

અજમાયશી  
પાઠ્યપુસ્તક

# સર્વાંગી શિક્ષણ

(શારીરિક શિક્ષણ, સંગીત અને ચિત્રકલા)

## ધોરણ 7



### પ્રતિજ્ઞાપત્ર

ભારત મારો દેશ છે.  
બધાં ભારતીયો મારા ભાઈબહેન છે.  
હું મારા દેશને ચાહું છું અને તેના સમૃદ્ધ અને  
વૈવિધ્યપૂર્ણ વારસાનો મને ગર્વ છે.  
હું સદાય તેને લાયક બનવા પ્રયત્ન કરીશ.  
હું મારાં માતાપિતા, શિક્ષકો અને વડીલો પ્રત્યે  
આદર રાખીશ અને દરેક જણ સાથે સભ્યતાથી વર્તીશ.  
હું મારા દેશ અને દેશબાંધવોને મારી નિષ્ઠા અર્પું છું.  
તેમનાં કલ્યાણ અને સમૃદ્ધિમાં જ મારું સુખ રહ્યું છે.

રાજ્ય સરકારની વિનામૂલ્યે યોજના હેઠળનું પુસ્તક



ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ  
'વિદ્યાયન' સેક્ટર 10-એ, ગાંધીનગર-382 010

## શારીરિક શિક્ષણ

### વિષય-સલાહકાર

ડૉ. જી. ટી. સરવૈયા

### લેખન

ડૉ. એચ. જે. શેરસિયા(કન્વીનર)

ડૉ. સહદેવસિંહ જે. ગોહિલ

શ્રી જયેન્દ્રસિંહ વાંસદિયા

શ્રી હરિશભાઈ સેઈલર

શ્રી ચિરાગભાઈ જી. સેઈલર

### સમીક્ષા

પ્રિ. કરણસિંહ ગોહિલ

શ્રી વરજાંગભાઈ વાળા

શ્રી સુલતાનસિંહ રાઠોડ

શ્રી રવેસિંહ બી. પરમાર

### ચિત્રાંકન

શ્રી પલ્લવ કાપડિયા

### સંયોજન

શ્રી આશિષ એચ. બોરીસાગર

(વિષય-સંયોજક : ગણિત)

## સંગીત

### વિષય-સલાહકાર

શ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ શાહ

### લેખન

શ્રી હર્ષેશ મેહતા

શ્રી નિનાદ પટેલ

શ્રી નિરંજન પટેલ

શ્રી લલિત પટેલ

શ્રીમતી મિનલ વેલાણી

શ્રીમતી ઝરણાં વ્યાસ

### સમીક્ષા

શ્રી નીલેશ પટેલ

શ્રી શૈલેષ પટેલ

શ્રી મૌલિક જોષી

શ્રીમતી પ્રજ્ઞા વૈદ્ય

### સંયોજન

ડૉ. કિષ્ના દવે

(વિષય-સંયોજક : અંગ્રેજી)

## ચિત્રકલા

### વિષય-સલાહકાર

શ્રી ચંદ્રેશ પાલ્લીઆ

### લેખન

શ્રી યોગેશ ચૌધરી

શ્રી બીનાબહેન દેસાઈ

શ્રી ધર્મેન્દ્ર યાવડા

શ્રી દિનેશકુમાર પટેલ

### સમીક્ષા

શ્રી રમેશભાઈ તડવી

શ્રી રાજેન્દ્રકુમાર પટેલ

### સંયોજન

ડૉ. કમલેશ પરમાર

(વિષય-સંયોજક : હિન્દી)

### નિર્માણ-સંયોજન

શ્રી હરેન શાહ

(નાયબ નિયામક : શૈક્ષણિક)

### મુદ્રણ-આયોજન

શ્રી હરેશ એસ. લીમ્બાચીયા

(નાયબ નિયામક : ઉત્પાદન)

પ્રથમ આવૃત્તિ : 2020

પ્રકાશક : ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, 'વિદ્યાયન', સેક્ટર 10-એ, ગાંધીનગર વતી

પી. ભારતી, નિયામક

મુદ્રક :

© ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર  
આ પાઠ્યપુસ્તકના સર્વ હક ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળને હસ્તક છે. આ  
પાઠ્યપુસ્તકનો કોઈ પણ ભાગ કોઈ પણ રૂપમાં ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક  
મંડળના નિયામકની લેખિત પરવાનગી વગર પ્રકાશિત કરી શકાશે નહિ.

## પ્રસ્તાવના

એન.સી.ઈ.આર.ટી., ન્યૂ દિલ્લી નિર્મિત નવીન અભ્યાસક્રમ તથા જી.સી.ઈ.આર.ટી., ગાંધીનગરના ઉપક્રમે રાષ્ટ્રીય અને રાજ્યના પાઠ્યક્રમના નિર્દેશમાં સમાનતા લાવવા માટે સઘન પ્રયત્નો કરવામાં આવ્યા.

પ્રાથમિક શિક્ષણના વિદ્યાર્થીઓને નેશનલ કરિક્યુલમ ફેમવર્ક-2005 અને ત્યાર બાદ બદલતાં પ્રવાહોનું શિક્ષણ રાષ્ટ્રીય સ્તરે સમાનતાના ધોરણે મળી રહે તેવા પ્રયાસો મુખ્ય વિષયો જેવા કે ગણિત, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી તથા સામાજિક વિજ્ઞાન વિષયોમાં કરવામાં આવેલ છે જે RTE (રાઈટ ટૂ એજ્યુકેશન)નો પણ એક ભાગ છે. પાયાના શિક્ષણમાં રાજ્યના વિદ્યાર્થીઓને મુખ્ય વિષયો સાથે સર્વાંગી શિક્ષણના વિષયોનું પણ શિક્ષણ મળી રહે તે માટે જી.સી.ઈ.આર.ટી. (SRG ગ્રૂપ) દ્વારા ધોરણ 6થી 8ના શારીરિક શિક્ષણ, સંગીત અને ચિત્રકલાના વિષયો માટે સળંગસૂત્રીય નવા પાઠ્યક્રમની રચના કરવામાં આવી. જેના આધારે ધોરણ 7 સર્વાંગી શિક્ષણ(અજમાયશી)ના પાઠ્યપુસ્તકનું નિર્માણ કરવામાં આવેલ છે.

ઉચ્ચ પ્રાથમિક સ્તરે અધ્યયન કરી રહેલા વિદ્યાર્થીઓની વયકક્ષા મુજબ તથા તેની સમજ, અર્થગ્રહણ અને મૌલિક સર્જનાત્મક કળામાં વધારો થાય તેવા પ્રયાસો આ પાઠ્યપુસ્તકમાં કરવામાં આવેલ છે. વિદ્યાર્થી સમજે, શીખે અને નવીન સર્જન કરે તેવા કૌશલ્યનો વિકાસ થાય તે પણ ખ્યાલ રાખવામાં આવ્યો છે.

આ પાઠ્યપુસ્તકને પ્રકાશિત કરતાં પૂર્વે જે-તે વિષયના તજજ્ઞશ્રીઓ દ્વારા ચકાસવામાં આવેલ છે. મંડળે આ પાઠ્યપુસ્તકને રસપ્રદ, ઉપયોગી અને ક્ષતિરહિત બને તે માટે પૂરતી કાળજી લીધી છે તેમ છતાં શિક્ષણમાં રસ ધરાવનાર વ્યક્તિઓ પાસેથી ગુણવત્તા વધે તેવાં સૂચનો સદૈવ આવકાર્ય છે.

પી. ભારતી (IAS)  
નિયામક  
તા. 03-04-2019

કાર્યવાહક પ્રમુખ  
ગાંધીનગર

## મૂળભૂત ફરજો

ભારતના દરેક નાગરિકની ફરજ નીચે મુજબ રહેશે :\*

- (ક) સંવિધાનને વફાદાર રહેવાની અને તેના આદર્શો અને સંસ્થાઓનો, રાષ્ટ્રધ્વજનો અને રાષ્ટ્રગીતનો આદર કરવાની;
- (ખ) આઝાદી માટેની આપણી રાષ્ટ્રીય લડતને પ્રેરણા આપનારા ઉમદા આદર્શોને હૃદયમાં પ્રતિષ્ઠિત કરવાની અને અનુસરવાની;
- (ગ) ભારતનાં સાર્વભૌમત્વ, એકતા અને અખંડિતતાનું સમર્થન કરવાની અને તેમનું રક્ષણ કરવાની;
- (ઘ) દેશનું રક્ષણ કરવાની અને રાષ્ટ્રીય સેવા બજાવવાની હાકલ થતાં, તેમ કરવાની;
- (ચ) ધાર્મિક, ભાષાકીય, પ્રાદેશિક અથવા સાંપ્રદાયિક ભેદોથી પર રહીને, ભારતના તમામ લોકોમાં સુમેળ અને સમાન બંધુત્વની ભાવનાની વૃદ્ધિ કરવાની, સ્ત્રીઓના ગૌરવને અપમાનિત કરે, તેવા વ્યવહારો ત્યજી દેવાની;
- (છ) આપણી સમન્વિત સંસ્કૃતિના સમૃદ્ધ વારસાનું મૂલ્ય સમજી તે જાળવી રાખવાની;
- (જ) જંગલો, તળાવો, નદીઓ અને વન્ય પશુપક્ષીઓ સહિત કુદરતી પર્યાવરણનું જતન કરવાની અને તેની સુધારણા કરવાની અને જીવો પ્રત્યે અનુકંપા રાખવાની;
- (ઝ) વૈજ્ઞાનિક માનસ, માનવતાવાદ અને જિજ્ઞાસા તથા સુધારણાની ભાવના કેળવવાની;
- (ટ) જાહેર મિલકતનું રક્ષણ કરવાની અને હિંસાનો ત્યાગ કરવાની;
- (ઠ) રાષ્ટ્ર પુરુષાર્થ અને સિદ્ધિનાં વધુ ને વધુ ઉન્નત સોપાનો ભણી સતત પ્રગતિ કરતું રહે એ માટે, વૈયક્તિક અને સામૂહિક પ્રવૃત્તિનાં તમામ ક્ષેત્રે શ્રેષ્ઠતા હાંસલ કરવાનો પ્રયત્ન કરવાની;
- (ડ) માતા-પિતાએ અથવા વાલીએ 6 વર્ષથી 14 વર્ષ સુધીની વયના પોતાના બાળક અથવા પાલ્યને શિક્ષણની તકો પૂરી પાડવાની.

\*ભારતનું સંવિધાન : કલમ 51-ક

# અનુક્રમણિકા

## શારીરિક શિક્ષણ

1. યોગાસન	1
2. યૌગિક ક્રિયાઓ : સૂક્ષ્મ વ્યાયામ, મુદ્રાઓ, પ્રાણાયામ	8
3. દોડ	10
4. લાંબી કૂદ	16
5. ગોળાફેંક	21
6. ખોખો	29
7. વૉલીબૉલ	36
8. હોકી	42
9. જિમ્નેસ્ટિક્સ	46
10. કવાયત	50
11. ડુંબેલ્સ	52
12. પ્રાથમિક સારવાર	57
13. આપત્તિ વ્યવસ્થાપન : પૂર, વાવાઝોડું	59

## સંગીત

14. પારિભાષિક શબ્દો	63
15. અલંકાર	65
16. રાગ-માહિતી	69
17. વાદન	79
18. જીવન-પરિચય	84
19. વિવિધ ગીતો	86
20. સુભાષિત અને છંદ	101
21. શાસ્ત્રીય નૃત્ય	103
22. રાષ્ટ્રીયગીત, રાષ્ટ્રગાન અને ધ્વજગીત	106

## ચિત્રકલા

23. કેલીગ્રાફી	111
24. અલંકૃત આકારો	114
25. રંગની સમજ	119
26. ભાતચિત્ર	121
27. પ્રકૃતિ ચિત્ર	123
28. અક્ષરલેખન	124
29. કાફ્ટ વર્ક	126
30. સ્મૃતિચિત્ર	127
31. છાપકલા	129
32. વસ્તુ ચિત્ર	131
33. ભાતચિત્ર	133
34. વસ્તુચિત્ર (પદાર્થચિત્ર)	136
35. માટીકામ	138
36. કોલાઝ વર્ક	139
37. ચિત્ર સંયોજન	142
38. કમ્પ્યુટર દ્વારા ચિત્ર	146

## આ પાઠ્યપુસ્તક વિશે...

શિક્ષણનું ધ્યેય અધ્યેતાના સર્વાંગી વિકાસનું છે. દરેકની આંતરિક શક્તિમાં ભિન્નતા હોવાની પરંતુ શિક્ષણનું કાર્ય અધ્યેતામાં રહેલા શ્રેષ્ઠત્વને બહાર લાવવાનું હોય છે. તે બાબત લક્ષમાં રાખી શિક્ષણમાં વિવિધ ક્ષેત્રોને આવરી લેવામાં આવે છે. તેના ભાગરૂપે ધોરણ 7નું સર્વાંગી શિક્ષણનું પાઠ્યપુસ્તક પ્રસ્તુત કરવામાં આવી રહ્યું છે.

આ પાઠ્યપુસ્તકમાં શારીરિક શિક્ષણ, સંગીત તેમજ ચિત્રકલાનો ત્રિવેણી સંગમ કરવામાં આવ્યો છે. વિદ્યાર્થી શારીરિક રીતે સ્વસ્થ બને સાથે જ તેનું મનોસ્વાસ્થ્ય પણ ઉત્તમ બને એ આવશ્યક છે. ઉપરાંત વિવિધ કલાઓથી તેનો આત્મિક વિકાસ પણ ઉચ્ચ કોટીનો થાય, સૌંદર્યની દૃષ્ટિ ખીલે એ પણ એટલું જ જરૂરી છે. આ પાઠ્યપુસ્તકમાં આપેલ વિષયવસ્તુ આ બાબતોની સિદ્ધિની સાથે અપેક્ષિત અધ્યયન નિષ્પત્તિઓ સુધી પહોંચવામાં સહાયક બની રહેશે. શારીરિક શિક્ષણ અને કલાઓના વિષયને પાઠ્યપુસ્તકના સ્વરૂપમાં આપવાથી તેના પ્રાયોગિક તત્ત્વને હાનિ ન પહોંચે તે ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. અહીં આપેલ વિષયવસ્તુ આ પ્રાયોગિક બાબતોના માર્ગદર્શન માટે છે તે વિદ્યાર્થીના જીવન-વ્યવહારમાં પ્રતિબિંબિત થાય તે વધારે જરૂરી છે.

શારીરિક શિક્ષણમાં યોગ અને સ્વાસ્થ્ય નિહિત જ છે. પ્રવર્તમાન પડકારોની સામે વિદ્યાર્થી પોતાની શરીરની સંપત્તિ તેમજ સ્વસ્થતાનું મહત્ત્વ સમજે તેમજ તેના વિકાસ માટે કટિબદ્ધ થાય તે પ્રમાણે જ વર્ગખંડમાં, શાળાના મેદાનમાં તેમજ શાળા બહાર અભિવ્યક્ત થાય એ મુજબ અધ્યયન કરાવવાનું છે.

સંગીતકલાનો વિભાગ વિદ્યાર્થીઓની પ્રસ્તુતિને કલાત્મક બનાવવામાં ઉપયોગી થશે. અહીં સંગીતની સામાન્ય સમજ કેળવાય તે ધ્યાનમાં રાખવામાં આવ્યું છે. વિદ્યાર્થી લય અને તાલને ધ્યાનમાં રાખી વ્યક્તિગત અને સામૂહિક ગાન કરવા પ્રેરાય તેવો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે.

ચિત્રકલામાં વિવિધ પ્રકારનાં ચિત્રોના માધ્યમથી વિદ્યાર્થી પણ પોતાની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવા શબ્દો નહિ પણ ચિત્રોનો ઉપયોગ કરવા સક્ષમ બને તેવો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે.

એક બાબત ઉપર ફરીથી ભાર મૂકીએ છીએ કે, સર્વાંગી શિક્ષણનું આ પાઠ્યપુસ્તક થિયરીનું પુસ્તક નથી પણ પ્રસ્તુતીકરણમાં માર્ગદર્શનનું પુસ્તક છે તે ધ્યાનમાં રાખી અધ્યયન-અધ્યાપનમાં કાર્યરત બનીએ. પાઠ્યપુસ્તક ક્ષતિરહિત બનાવવા પૂરતો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે. તેમ છતાં આ પાઠ્યપુસ્તકની ગુણવત્તા વધારે તેવા આપનાં સૂચનો સંદેવ આવકાર્ય છે.

-લેખક-સંપાદક



# શારીરિક શિક્ષણ

1

## યોગાસન

### પ્રસ્તાવના

ભારત દેશમાં પ્રાચીન સમયથી યોગવ્યાયામ કરવાની પદ્ધતિ જાણીતી છે. આપણા ઋષિ મુનિઓએ યોગનાં આઠ અંગો આપ્યાં છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. યમ અને નિયમનું પાલન કરીને યોગાસનો અને પ્રાણાયામની સાધના કરવાથી શરીરની નાડીઓની શુદ્ધિ, સ્વાસ્થ્ય વૃદ્ધિ અને મનઃસ્ફૂર્તિ પ્રાપ્ત થતાં મન પ્રસન્ન બને છે.

તીક્ષ્ણબુદ્ધિ, વિચારશક્તિ, યાદશક્તિ, સંવેદના ઉપર કાબૂ રાખવા જેવી બાબતોમાં સુધારા માટેનું ચોક્કસ કારણ માનસિક આરોગ્ય છે. માનવીને સુમેળભરી જીવનશૈલી તરફ આગળ લઈ જવામાં યોગ અસરકારક છે.

આસન એટલે શરીરની એવી સ્થિતિ કે જેમાં શારીરિક સ્થિરતા અને માનસિક સુખનો અનુભવ થાય છે. ‘યોગ સૂત્ર’માં સુખપૂર્વકની શરીરની સ્થિર સ્થિતિને આસન કહે છે. સ્થિરસુખમાસનમ્। વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાએ પણ યોગનું મહત્વ જાણી, 21 જૂનને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ જાહેર કરેલ છે.

આસન એ કસરત નથી. આસનમાં શરીરની સાથે માનસિક ક્રિયા પણ એટલી જ અગત્યની છે. કુદરતનાં વિવિધ અવલોકન મુજબ પ્રાકૃતિક તત્ત્વોનાં નામ અને ગુણોના આધારે આસનો ઓળખાય છે.

### 1. તાડાસન :

આ આસન ઊભા રહીને કરવાનું છે. આ આસનમાં શરીરની સ્થિતિ સીધી અને ઊંચી, તાડના વૃક્ષ જેવી થતી હોવાથી તેને ‘તાડાસન’ કહે છે.

### પદ્ધતિ :

- બંને પગના પંજા સામાન્ય ખુલા, બંને હાથ બાજુમાં શરીરને અડેલા રાખો. નજર સામે રાખો.
- બંને હાથ સીધા રાખી ધીમે ધીમે ઊંચા કરો. બંને હાથ ખભાની સીધમાં આવે ત્યારે થોડા અટકો, હથેળીઓ આકાશ તરફ કરો.
- હજુ હાથ વધારે ઊંચા કરો. બંને હાથથી આકાશ તરફ નમસ્કાર મુદ્રા કરો.
- બંને પગની એડી ઊંચી કરો. શરીર પગના પંજા ઉપર સમતોલ રાખો.
- શરીરને ઉપરની દિશામાં ખેંચો. આ થઈ પૂર્ણ સ્થિતિ.
- પરત આવવા બંને પગની એડી નીચે લાવો. બંને હાથ પણ નીચે લાવો.

### લાભ :

- શરીરની ઊંચાઈ વધે છે.
- રુધિરાભિસરણ યોગ્ય રીતે થાય છે.
- શરીરના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
- શ્વસન ક્ષમતામાં વધારો થાય છે.



1.1 તાડાસન

## 2. ઉષ્ટ્રાસન :

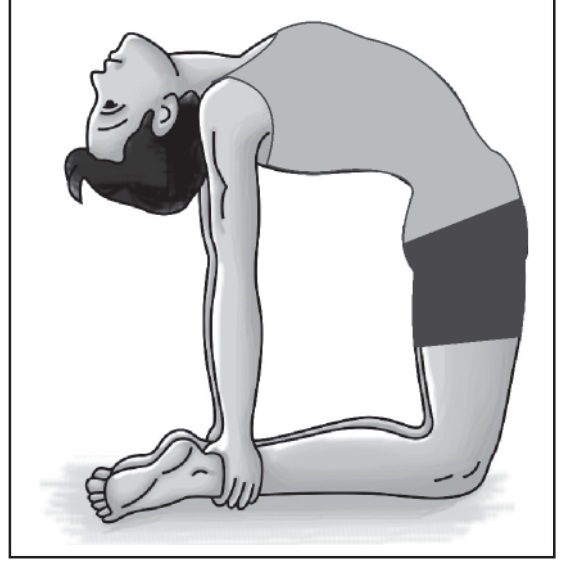
ઉષ્ટ્ર એટલે ઊંટ. આ આસનમાં શરીરના બધા અંગોને વાળવામાં આવતા હોવાથી તેને 'ઉષ્ટ્રાસન' કહેવાય છે.

### પદ્ધતિ :

- વજાસનની જેમ ઘૂંટણ પર બેસી જાવ.
- બે ઘૂંટણ વચ્ચે અને બંને એડીઓ વચ્ચે આશરે 15 સેમી જેટલું અંતર રાખો.
- ફેફસામાં શ્વાસ ભરીને જમણા હાથથી જમણા પગની એડી અને ડાબા હાથથી ડાબા પગની એડીને મજબૂત રીતે પકડી લો.
- બંને હાથ સીધા કરો અને ગરદન પાછળની બાજુ લઈ જાઓ.
- શ્વાસની ગતિ સ્વાભાવિક રાખો.
- આ સ્થિતિ છ થી આઠ સેકન્ડ રાખો.

### લાભ :

- શ્વાસનતંત્ર કાર્યદક્ષ બને છે.
- રુધિરની અશુદ્ધિ દૂર થાય છે.
- આંખનું તેજ વધે છે.
- કરોડ લચીલી બને છે.

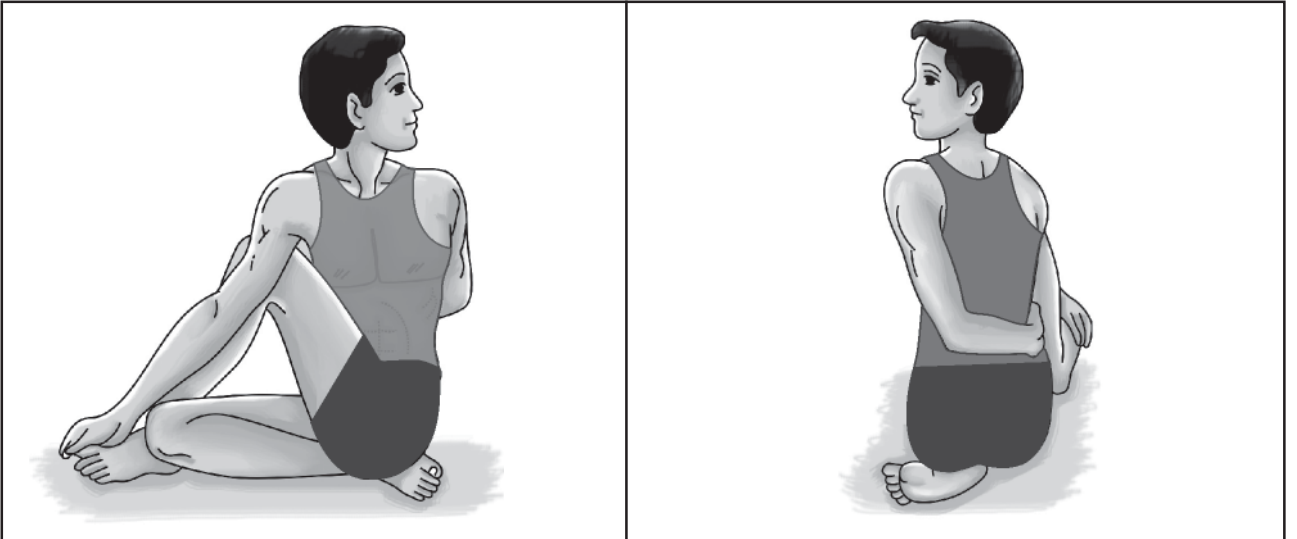


1.2 ઉષ્ટ્રાસન

## 3. અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન :

આ આસન મત્સ્યેન્દ્રાસનનું સરળ રૂપ છે. તેથી તેને અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન કહે છે.

### પદ્ધતિ :



1.3 અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન

- ડાબી એડી ગુદા પાસે, વૃષણની નીચે મૂકો. તે સીવની સ્થાનને અડવી જોઈએ.  
(આ સીવની સ્થાન ગુદા અને મૂત્રમાર્ગ વચ્ચે આવેલું છે.)



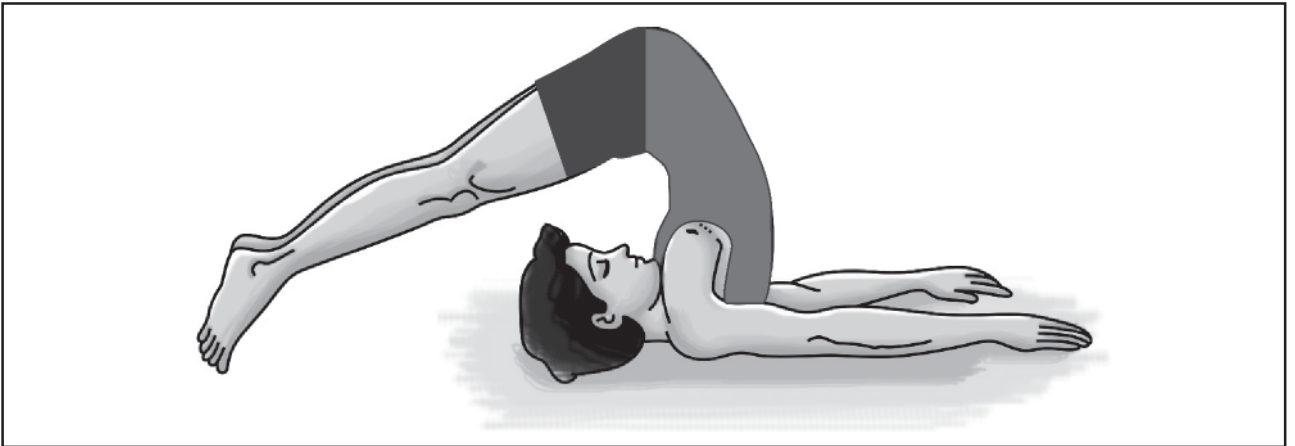
- એડીને આ સ્થાનેથી હલવા ન દેવી.
- જમણો ઘૂંટણવાળો અને જમણી ઘૂંટી ડાબા ઘૂંટણની બહારની બાજુ મૂકો.
- ઊભી રીતે વાળેલા જમણા ઘૂંટણ ઉપર ડાબી બગલ ટેકવો.
- ઘૂંટણને પાછળ ધકેલો, જેથી તે બગલના પાછળના ભાગને સ્પર્શ કરે. પછી ડાબા હાથથી જમણા પગનો અંગૂઠો પકડો.
- ત્યારબાદ ડાબા ખભાના સાંધા ઉપર ભાર દઈને ધીરેથી કરોડને મરડો અને જમણી તરફ વાળી શકાય તેટલી વાળો.
- ચહેરાને પણ જમણી તરફ વાળી શકાય તેટલો વાળો. તેને જમણા ખભાની હરોળમાં લાવો.
- જમણા હાથને પીઠ પાછળથી લઈ જઈ ડાબો સાથળ પકડવાનો પ્રયત્ન કરો.
- કરોડ ટટ્ટાર રાખો. તેને વાળવી નહીં. પાંચથી પંદર સેકન્ડ સુધી આ સ્થિતિમાં રહો. આ જ પ્રમાણે કરોડને ડાબી તરફ પણ વાળી શકાય.

#### લાભ :

- ભૂખ વધારે છે.
- અજીર્ણ અને કબજિયાત દૂર કરે છે.
- કિડનીની શિથિલતા દૂર કરે છે.
- જ્ઞાનતંત્રને સ્વસ્થ રાખવામાં ઉપયોગી છે.

#### 4. હલાસન :

આ આસન કરતા શરીરનો આકાર હળ જેવો થાય છે. તેથી આ આસનને 'હલાસન' કહે છે.



1.4 હલાસન

#### પદ્ધતિ :

- જમીન ઉપર ચત્તા સૂઈ જાઓ.
- હથેળીઓ જમીન તરફ રાખીને બંને હાથ જે-તે બાજુએ લાંબા રાખો.
- બંને પગ સાથે જોડી દો અને તેમને એકદમ સીધા ટટ્ટાર રાખો.
- પછી શ્વાસ લેતાં લેતાં ખૂબ ધીમેથી તેમને ઊંચકો.

- શ્વાસ લેવાની અને પગ ઊંચકવાની ક્રિયાઓ સાથો સાથ થવી જોઈએ.
- પગ વાળશો નહીં. હાથ ઊંચા થવા દેશો નહીં. પીઠને પણ વાળશો નહીં. જ્યારે તમે બિલકુલ સીધા (સર્વાંગાસનની સ્થિતિમાં) થાઓ ત્યારે શ્વાસ છોડવાનું અને સાથે સાથે બંને પગને પાછળની તરફ નમાવવાનું શરૂ કરો અને પછી ધીરે ધીરે બંને પગ મસ્તકની પાછલી દિશામાં નીચા લાવો. પગના આંગળા જમીનને અડકે ત્યાં સુધી પગ શરીર ઉપર વાળો.
- ઘૂંટણ સીધા અને સાથે રાખો. થાપા અને પગ એક સીધી રેખામાં રહેવા જોઈએ.
- શ્વાસ છોડવાનું પૂરું થતાં આસન પૂરું થઈ જાય ત્યાં સુધી સ્વાભાવિક રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતા રહો. મોં વાટે શ્વાસ લેશો નહિ.
- આંખો બંધ અથવા ખુલ્લી રાખો. પગ જરાપણ વાંકા ન વળે તેનું ધ્યાન રાખો. દાઢી ગળાને અડકેલી રાખવી જરૂરી છે.
- આ સ્થિતિમાં આઠ દસ સેકન્ડ રહો. ધીરે ધીરે પગ ઊંચા કરીને જરાય આંચકો ન લાગે તે રીતે જમીન પર મૂળ સ્થિતિમાં લાવી દો.

**લાભ :**

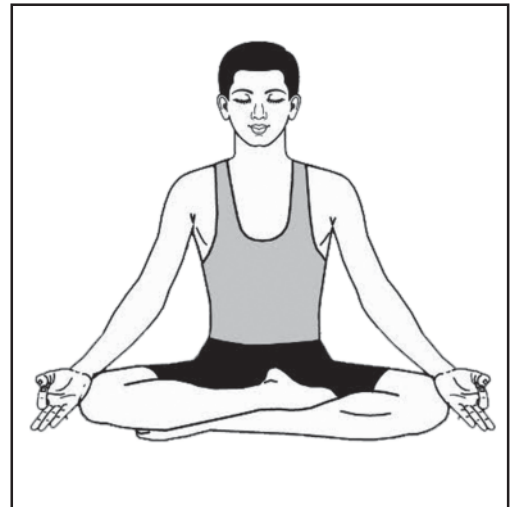
- કરોડની નાડીઓને પોષણ આપે છે.
- કરોડ સ્થિતિસ્થાપક અને નરમ રહે છે.
- પેટના સ્નાયુઓ સશક્ત બને છે.
- કાયમી કબજિયાત દૂર થાય છે.

## 5. સિદ્ધાસન :

આ આસન મોટે ભાગે સિદ્ધ પુરુષો કરે છે. આથી જ આ આસનને 'સિદ્ધાસન' કહે છે.

**પદ્ધતિ :**

- ગુદા અને વૃષણ વચ્ચેના ભાગ પર જમણા પગની એડી તેમજ મૂત્રમાર્ગના મૂળ ભાગના હાડકા પર ડાબા પગની એડી દૃઢ રીતે દબાવીને બેસો.
- બંને હાથ સરળતાથી ઘૂંટણ પર ગોઠવો. હાથના કાંડા ઘૂંટણ પર ગોઠવાશે. જ્ઞાનમુદ્રા ધારણ કરો. જ્ઞાનમુદ્રામાં બંને હાથની તર્જની આંગળી અને અંગૂઠો મળેલા રહેશે. બાકીની ત્રણે આંગળીઓ ભેગી અને સીધી રહેશે. હાથ ચત્તા રહેશે.
- કરોડ સીધી અને ટટ્ટાર રાખો.
- માથું ગરદન અને કરોડને એક જ સીધી રેખામાં રાખો.
- ભૂમધ્ય દૃષ્ટિ રાખો. ગરદન એવી રીતે નીચે ઝૂકાવો કે હડપચી ગળાના નીચેના ભાગને સ્પર્શ કરે.



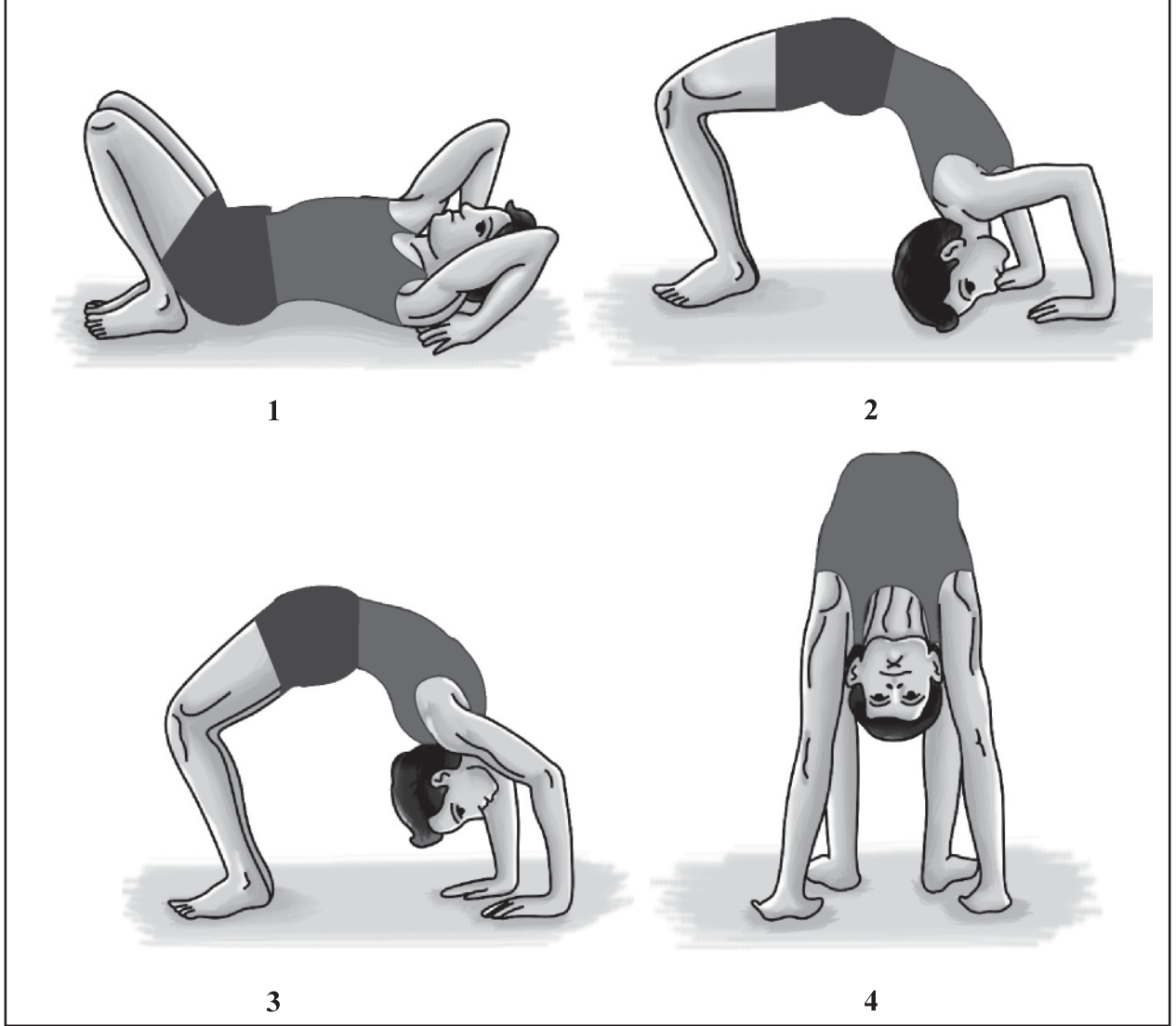
1.5 સિદ્ધાસન

લાભ :

- હૃદયરોગ, ક્ષય, દમ અને મધુપ્રમેહ જેવા રોગ મટે છે.
- કમર અને સાંધાના ઉપચાર માટે ઉપયોગી છે.
- માનસિક સંતુલન જાળવી રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- સ્નાયુતંત્રને સામાન્ય સ્થિતિમાં રાખે છે.

6. ચક્રાસન :

આ આસનમાં શરીર લગભગ ચક્ર જેવો ગોળ આકાર ધારણ કરે છે. તેથી એને 'ચક્રાસન' કહે છે.



1.6 ચક્રાસન

પદ્ધતિ :

- જમીન ઉપર ચત્તા સૂઈ જાઓ. પછી બંને પગ ઘૂંટણમાંથી વાળી નિતંબની પાસે પગના તળિયા જમીનને અડકે એ રીતે રાખો.
- બંને પગ વચ્ચેનું અંતર ચારથી છ ઈંચ જેટલું રાખવું.
- બંને હાથને કોણીથી વાળી મસ્તકની બંને બાજુ જમીન ઉપર રાખો.

- ત્યારબાદ ચિત્ર બે અને ત્રણ પ્રમાણેની સ્થિતિમાં રહી શ્વાસને અંદર ખેંચી કમરથી મસ્તક સુધીનો શરીરનો પાછળનો ભાગ ઉપર ઊંચકો અને શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલુ રાખો.
- મસ્તક અને તેટલું પીઠની તરફ વાળો, બંને હાથ અને ત્યાં સુધી સીધા રાખો, શરીરને સ્થિર રાખો.
- હાથ પગને પોતાની જગ્યાએથી ખસેડવા નહીં. યથાશક્તિ પીઠનો ભાગ ઉપર ઊંચકવા પ્રયત્ન કરો. (જુઓ ચિત્ર ચાર)
- લગભગ એક મિનિટ સુધી આ સ્થિતિમાં રહીને નીચે ઉતરતાં પહેલાં શ્વાસને ફેફસામાં ખેંચીને ધીરે ધીરે જમીન પર ચત્તા સૂતેલી સ્થિતિમાં લાવી દો.
- પછી શ્વાસોચ્છ્વાસ સામાન્ય રીતે ચાલુ રાખો.

**લાભ :**

- કરોડની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે.
- પેટના સ્નાયુઓ અને અવયવો કાર્યક્ષમ બને છે.
- હાથ પગ મજબૂત બને છે.
- કબજિયાત અને અજીર્ણ દૂર થાય છે.

## 7. ધનુરાસન :

આ આસનમાં શરીરનો આકાર ધનુષ્ય જેવો થાય છે. આથી તેને ‘ધનુરાસન’ કહે છે.

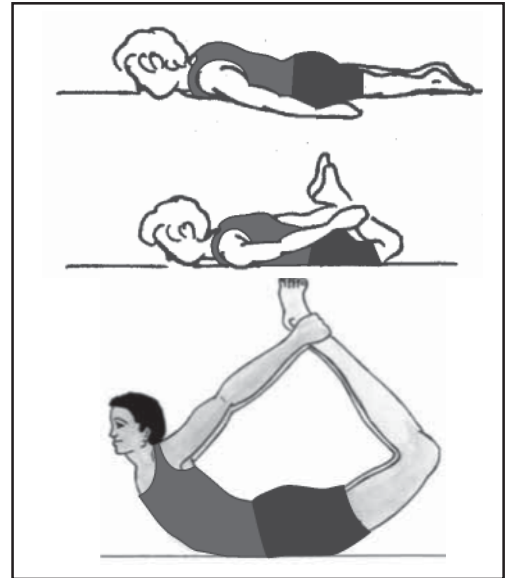
**પદ્ધતિ :**

- જમીન તરફ મોં નીચે રાખીને ઊંધા સૂઈ જાઓ. સ્નાયુઓને ઢીલા છોડી દો.
- બંને હાથ બાજુમાં મૂકો. પગને પાછળની બાજુ ઉપર વાળો.
- હાથને ઊંચા કરો અને ઘૂંટીઓ બરાબર પકડો.
- છાતી અને માથું ઊંચું કરો અને શ્વાસ લો.
- હાથને સીધા અને સખત બનાવો. પગને પણ કડક બનાવો. આ રીતે એક સુંદર બર્હિગોળ કમાન બનશે. પગને ઉપર ખેંચશો તો છાતીને અદ્ધર લઈ જઈ શકશો. ખૂબ સરળતાથી શ્વાસ રોકો.
- પછી ધીરે ધીરે શ્વાસ બહાર કાઢો, ઘૂંટણ સાથે રાખો.
- આ આસન આરામથી કરી શકાય તેટલો સમય જ કરવું.

**નોંધ :** પેટ જ્યારે ખાલી હોય ત્યારે જ આ આસન કરવું.

**લાભ :**

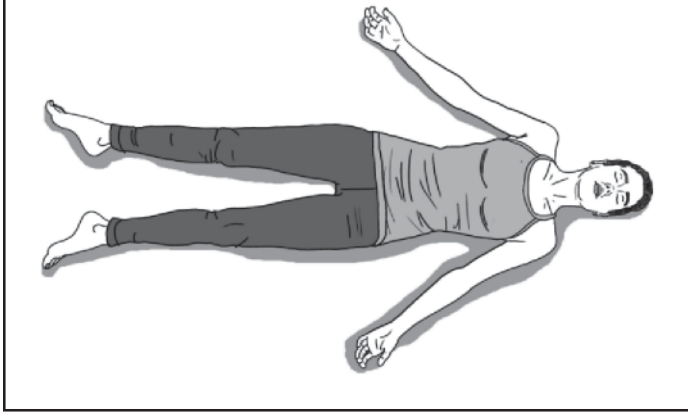
- જઠરના રોગો માટે લાભદાયક છે.
- હાથ-પગ અને ઘૂંટણનો વા દૂર થાય છે.
- પાચનશક્તિ વધે છે.
- શ્વાસન ક્ષમતા વધારે છે.
- આળસ દૂર થાય છે.



1.7 ધનુરાસન

## 8. શવાસન :

આ આસનમાં શરીરનો આકાર મૃત શરીર જેવો થાય છે. જેથી એને 'શવાસન' કહે છે.



1.8 શવાસન

### પદ્ધતિ :

- પીઠના આધારે ચત્તા સૂઈ જાઓ.
- હાથ શરીરથી સહેજ દૂર, અર્ધ મુઠ્ઠી વળેલી હથેળી આકાશ તરફ રહે તે રીતે રાખો.
- પગને ખભા જેટલાં પહોળા રાખવાં.
- પગની એડીઓ થોડી ખુલ્લી રાખી પંજા બહાર ઢળેલા રાખવા.
- શરીરના બધા અવયવો અને સ્નાયુઓને ઢીલા છોડી દો.
- ચિત્તને એકદમ શાંત રાખો.

### લાભ :

- શ્રમ (થાક) દૂર થાય છે.
- શરીર અને મનને આરામ મળે છે.
- સ્નાયુઓને શિથિલતા તેમજ આરામ મળે છે.
- શરીરમાં શુદ્ધ લોહીનું પરિભ્રમણ થાય છે.
- ચિત્તની એકાગ્રતા અનુભવાય છે.

### પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન

- તાડાસન કરી બતાવો.
- શવાસનમાં બંને પગના પંજાઓ કેમ રાખવામાં આવે છે તે કરી બતાવો.
- ધનુરાસન કરી બતાવો.
- ચક્રાસનની સ્થિતિ કરી બતાવો.
- હલાસન કરી બતાવો.

### શિક્ષક માટે સૂચના

- વિદ્યાર્થીઓ આસનો લયબદ્ધ રીતે, યોગ્ય સ્થિતિમાં કષ્ટ રહિત કરે તેની કાળજી લેવી.
- શવાસન જેવા આસનમાં વિદ્યાર્થીઓ ઊંઘી ન જાય તેની કાળજી લેવી. અન્યથા વિદ્યાર્થીઓને ટેવ પડી જશે.

### મુદ્રાઓ

માનવ હાથની પાંચેય આંગળીઓ પ્રકૃતિના પંચતત્ત્વો અગ્નિ, વાયુ, આકાશ, પૃથ્વી અને જળનું પ્રતીક છે. દરેક આંગળીનો સંબંધ એક વિશેષ તત્ત્વ સાથે છે. આ પાંચ તત્ત્વોને ઈચ્છાનુસાર વધઘટ કરી, ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરી સ્વાસ્થ્ય રક્ષા અને રોગોનું નિવારણ કરી શકાય છે.

#### 1. શંખ મુદ્રા :

**પદ્ધતિ :** જમણા હાથના અંગૂઠાને ડાબા હાથની મુઠ્ઠીમાં બંધ કરીને જમણા હાથની તર્જની (પ્રથમ આંગળી) આંગળીને ડાબા હાથના અંગૂઠા સાથે મેળવવાથી શંખ મુદ્રા બને છે. આ મુદ્રામાં જમણા હાથની બાકીની ત્રણ આંગળીઓ સાથે રાખીને ડાબા હાથની બંધ આંગળીઓ પર સહેજ હલકું દબાણ આપવામાં આવે છે. આ પ્રકારે હાથ બદલી અથવા બીજા હાથે પણ શંખ મુદ્રા બનાવી શકાય છે.

#### લાભ :

- ગળા અને થાઇરોઇડ ગ્રંથિ પર અસર કરે છે.
- અવાજ મધુર બને છે.
- પાચનક્રિયા સુધરે છે.
- સ્નાયુઓ શક્તિશાળી બને છે.

#### 2. પ્રાણ મુદ્રા :

#### પદ્ધતિ :

- કનિષ્ઠિકા અને અનામિકા (સૌથી નાની અને એની તરત પાસેની) આંગળીઓના આગળના ભાગને અંગૂઠાના આગળના ભાગ સાથે મેળવવાથી પ્રાણ મુદ્રા બને છે. બાકી રહેલી બે આંગળીઓ સીધી રહે છે.

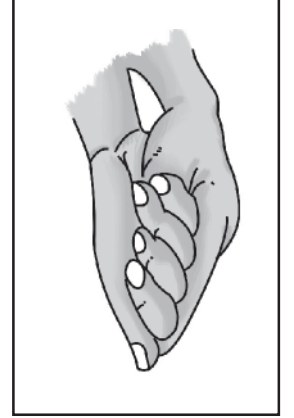
#### લાભ :

- વિટામીન 'C' ની ઉણપ દૂર થાય છે.
- થાક દૂર થાય છે.
- આંખનું તેજ વધે છે.
- રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.

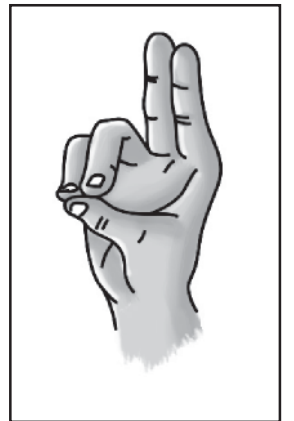
#### 3. શૂન્ય મુદ્રા :

#### પદ્ધતિ :

- અંગૂઠા વડે બીજા નંબરની આંગળીને હથેળી તરફ મધ્ય ભાગેથી દબાવો. આ દરમિયાન પ્રથમ આંગળી તેમજ છેલ્લી બે આંગળી ભેગી રાખી સીધી ટટ્ટાર રાખો.



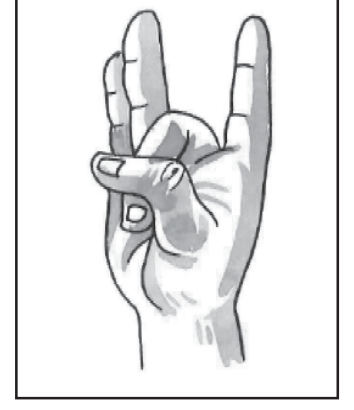
2.1 શંખમુદ્રા



2.2 પ્રાણ મુદ્રા

લાભ :

- કાન સંબંધિત તકલીફો દૂર થાય છે.
- અકસ્માતથી આવેલા મૂંગાપણા માટે પણ લાભકારક છે.



2.3 શૂન્ય મુદ્રા

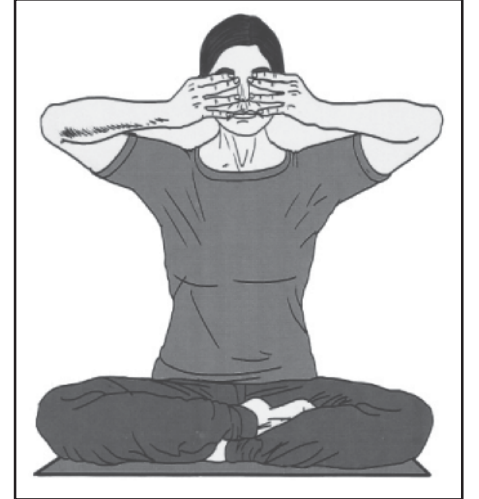
પ્રાણાયામ

### 1. ભ્રામરી :

ભ્રામરી શબ્દ 'ભ્રમર' ઉપરથી આવ્યો છે. આ પ્રાણાયામ કરતી વખતે નસકોરાં દ્વારા ભમરાના અવાજ જેવો નાદ ઉત્પન્ન થાય છે.

પદ્ધતિ :

- પદ્માસનમાં કે સિદ્ધાસનમાં બેસો.
- બંને નાસિકાઓથી શ્વાસ ભરો.
- ફેફસામાં શ્વાસ રોકી રાખી મમ..મ..મ..મ..ના ઉચ્ચાર સાથે શ્વાસને ધીરે ધીરે બહાર કાઢો. આમ કરતી વખતે બંને હાથની આંગળીઓ છૂટી છૂટી રાખી ચહેરા ઉપર ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે હળવાશથી મૂકી રાખો.
- આવા પાંચથી દસ આવર્તન કરી શકાય.



2.4 ભ્રામરી પ્રાણાયામ

લાભ :

- ચિત્ત પ્રસન્ન બને છે.
- ગળાના રોગમાં રાહત મળે છે.
- સ્વરમાં મધુરતા આવે છે.
- યાદશક્તિમાં વધારો થાય છે.

### પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન

- પ્રાણમુદ્રા કરી બતાવો.
- શૂન્યમુદ્રા કરી બતાવો.
- ભ્રામરી પ્રાણાયામ માટે યોગ્ય બેઠક લો.
- ભ્રામરી પ્રાણાયામનાં બે આવર્તન કરો.

### શિક્ષક માટે સૂચના

- ધોરણ-6માં શીખી ગયેલ સૂર્યનમસ્કારનું પુનરાવર્તન કરાવવું.
- ધોરણ-6માં શીખી ગયેલ સૂક્ષ્મ વ્યાયામનું પુનરાવર્તન કરાવવું.

**પ્રસ્તાવના**

દોડવું, ફેંકવું, ચડવું, ઉતરવું આ તમામ ક્રિયાઓ માનવ અસ્તિત્વ જેટલી જ પુરાણી છે. મોટે ભાગે માનવી માટે જીવન ટકાવી રાખવા આ તમામ ક્રિયાઓ અત્યંત જરૂરી હતી. ખોરાકની શોધમાં ભટકતા તેને આ ક્રિયાઓનો આશરો લેવો પડતો, તેમજ હિંસક પ્રાણીઓથી પોતાનો જીવ બચાવવા પણ આ ક્રિયાઓની જરૂર પડતી. સમય જતાં આ ક્રિયાઓ સ્પર્ધાના રૂપમાં વ્યક્તિની, સમાજની તથા દેશની સર્વોપરિતા દર્શાવવા માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી. સમયકાળે આ પ્રવૃત્તિઓ સ્પર્ધામાં, વિવિધ ઉત્સવોના પ્રસંગોએ દોડની રમતોની સ્પર્ધા યોજાતી ત્યારબાદ ધીરે ધીરે આ સ્પર્ધાઓ વિવિધ સ્તરે યોજવાની શરૂઆત થઈ.

50 મીટર દોડ ટૂંકી દોડ માટે ખૂબ ઉપયોગી દોડ ગણાય છે. હરિફાઈમાં સામાન્ય રીતે 100 મીટર દોડની સ્પર્ધા યોજવામાં આવે છે. પરંતુ વિદ્યાર્થીઓમાં ઝડપનાં કૌશલ્યોનો વિકાસ થાય તે માટે 50 મીટર અને તેનું પ્રસ્થાન શીખવું ખૂબ ઉપયોગી છે.

**કૌશલ્ય**

- ટૂંકી દોડ 50 મીટર દોડ

દોડનાં મુખ્ય ત્રણ કૌશલ્ય (તબક્કા) છે.

1. પ્રસ્થાન
2. દોડ કદમો
3. વિજયરેખા પસાર

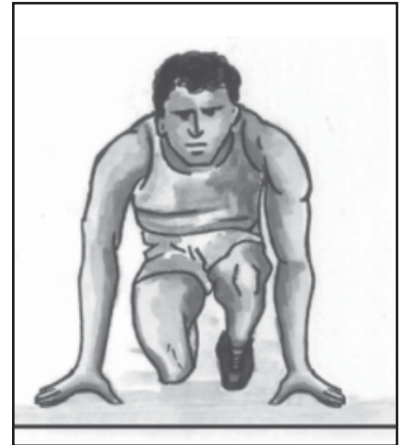
**1. પ્રસ્થાન**

ટૂંકી દોડમાં ઝડપ મેળવવા માટે પ્રસ્થાન ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. સ્પર્ધામાં શરૂઆતમાં ખડું પ્રસ્થાન લેવામાં આવતું હતું. પરંતુ વિજ્ઞાનના વિકાસ સાથે ચોપગા પ્રસ્થાનની શરૂઆત થઈ આમ ટૂંકી દોડ માટે ચોપગુ પ્રસ્થાન ફરજિયાત લેવામાં આવે છે.

**ચોપગુ પ્રસ્થાન**

આ પ્રકારના પ્રસ્થાનમાં ખેલાડીના બે હાથ અને બે પગ જમીનને સ્પર્શેલા હોવાના કારણે તેનું નામ ચોપગુ પ્રસ્થાન આપવામાં આવ્યું. ચોપગુ પ્રસ્થાન લેવાથી ખેલાડી દોડની શરૂઆતથી જ ઝડપ મેળવી શકે છે. ચોપગા પ્રસ્થાન માટે ખેલાડીઓના શરીરનો બાંધો અને પગની લંબાઈને અનુલક્ષીને ચોપગા પ્રસ્થાનના ત્રણ પ્રકાર પાડવામાં આવ્યા છે.

1. ટૂંક પ્રસ્થાન
2. મધ્યમ પ્રસ્થાન
3. લંબ પ્રસ્થાન



ચોપગા પ્રસ્થાનની સ્થિતિ

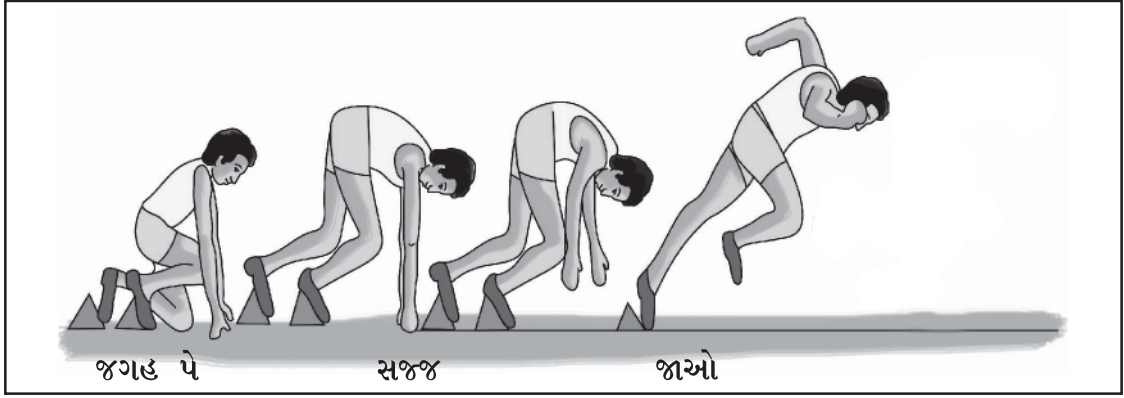




### 3.2 જુદા જુદા પ્રકારના પ્રસ્થાપનો

સામાન્ય રીતે ટૂંકી દોડની સ્પર્ધામાં વિશ્વના મોટાભાગના ખેલાડીઓ ટૂંકા પ્રસ્થાન દ્વારા દોડની શરૂઆત કરે છે. આમ છતાં કેટલાક દોડવીરો મધ્યમ પ્રસ્થાનની પણ તરફેણ કરે છે. તમામ ચોપગા પ્રસ્થાન નીચે દર્શાવેલી ત્રણ સ્થિતિઓ દ્વારા લેવામાં આવે છે.

(1) જગહ પે (On your marks) (2) સજજ (Set) (3) જાઓ (Go)



### 3.3 ચોપગા પ્રસ્થાપનની સ્થિતિઓ

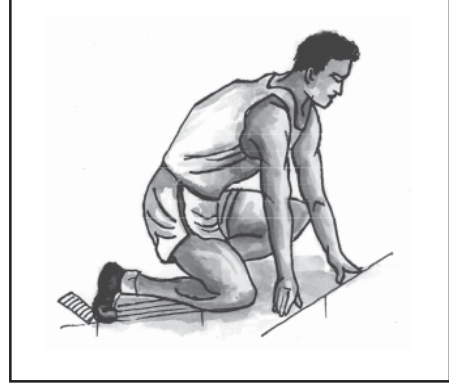
પ્રસ્થાનકારની સૂચના (હુકમ) મુજબ આ ત્રણેય સ્થિતિઓનો દોડવીરે અમલ કરવાનો હોય છે. પહેલાં આપણે પ્રસ્થાન માટે ત્રણ સ્થિતિઓ વિશે વિગતવાર અભ્યાસ કરીએ.

● **જગહ પે (On your marks)** : પ્રસ્થાનકાર 'જગહ પે' નો હુકમ આપે એટલે દરેક હરીફ પોતાની ગલીમાં પ્રસ્થાનરેખાની પાછળ અનુકૂળતા મુજબ ટૂંકા પ્રસ્થાનમાં 40 થી 45 સેમી દૂર, મધ્યમ પ્રસ્થાનમાં 30 થી 40 સેમી દૂર, અને લંબ પ્રસ્થાનમાં 24 થી 30 સેમી દૂર પોતાનો મજબૂત પગ મૂકે છે. ત્યારબાદ મજબૂત પગની એડી અને બીજા પગના પંજા વચ્ચે ટૂંકા પ્રસ્થાનમાં 5 થી 10 સેમી, મધ્યમ પ્રસ્થાનમાં 10 સેમી તથા લંબ પ્રસ્થાનમાં 10 સેમીથી દૂર મુક્ત પગનો ઘૂંટણ આવે તે રીતે મુક્ત પગને ગોઠવવામાં આવે છે. બંને પગના પંજા જમીનને સ્પર્શ કરે તે પ્રમાણે તેમજ પાછળના પગનો ઘૂંટણ આગળના પગના પંજાની બાજુમાં જમીનને અડકેલો રહેવો જોઈએ. આ પ્રમાણે બેઠક લેવામાં આવે છે.

બંને હાથનાં આંગળાં પ્રસ્થાન રેખાથી 1 થી 2 સેમી પાછળ રહે તે પ્રમાણે, તેમજ હાથ ખભા જેટલા પહોળા રાખી આંગળાના ટેરવાં ઉપર શરીરનું વજન આવે તે રીતે જમીન ઉપર મૂકવામાં આવે છે. તથા ગરદન અને નજરને સાહજિક રીતે પોતાની ગલીમાં જોતા હોય તેવી સ્થિતિમાં રાખવામાં આવે છે.



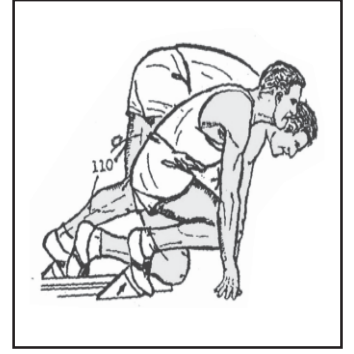
3.4 જગહ પેની સ્થિતિ સામેથી જોતાં



3.5 જગહપેની સ્થિતિ બાજુમાંથી જોતાં

- સજજ

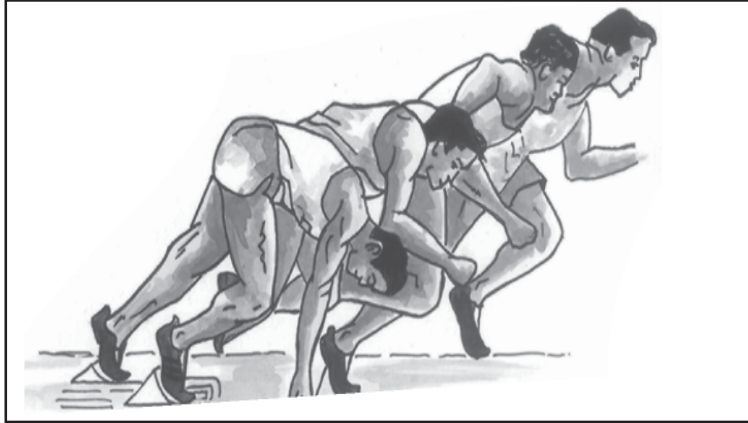
‘સજજ’નો હુકમ પ્રસ્થાનકાર આપે એટલે દોડવીર પોતાના શરીરને સહેજ આગળ તરફ લાવી હીપ (કૂલા)નો ભાગ ઊંચો કરે છે. તેમજ બંને હાથ સીધા રાખી આગળ તરફ ઝૂકે છે. આ વખતે હીપનો ભાગ ખભા કરતાં ઊંચો રહે છે. તેમજ શરીરનું વજન આગળના પગના પંજા અને બંને હાથ ઉપર અને નજર કુદરતી રીતે પોતાની ગલીમાં રહે છે.



3.6 સજજ

- જાઓ : (કલેપર, બંદૂક કે પિસ્તોલનો અવાજ)

આ ક્રિયા માટે પ્રસ્થાનકાર શાબ્દિક હુકમ આપવાને બદલે કલેપર, બંદૂક કે પિસ્તોલનો અવાજ કરે છે. અવાજ સંભળાય કે તરત જ પાછળનો પગ ઝડપથી આગળ લાવી દોડવાની ક્રિયા કરવાની હોય છે.



3.7 જાઓ

## 2. દોડ કદમો

- શરૂઆતનાં કદમો

દોડની શરૂઆતમાં તે પોતાનું શરીર આગળ નમેલું રાખશે. શરીરને ધીમે ધીમે ઉઠાવતા જવું અને દોડ ચાલુ રાખવી. દોડની શરૂઆતના 2-3 પગલાં સમતોલન જાળવવાના હેતુથી ટૂંકા રાખવા.

આ પ્રસ્થાન લીધા પછીના પહેલાં બે-ત્રણ કદમોને શરૂઆતનાં કદમો કહેવાય છે.

- અંતરાળ કદમો

શરૂઆતનાં કદમો પછીનાં 3 થી 9 સુધીનાં કદમોને અંતરાળ કદમો કહેવાય છે. આ કદમો ક્રમિક રીતે લાંબાં થતાં જાય છે પ્રત્યેક કદમ વખતે કદમ વચ્ચેનું અંતર વધતું જાય છે. શરીર સીધું થતું જાય છે.

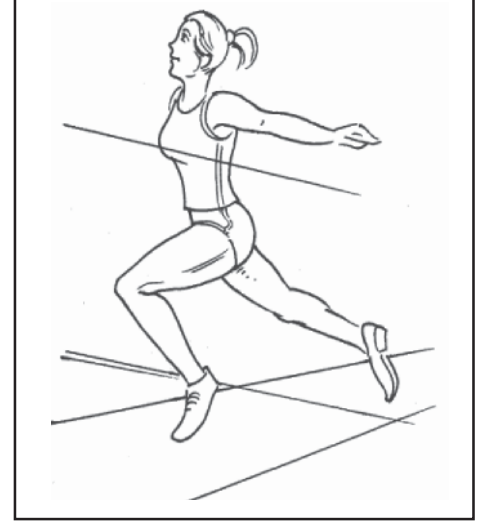
- સૌથી ઝડપી કદમો

અંતરાળ કદમો પૂરા થાય તે પછી દોડ પૂરી થાય ત્યાં સુધીનાં કદમો સૌથી ઝડપી હોય છે. આ દરેક કદમો વચ્ચેનું અંતર લગભગ સરખું હોય છે. તેમજ શરીર આગળ તરફ 15 થી 20 અંશના ખૂણે ઝૂકેલું રહે છે.

### 3. વિજયરેખા પસાર

- ઝડપથી દોડીને વિજયરેખા પસાર :

વિજયરેખા પસાર કરતી વખતે શરીરનો ધડનો ભાગ વિજય રેખા ઉપરથી પહેલો પસાર થવો જોઈએ ટેકનિકલ ભાષામાં આ ભાગને 'ટોરસો' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.



3.8 વિજયરેખા પસાર



3.9 ધડને આગળ ઝૂકાવીને વિજયરેખા પસાર

- ધડને આગળ ઝૂકાવીને વિજયરેખા પસાર :

આ રીતમાં ખેલાડી પૂર્ણ ઝડપે દોડતો આવી વિજયરેખાની તદ્દન નજીક આવે એટલે આકૃતિમાં કાળા રંગથી દર્શાવેલા ચિત્ર મુજબ ધડને આગળ તરફ ઝૂકાવી પૂર્ણ ઝડપથી વિજયરેખા પસાર કરી જાય છે. આ રીતની ક્રિયાને 'લંજ ફિનિશ ટેકનિક' કહેવાય છે.

### રમતના નિયમો

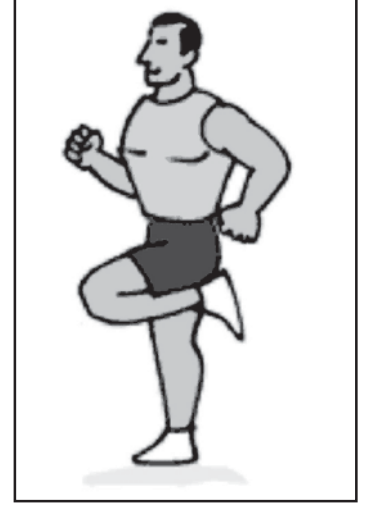
- પ્રસ્થાન લેતા હરીફના શરીરનો કોઈપણ ભાગ પ્રસ્થાન રેખાને કે દોડવાની ગલીને અડકેલો હોવો જોઈએ નહીં.
- 'જાઓ' વખતે બંદૂક અથવા ક્લેપરના અવાજ સાથે જ દોડવાનું શરૂ કરવાનું હોય છે.
- બંદૂક અથવા ક્લેપરના અવાજ પહેલાં દોડ શરૂ કરનારને પ્રસ્થાન ભૂલ આપવામાં આવે છે અને તે સ્પર્ધક સ્પર્ધામાંથી બાદ થયેલ ગણાય છે.
- દોડ પોતાની ગલીમાં પૂર્ણ કરવાની હોય છે જો બીજી ગલીમાં દોડનારને અડચણરૂપ થાય તો તે ખેલાડી સ્પર્ધામાંથી બાદ થાય છે.

## ઉષ્માપ્રેરક કસરત

### કસરત - 1 થાપા સ્પર્શ

બંને પગને વારાફરતી પાછળના ભાગે થાપા પર અડકાડવા.

સૌ પ્રથમ બાળકોને શિક્ષક મહાવરાનું નિદર્શન આપશે. ત્યારબાદ બંને પગને વારાફરતી પાછળના ભાગે થાપા પર અડે તે રીતે હલનચલન કરવું (ઘોડવું). આ ક્રિયાનું એક કરતાં વધુ વખત પુનરાવર્તન કરવું.



3.10 કસરત

આ ક્રિયામાં બે વ્યક્તિની જરૂર પડે. સૌપ્રથમ બાળકને કમર પર પટ્ટો બાંધવામાં આવે ત્યારબાદ બાળક બંને હાથ અને પગનું સંકલન કરીને આગળ વધવાની ક્રિયા કરશે. જ્યારે અન્ય વ્યક્તિ આ પટ્ટાને ખેંચી રાખશે. આ ક્રિયા કરવાથી બાળક Better drive (શરીરને વધારે ધકેલી શકશે) કરી શકશે.



3.11 કસરત

### કસરત - 3 ઝડપથી કૂદવું

આ ક્રિયામાં બાળક બંને હાથ અને પગના સંકલન દ્વારા વારાફરતી ઉપર આકાશ તરફ પગને વાળીને ક્રમશઃ કૂદતાં કૂદતાં આગળ વધશે. આ ક્રિયા કરવાથી બાળકમાં Explosive Strength (સ્ફોટક શક્તિ)માં વધારો થશે.



3.12 કસરત

### કસરત - 4 બંને હાથને આગળ-પાછળ ઝૂલાવવા



3.13 કસરત

બંને પગ ખભાની સમાંતર રાખીને ઊભા રહેવું. નજર સામેની બાજુ રાખવી. બંને ઘૂંટણને સહેજ વાળવા અને હાથનું હલનચલન સ્વાભાવિક રીતે કરવું. બંને હાથની કોણીને 90 અંશે વાળી બંને હાથનું હલનચલન આગળ-પાછળ કરવું. આ ક્રિયાનું મહત્ત્વ ખૂબ જ છે.

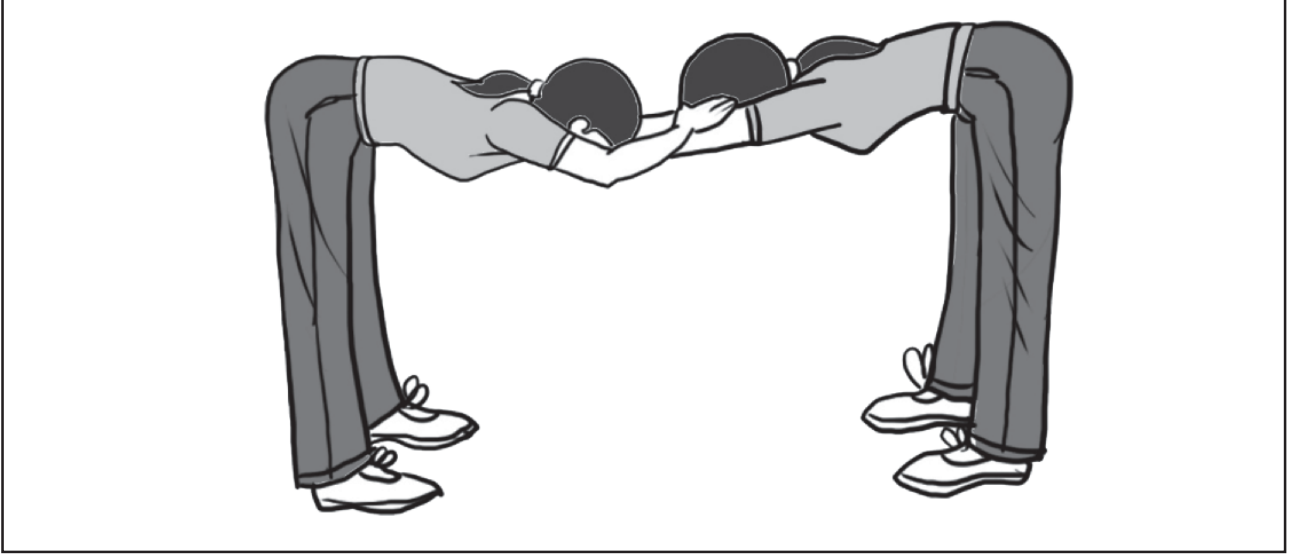
સ્ટ્રેચિંગ કસરતો

કસરત - 1



3.14 સ્ટ્રેચિંગ કસરત

કસરત - 2

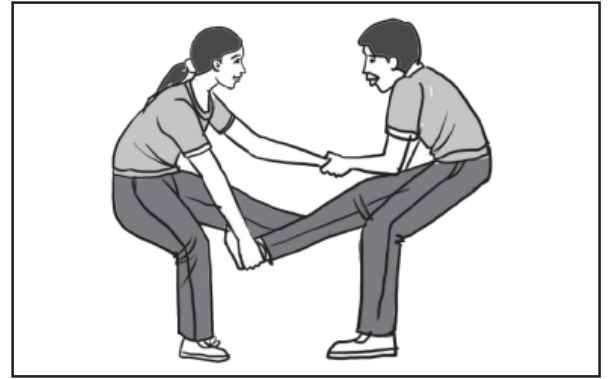


3.15 સ્ટ્રેચિંગ કસરત

કસરત - 3 અને 4



3.16 કસરત



3.17 કસરત

પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન

- ચોપગુ પ્રસ્થાન કરી બતાવો.
- જગહપે ની સ્થિતિ બતાવો.
- સજજની ક્રિયા કરી બતાવો.
- ટોરસો ફિનિશની ક્રિયા બતાવો.

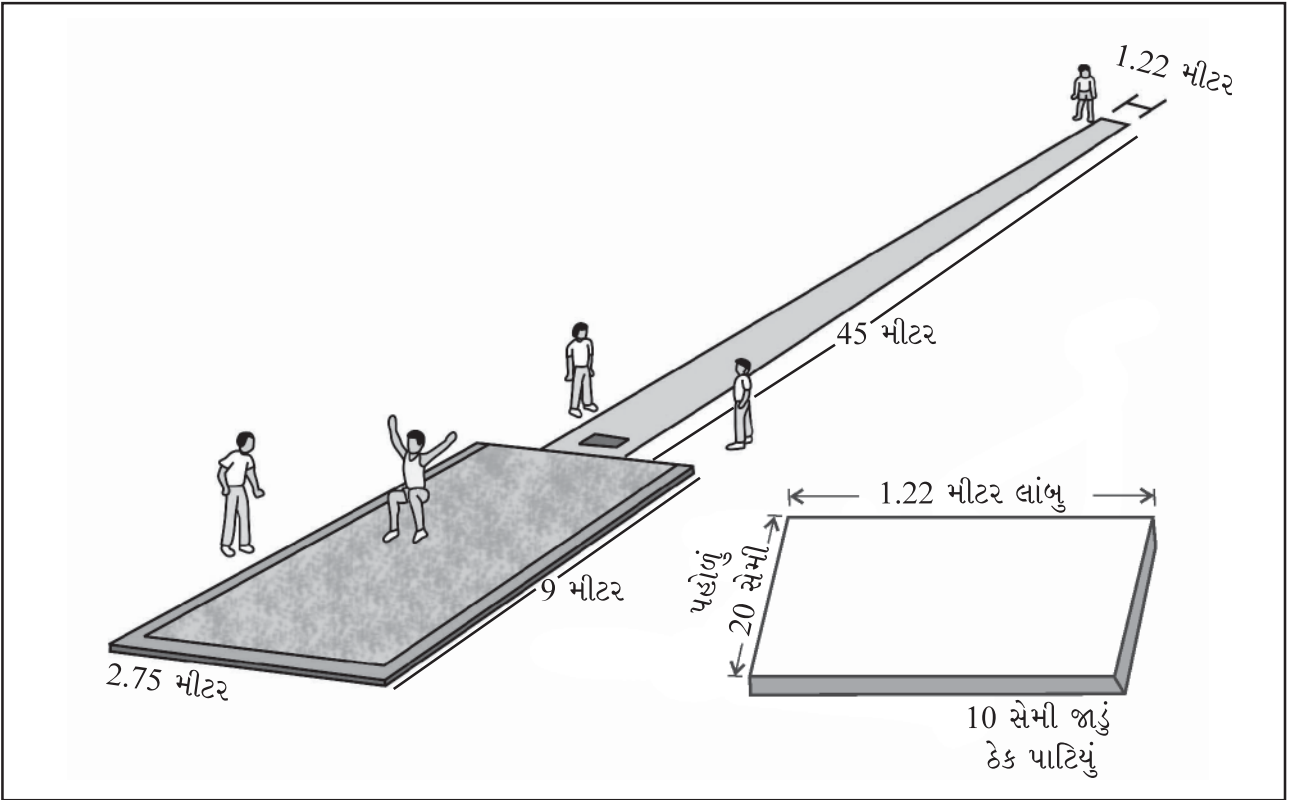
## પ્રસ્તાવના

માનવીમાં પરાપૂર્વથી દોડવા, કૂદવા અને ફેંકવાની તથા ચાલવાની સહજ ક્રિયાઓ થતી હોય છે. આ ક્રિયાઓ આબાલવૃદ્ધ સર્વ કરે છે. ખોરાકની શોધ માટે, સ્વરક્ષણ કે આનંદ માટે માનવી આ પ્રવૃત્તિઓનો ઉપયોગ કરી ક્રિયા કરતો. ઘણીવાર સર્વોપરિતા સિદ્ધ કરવા માટે પણ આ ક્રિયા થતી. જેના પરિણામ સ્વરૂપે આજે આ રમત શાળા કક્ષાએથી માંડીને રાષ્ટ્ર અને આંતર રાષ્ટ્રીય (ઓલિમ્પિક) કક્ષાએ સ્થાન પામી છે.

આપણે લાંબી કૂદ વિશે વિગતે માહિતી મેળવીશું.

**મેદાન :** લાંબી કૂદના મેદાનમાં આગમ દોડમાર્ગ અને ખાડાનો સમાવેશ થાય છે.

**મેદાનની આકૃતિ :**



4.1 મેદાન

**આગમ દોડ માર્ગ :** દોડમાર્ગ ઠેકપાટિયાથી ઓછામાં ઓછો 45 મીટર જેટલો લાંબો અને 1.22 મીટર જેટલો પહોળો રાખવામાં આવે છે. દોડમાર્ગની ઉપરની સપાટી સમતલ હોય છે. દોડમાર્ગને 5 સેમી પહોળા પટ્ટાથી અંકિત કરવામાં આવે છે.

**કૂદનો ખાડો :**

ખાડો ઓછામાં ઓછો 2.75 મીટર પહોળો તથા ઠેકપાટિયાથી ખાડાની દૂરની ધાર વચ્ચેનું અંતર ઓછામાં ઓછું 9 મીટર હોય છે. ઠેકપાટિયા અને ખાડા વચ્ચે 1 થી 3 મીટર અંતર રાખી શકાય. ખાડાને તૈયાર કરવા લગભગ 50

સેમી જેટલો ઊંડો ખોદી તેમાં ઝીણી, સ્વચ્છ રેતી જમીનને સમતલ રહે તેમ ભરવામાં આવે છે. સ્પર્ધા વખતે ખેલાડીના પગનો સ્પર્શ ખાડામાં દેખાય તે માટે ખાડાની ઉપરની સપાટી સહેજ ભીની રાખવામાં આવે છે.

**સાધનો :**

**ઠેકપાટિયું :**

ઠેકપાટિયું લાકડામાંથી બનાવેલું હોય છે. તેની લંબાઈ 1.22 મીટર અને પહોળાઈ 20 સેમી જેટલી તથા તે પાટિયાની જાડાઈ 10 સેમી જેટલી હોવી જોઈએ અને તેને સફેદ રંગથી રંગવાનું હોય છે.

**અન્ય સાધનો :**

સ્પર્ધા માટે માપપટ્ટી, ખીલા, ઝંડીઓ, પાવડો અથવા ખાડાની રેતી સમતલ કરવા પટ્ટીઓ, પરિણામ પત્રકો વગેરેની જરૂર પડે છે.

**કૌશલ્યો**

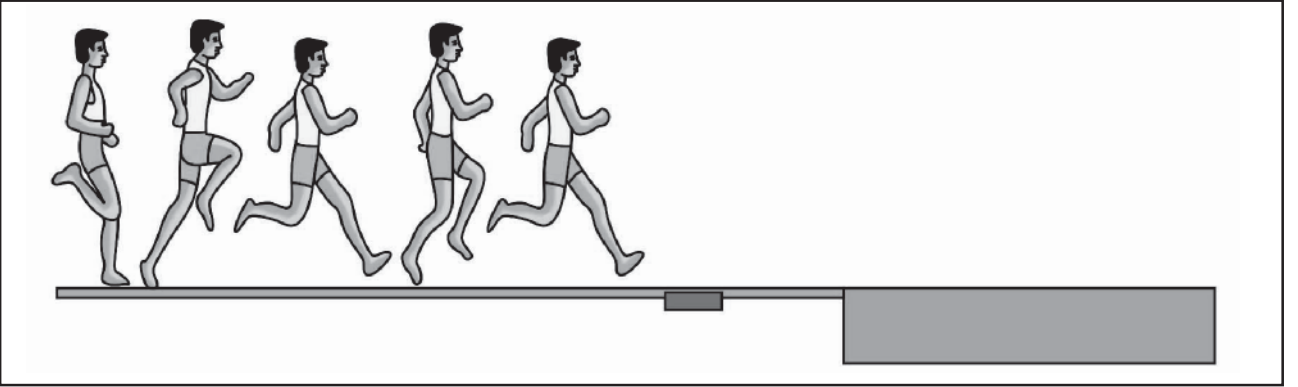
લાંબીકૂદના કૌશલ્યો નીચે મુજબ છે :

(i) પેશકદમી કે આગમદોડ (ii) પગઠેક (iii) ઉડ્યન કે ઉડાણ (iv) ઊતરણ

ઉપરનાં કૌશલ્યોને વિગતવાર સમજાવે :

**(i) પેશકદમી કે આગમદોડ (APPROACH RUN) :**

ખેલાડી કૂદવા માટે દોડમાર્ગ પર દોડવાનું શરૂ કરે તે આરંભ બિંદુથી ઠેક પાટિયા સુધીનું અંતર 'પેશકદમી' કે 'આગમદોડ' કહેવાય છે.

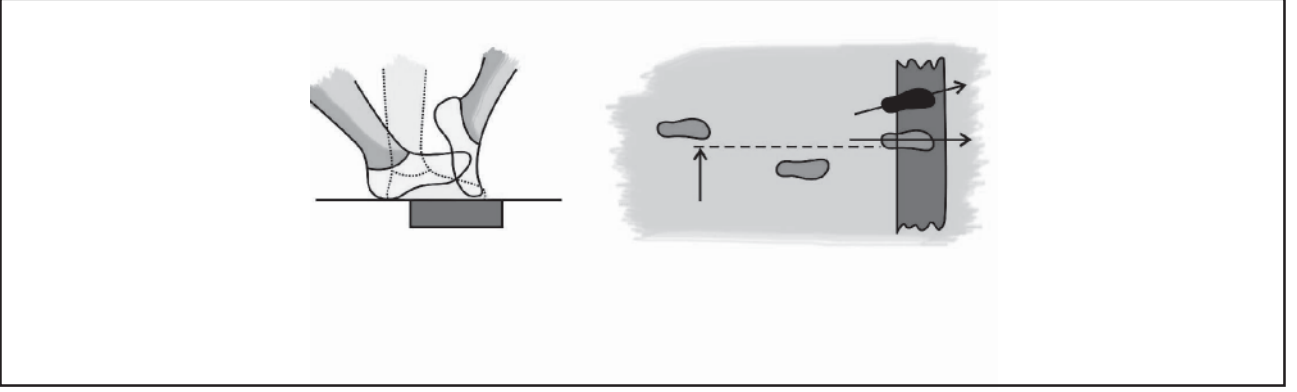


## 4.2 પેશકદમી

**(ii) પગઠેક કે ઠેક (Take Off) :**

ખેલાડી આગમદોડ દ્વારા મેળવેલ ઝડપનો ઉપયોગ કરી ઠેક પગને ઠેક પાટિયા પર પછાડી શરીરને 45° ના ખૂણે ઊંચકી આગળની દિશામાં વધુ લાંબા અંતરે લઈ જવા પ્રયત્ન કરે છે.

આગમદોડનું છેલ્લું કદમ પ્રમાણમાં થોડું ટૂંકું લેવાથી શરીરની ઊર્ધ્વ ગતિમાં વધારો તેમજ આગળની દિશામાં વધુ અંતર સુધી ધકેલી શકાય છે.



### 4.3 પગઠેક

(iii) ઉડ્યન કે ઉડાણ (Flight) :

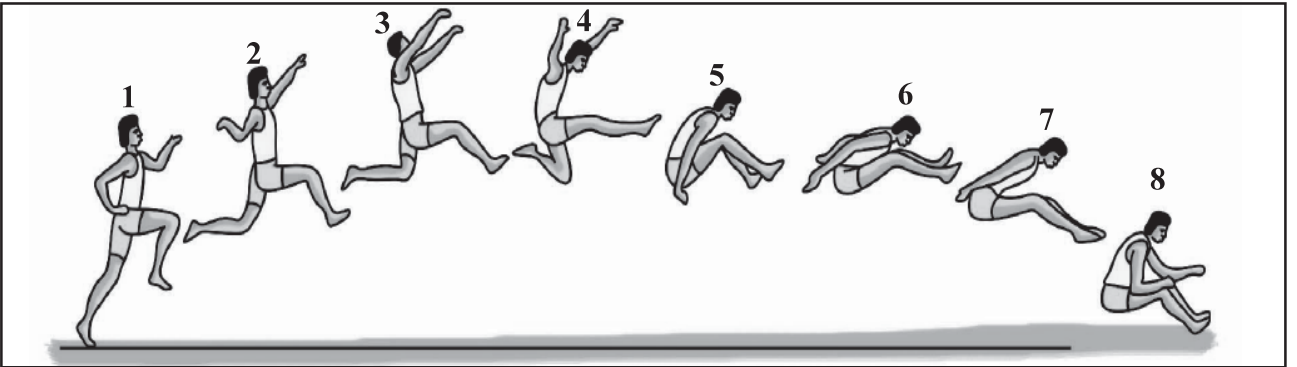
પગની ઠેક લીધા પછી શરીરની વિવિધ ક્રિયાઓથી હવામાં શરીરને ગતિની સાથે આગળ ધકેલી શકાય છે. હવામાં શરીરને ગતિ સાથે અસરકારક રીતે આગળ ધકેલવાની પદ્ધતિઓ છે. જેને ઉડ્યન અથવા ઉડાણની પદ્ધતિ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. જે નીચે પ્રમાણે છે.

(1) હવાતર પદ્ધતિ (2) હવાચલ પદ્ધતિ (3) લટક પદ્ધતિ (4) મિશ્ર પદ્ધતિ

ધોરણ-7ના અભ્યાસક્રમમાં હવાચલ પદ્ધતિનો સમાવેશ કરેલ હોય તેને વિગતે સમજાવું.

#### ● હવાચલ પદ્ધતિ :

આ પદ્ધતિમાં મુક્ત પગને હવામાં બે વખત આગળ-પાછળ કરવામાં આવે છે. ઠેક પગને પાછળથી આગળ અને આગળથી પાછળ તથા પુનઃપાછળથી આગળ લાવવામાં આવે છે. બંને પગની વારાફરતી આગળ અને પાછળ લઈ જવાની ક્રિયા કરતાં જાણે હવામાં ખેલાડી ચાલતો હોય તેવું જણાય છે. છેવટે શરીર નીચે તરફ આવતાં બંને પગ ભેગા થાય છે અને ત્યાંથી ઉતરણની ક્રિયા શરૂ થાય છે. હવાચલની આ ક્રિયા નીચેની આકૃતિ પરથી વધારે સારી રીતે સમજી શકાશે.

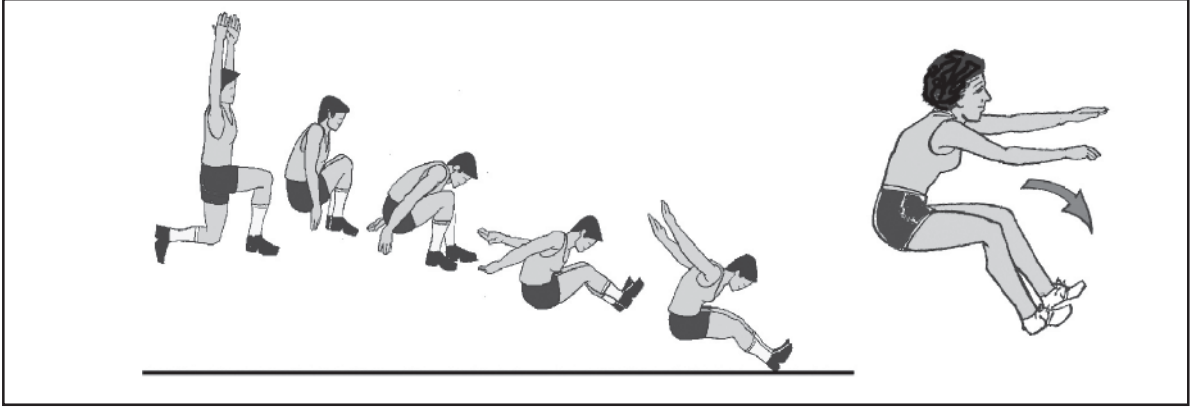


### 4.4 હવાચલ પદ્ધતિ

(iv) ઊતરણ (Landing) :

લાંબી કૂદમાં ઊતરણનું મહત્ત્વ ઘણું જ છે. ઉડ્યનની ક્રિયા પૂરી થતાં જ્યારે શરીર ખાડાની નજીક આવે છે ત્યારે ઊતરણની ક્રિયા શરૂ થાય છે. આ ક્રિયામાં બંને પગની એડી ખાડાની રેતીની સપાટીની નજીક આવતાંની સાથે બંને હાથને ઝોલાની સાથે આગળ લાવવામાં આવે છે. બંને પગની એડી રેતીને સ્પર્શ થતાંની સાથે શરીરને બંને હાથના ઝોલાની મદદથી આગળ તરફ ધકેલવામાં આવે છે. ઊતરણ કરતી વખતે શરીરનો કોઈ પણ ભાગ એડીથી ઠેક પાટિયા તરફ અડકે નહિ તેની કાળજી રાખવાની હોય છે. કારણ કે તેમ થતાં કૂદનું માપ ઠેક પાટિયાની સૌથી નજીક શરીરના જે ભાગનો સ્પર્શ થયો હોય ત્યાં સુધીનું લેવાનું હોય છે.



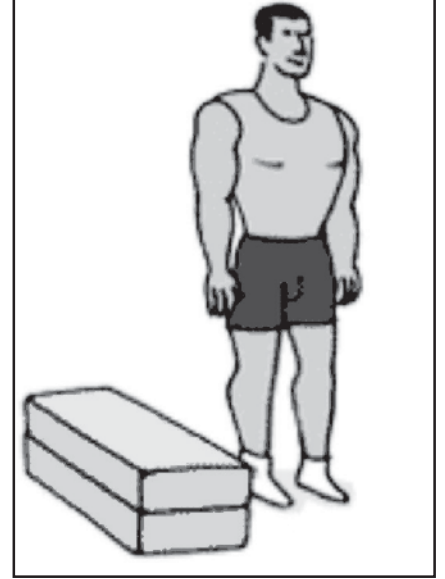


#### 4.5 ઊતરણ

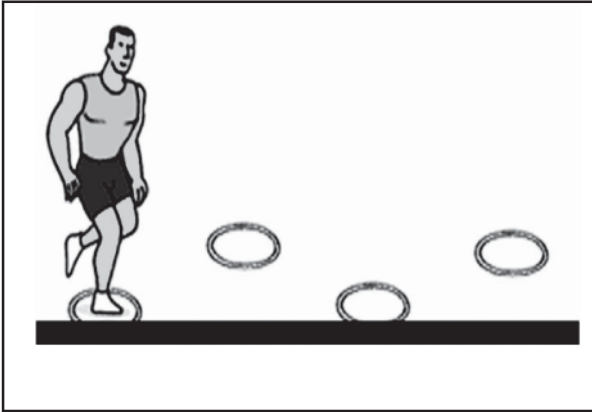
કૌશલ્યને અનુરૂપ ઉષ્માપ્રેરક કસરતો

- લેટરલ હર્ડલ જમ્પસ : (બાજુ વિઘ્ન કૂદકા)

આ કસરત કરતા પહેલા બાજુએ વચ્ચે વિઘ્ન રાખી તેની બંને તરફથી પસાર કરવાની પ્રવૃત્તિ કરાવવી, આ પ્રવૃત્તિનું આઠથી દસ વખત પુનરાવર્તન કરાવવું.



#### 4.6 લેટરલ હર્ડલ જમ્પસ



#### 4.7 બાઉન્ડિંગ વીથ રિંગ

- બાઉન્ડિંગ વીથ રિંગ :

બંને હાથ અનુકૂળતા મુજબ રાખી મેદાનમાં જુદા જુદા વર્તુળ દોરેલા હોય, તે વર્તુળોમાં વારા-ફરતી કૂદકા લગાવવા. આ ક્રિયા આઠથી દસ વખત કરવી.

- ઝિગઝેગ હોપ્સ (વારાફરતી ડાબાજમણા કૂદકા):

શરીરને સ્થિર સ્થિતિમાં રાખી વાંકા ચૂકા એક પગે વારાફરતી કૂદકા લગાવવા. આ પ્રવૃત્તિ આઠથી દસ વખત કરવી.



#### 4.8 ઝિગઝેગ હોપ્સ

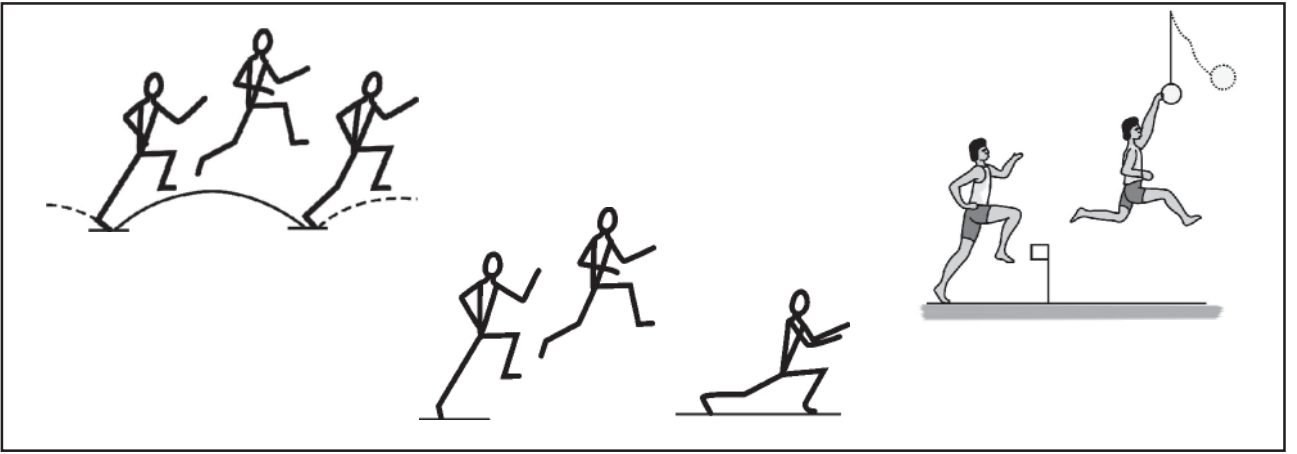
- સ્કવૉટ જમ્પ :

સૌથી પહેલા હાથ સીધા રાખી ટટ્ટાર ઊભા રહો. બંને હાથના ઝોલા સાથે ઉપર કૂદકો મારો તેનું વારંવાર પુનરાવર્તન કરવું.



4.9 સ્કવૉટ જમ્પ

- અન્ય કસરતો



4.10 અન્ય કસરતો

- ઉપયોગી રમતો

કૂદકા દોડ રિલે, લાંગડી રિલે, ઝિગઝેગ રન, કૂદ પ્રવૃત્તિની રમતો.

**પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન**

- (1) લાંબીકૂદમાં પેશકદમી કરી બતાવો.
- (2) લાંબીકૂદમાં પગઠેક કૌશલ્ય બતાવો.
- (3) હવાચલ પદ્ધતિ બતાવો.
- (4) લાંબીકૂદમાં ઊતરણની ક્રિયા બતાવો.

**શિક્ષક માટે સૂચના**

- સ્પર્ધા પહેલા પ્રશિક્ષણ શિબિરનું આયોજન કરવું.
- સ્પર્ધાના નિયમો અંગે જાણકારી આપવી.
- લાંબીકૂદની હરિફાઈ ગોઠવવી.
- વિજેતા અને ભાગ લેનાર માટે પ્રોત્સાહક ઈનામો આપવા.
- શીખેલા કૌશલ્યોનો વિદ્યાર્થીઓને મહાવરો કરાવવો.

## પ્રસ્તાવના

ઘણા વર્ષો પહેલા દોડતાં આવીને પથ્થર ફેંકવાની રમત રમાતી હતી પણ પથ્થર કદમાં મોટા અને અનિયમિત આકારના હોઈ ફેંકવાનું ફાવતું ન હોવાથી તેમાં ધીમે-ધીમે સુધારો કરવામાં આવ્યો. તેમાં તાલીમ આપનાર રાહબરો સંશોધન કરતાં ધાતુના ગોળા પર આવ્યા. તેનો હેતુ એ કે કદ નાનું થાય અને વજન તેટલું ને તેટલું જ રહે. એટલે તેમાં લોખંડ, પિત્તળ અને સીસાનો ઉપયોગ થયો. ગોળો નાંખવાનું મુશ્કેલ પડવાથી 2.135 મીટર વ્યાસવાળા વર્તુળમાંથી ફેંકવાની શરૂઆત થઈ. આમ, સુધારા થતાં હાલની ગોળાફેંકની રમત અસ્તિત્વમાં આવી.

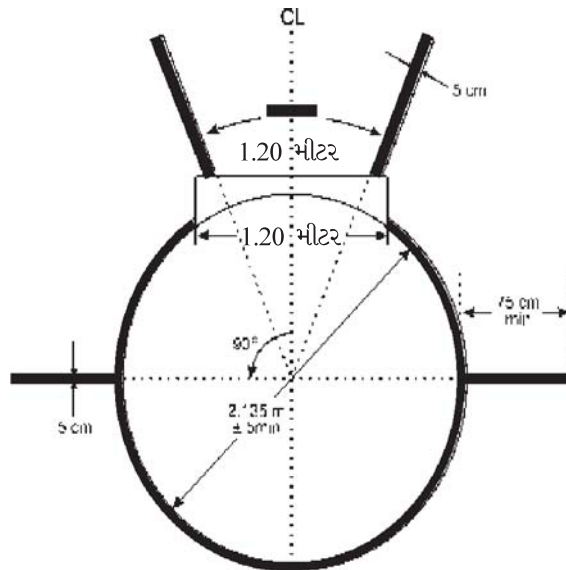
## સાધનો :

1. રિંગ : વર્તુળની અંદરની સપાટીથી 2 સેમી ઊંચી રહે તેમ લોખંડની રિંગ 6 સેમી જાડી અને 7.6 સેમી ઊંચી વર્તુળની હદ બહાર રાખવામાં આવે છે.
2. અટકણ પાટિયું
3. લોખંડ અથવા પિત્તળના ગોળાઓ નિયમાનુસાર વજન મુજબ હોવા જોઈએ.
4. સબજુનિયર ભાઈઓ માટે 5 કિગ્રા વજનનો ગોળો સ્પર્ધા માટે હોવો જોઈએ.
5. રમત રમાડવા માટે ભાઈઓ જુનિયર માટે 6 કિગ્રા વજનનો ગોળો હોવો જોઈએ.
6. સિનિયર પુરુષો માટે 7.256 કિગ્રા વજનનો ગોળો સ્પર્ધા માટે હોવો જોઈએ.
7. બહેનો માટે 4 કિગ્રા વજનનો ગોળો સ્પર્ધા માટે હોવો જોઈએ.
8. આ ઉપરાંત, પરિણામપત્રક, માપપટ્ટી, દોરી અને ચૂનાની જરૂર પડે છે.

## અટકણ પાટિયું

અટકણ પાટિયું લાકડામાંથી બનાવેલું અંદરની ધારમાં ચાપ આકારનું હોય છે. આ પાટિયું 1.22 મી લાંબુ, 11.4 સેમી પહોળું, વચ્ચે બંને છેડાની પહોળાઈ 30 સેમી, 10 સેમી ઊંચું (જાડું) હોય છે. તેને સફેદ રંગથી રંગવામાં આવે છે.

## મેદાન



5.1 મેદાન

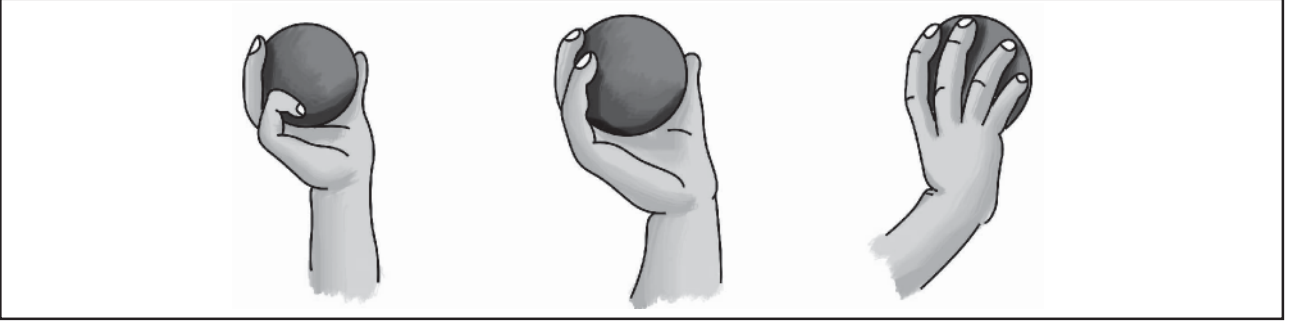
## કૌશલ્ય

### પેરીઓબ્રાઈન પદ્ધતિ

પેરીઓબ્રાઈન પદ્ધતિના કૌશલ્યો નીચે મુજબ છે :

(i) પકડ (ii) ઊભણી (iii) T સ્થિતિ (iv) સરક (v) ફેંક ધકેલ (vi) પગબદલ.

(i) ગોળાની પકડ :



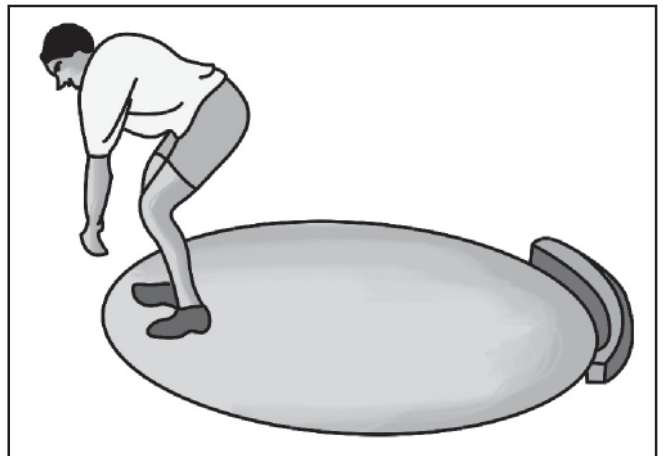
### 5.2 ગોળાની પકડ

- (અ) પહેલા પ્રકાર મુજબ હાથની પહેલી બીજ અને ત્રીજી આંગળીઓ ગોળાને ફરતી તથા ટ્યલી આંગળી સહેજ વાળેલી હોય છે. જ્યારે અંગૂઠો ગોળાને બાજુએથી ટેકો આપવામાં મદદ કરે છે.
- (બ) બીજા પ્રકારમાં મજબૂત હાથની ચારેય આંગળીઓ સહેજ ખુલ્લી ગોળાને ફરતી રખાય છે. અંગૂઠો બાજુ પરથી ગોળાને ટેકો આપે છે. ગોળો આંગળીઓના ટેરવા પર પકડેલો હોય છે.
- (ક) ત્રીજા પ્રકારમાં મજબૂત હાથની આંગળીઓનો પ્રસાર વધારે હોય છે અને ગોળાને સહેજ આંગળીઓના પાયા પર રાખવામાં આવે છે. જે ફેંકનારની આંગળીઓ નાની હોય તેમને આ પ્રકાર ઉપયોગી છે.

(ii) ઊભણી :

મજબૂત હાથે ગોળાની પકડ લઈ ફેંકની ક્રિયા કરવા માટે વર્તુળમાં ઊભા રહી સ્થાન લેવાની સ્થિતિને ઊભણી કહે છે.

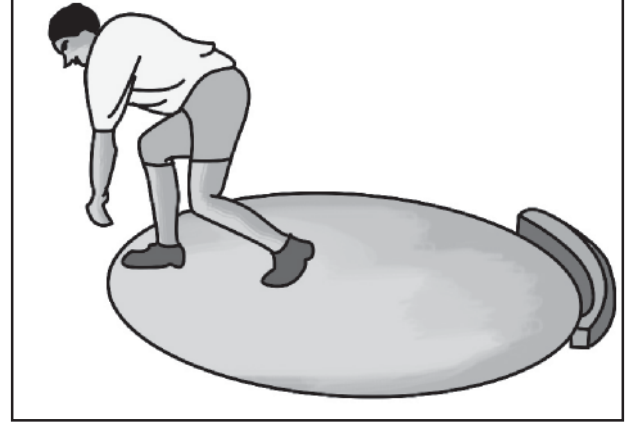
ફેંકનાર પોતાના જમણા પગનો પંજો ફેંક દિશાથી વિરુદ્ધ લગભગ 180 અંશના ખૂણે પાછળના અર્ધવર્તુળમાં વર્તુળની રેખાની નજીક મૂકી જમણા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળે છે. ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી સહેજ વાળેલો રાખી જમણા પગથી 25 થી 30 સેમી દૂર રાખશે. જેથી કરીને ડાબા પગની એડીથી ઘૂંટણ ઊંચા રહે અને ડાબા પગનું તળિયું અને પીઠ ફેંક દિશા તરફ રહે છે.



### 5.3 ઊભણી

(iii) T - સ્થિતિ ( T - ક્રાઉચ - ) :

ઉપરોક્ત સ્થિતિમાં ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી અને ઘૂંટીમાંથી વાળી જમણા પગની નજીક લાવવામાં આવે છે. શરીરને પણ ઘડ આગળ નમાવી જમણા પગ તરફ ટૂંટિયું વાળેલી સ્થિતિમાં લાવવામાં આવે છે. શરીર ગતિમાં હોવાથી સમતુલાની સમસ્યા ટાળવા જમણા પગને ઘૂંટણમાંથી સહેજ વાળી ગુરુત્વ બિંદુ જમીનની નજીક લઈ જવામાં આવે છે.



5.4 T-સ્થિતિ



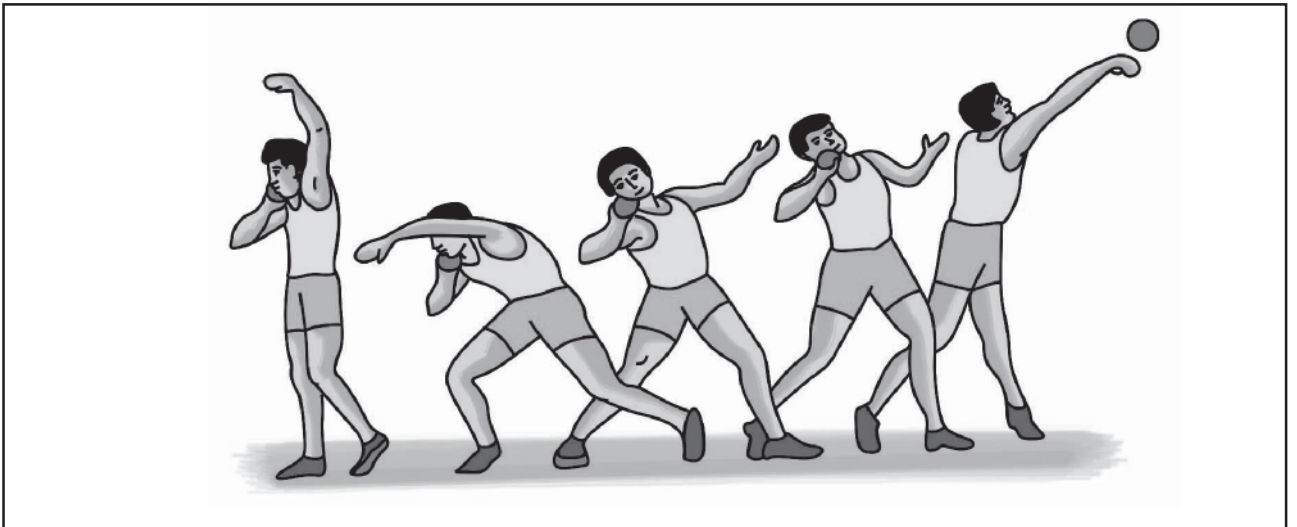
5.5 સરક

(iv) સરક :

ડાબા પગને પાછળથી આગળ લાવતા જમણા પગને જમીનથી ઊંચે લીધા વિના ફેંક દિશા તરફ સરકની ક્રિયા કરવાની હોય છે. જમણો પગ વર્તુળના મધ્યબિંદુ નજીક આવતા સરકની ક્રિયા પછી ફેંકની ક્રિયા શરૂ થાય છે.

(v) ફેંક/ધકેલ (Putting) :

સરકની ક્રિયા પૂરી થતા જમણા પગને જમીન સાથે દબાણ દ્વારા ઘૂંટણમાંથી સીધો કરતા શરીરના ઉપરના ભાગમાં ગતિ આવે છે. ધડને આગળની બાજુ લેતા ડાબા હાથને કોણીમાંથી અડધો વાળી નીચેથી પાછળ લેતા જમણા ખભાને ઝડપથી વેગ મળતા જમણા હાથે ગોળો છોડવાની ક્રિયા થાય છે. છેલ્લે કાંડાના ઝટકા અને આંગળીઓના ધક્કાથી ગોળો દૂર ફેંકાય છે.



5.6 ફેંક/ધકેલ

### (vi) પગબદલ :

ફેંક અને છૂટની ક્રિયા વખતે શરીરની ગતિ આગળની તરફ હોય છે. તેને રોકવા અને શરીરનું સમતુલન જાળવવા પગબદલ કરવામાં આવે છે. આ વખતે જમણા પગને અટકણ પાટિયા નજીક મૂકી ડાબા પગને પાછળ જમણી તરફ ઝોલો આપી કમરની ઊંચાઈએ લઈ જવાય છે. આ સમયે જમણો પગ સહેજ ઘૂંટણમાંથી વળેલો રહેશે.



5.7 પગબદલ

### ગોળાફેંકના સામાન્ય નિયમો

1. પ્રમાણિત ગોળાઓનો જ સ્પર્ધાઓમાં ઉપયોગ કરી શકાશે.
2. હરીફે છાતી અને પીઠ ઉપર ચેસ્ટ નંબર લગાડેલો હોવો જોઈએ.
3. હરીફે એક મિનિટમાં ગોળો ફેંકવો પડશે, જો વધુ સમય લેશે તો તક નિષ્ફળ ગણાશે.
4. જો સ્પર્ધામાં આઠ કરતા વધારે હરીફો હશે તો દરેકને ત્રણ-ત્રણ તક આપવામાં આવશે. તેમાંથી ઉત્તમ આઠ હરીફોને બીજી ત્રણ તક આપવામાં આવશે અને સ્પર્ધામાં આઠ અથવા ઓછા હરીફો હશે તો દરેક હરીફને છ તક આપવામાં આવશે.
5. ફેંકની શરૂઆત કર્યા પછી અટકણ પાટિયાની ઉપરની બાજુથી ફેંક પ્રદેશને કે ફેંક વર્તુળને શરીરના કોઈ પણ ભાગથી અડકશે તો તે તક નિષ્ફળ ગણાશે.
6. ગોળાફેંકમાં જ્યારે ગોળો ફેંક પ્રદેશમાં પડે છે ત્યારે જ તે સાચી તક ગણાય છે. પરંતુ જ્યારે ગોળો ફેંક પ્રદેશની અંકન રેખા ઉપર પડે કે તેની બહારની બાજુએ પડે તો તે નિષ્ફળ તક ગણાય છે.
7. સ્પર્ધક ગોળો ફેંક્યા પછી જ્યાં સુધી ગોળો ફેંકપ્રદેશમાં પડે નહીં ત્યાં સુધી તે સ્પર્ધક મેદાનની બહાર નીકળી શકે નહિ.

### ઉષ્માપ્રેરક કસરત

1. જોગિંગ-રનિંગ-જોગીંગ
2. જમ્પ
3. સ્ટેપ-અપ
4. સાઈડ રનિંગ-બેક રનિંગ
5. ઝિગઝેગ રનિંગ
6. શરીરના રોટેશનની કસરતો
7. સર્કિટ ટ્રેનિંગ-વેઈટ ટ્રેનિંગ
8. સ્ટ્રેચિંગની કસરતો
9. હાફ સ્કવોટ
10. જમ્પ એન્ડ આર્ય

## વિશિષ્ટ કસરત

### સ્ટેન્ડિંગ ટોરસો ટ્વીસ્ટ

- એકબીજાની પીઠ સામસામે રહે તે રીતે 1 મીટરનું અંતર રાખીને ઊભા રહેવું.
- રબરનો દડો ધડને ફેરવીને જ એકબીજાને આપવો.



5.9 કસરત



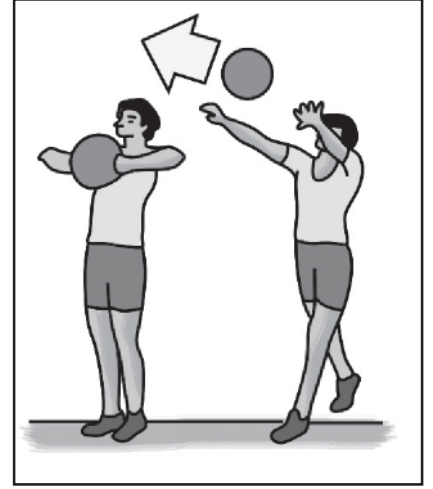
5.10 કસરત

### હૅમસ્ટ્રિંગ કલ્સ

- જમીન પર ઊંધા સૂવું.
- બંને પગની ઉપર દડો રાખવો.
- પગની એડી વડે બોલને ઉપરની બાજુ ધકેલવો.

## થ્રેસ્ટ પુશ

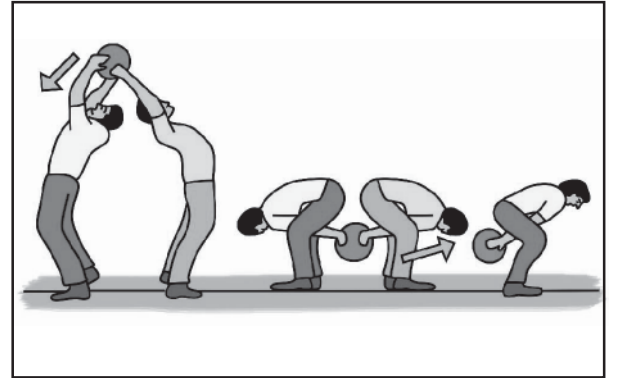
- બંને પગ ભેગા રાખીને ઊભા રહેવું.
- બંને હાથ દડાની પાછળ અને કોણી બહારની તરફ રાખવી.
- એક ડગલું આગળ વધી દડાને ઉપરની તરફ પોતાના સાથી તરફ દડો ફેંકવો.



5.11 કસરત

## વર્ટિકલ એક્સટેન્શન (લંબરૂપ લંબાવવું)

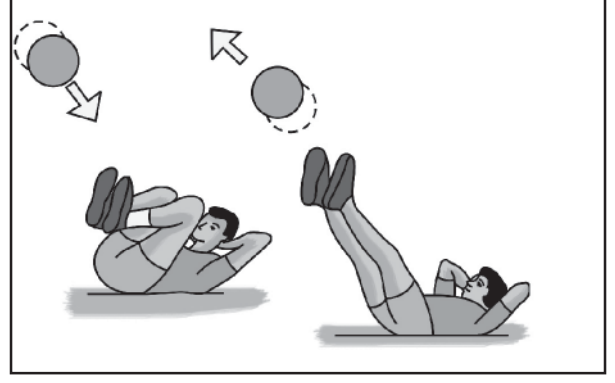
- એકબીજાની પીઠ સામસામે રહે તે રીતે 60 સેમીનું અંતર રાખીને ઊભા રહેવું.
- દડો માથા ઉપરથી પસાર કરવો.
- બંને ઘૂંટણની વચ્ચેથી બોલને પસાર કરવો.



5.12 કસરત

### ડબલ લેગ કિક્સ

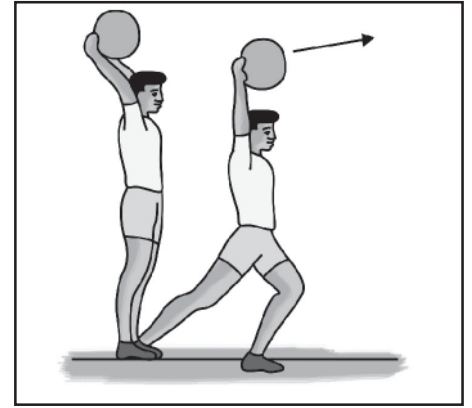
- પીઠ પર સૂઈ જવું.
- પગ સાથીદારને સમાંતર રાખવા.
- સાથીદારને 3 મીટર દૂર ઊભો રાખવો.
- સાથીદાર તમારા પગ તરફ દડો ફેંકશે.
- વાળેલા ઘૂંટણને છાતીની સમાંતર રાખીને દડાને લાત મારવી.
- ફેંકનારના પગ મેદાનને અડકવા ન જોઈએ.



5.13 કસરત

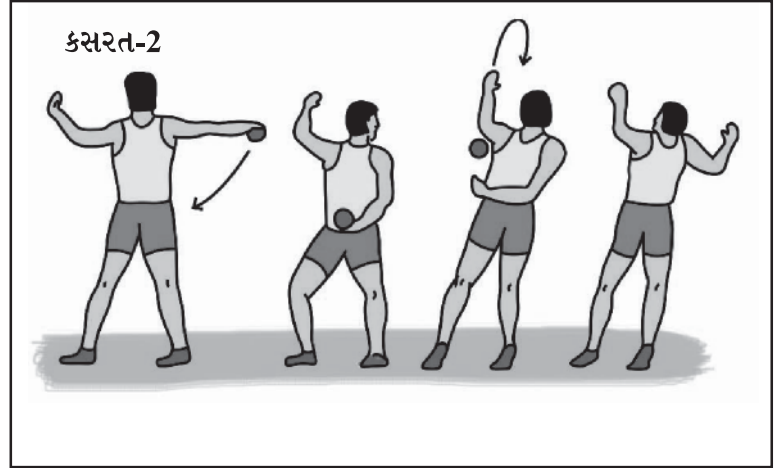
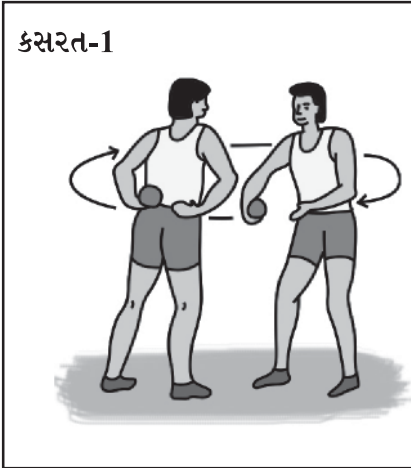
### સ્ટ્રેટ આર્મ સ્ટેન્ડિંગ થ્રો

- એક પગ બીજાની પાછળ 50 સેમી દૂર રાખો.
- દડાને પાછળ લઈ જાઓ. તે દરમિયાન હાથ ઉપરની બાજુ સીધા રાખો, ખભા ખેંચાયેલા અને છાતી બહાર.
- એક પગ આગળ કાઢી દડાને તમારા સાથી તરફ થ્રો કરો. હાથને સીધા રાખો.

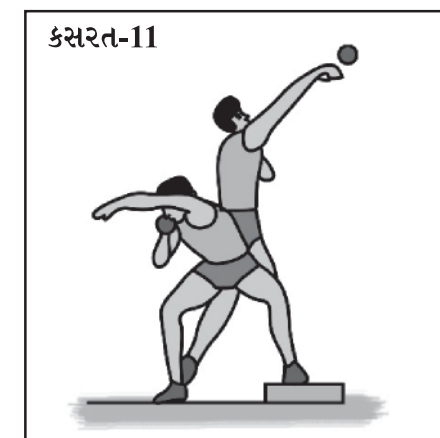
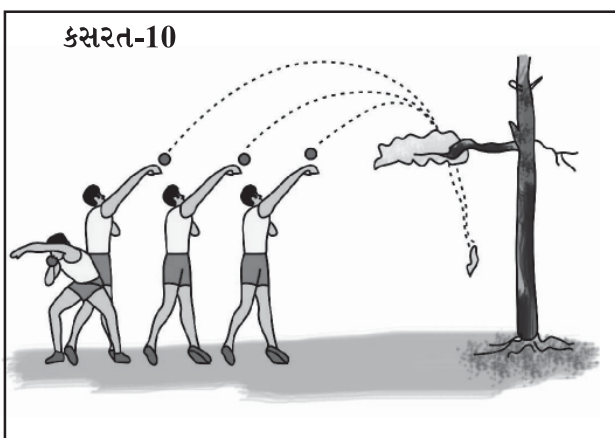
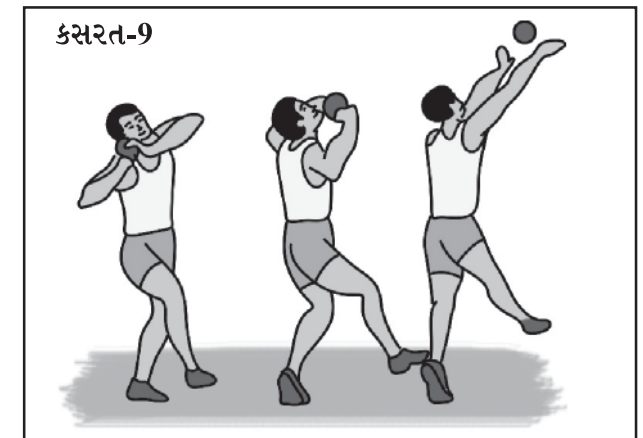
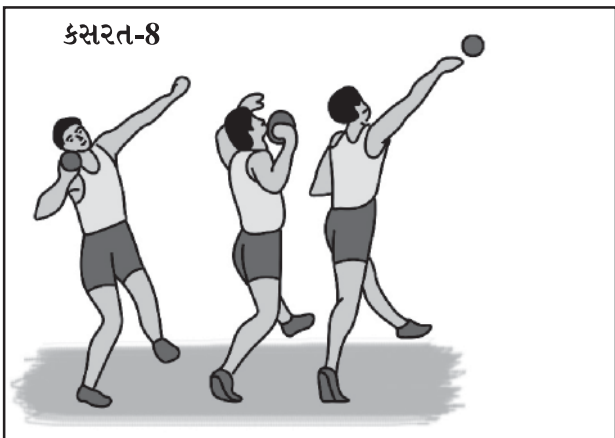
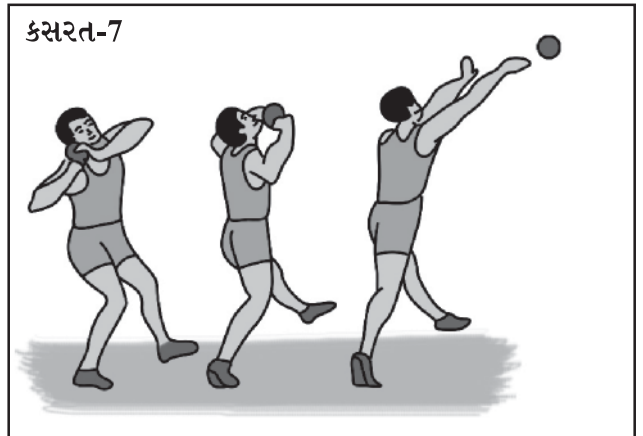
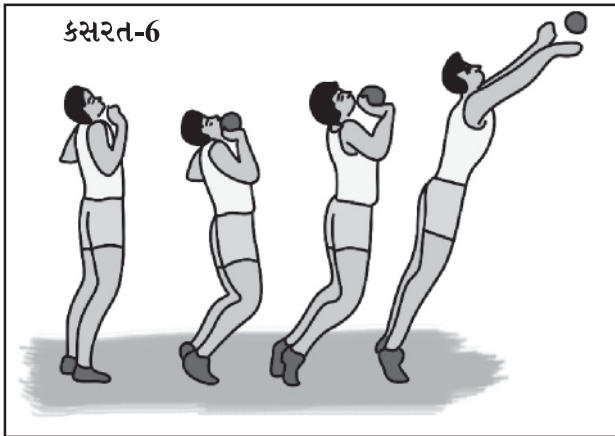
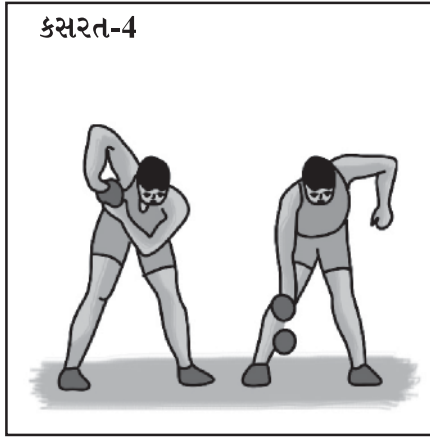
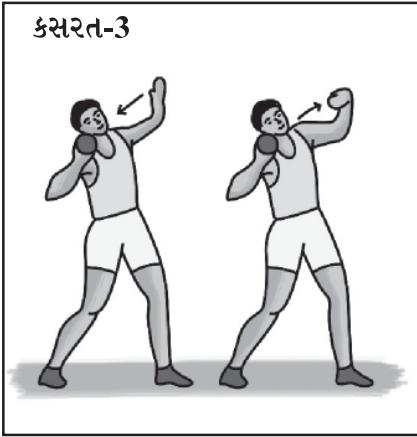


5.14 કસરત

### ગોળા ફેંકની કસરતો







### પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન

- (1) ગોળાને પકડવાની ક્રિયા કરી બતાવો.
- (2) ગોળા સાથે T-સ્થિતિની ક્રિયા કરી બતાવો.
- (3) ગોળા ફેંકમાં પગબદલની ક્રિયા કરી બતાવો.
- (4) ગોળાફેંકમાં ફેંક/ધકેલની ક્રિયા કરી બતાવો.
- (5) T-કાઉચની ક્રિયા કરી બતાવો.

### શિક્ષક માટે સૂચના

- સ્પર્ધા પહેલા પ્રશિક્ષણ શિબિરનું આયોજન કરવું.
- રમત પહેલા ઉષ્માપ્રેરક કસરતો કરાવવી.
- રમતના નિયમો અંગે જાણકારી આપવી.
- શીખેલા કૌશલ્યોનો વિદ્યાર્થીઓને મહાવરો કરાવવો.



**પ્રસ્તાવના**

ખોખો આપણી લોકપ્રિય રમત છે. ખુલ્લા મેદાનમાં રમાતી તથા ઓછા સાધનોના ઉપયોગવાળી ભારતીય રમત એટલે ખોખો. આ રમત ગુજરાત, મધ્યપ્રદેશ અને મહારાષ્ટ્રમાં અત્યંત પ્રચલિત છે. પરંતુ સમગ્ર ભારતમાં આ રમત રમાય છે.

ખોખો રમત શરૂઆતમાં દેશી પદ્ધતિથી રમાડવામાં આવતી હતી. જેમ કે ગોળ ખો, ઊભી ખો વગેરે પ્રદેશને ધ્યાનમાં રાખીને આ રમત રમાતી હતી. ત્યાર બાદ બે ખૂંટ જેવા સાધનો સાથે આ રમતની શરૂઆત કરવામાં આવી. શરૂઆતમાં ખૂબ ઓછા નિયમોથી આ રમત રમાતી હતી. ઓછા નિયમો હોવાને કારણે ઘણીવાર મુશ્કેલીઓ ઊભી થતી. આ મુશ્કેલીઓ નિવારવા માટે ઈ.સ. 1914માં પૂણે દક્ષિણ જિમખાનાએ ખોખોની સ્પર્ધાઓ યોજી તેને લગતા નિયમો ઘડી કાઢ્યા. આ રમતને વધુ આકર્ષક અને રસપ્રદ બનાવવાનું શ્રેય આ જિમખાનાને જાય છે. ગુજરાતમાં વડોદરા, ખેડા અને કચ્છના ખેલાડીઓએ આ રમતમાં સારું એવું પ્રભુત્વ મેળવ્યું છે. હાલમાં આ રમતનું નિયમન અખિલ ભારત ખોખો ફેડરેશન કરે છે.

**મેદાન**

**મેદાનની લંબાઈ :** ખોખોના મેદાનની લંબાઈ પૂર્વ-પશ્ચિમ દિશા અને પહોળાઈ ઉત્તર-દક્ષિણ દિશા રાખવામાં આવે છે. સિનિયર જુનિયર ખેલાડીઓ માટે 27 મીટર સબ જુનિયર ખેલાડીઓ માટે 23 મીટર હોય છે.

**મેદાનની પહોળાઈ :** સિનિયર જુનિયર ખેલાડીઓ માટે 16 મીટર, સબ જુનિયર ખેલાડીઓ માટે 14 મીટર હોય છે.

**બે ખૂંટ વચ્ચેનું અંતર :** બે ખૂંટ વચ્ચેનું અંતર સિનિયર જુનિયર ખેલાડીઓ માટે 24 મીટર સબ જુનિયર ખેલાડીઓ માટે 20 મીટર હોય છે.

**ખૂંટ :** ખૂંટ મજબૂત લાકડામાંથી બનાવેલા હોય છે. તે જમીનથી 1.25 મીટર ઊંચા તથા 10 સેમીનો ઘેરાવો ધરાવતા હોય છે.

**આડીપાટી :** મેદાનમાં આવેલા આઠ લંબચોરસને આડીપાટી કહેવાય છે. તે મધ્યસપાટીને સરખા અંતરે છેદે છે. બાજુરેખાને સ્પર્શ કરે છે. તે આડા દોરેલા 16 મીટર લાંબા અને 35 સેમી (સબ-જુનિયર માટે 14 મીટર લાંબા અને 30 સેમી) પહોળા હોય છે.

**આડીપાટી વચ્ચેનું અંતર :** ખૂંટ રેખાથી આડીપાટી વચ્ચેનું માપ સિનિયર જુનિયર ખેલાડીઓ માટે 2.55 મીટર, સબ જુનિયર ખેલાડીઓ માટે 2.15 મીટર માપ હોય છે. સિનિયર જુનિયર ખેલાડીઓ માટે બાકીની આડીપાટી વચ્ચેનું માપ 2.30 મીટર, સબજુનિયર ખેલાડીઓ માટે 1.90 મીટર હોય છે.

**મુક્ત પ્રદેશ :** ખૂંટથી અંતરેખાઓ વચ્ચેના બંને બાજુના પ્રદેશને મુક્ત પ્રદેશ કહેવામાં આવે છે. સિનિયર જુનિયર ખેલાડીઓ માટે 16 મીટર × 1.50 મીટર સબ જુનિયર ખેલાડીઓ માટે 14 મીટર × 1.50 મીટર માપ હોય છે.

**રેખાની પહોળાઈ :** મેદાનમાં દોરવામાં આવતી તમામ હદરેખાઓની પહોળાઈ 5 સેમીની હોય છે. આ માપ જે તે માપમાં સમાવી લેવામાં આવે છે. જ્યારે મધ્યસપાટી અને આડીપાટીઓની પહોળાઈ 3 સેમીની હોય છે.



## રમત માટેના સાધનો

(1) વિસલ (2) સ્ટોપવોચ (3) દોરી-ચૂનો (4) ગુણપત્રક (5) માપપટ્ટી (6) સિંગલ લાઈન મશીન (7) ડબલ લાઈન મશીન (8) રનિંગ સ્કોર બોર્ડ (9) ખૂંટ (10) ખુરશી ટેબલ (11) પ્રાથમિક સારવાર પેટી

## ગણવેશ

(1) ચડી (2) ટી-શર્ટ.

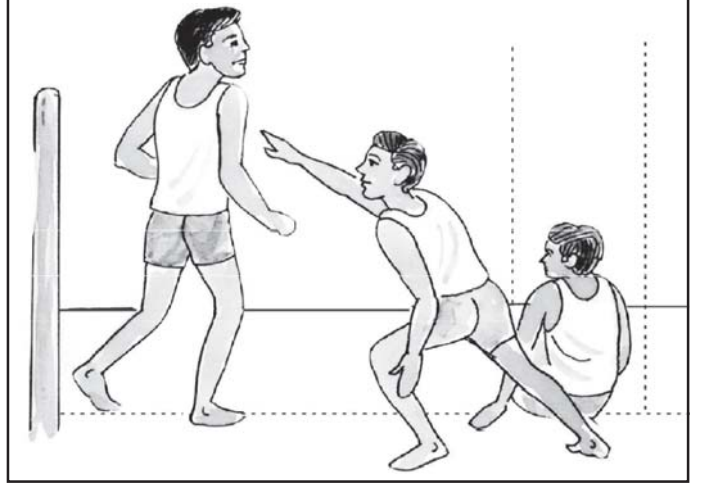
## રમતના કૌશલ્ય

### મારનાર પક્ષના કૌશલ્યો

(1) ખો આપવી (2) જજમેન્ટ ખો (3) ડૂક મારવી

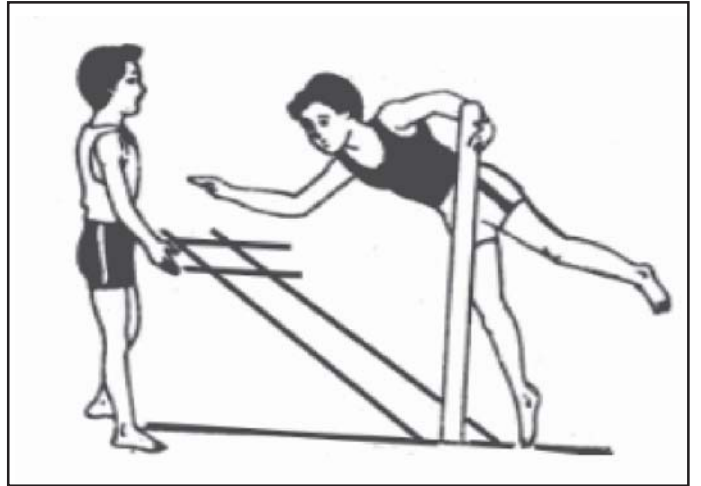
1. **ખો આપવી** : દાવ આપનાર ખેલાડીએ બેઠેલા માર કરનાર ખેલાડીને પીઠ પાછળ હાથ વડે અડકી અને 'ખો' શબ્દ મોટેથી બોલીને 'ખો' આપવાની હોય છે. આ કૌશલ્યોને 'ખો આપવી' કૌશલ્ય કહે છે.

2. **જજમેન્ટ ખો** : ખૂંટ નજીકની બારીએ રમનારને ખૂંટ છોડાવવા ચતુરાઈથી અપાતી ખોને 'જજમેન્ટ ખો' કહેવામાં આવે છે. આમાં પકડનાર ખેલાડી પોતાના શરીરની ક્રિયા ગતિ કે હલનચલનથી એવી રીતે ખો આપે છે, કે રમનાર ખેલાડી ખૂંટ છોડી દે.



6.2 જજમેન્ટ ખો

3. **ડૂક મારવી** : ખોખોની રમતમાં આ કૌશલ્ય ખૂબ જ ઉપયોગી છે. મારનાર ખેલાડી ઝડપથી ખૂંટ તરફ આવી ખૂંટની નજીક મધ્ય પાટીને સ્પર્શ ન થાય તે રીતે પગ મૂકી વિરુદ્ધ હાથે ખૂંટ પકડી શરીરને કમરમાંથી મધ્ય પાટીની બીજી બાજુ શરીરને લંબાવી તે બાજુના હાથને શક્ય તેટલો દૂર ફેલાવી રમાનારને અડકવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આ ક્રિયામાં શરીરને આંચકા ન આવે તે માટે ખૂંટ નજીકના પગની જાંઘને ખૂંટ સાથે અટકાવી ધડને



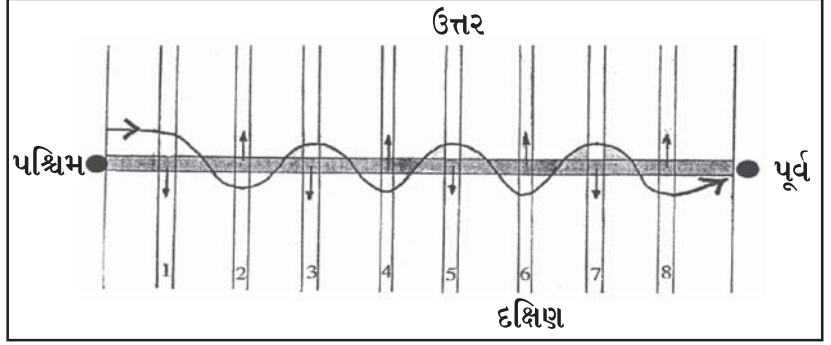
6.3 ડૂક મારવી

ખૂંટની અંદરથી બીજી બાજુએ લંબાવશે આ કૌશલ્યને 'ડૂક મારવી' કૌશલ્ય કહેવામાં આવે છે. ગતિમેળ હોય તો જ આ કૌશલ્ય થઈ શકે છે સારી ટૂકડીના ઘણા ખેલાડીઓ તેનો ઉપયોગ કરે છે. આને ખૂંટમાં હાથ નાખવો પણ કહેવાય છે. ખૂંટની ક્રિયા પૂરી કર્યા પછી ખૂંટ રેખા ઓળગવી જોઈએ.

## રમનાર માટેના કૌશલ્યો

- (1) સિંગલ ચેઈન (2) ડબલ ચેઈન (3) રાઉન્ડ પ્લે (ગોળ રમત)

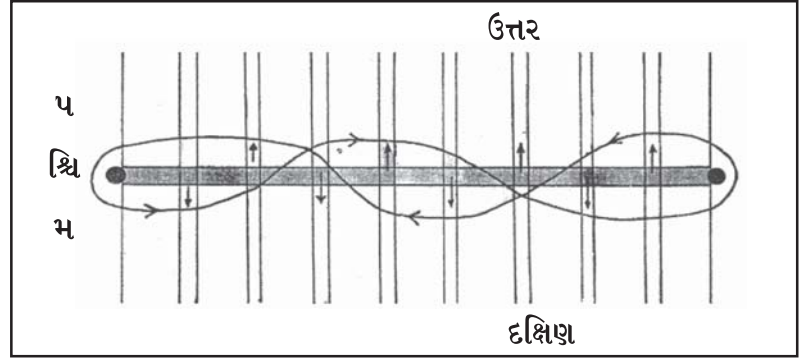
1. સિંગલ ચેઈન : દાવ લેનાર બેઠેલા દરેક ખેલાડીની પીઠ પાછળથી પાછળ જોતા-જોતો સર્પાકારે એક ખૂંટથી બીજા ખૂંટ તરફ દોડે તેને 'સિંગલ ચેઈન' કહેવામાં આવે છે. આમાં દાવ લેનાર ખેલાડી



6.4 સિંગલ ચેઈન

પકડનાર ખેલાડી કરતા એક બારી આગળ રહે છે. રમનાર ખેલાડી મધ્ય પાટીથી સહેજ દૂર રહે છે. જેથી સામેની બાજુએથી મધ્ય પાટી ઉપરથી હાથ લંબાવીને પકડનાર ખેલાડી તેને માર કરી શકે નહીં.

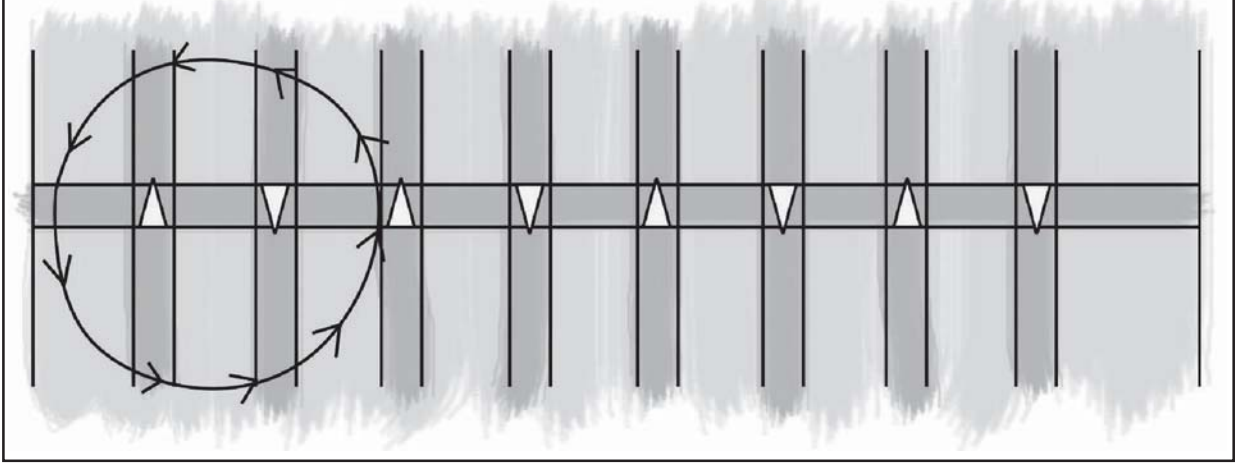
2. ડબલ ચેઈન : આ કૌશલ્યોમાં પણ રમનાર બેઠેલા ખેલાડીઓની પીઠ પાછળથી જ પસાર થવાનું હોય છે, અને પાછળની બારી ઉપર ખો આપ્યા પછી જ રમનાર મધ્ય પાટી ઓળંગી બીજી બાજુ જવાનું હોય છે.



6.5 ડબલ ચેઈન

આ કૌશલ્યમાં રમનાર ખેલાડી સૌ પ્રથમ ત્રીજા નંબરના ખેલાડીની પીઠ પાછળથી દોડતો-દોડતો ત્રીજા એટલે કે છઠ્ઠા નંબરના ખેલાડીની પીઠ પાછળ થઈ છેલ્લા બે ખેલાડીને પસાર કરી ખૂંટ પર પહોંચે છે. ફરીથી ખૂંટ ફરીને ત્રીજા નંબર પર બેઠેલા ખેલાડીની પીઠ પાછળ થઈ બીજા ત્રણ ખેલાડીની પીઠ પાછળથી નીકળી છેલ્લા બે ખેલાડીને પસાર કરી ખૂંટ પર પહોંચે છે. ફરીથી ખૂંટ ફરીને ત્રીજા નંબર પર બેઠેલા ખેલાડીની પીઠ પાછળ થઈ બીજા ત્રણ ખેલાડીની પીઠ પાછળથી નીકળી છેલ્લા બે ખેલાડીને પસાર કરી ખૂંટ પર પહોંચે છે. આ કૌશલ્યોને 'ડબલ ચેઈન' કહેવામાં આવે છે. આ કૌશલ્યમાં રમનાર ખેલાડી ત્રીજા ખેલાડીની પીઠ પાછળ રોકાતો આગળ તરફ જાય છે.

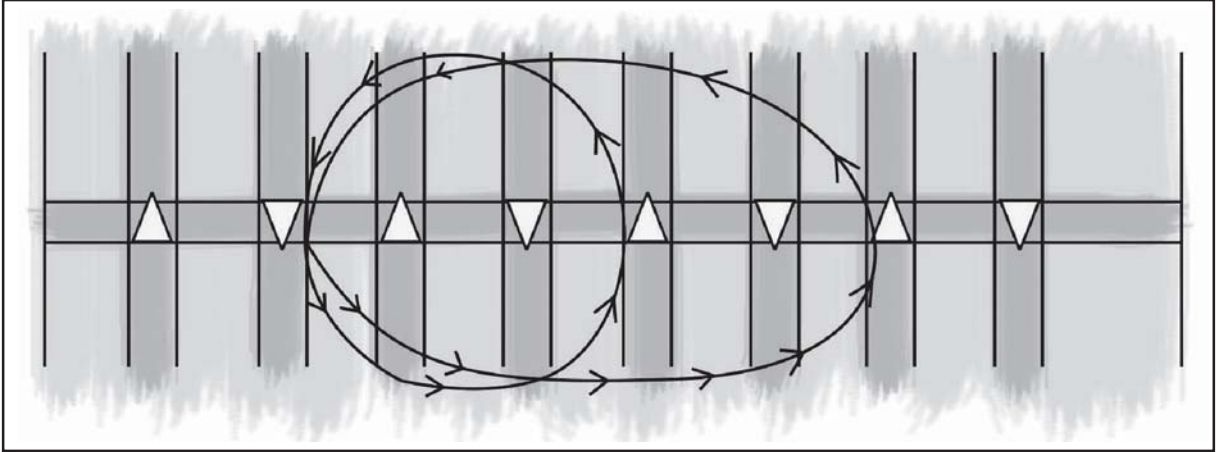
3. રાઉન્ડ પ્લે (ગોળ રમત) : આ કૌશલ્ય રમનાર ખેલાડી જ્યારે થાકે ત્યારે તેને વધુ રમત રમવામાં મદદ મળે છે. આ કૌશલ્યમાં રમનાર ખેલાડી દૂર ઊભો હોય છે ત્યારે મારનાર ખેલાડીને ખો મળતા તે ઊભો થઈ સામેનાને માર કરવા માટે દોડશે. પણ તરત જ રમનાર ખેલાડી ડોહાંગ કરી સામેની દિશામાં દોડી જાય છે. ભૂલેલો ખેલાડી ફરીથી ખો આપે છે. આ ખેલાડી ઊભો થઈ રમનારને માર કરવા જાય છે તે વખતે તે ડોહાંગ કરે છે અને દોડી મૂળ જગ્યાએ આવી જાય છે ત્યારે તે ગોળની આકૃતિ પૂરી કરે છે. આથી આ કૌશલ્યને 'રાઉન્ડ પ્લે' (ગોળ રમત) કહે છે.



### 6.6 ગોળ રમત

ગોળ રમતના બે પ્રકાર છે : (1) નાનો ગોળ (2) વિસ્તૃત ગોળ.

1. **નાનો ગોળ** : બે બારી છોડીને ત્રીજી બારીએ બેઠેલા ખેલાડી સામે ગોળાકૃતિએ જતો હોય છે. આવી ગોળાકૃતિ જે તે ખૂંટની નજીકની બારીએથી અથવા વચ્ચેની બારીએ બનાવી શકાય છે.
2. **વિસ્તૃત ગોળ** : ગોળ આકૃતિ ચાર બારી છોડીને પણ કરી શકાય છે. ચાર બારી છોડીને કરેલી ગોળ આકૃતિ મોટી હોય છે અને તે બંને ખૂંટ વચ્ચે એક જ વખત બનાવી શકાય છે.



### 6.7 રાઉન્ડ પ્લે

આ ગોળ રમત રમતી વખતે રમનાર ખેલાડી સામાન્ય રીતે પાછા પગે દોડવાની ક્રિયા કરતો હોય છે અને તેની નજર ખો લેનાર ખેલાડી તરફ રહેલી હોય છે.

#### રમતના નિયમો

1. સિક્કા ઉછાળ કરી દાવ લેનાર અને દાવ આપનાર ટુકડી નક્કી કરવામાં આવશે.
2. દાવ આપનાર ટુકડીના આઠ ખેલાડીઓ મધ્યપાટી ઉપર ચોરસમાં ઉલટસૂલટ દિશામાં મોં રાખીને બેઠક લેશે, જ્યારે નવમો ખેલાડી રમતની શરૂઆત કરવા ગમે તે એક ખૂંટ પાસે ઊભો રહેશે.
3. દાવ લેનારના પક્ષના નાયક પોતાની ટુકડીના કયા ખેલાડીઓ કયા ક્રમમાં દાવ લેવા મેદાનમાં જશે તેની યાદી પણ ગુણ લેખકને વારી શરૂ થતા પહેલા આપશે. પ્રથમ ત્રણ ખેલાડીઓ રમત શરૂ થાય તે પહેલા મેદાનમાં દાખલ થઈ પોતાની અનુકૂળ જગ્યાએ ઊભા રહેશે.

4. પ્રથમ વારીના ત્રણેય ખેલાડીઓ માર થયા પછી જ બીજા ક્રમે દાવ લેનાર ત્રણ ખેલાડીઓ નિયત જગ્યાએથી મેદાનમાં પ્રવેશ કરશે. આખી રમતનો સમય પૂર્ણ થાય ત્યાં સુધી ત્રણના જૂથમાં ખેલાડીઓ રમવા માટે મેદાનમાં પ્રવેશ કરતા રહેશે.
5. દાવ લેનાર ખેલાડીઓએ સમયસર દાવ લેવા માટે મેદાનમાં દાખલ થવાનું રહેશે, તેમાં જો ઢીલ કરે અથવા પોતાની વારી ન હોવા છતાં તે રમવા માટે મેદાનમાં દાખલ થાય તો તેવો ખેલાડી કે ખેલાડીઓ માર થયેલા ગણાશે.
6. રમનાર ખેલાડી બેઠેલા (દાવ આપનાર) ખેલાડીઓને અડકી શકશે નહીં. જો કોઈ રમનાર ખેલાડી બેઠેલા ખેલાડીને અડકશે તો પંચ તેને તેમ ન કરવાની ચેતવણી આપશે, પરંતુ જો તે ફરીવાર આવી ભૂલ કરશે તો તેને બાદ જાહેર કરશે.
7. દાવ લેનાર મેદાનની હદ રેખા બહાર જશે તો તે માર થયેલ ગણાશે. દાવ લેનાર ખેલાડીનું શરીર હદ રેખા બહાર હોય પરંતુ પગનો સંપર્ક અંદર હોય તો તે મેદાનની હદ રેખામાં છે તેમ ગણાશે. પરંતુ તેનું શરીર અંદર અને પગનો સંપર્ક બહાર હશે તો તે મેદાન બહાર ગણાશે અને બાદ થયેલો ગણાશે.
8. દાવ આપનાર ખેલાડીનો પગ મધ્યપાટીમાં પડશે તે તેની ભૂલ ગણાશે. તેવી જ રીતે મધ્યપાટી પસાર કરી સામેના મેદાનમાં જઈ શકશે નહીં. આ માટે તેણે ખૂંટને ફરીને જવું પડશે.
9. પીછો કરનાર ખેલાડીને ભૂલ હશે ત્યારે તેને પંચ વિસલ વગાડી દાવ લેનારની વિરુદ્ધ દિશામાં જવાનો સંકેત કરશે. પીછો કરનારે તરત થોભી જઈ સૂચનાનો અમલ કરવો જોઈએ. પીછો કરનારે ખો આપ્યા પછી તરત જ બેઠકમાં બેસી જવાનું રહેશે.
10. ખો મેળવનાર ખેલાડી જગ્યા પરથી ઊઠ્યા પછી પોતાની પાટીની જે બાજુની દિશા લે તે દિશામાં તેણે જવાનું રહેશે. તે દિશા બદલી શકાશે નહીં.
11. પીછો કરનાર ખેલાડી નિયમભંગ કર્યા વગર દાવ લેનારને હાથ વડે અડકે તો તે ખેલાડી માર (આઉટ) ગણાશે.
12. કોઈ ભૂલના અનુસંધાનમાં કોઈ દાવ લેનાર ખેલાડીને બાદ કરવામાં આવે અથવા રમનારને માર કર્યાની સાથે તરત જ મારનારથી કોઈ પ્રકારની ભૂલ કરવામાં આવશે તો રમનાર ખેલાડી નોટ આઉટ ગણાશે.
13. દાવ લેનાર ટુકડીના જેટલા ખેલાડીઓને દાવ આપનાર ટુકડી માર કરશે તેટલા ગુણ દાવ આપનાર ટુકડીને મળશે. બંને દાવને અંતે જ ટુકડીના ગુણ વધારે હશે તે ટુકડી વિજેતા ગણાશે.

#### કસરતો :

1. જોગિંગ-રનિંગ-જોગિંગ
2. ઝડપથી દોડવું - અટકવું
3. દોરડા કૂદ
4. દેડકા કૂદ



5. હાઈ ની એક્શન

6. બેઠક

રમતો

1. બેઠી ખો

2. ઊભી ખો

3. ચલક ચલાણું

પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન

1. ખો આપવી કૌશલ્યનું નિદર્શન બતાવો.
2. જજમેન્ટ ખો કૌશલ્ય કરી બતાવો.
3. ડૂક મારવી કૌશલ્યની ક્રિયા કરી બતાવો.
4. સિંગલ ચેઈન કૌશલ્ય કરી બતાવો.
5. ડબલ ચેઈન કૌશલ્યનું નિદર્શન બતાવો.
6. ગોળ રમત કૌશલ્યની ક્રિયા કરી બતાવો.

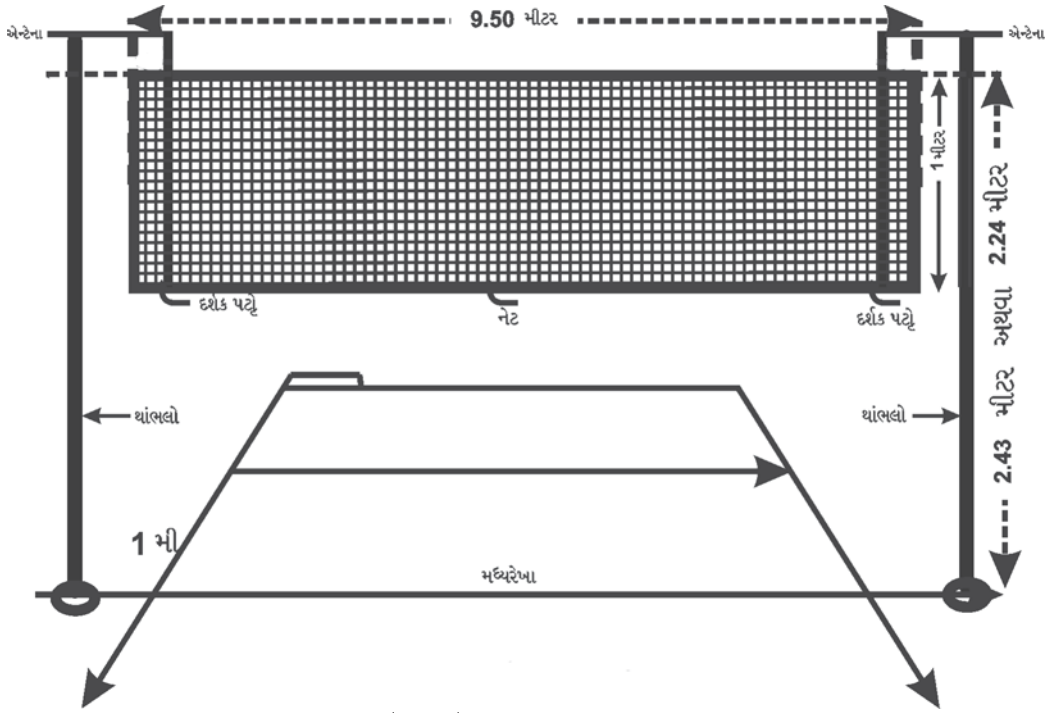
શિક્ષક માટે સૂચના

- રમત દરમિયાન શિક્ષકની સૂચનાઓનું વિદ્યાર્થીઓ યોગ્ય પાલન કરે તેનો આગ્રહ રાખવો.
- રમતમાં શિક્ષકે વિસલનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવો.





- મેદાનની રેખાઓ 5 સેમી પહોળી અને તે મેદાનના ભાગરૂપે હોય છે.
- મેદાનની મધ્યમાં નેટ નીચે 5 સેમી પહોળી, મેદાનના બે સરખા ભાગ કરતી રેખાને મધ્યરેખા કહે છે.
- મધ્ય રેખાથી બંને બાજુ 3 મીટર દૂર, 5 સેમી પહોળી દોરેલી રેખાઓ આક્રમણ રેખાઓ કહેવાય છે. આક્રમણ રેખાને બહારની બંને બાજુ 1.75 મીટર ત્રૂટક રેખાઓ દ્વારા લંબાવવામાં આવે છે.
- અંતરેખાથી 20 સેમી દૂર બાજુ રેખાઓને 15 સેમી સુધી લંબાવવામાં આવે છે. અંત રેખા અને લંબાવેલી રેખાઓ વચ્ચેનો પ્રદેશ સર્વિસ પ્રદેશ કહેવાય છે.
- સાધનો :
  1. થાંભલા : નેટને બાંધવા માટે થાંભલા મધ્યરેખાની સીધમાં બાજુરેખાથી 1 મીટર દૂર લગાવવામાં આવે છે. જે જમીનથી 2.55 મીટર ઊંચાઈના ગોળ અને લીસા હોય છે.
  2. નેટ : 9.50 મીટર લાંબી અને 1 મીટર પહોળી, 10 સેમીના ચોરસ ખાનાવાળી નેટ હોય છે.



## 7.2 વૉલીબૉલ નેટ અને થાંભલા

3. દર્શકપટ્ટા : નેટ ઉપર બંને બાજુ રેખા અને મધ્યરેખાને કાટખૂણે દર્શકપટ્ટાઓ રાખવામાં આવે છે. તે સફેદ રંગના હોય છે. દર્શક પટ્ટા 1 મીટર લાંબા અને 5 સેમી પહોળા હોય છે.
4. એન્ટેના : 1.80 મીટર લાંબી અને 10 મિલીમીટરના વ્યાસવાળી ગોળ ફાઈબર ગ્લાસ અથવા તેના જેવા પદાર્થની બનાવટવાળી હોય છે. એન્ટેના દર્શકપટ્ટાની બહારની ધાર પર નેટ ઉપર બંને છેડે એકબીજાની વિરુદ્ધ બાજુએ એવી રીતે લગાડવામાં આવે છે કે જેથી 80 સેમી એન્ટેના નેટની ઉપર રહે. એન્ટેના દસ-દસ સેમીના અંતરે લાલ અને સફેદ રંગથી રંગવામાં આવે છે. અથવા બે ભિન્ન રંગથી રંગવામાં આવે છે.
5. નેટની ઊંચાઈ : પુરુષ ખેલાડીઓ માટે નેટની ઊંચાઈ 2.43 મીટર અને મહિલા ખેલાડીઓ માટે 2.24 મીટર હોય છે.

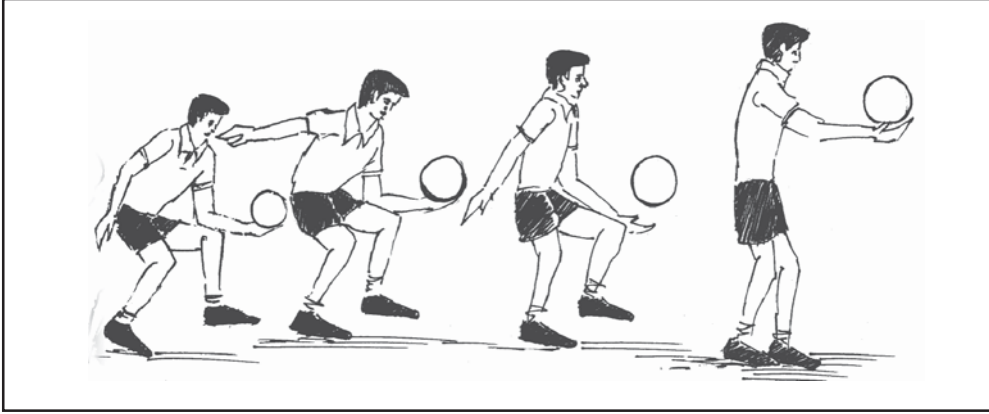
6. દડો : દડો નરમ સિન્થેટિકની બનાવટવાળો હોય છે. વોલીબોલની રમતમાં 4 નંબરના દડાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જેનું વજન 260 થી 280 ગ્રામ હોય છે. અને તેનો ઘેરાવો 65 થી 67 સેમી હોય છે.

7. કાર્ડઝ : યલો, રેડ

કૌશલ્યો

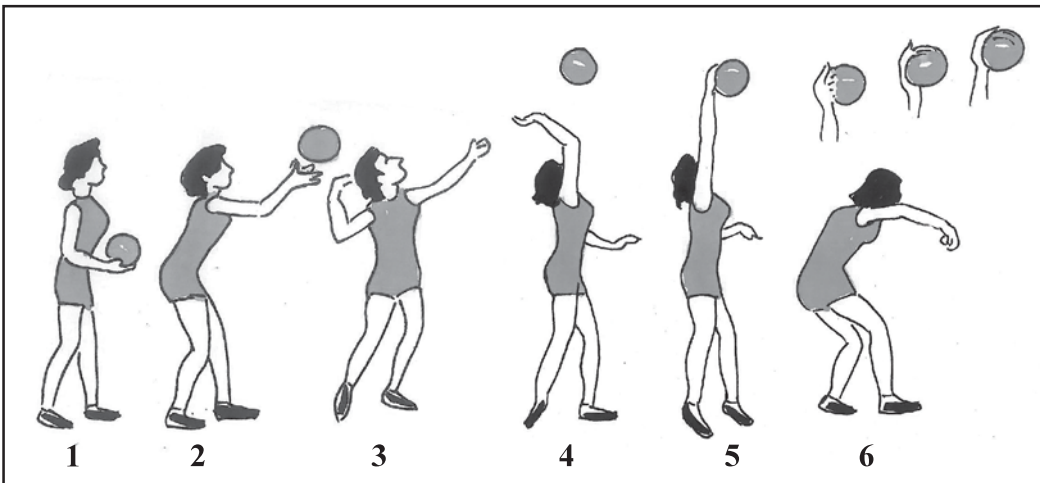
1. સર્વિસ : દડાને અંતરેખા બહારથી એક હાથ વડે ફટકારી નેટ ઉપરથી સામેના મેદાનમાં મોકલી રમત શરૂ કરવાના કૌશલ્યને સર્વિસ કહેવામાં આવે છે. સર્વિસના પ્રકારો નીચે મુજબ છે.

(i) સાદી સર્વિસ : જમણા હાથે સર્વિસ કરનાર ખેલાડી ડાબો પગ આગળ અને જમણો પગ પાછળ મૂકી, ડાબા હાથથી દડાને કમર આગળ ઊંચે ઉછાળે છે અને તરત જ જમણા હાથને પાછળથી આગળ તરફ ઝીલો આપતાં હથેળીના ઉપરના ભાગ વડે દડાને ફટકારી સામેના મેદાનમાં મોકલે છે.



### 7.3 સાદી સર્વિસ

(ii) ટેનિસ સર્વિસ : જમણા હાથે સર્વિસ કરનાર ખેલાડી ડાબો પગ આગળ અને જમણો પગ પાછળ મૂકી, ડાબા હાથ વડે દડાને માથા કરતાં વધારે ઊંચાઈએ ઉછાળી જમણા હાથને અડધોવાળીને માથા ઉપરથી પાછળ લઈ જશે, ત્યારબાદ દડો નીચે આવતાં જમણા હાથને આગળ લાવી ખુલ્લી હથેળીથી દડાને ફટકારી સામેના મેદાનમાં મોકલે છે. દડાને ફટકારતી વખતે ખેલાડીએ બંને પગના પંજા પર ઊંચા થવું.

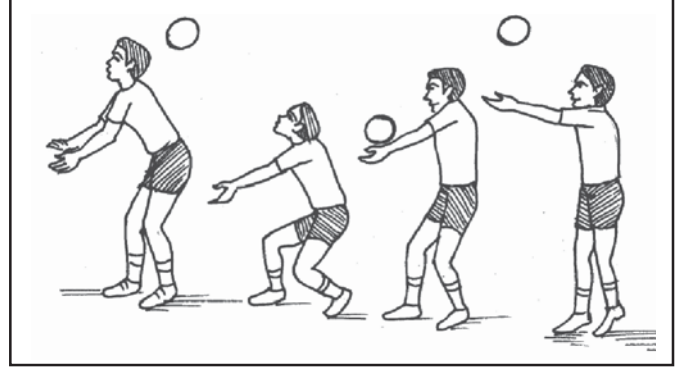


### 7.4 ટેનિસ સર્વિસ

2. પાસિંગ : સામેના મેદાનમાંથી આવેલો દડો પોતાના ખેલાડી પાસે મોકલવા કે સામેના મેદાનમાં મોકલવા માટે ખેલાડી દડાને બંને હાથ વડે રમી પસાર કરે, તેને પાસિંગ કહેવામાં આવે છે. પાસિંગના પ્રકારો નીચે મુજબ છે.

- (i) અન્ડરહેન્ડ પાસ : રમત દરમિયાન સામેથી આવતો દડો કમર જેટલી ઊંચાઈએ અથવા તેનાથી નીચે આવતો હોય ત્યારે આ પ્રકારના પાસનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

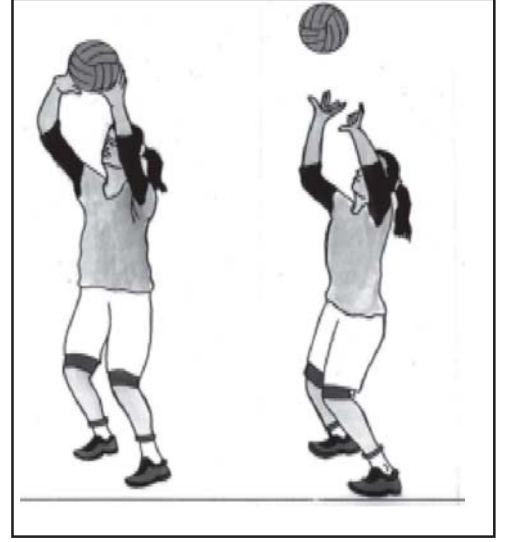
ખેલાડી આ પ્રકારે દડાને પાસ કરવા માટે એક પગ આગળ અને બીજો પગ પાછળ, બંને પગ ઘૂંટણમાંથી સહેજ વાળેલા રાખશે અથવા બંને પગ વચ્ચે સપ્રમાણ અંતર રાખી ખુલ્લા રાખશે, ડાબા હાથની મુઠ્ઠીવાળી તેના ઉપર જમણા હાથની હથેળી મૂકશે અને બંને હાથને કોણીમાંથી બને તેટલા નજીક અને સીધા રાખશે. દડો આવતો હોય તે બાજુ હાથને લઈ જશે અને કાંડાથી કોણી સુધીના ઉપરના બંને હાથના ભાગથી દડાને ફટકારી પોતાના ખેલાડી પાસે કે સામેના મેદાનમાં પસાર કરે છે.



7.5 અન્ડર હેન્ડ પાસ

- (iii) ઓવરહેડ પાસ : દડો માથા ઉપરની ઊંચાઈએ અથવા તેથી વધારે ઊંચાઈથી આવતો હોય ત્યારે આ પ્રકારના પાસનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

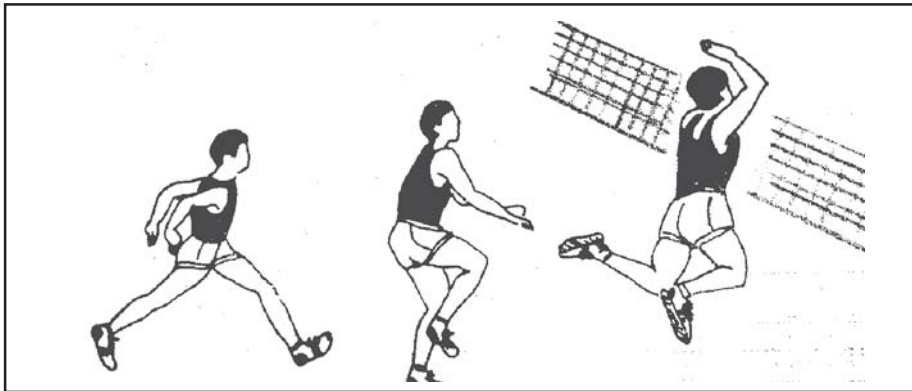
ખેલાડી આ પ્રકારે દડાને પાસ કરવા માટે બંને પગ વચ્ચે સપ્રમાણ અંતર રાખી ખુલ્લા રાખશે અને બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી કમરને સીધી રાખશે. હાથના અંગૂઠા શરીર તરફ અને આંગળીઓ બાજુ પર રાખવામાં આવે છે. બંને હથેળીઓ કરતાં આંગળીઓ વચ્ચેનું અંતર વધારે હોય છે. દડો કપાળ નજીક આવે ત્યારે બંને હાથની આંગળીઓના પહેલાં ટેરવા વડે રમી, દડાને પોતાના ખેલાડી પાસે કે સામેના મેદાનમાં પસાર કરશે.



7.6 ઓવરહેડ પાસ

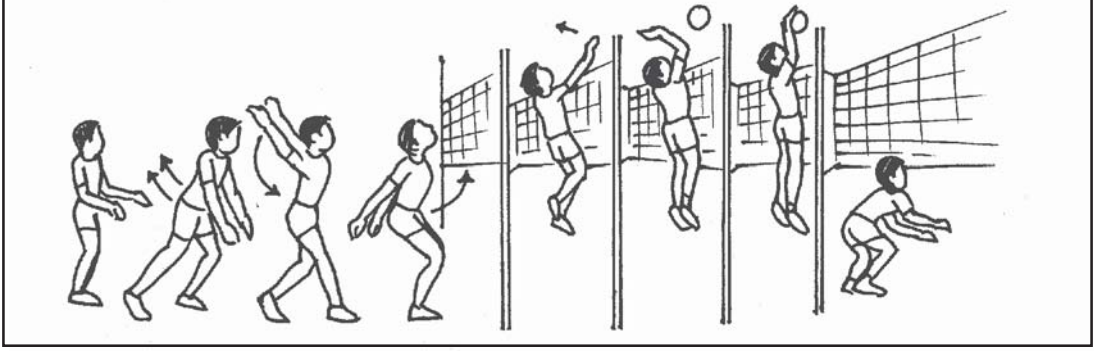
3. સ્મેશિંગ : લિફ્ટરે સેટ કરેલા દડાને, કૂદીને નેટ ઉપરથી સામેના મેદાનમાં એક હાથ વડે ફટકારવાના કૌશલ્યને સ્મેશિંગ કહે છે. સ્મેશિંગ માટે ખેલાડી બે પ્રકારે ઠેક લે છે.

- (i) વન લેગ ટેઈક ઓફ : સેટરે સેટ કરેલા દડાને ફટકારવા માટે ખેલાડી દોડતો આવી, એક પગે ઠેક લઈ, શરીરને કમાન આકાર (આર્ચ) બનાવી, મજબૂત હાથને પાછળથી આગળ લાવી બળપૂર્વક ફટકારી સામેના મેદાનમાં મોકલે છે.



7.7 સ્મેશિંગ : વન લેગ ટેઈક ઓફ

- (ii) ટુ લેગ ટેઈક ઓફ : સેટરે સેટ કરેલા દડાને ફટકારવા માટે ખેલાડી દોડતો આવી, બંને પગ ભેગા કરી, બંને પગે ઠેક લઈ, શરીરને કમાન આકાર (આર્ચ) બનાવી, મજબૂત હાથને પાછળથી આગળ લાવી બળપૂર્વક ફટકારી સામેના મેદાનમાં મોકલે છે.



### 7.8 સ્પેશિંગ : ટુ લેગ ટેઈક ઓફ

#### રમતના નિયમો

1. પ્રત્યેક ટુકડીમાં કુલ 12 ખેલાડીઓ હોય છે. જે પૈકી 6 રમનાર અને 6 અવેજી ખેલાડીઓ હોય છે.
2. રમતની શરૂઆત સિક્કા ઉછાળથી થાય છે.
3. રાષ્ટ્રીય, આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ વૉલીબૉલની રમત બેસ્ટ ઓફ ફાઈવ (પાંચ સેટ)ની અને સામાન્ય ટુર્નામેન્ટમાં બેસ્ટ ઓફ થ્રી (ત્રણ સેટ)થી રમતા હોય છે. પાંચ સેટમાં ત્રણ સેટ જીતનાર અને ત્રણ સેટની રમતમાં બે સેટ જીતનારને વિજેતા જાહેર કરાય છે.
4. દરેક સેટ પૂર્ણ થયા બાદ મેદાનની ફેરબદલી થાય છે. તેમજ નિર્ણાયક સેટ વખતે 8 ગુણ મેદાનની ફેરબદલી કરવામાં આવે છે.
5. દરેક સેટ 25 ગુણનો હોય છે. પ્રથમ 25 ગુણ પ્રાપ્ત કરનાર ટીમ સેટ જીતી ગણાશે, પરંતુ બંને ટીમના 24-24 સરખા ગુણ થાય તો 2 (બે) ગુણનો તફાવત ન થાય ત્યાં સુધી રમત ચાલુ રહેશે. દા.ત. 26-24, 27-25 વગેરે.
6. બંને ટીમો બે-બે મેચ જીતે તો પાંચમો સેટ નિર્ણાયક સેટ ગણાય છે. જે 15 ગુણનો હોય છે.
7. સર્વિસ કરવા માટેની વિસલ વાગે પછી 8 સેકન્ડમાં ખેલાડીએ સર્વિસ કરવાની રહેશે.
8. દરેક ટીમ વધારેમાં વધારે ત્રણ વખત (બ્લોકિંગ સિવાય) દડાને રમી પોતાના મેદાનમાંથી નેટ ઉપરથી સામેના મેદાનમાં મોકલવાનો રહેશે.
9. કોઈપણ ખેલાડી દડાને સતત બે વખત રમી શકશે નહીં, પરંતુ બ્લોકિંગ કરનાર ખેલાડી બ્લોકિંગ કર્યા બાદ તરત જ દડાને રમી શકશે.
10. દરેક ટીમ એક સેટ દરમિયાન વધુમાં વધુ 6 અવેજીકરણ કરી શકે છે. અવેજીકરણ એક સાથે અથવા અલગ-અલગ સમયે કરી શકાય છે.
11. એક સેટમાં દરેક ટુકડીને બે ટાઈમ આઉટ આપવામાં આવે છે. જે 30 સેકન્ડનો હોય છે.
12. જો દો એન્ટેના અથવા તેની બહાર નેટને અડકે તો ભૂલ ગણાશે.
13. બંને ટીમોના ખેલાડીઓ એકી સાથે નેટને અડકીને ભૂલ કરે તો જે ટીમે સર્વિસ કરી હશે તે ટીમને ફરી સર્વિસ આપવામાં આવશે. પરંતુ કોઈ પણ ટીમને ગુણ મળશે નહીં.

14. સર્વિસ કરનાર દડાને ફટકારે તે વખતે બંને ટીમના ખેલાડીઓ પોતાના મેદાનમાં રોટેશન ક્રમ પ્રમાણે ઊભા રહેલા હોવાં જોઈએ.
15. વૉલીબૉલની રમતમાં ‘ખાસ રક્ષક ખેલાડી’ લિબેરો તરીકે ઓળખાય છે. જે બ્લોકિંગ, સ્મેશિંગ કે સર્વિસ કરી શકતો નથી. તેનો ગણવેશ ટીમના બધા ખેલાડીઓ કરતા અલગ રંગનો હોય છે.
  - મેચ શરૂ થતાં પહેલાં લિબેરો ખેલાડીની નોંધણી ગુણપત્રકમાં કરવી જોઈએ.
  - દડો મૂત્ત હોય ત્યારે પાછળની હરોળના પોતાની ટુકડીના કોઈપણ ખેલાડીની જગ્યાએ રમતમાં આવી શકે છે.
  - ફેરબદલીની મર્યાદા હોતી નથી. પરંતુ એક રેલી પછી ફેરબદલ થઈ શકે છે.
16. ખેલાડીની કોઈપણ પ્રકારની ગેરવર્તણૂક બદલ શિક્ષા કરવામાં આવશે. પ્રથમ વખત ખેલાડીને ચેતવણી આપવામાં આવશે.
17. આક્રમક વર્તન તેમજ હુમલો કરનાર ખેલાડીને તુરત જ રમતમાંથી બાકાત કરવામાં આવશે અને બાકીની મેચ રમી શકશે નહીં.
18. મુખ્યપંચ જરૂરિયાત પ્રમાણે અલગ-અલગ રંગના કાર્ડ્ઝ બતાવી ખેલાડીઓને સૂચના પ્રદાન કરે છે.
  - યલો કાર્ડ (પીળા રંગનું) : તાકિદ/ચેતવણી
  - રેડ કાર્ડ (લાલ રંગનું) : રમત પૂરતી અથવા સમગ્ર સ્પર્ધા માટે બાકાત.

#### ઉપયોગી રમતો

- સાદી સર્વિસ સ્પર્ધા
- સ્મેશિંગ-નિશાન તાક
- ટેનિસ સર્વિસ સ્પર્ધા
- કૂદકા દોડ રિલે
- વર્તુળ અન્ડર હેન્ડ પાસ
- લંગડી રિલે
- વર્તુળ ઓવરહેડ પાસ

#### પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન

1. સાદી સર્વિસ કૌશલ્યનો નમૂનો આપો.
2. ટેનિસ સર્વિસ કૌશલ્યની ક્રિયા કરી બતાવો.
3. અન્ડર હેન્ડ પાસ કૌશલ્યનો નમૂનો આપો.
4. ઓવરહેડ પાસ કૌશલ્યની ક્રિયા કરી બતાવો.
5. ટુ લેગ ટેઈક ઓફ સ્મેશિંગની ક્રિયા કરો.

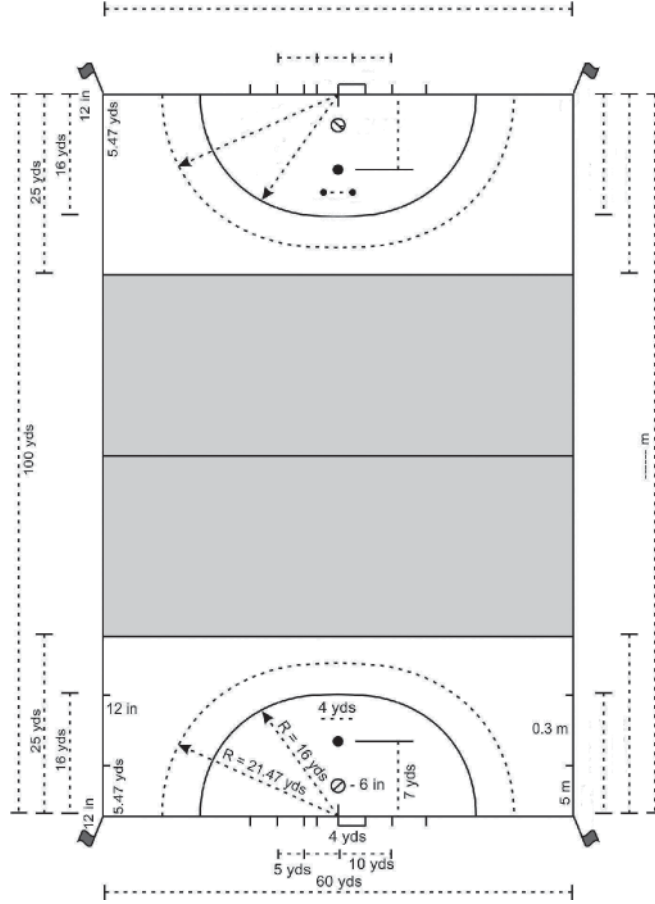
#### શિક્ષક માટે સૂચના

- વિદ્યાર્થીઓને મેદાનની માહિતી આપી, મેદાનનું અંકન કરાવવું.
- વૉલીબૉલ રમતના કૌશલ્યોનો મહાવરો કરાવવો.
- મૈત્રી મુકાબલાઓનું આયોજન કરવું.
- રમતના નિયમોની જાણકારી આપવી.

## પ્રસ્તાવના

હોકીની રમત ક્યારે શરૂ થઈ તે અંગે કોઈ ચોક્કસ પુરાવા મળતા નથી. પરિયામાં વાંકી લાકડી અને દડાની રમત પ્રચલિત હતી. આપણા દેશમાં મહાભારત કાળમાં આ રમત ગેડી દડા સ્વરૂપે જાણીતી હતી. આધુનિક હોકીની શરૂઆત 19મી સદીમાં ઈંગ્લેન્ડમાં થઈ. હોકીની રમત ભારતમાં લોકપ્રિય રમત છે.

## મેદાન



## 8.1 મેદાન

નોંધ : આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ હોકીના મેદાનનું માપ યાર્ડમાં દર્શાવવામાં આવે છે.

સાધનો :

1. હોકી સ્ટિક : લંબાઈ 75 થી 93 સેમી, હોકીની ડાબી તરફની બાજુ સપાટ.

વજન : 12 ઑંસથી આછું નહીં અને 28 ઑંસથી વધારે ન હોવું જોઈએ.

2. દડો : ફાઈબર કોટેડ, રંગ - સફેદ, વજન - 156 થી 163 ગ્રામ.

3. ગોલ પોસ્ટ : બે.

4. ગણવેશ :

ગોલકીપર : પગના પેડ અને હાથમાં ગ્લોવ્સ. છાતીના રક્ષણ માટે ચેસ્ટગાર્ડ પહેરે છે. ચક્રી, ટી શર્ટ, બૂટ મોજાં પહેરે છે.



અન્ય ખેલાડીઓ : ચડ્ડી, ટીશર્ટ, બૂટ મોજાં પગના હાડકાના રક્ષણ માટે મોજામાં પેડ રાખી શકે.

ખેલાડીઓ :

દરેક ટુકડીમાં 11 ખેલાડીથી વધારે ન હોય તેટલા ખેલાડી હોય છે. તેમાંથી એક ખેલાડી ગોલકીપર તરીકેની ફરજ બજાવે છે. પાંચ વધારાના અવેજી ખેલાડી હોય છે.

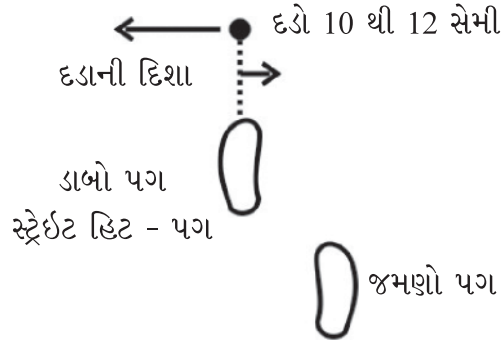
સમય : 35-35 મિનિટના બે અર્ધ સમય. વિરામનો સમય 5 મિનિટ.

કૌશલ્યો

1. હિટિંગ (સ્ટ્રેઈટ હીટ) : આ પ્રકારના ફટકામાં સ્ટિકને ડાબા હાથના ઉપરના છેડેથી 4 ઈંચથી 5 ઈંચ નીચે અને જમણા હાથે ડાબા હાથની નીચે મજબૂત પકડવામાં આવે છે. સ્ટિકનો સપાટ ભાગ ડાબી બાજુ રહે તે રીતે મજબૂત પકડ લેવી. દડો ખેલાડીની આગળ 12 થી 18 ઈંચ દૂર રાખવામાં આવે છે. જે દિશામાં દડો મોકલવાનો હોય તે દિશા તરફ ડાબા પગનો પંજો રાખી ખેલાડી સ્થિતિ લે છે. આ સ્થિતિમાં શરીરનું વજન બંને પગ ઉપર હોય છે. ફટકારવાની ક્રિયા વખતે સ્ટિકને પાછળ ખભાથી ઉપર ન જાય તે રીતે પાછળનો ઝોલો આપી બંને હાથે સ્ટિકને મજબૂત પકડી, આગળ દડા તરફ ઝોલો આપવામાં આવે છે. દડાને સ્ટિકનો સપાટ વળાંક વાળો ભાગ અથડાય તે રીતે ફટકો મારવામાં આવે છે. ફટકો વાગ્યા પછી સ્ટિક ખભાની ઉપર ન જાય તેમ જતા દડા તરફ લંબાવવામાં આવે છે. અને સમતોલન જાળવવા જમણો પગ આગળ લાવવામાં આવે છે.



સ્ટ્રેઈટ હિટ માટે  
સ્ટિકની પકડ

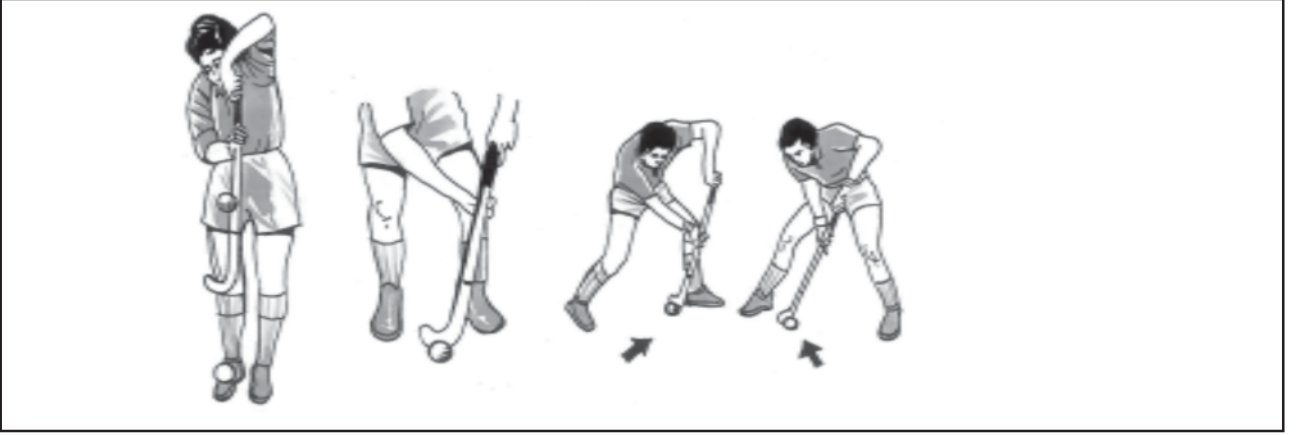


## 8.2 : હિટિંગ (સ્ટ્રેઈટ હીટ)

2. સ્ટોપિંગ : સામેથી આવતા દડાને રોકવા માટે ડાબા હાથ વડે સ્ટિકને ઉપરના છેડે પકડવી અને જમણા હાથે સ્ટિકને મધ્યમાંથી પકડવી સ્ટિકનો સપાટ ભાગ આગળ સામેની બાજુએથી આવતા દડા તરફ રાખવો. શરીરનું વજન બંને પગ ઉપર સરખું રહે તેમ, પગને કુદરતી રીતે ખુલ્લા રાખવા. શરીર કમરમાંથી આગળની તરફ ઝુકેલું. ડાબા હાથની કોણી દડા તરફ રહે તે રીતે, જમણો ઘૂંટણ વચ્ચે સહેજ આગળ તરફ રાખવો. નજર સામેથી આવતા દડા ઉપર રાખવી. દડો નજીક આવે ત્યારે બંને પગના પંજા આગળ, સ્ટિકનો સપાટ ભાગ દડા તરફ રહે અને સ્ટિક ઉપરથી આગળ તરફથી સહેજ ઝૂકેલી રહે તે રીતે સ્ટિકના સપાટ ભાગ વડે દડાને રોકવો. જેવો દડો સ્ટિકને સ્પર્શ કરે કે તરત જ જમણા હાથ વડે સ્ટિકને સહેજ પાછળ તરફ ખેંચવી, જેથી દડો સ્ટિકને અથડાઈને નજીક જ અટકી જાય.

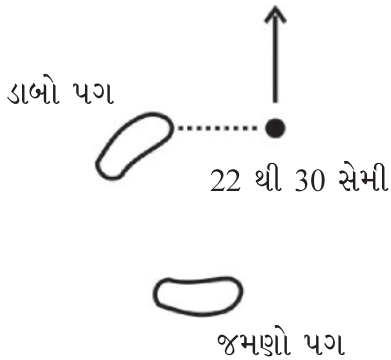
જમણી બાજુ દડાને અટકાવવા માટે જમણા પગને જમણી બાજુએ મૂકી તેની આગળ સ્ટિકનો વળાંકવાળો ભાગ જમીન ઉપર અડકે અને સપાટ ભાગ દડા તરફ રહે તે રીતે ગોઠવો. શરીરનું વજન જમણા પગ ઉપર રહેશે. સ્ટિકને ઉપરથી સહેજ આગળ તરફ નમેલી રાખો. જેથી દડો ઉછળી ન જાય.

ડાબી બાજુએ દડાને અટકાવવા માટે ડાબા પગની બાજુએ જમણા પગની સીધમાં 10 થી 12 ઇંચ બાજુએ મૂકો. સ્ટિકને ડાબા હાથના ઉપરના ભાગથી 4 ઇંચ નીચે પકડવામાં આવે છે અને જમણા હાથથી લગભગ મધ્યમાં પકડવામાં આવે છે. આવતા દડાની સામે સ્ટિકનો સપાટ ભાગ રહે તે રીતે સ્ટિકને ગોઠવી દડાને અટકાવો. જમણો હાથ સીધો અને ડાબો હાથ કોણીમાંથી વાળેલો રહેશે. શરીરનું વજન ડાબા પગ ઉપર રહે છે.



### 8.3 : સ્ટોપિંગ

3. **પુશિંગ (સ્ટ્રેઈટ પુશ) :** આ કૌશલ્યમાં ડાબા હાથની પકડ સ્ટિકના ઉપરના ભાગ પર અને જમણા હાથની પકડ લગભગ સ્ટિકના વચ્ચેના ભાગ ઉપર મજબૂત રાખવામાં આવે છે. જે તરફ દડાને ધકેલવાનો હોય તે તરફ પંજો રહે તે રીતે ડાબો પગ આગળ મૂકવો. જમણો પગ ડાબા પગની પાછળ આશરે દોઢથી બે ફૂટ જેટલો દૂર, બંને પગ એકબીજાને 45 અંશને ખૂણે રહે તે પ્રમાણે મૂકવો. શરીર સહેજ ઝૂકેલું, નજર દડા તરફ રાખવી સ્ટિક દડાને અડકેલી હોય તે સ્થિતિમાં જમણા હાથની તાકાત વડે દડાને જરૂરી દિશામાં ધકેલવામાં આવે છે.



સ્ટ્રેઈટ પુશ-સ્ટિકની પકડ અને શરીરની સ્થિતિ

### 8.4 પુશિંગ (સ્ટ્રેઈટ પુશ)

4. રોલિંગ : જ્યારે સામાં પક્ષના ખેલાડી આજુબાજુ કે સામે ઊભા ન હોય ત્યારે હોકી વડે દડાને ગબડાવતા ઝડપથી આગળ વધવાની ક્રિયાને રોલિંગ કહે છે.



### 8.5 રોલિંગ

#### રમતના નિયમો

- હોકી સ્ટિકના ચપટા ભાગથી જ દડાને રમી શકાશે.
- જ્યારે પાંચ મીટરની નજીકમાં અન્ય કોઈ ખેલાડી હોય ત્યારે દડાને ભયજનક રીતે ફટકો મારીને કે અન્યને ઈજા થાય તે રીતે રમી શકાશે નહિ.
- ગોલકીપર સિવાયનો અન્ય કોઈપણ ખેલાડી દડાને હોકી સ્ટીક સિવાય રોકી કે રમી શકશે નહિ. માત્ર ગોલકીપર પોતાના શૂટિંગ સર્કલમાં દડાને શરીરના કોઈપણ ભાગ વડે રોકી શકે તેમજ લાત મારી દૂર પણ મોકલી શકે છે.
- કોઈપણ ખેલાડી પોતાની હોકી સ્ટિક કે શરીરના કોઈપણ ભાગ દ્વારા પ્રતિસ્પર્ધીને અડચણ કરી શકશે નહિ, તેમજ પ્રતિસ્પર્ધી ખેલાડી અને દડા વચ્ચે અડચણ થાય તેમ આવી શકશે નહિ કે પસાર થઈ શકશે નહિ.
- દડો રમત દરમિયાન પંચને અથડાઈ અથવા ફટકારેલો દડો ગોલસ્થંભને અથડાયને મેદાનમાં પાછો આવે તો દડો રમતમાં ચાલુ ગણાય છે.

#### હોકી માટે ઉપયોગી રમતો :

- ગેડી દડો
- રોલિંગ રિલે
- હોકી વડે દડો પસાર
- ઝિગઝેગ રિલે

#### પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન

1. હિટિંગ કૌશલ્યનું નિદર્શન કરો.
2. રોલિંગ કૌશલ્યનું નિદર્શન કરો.

#### શિક્ષક માટે સૂચના

- મહાવરા વખતે તેમજ રમત રમાડતી વખતે વિદ્યાર્થીઓને ઈજા ન થાય તે માટે કાળજી લેવી.
- શરૂઆતમાં રમત માટે રબરના દડાનો ઉપયોગ કરવો.

## પ્રસ્તાવના

જિમ્નેસ્ટિક્સ એક રમત છે જેમાં કસરત, સંતુલન, સંકલન અને સહનશક્તિની આવશ્યકતા રહે છે. પ્રાચીન ગ્રીસમાં સ્પાર્ટા અને એથેન્સમાં જિમ્નેસ્ટિક્સ પ્રવૃત્તિનો વિકાસ થયો હતો. જિમ્નેસ્ટિક્સની પ્રવૃત્તિ દ્વારા હાથ, પગ, ખભા, પીઠ, છાતી અને પેટના સ્નાયુના જૂથોનો વિકાસ થાય છે. આ ઉપરાંત સમયસૂચકતા, ચોકસાઈ, બહાદુરી, આત્મવિશ્વાસ જેવા માનસિક ગુણોનો વિકાસ થાય છે. વિશ્વભરમાં જિમ્નેસ્ટિક્સ માટે સંચાલક સંસ્થા ઈન્ટરનેશનલ ફેડરેશન ઓફ જિમ્નેસ્ટિક્સ છે જે સમગ્ર રમતોના નીતિ-નિયમો નક્કી કરે છે.

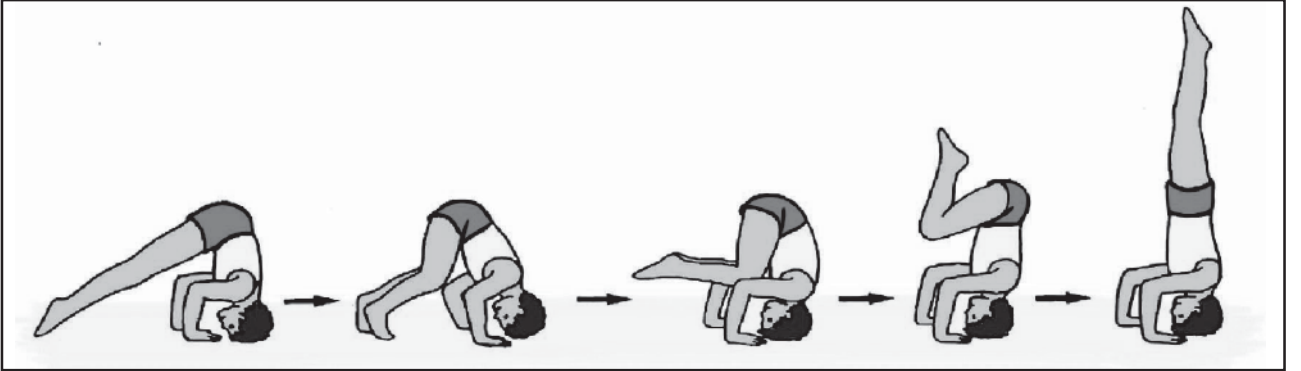
## સાધનો

12 મીટર × 12 મીટર મેટ

## કૌશલ્યો

## 1. હેડસ્ટેન્ડ :

મેટ ઉપર પંજા પર બેઠક લેવી, ત્યારબાદ ઘૂંટણ જમીન ઉપર ટેકવવા, બંને હાથ ખભાને સમાંતર જમીન પર ટેકવવા. હાથ અને ઘૂંટણ ઉપર વજન આપી માથું (કપાળ) આગળ તરફ ટેકવવું જેથી બંને હાથ અને કપાળ વચ્ચે ત્રિકોણ જેવો આકાર બનશે. ત્યારબાદ ઘૂંટણ જમીન પરથી ઉઠાવવા (ઊંચા કરવા). પંજાને શરીર તરફ ધીમે-ધીમે લાવવા અને છાતી સરસા રાખી ધીમે-ધીમે બંને પગ ઉપર તરફ લઈ જવા. ઘૂંટણ સીધા કરી હાથ અને માથા (કપાળ) ઉપર વજન આપવું. પગના પંજા આકાશ તરફ ખેંચાયેલા રાખવા. હેડસ્ટેન્ડની ક્રિયા પૂરી કર્યા બાદ ધીમે-ધીમે પગ ઘૂંટણમાંથી વાળી નીચે લાવી, માથું અને હાથ ઉઠાવી પંજા બેઠક પર આવી જવું. ત્યારબાદ ઊભા થઈ બંને હાથ ઉપરની તરફ અને પગના પંજા પર ઊંચા થવું.



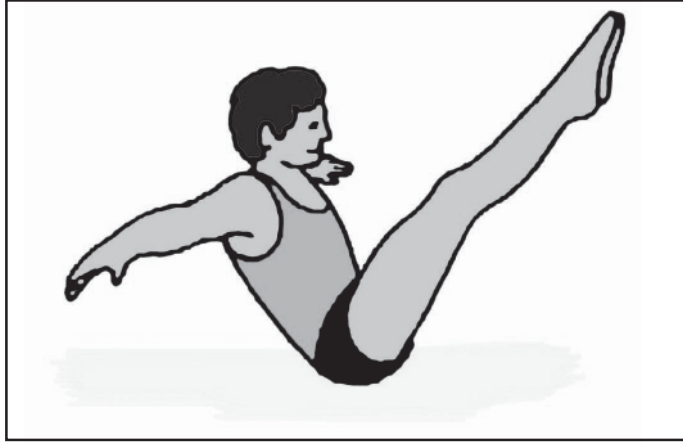
9.1 હેડ સ્ટેન્ડ

## 2. 'વી' (V) સીટ :

વી સીટ કૌશલ્ય બે પ્રકારે કરી શકાય છે જે નીચે મુજબ છે :

**પ્રકાર : 1** મેટ ઉપર બેઠક લેવી, બંને પગ સીધા વાળ્યા વગર મેટ પર સીધા રાખવા. બંને હાથ હિપ્સ (કૂલા) પાસે ગોઠવવા, આંગળા હિપ્સ તરફ રાખવા, હાથ કોણીમાંથી વાળેલા રાખવા. હવે બંને હાથ અને બંને હિપ્સ પર વજન આપી બંને પગને વાળ્યા વગર ઉપર તરફ 'વી' આકાર બનાવવો. પગના પંજા ખેંચાયેલા રાખવા. બંને હાથ અને હાથના પંજા જે તે બાજુએ ખભાની સીધમાં હથેળીઓ જમીન તરફ.

**પ્રકાર 2 :** જાજમ પર બેઠક લેવી. બંને પગ વાળ્યા વગર સીધા, બંને હાથ ખભાની સીધમાં બાજુ પર સીધા, હથેળી જમીન તરફ. ધીમે-ધીમે હિપ્સ (કૂલા) પર વજન રાખી પગને સીધા ઉપર તરફ ઉઠાવવા અને 'વી' આકાર બનાવવો.



## 9.2 વી (V) સીટ

### 3. કમાન :

કમાન કૌશલ્ય બે પ્રકારે કરી શકાય છે. જે નીચે મુજબ છે :

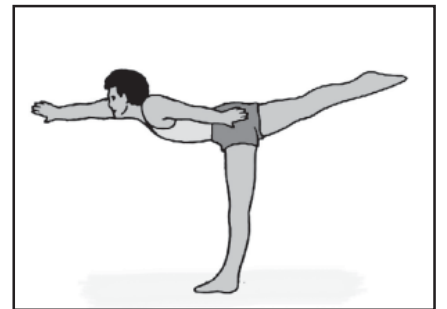
**પ્રકાર 1 :** મેટ પર પીઠ પર સૂઈ જવું. હાથ શરીરની બાજુમાં સાથળને અડકીને રાખવા. ત્યારબાદ બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી પૂંઠથી 30 થી 35 સેમીના અંતરે રહે તે રીતે ગોઠવવા અને હાથને કોણીમાંથી વાળી ખભા પાછળ, હથેળી જમીન તરફ અને આંગળીઓ પગ તરફ રહે તેમજ કોણીઓ આકાશ તરફ રહે તે પ્રમાણે ગોઠવવી. ધીમે-ધીમે પીઠને ઉપરની તરફ ખેંચી હાથને કોણીમાંથી સીધા અને પગને ઘૂંટણમાંથી સીધા કરી પગ, પીઠ અને હાથની કમાન બનાવવી. આ વખતે પગ મેટને અડકેલા અને માથાને નીચેની તરફ ખેંચેલું રાખવું. કમાનની સ્થિતિ પૂર્ણ થયા બાદ ધીમે-ધીમે મૂળસ્થિતિમાં આવવું. મેટ પરથી ઊભા થઈ બંને હાથ ઉપરની તરફ અને પગના પંજા પર ઊંચા થવું.

**પ્રકાર 2 :** પીઠ પાછળ જાજમ રહે તે રીતે ઊભા રહેવું. બંને પગ ખભા કરતા સહેજ વધારે ખુલ્લા રાખવા. બંને હાથને નીચેની તરફ સીધા અથવા ઉપર તરફ રાખવા, ત્યારબાદ શરીરને કમરમાંથી ધીમે-ધીમે પાછળની તરફ વાળી, બંને હાથ ઉપરથી પાછળ તરફ લઈ જઈ, મેટ પર ગોઠવવા, હાથના આંગળાં પગ તરફ અને નજર મેટ પર રાખી પગ, પીઠ અને હાથથી કમાન બનાવવી. કમાનની સ્થિતિ પૂર્ણ થયા બાદ પગના અને હાથના ધક્કા સાથે મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. બંને હાથ ઉપરની તરફ અને પગના પંજા પર ઊંચા થવું.



### 9.3 કમાન

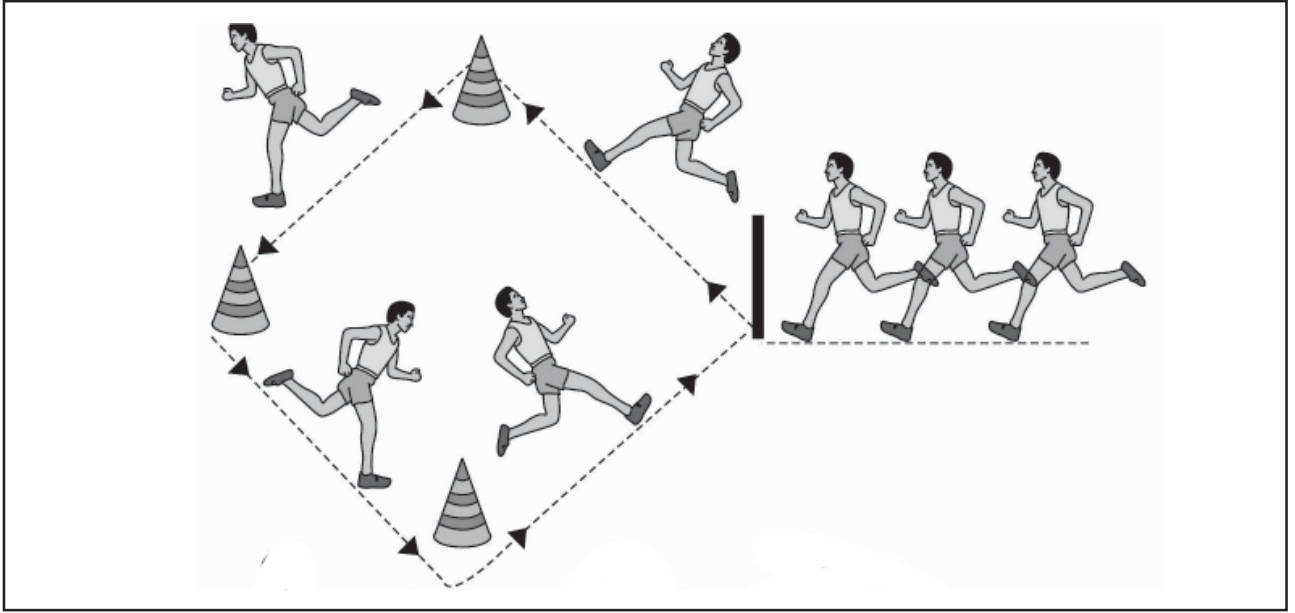
**4. ટી (T) બેલેન્સ :** બંને પગ ભેગા, હાથ આકાશ તરફ સીધા, હથેળી આગળ તરફ, નજર સામે રાખવી, ધીમે-ધીમે શરીરને કમરમાંથી આગળની તરફ 90° ના કાટખૂણે વાળવું, ઘૂંટણ સીધા રાખવા, મજબૂત પગ મેટ પર અને મુક્ત પગ પાછળ ધીમે-ધીમે બને તેટલો ઊંચો કરવો. પગનો પંજો ખેંચાયેલો રાખવો. એક હાથ આગળ તરફ સીધો, હથેળી જમીન તરફ રાખવી, જેથી હાથ, પીઠ અને પગથી શરીરનો આકાર T 'ટી' જેવો બનશે. ટી બેલેન્સની સ્થિતિ પૂર્ણ થયા બાદ મૂળસ્થિતિમાં આવવું. બંને હાથ ઉપરની તરફ અને પગના પંજા પર ઊંચા થવું.



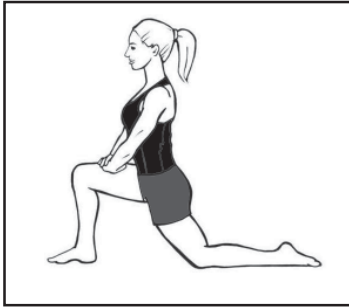
### 9.4 ટી બેલેન્સ

કસરતો

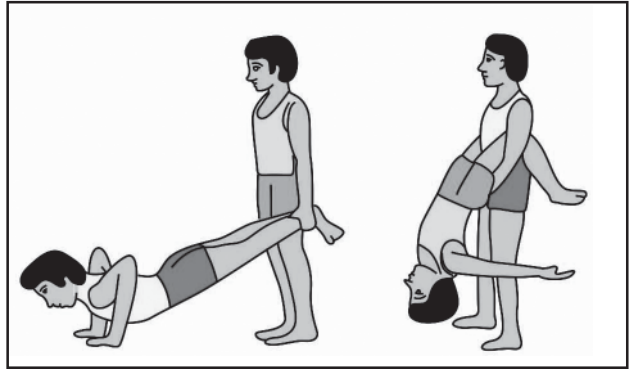
ઉષ્માપ્રેરક વ્યાયામ :



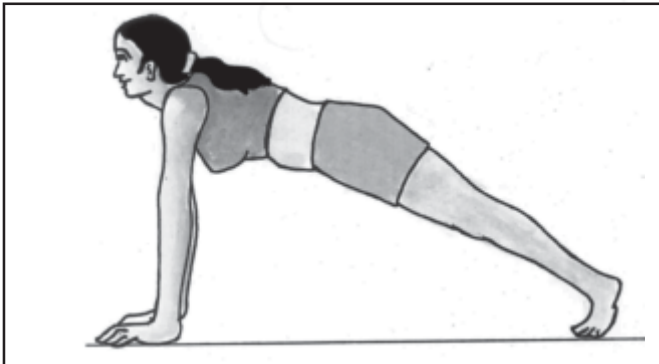
9.5 કસરત



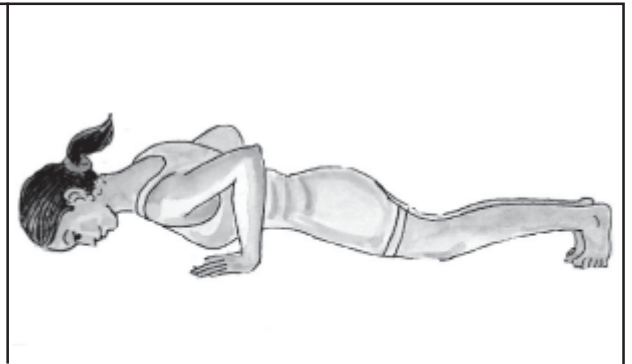
9.6 કસરત



9.7 કસરત



9.8 કસરત



9.9 કસરત



9.10 કસરત



9.11 કસરત

### પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન

1. હેડ સ્ટેન્ડ કૌશલ્યનો નમૂનો બતાવો.
2. વી (V) સીટ કૌશલ્યની ક્રિયા કરો.
3. કમાન કૌશલ્યની ક્રિયા કરી બતાવો.
4. ટી T બેલેન્સ કૌશલ્યનો નમૂનો બનાવો.

### શિક્ષક માટે સૂચના

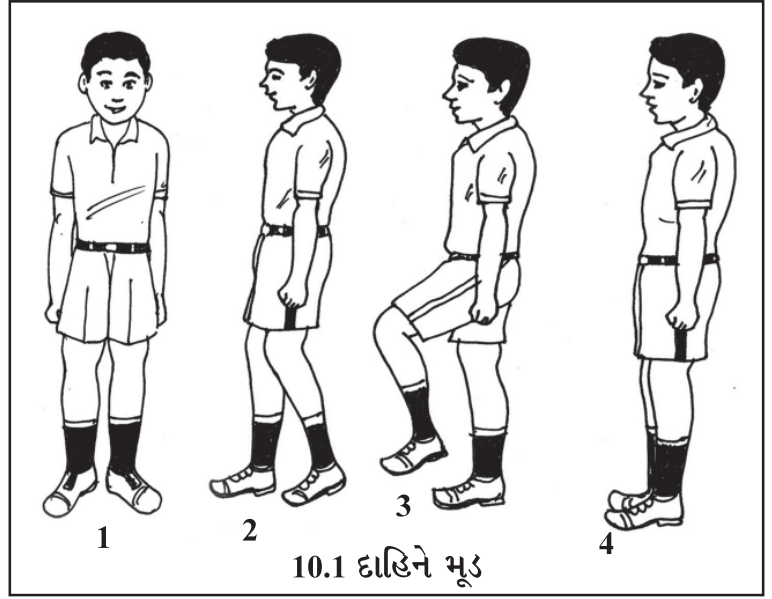
- જિમ્નેસ્ટિક્સ પ્રવૃત્તિ કરાવતા પહેલા ઉષ્માપ્રેરક કસરતો, સ્ટ્રેચિંગ કસરતો કરાવવી.
- જિમ્નેસ્ટિક્સમાં ખાસ કરીને પગ અને કાંડાની ઈજાઓનું જોખમ રહે છે. તાલીમી ક્રિયા આ ઈજાઓને અટકાવવામાં મદદ કરી શકે છે.
- કૌશલ્યના મહાવરા દરમિયાન શિક્ષકે વિદ્યાર્થીને જરૂરી મદદ કરવી.

## પ્રસ્તાવના

કવાયત દ્વારા શિસ્ત અને આજ્ઞાપાલનનાં ગુણ કેળવાય છે. શરીરનો રુઆબદાર ઉઠાવ થાય છે. ચાલવાની ગતિ તાલબદ્ધ અને આકર્ષક બને છે. હુકમ મળતા ક્રિયા કરવાની ત્વરિત નિર્ણયશક્તિ ખીલે છે. રાષ્ટ્રીય સમારંભોમાં નિદર્શન માટે ઉપયોગમાં આવે છે. સંઘ ભાવના અને સંઘશિસ્તનો વિકાસ થાય છે. રાષ્ટ્રીય ભાવનાની સંવેદના કેળવાય છે.

## 1. દાહિને મૂડ : (દાચે મૂડ) : મૂળસ્થિતિમાંથી જમણી બાજુ 90° ના ખૂણે ફેરવું

સાવધાનની સ્થિતિમાંથી જમણી બાજુ ફરવાની ક્રિયાને 'દાહિને મૂડ' કહેવામાં આવે છે. દાહિને મૂડનો હુકમ મળતાં 1 (એક) વખતે સાવધાનની સ્થિતિમાંથી જમણા પગની એડી અને ડાબા પગના પંજા પર જમણી બાજુ 90° ના ખૂણે ફેરવું, જમણો પગ આગળ સીધો કરવો. ડાબો પગ પાછળ સીધો અને તેની એડી ઊંચી રહેશે. શરીરને છાતીમાંથી ઊંચકેલું રાખવું. ગરદન ખેંચેલી રાખી નજર સામે રાખવી. બંને હાથ શરીર સાથે બાજુ પર ચોટાડેલા અને સીધા રાખવા. બંને હાથની મુઠ્ઠીઓ અડધી વાળેલી રાખવી. 2 (બે) વખતે

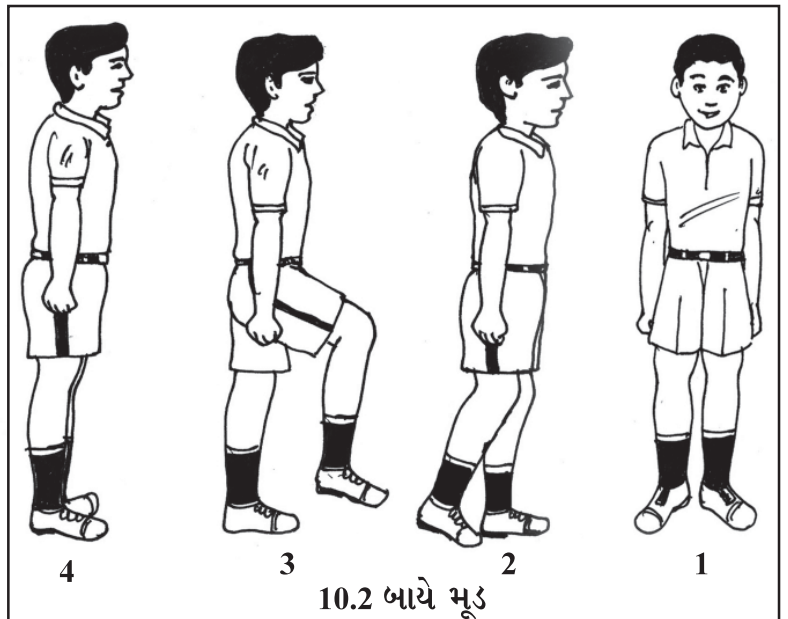


10.1 દાહિને મૂડ

ડાબા પગને ઉઠાવીને આગળ લાવી જમણા પગ સાથે મૂકવો અને સાવધાનની સ્થિતિમાં આવવું. ક્રિયાના કાઉન્ટ (1, 2, 3...1) એક, દો, ત્રીન... એક એમ બોલવામાં આવે છે.

## 2. બાચે મૂડ : મૂળસ્થિતિમાંથી ડાબી બાજુ 90° ના ખૂણે ફેરવું

સાવધાનની સ્થિતિમાંથી ડાબી બાજુ ફરવાની ક્રિયાને 'બાચે મૂડ' કહેવામાં આવે છે. સાવધાનની સ્થિતિમાં ઊભા હો ત્યારે બાચે મૂડનો હુકમ મળતાં 1 (એક) વખતે ડાબા પગની એડી અને જમણા પગના પંજા પર ડાબી બાજુ 90° ના ખૂણે ફેરવું. ડાબો પગ આગળ સીધો રહેશે. જમણો પગ પાછળ સીધો અને તેની એડી ઊંચી રહેશે. શરીરને છાતીમાંથી ઉઠાવેલું રાખવું, ગરદન ખેંચેલી રાખી નજર સામે રાખવી. બંને હાથ શરીર સાથે બાજુ પર ચોટાડેલા અને સીધા રાખવા તથા બંને હાથની મુઠ્ઠીઓ અડધી વાળેલી રાખવી. 2 (બે) વખતે જમણા પગને ઉઠાવીને



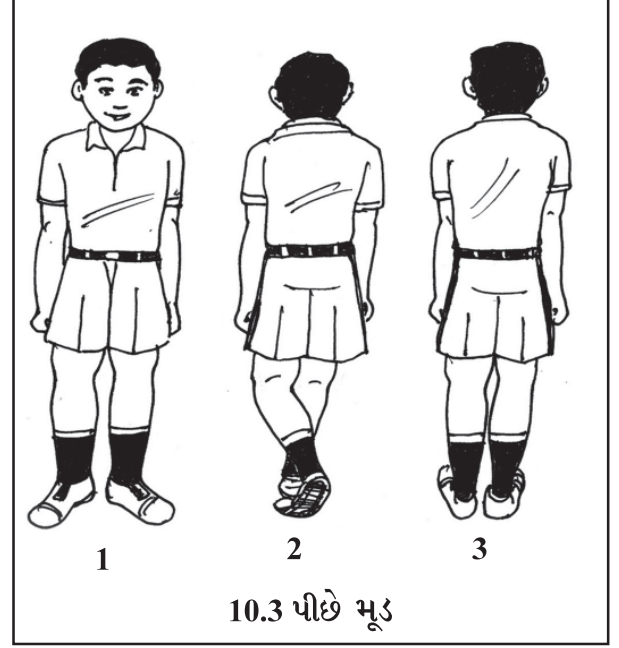
10.2 બાચે મૂડ



આગળ લાવી, ડાબા પગ સાથે મૂકવો અને સાવધાનની સ્થિતિમાં આવવું. ક્રિયાના કાઉન્ટ (1, 2, 3...1) એક, દો, ત્રીન... એક એમ બોલવામાં આવે છે.

### 3. પીછે મૂડ : મૂળ સ્થિતિમાંથી જમણી બાજુથી 180° ના ખૂણે (પાછળ) ફરવું

સાવધાનની સ્થિતિમાંથી પાછળની બાજુએ ફરવાની ક્રિયાને ‘પીછે મૂડ’ કહેવામાં આવે છે. પીછે મૂડનો હુકમ મળતાં 1 (એક) વખતે જમણા પગની એડી અને ડાબા પગના પંજા પર જમણી બાજુથી પાછળની બાજુ ફરવું. જમણો પગ પાછળ સીધો, ડાબો પગ તેની પાછળ સહેજ ત્રાંસો અને તેની એડી ઊંચી રહેશે. શરીરને ઉઠાવેલું રાખવું. ગરદન ખેંચેલી રાખી નજર સામે રાખવી. બંને હાથ શરીર સાથે બાજુ પર અડકાડેલા અને સીધા રાખવા. હાથની મુઠ્ઠીઓ અડધી વાળેલી રાખવી. 2 (બે) વખતે ડાબા પગને પાછળથી ઉઠાવી આગળ 90° ના ખૂણે ઊંચો લાવી જમણા પગ સાથે મૂકવો અને સાવધાનની સ્થિતિમાં આવવું. ક્રિયાના કાઉન્ટ (1, 2, 3...1) એક, દો, ત્રીન... એક એમ બોલવામાં આવે છે.



### દાહિને સજ્જ :

**હુકમ :** “દાહિને સજ્જ કરેગા..... દાહિને સજ્જ”

વિદ્યાર્થીઓને ‘દાહિને સજ્જ’ આવો હુકમ કે આદેશ મળતાંની સાથે જમણા દર્શકને છોડીને બાકીના વિદ્યાર્થીઓ ડાબો પગ લગભગ 38 સેમી આગળ સીધો કાઢી નાનું કદમ ભરીને મૂકશે અને ‘એક’ એમ બોલશે. તેની સાથે જમણો પગ પાછળથી આગળ કમર સુધી ઊંચકી ડાબા પગ સાથે સાવધાનની સ્થિતિમાં મિલાવશે, અને ‘દો’ એમ બોલશે. ત્યારબાદ દો....ત્રીન એમ બોલશે અને જમણો હાથ જમણી બાજુ સીધો કરવો, અડધી મુઠ્ઠી બંધ, નજર મુઠ્ઠી તરફ, જમણી બાજુ એક બોલતાની સાથે જ પગ જમીન પર ટપારતાં-ટપારતાં એક હાથ જેટલું અંતર રહે તે રીતે સીધી પંક્તિ કે હાર બનાવશે. બીજી અને ત્રીજી લાઈનના પહેલા વિદ્યાર્થી હાથ આગળ સીધા ઉઠાવશે, મુઠ્ઠી જમીન તરફ, નજર સામે.

### પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન

1. દાહિને મૂડની ક્રિયા કરી બતાવો.
2. બાંધે મૂડની ક્રિયા કરી બતાવો.
3. પીછે મૂડની ક્રિયા કરી બતાવો.

### શિક્ષક માટે સૂચના

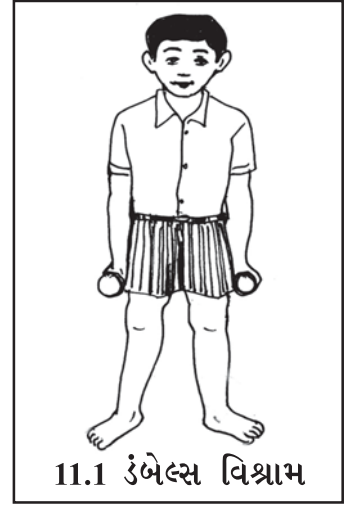
- રાષ્ટ્રીય તહેવારની ઉજવણી પ્રસંગે ક્વાયત કરાવવી.
- માસ પી.ટી.માં ક્વાયતનો સમાવેશ કરવો.
- શિખવેલી ક્વાયતની સ્થિતિનો મહાવરો કરાવવો.
- શાળા દિવસની ઉજવણી પ્રસંગે કરાવવી.

## પ્રસ્તાવના

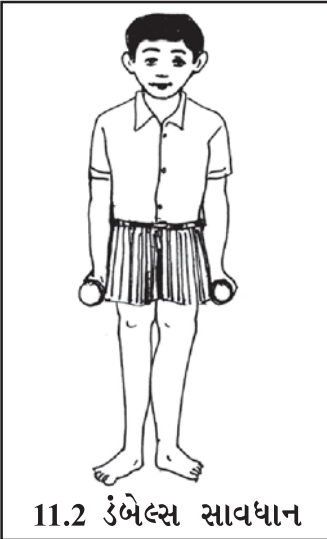
આજના વર્તમાન યંત્રયુગની અંદર માનવ શક્તિની જગ્યા યંત્રે લીધી હોવાથી મોટા ભાગનાં જન સમુદાયના આરોગ્ય માટે ઁબેલ્સ જેવા વ્યાયામની ખાસ જરૂર ઊભી થઈ છે. આ બધી જ કસરતો વ્યક્તિના શારીરિક આરોગ્ય, શરીરની ટકારી તથા શરીર પરના સ્નાયુઓ પર કાબૂ મેળવવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી થઈ પડે છે. વ્યક્તિના આરોગ્ય પ્રાપ્તિના પાયામાં આવો વ્યાયામ એ મુખ્ય બાબત છે. ઁબેલ્સ જેવો વ્યાયામ કરવાથી શરીરનાં રુધિરાભિસરણતંત્ર, પાચન તંત્ર, ઉત્સર્ગ તંત્ર તથા શ્વસન તંત્ર મજબૂત બને છે અને તેમની કાર્ય કરવાની શક્તિમાં પણ વધારો થાય છે. ઁબેલ્સ સમૂહમાં કરવાથી સંઘભાવના જેવા ગુણોનો વિકાસ થાય છે અને તાલ સાથે કરવાથી બાળકોને આનંદ પણ આવે છે. આ કસરત દ્વારા શરીરનાં મોટા સ્નાયુઓ અને સાંધાઓનું સંકલન પણ સારું બને અને સ્નાયુ, સાંધા મજબૂત બને છે.

## ઁબેલ્સ વિશ્રામ :

બંને હાથમાં એક-એક ઁબેલ્સ પકડી, પગ પહોળા રાખી હાથ બાજુ પર નીચે રહે તેવી સ્થિતિમાં રાખવા.



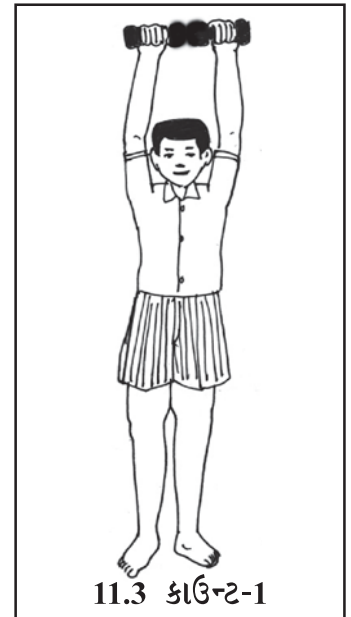
11.1 ઁબેલ્સ વિશ્રામ



11.2 ઁબેલ્સ સાવધાન

## ઁબેલ્સ સાવધાન :

બંને હાથમાં એક-એક ઁબેલ્સ પકડી હાથ બાજુ પર નીચે રહે અને બંને પગની એડી ભેગી. બંને પગનાં પંજા 45° ના ખૂણે ખુલ્લા એવી રીતે રાખો. નજર સામેની તરફ સાવધાનની સ્થિતિમાં રાખો.



11.3 કાઉન્ટ-1

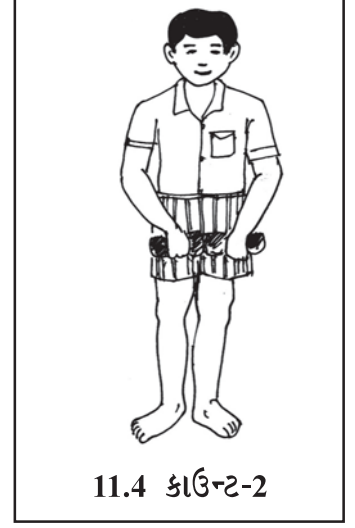
પદ્ધતિ : બરોડા સીરીઝ

દાવ-1 : ઉપે-નીચે ઠોક

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

કાઉન્ટ-1 ઁબેલ્સવાળા હાથને બાજુ પરથી ઊંચે લઈ માથા પર, અવાજ થાય તે રીતે, ઁબેલ્સ અથડાવવાં. તે વખતે પગના પંજા ઉપર ઊંચા થવું. (એડી ઊંચી કરો).

કાઉન્ટ-2 હાથ બાજુ પરથી નીચે લેતાં જાંઘ પાસે, અવાજ થાય તે રીતે, ડંબેલ્સ અથડાવવા. એડી જમીનને અડેલી રાખવી. હથેળી સાથળ તરફ રાખવી.



કાઉન્ટ-3 ડંબેલ્સવાળા હાથને બાજુ પરથી ઊંચે લઈ માથા પર, અવાજ થાય તે રીતે, ડંબેલ્સ અથડાવવાં. તે વખતે પગના પંજા ઉપર ઊંચા થવું. (એડી ઊંચી કરો). (કાઉન્ટ-1 મુજબ)

કાઉન્ટ-4 હાથ બાજુ પરથી નીચે લાવો અને સાવધાનની સ્થિતિમાં આવો આ વખતે ડંબેલ્સનો અવાજ થવો જોઈએ નહીં. (5 થી 8 કાઉન્ટ ઉપર પ્રમાણે ચાલુ રાખવા) - સાવધાનની સ્થિતિ

## દાવ-2 : પીછે-આગે ઠોક

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

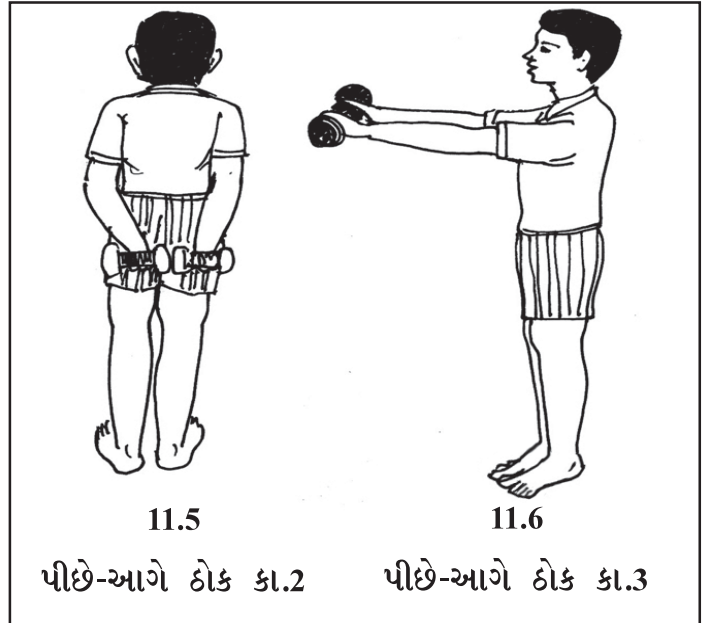
કાઉન્ટ-1 ડંબેલ્સવાળા હાથને બાજુ પરથી ઊંચે લઈ જઈ માથા પર અવાજ થાય તે રીતે ડંબેલ્સ અથડાવવાં. પગના પંજા પર ઊંચા થવું. (એડી ઊંચી કરો)

કાઉન્ટ-2 હાથ બાજુ પરથી નીચે લઈ જઈ પાછળ કમર પાસે અવાજ થાય તે રીતે ડંબેલ્સ અથડાવવાં.

કાઉન્ટ-3 ડંબેલ્સને ખભાની સીધમાં આગળ લઈ આગળ અવાજ થાય તે રીતે ડંબેલ્સ અથડાવવાં. તે સમયે હાથ આગળની બાજુ સીધા, પગ પંજા પર ઊંચા રાખવા. (એડી ઊંચી કરો).

કાઉન્ટ-4 સાવધાન

(5 થી 8 કાઉન્ટ ઉપર પ્રમાણે કરવાં)



### દાવ-૩ : કમર ઝૂક ઠોક

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

કાઉન્ટ-૧ ડબ્લેસવાળા હાથને બાજુ પરથી ઊંચે લઈ, માથા ઉપર અવાજ થાય તે રીતે અથડાવવાં, તે વખતે પગના પંજા ઉપર ઊંચા થવું. એડી ઊંચી કરો.

કાઉન્ટ-૨ હાથ બાજુ પરથી નીચે લઈ જઈ કમરમાંથી આગળની બાજુ ઝૂકી (નમીને) ડબ્લેસનો પગના પંજા પાસે અવાજ થાય તે રીતે અથડાવવા. એડી જમીનને અડેલી રાખવી.



કાઉન્ટ-૩ ડબ્લેસવાળા હાથને બાજુ પરથી ઊંચે લઈ, માથા ઉપર અવાજ થાય તે રીતે અથડાવવાં. તે વખતે પગના પંજા ઉપર ઊંચા થવું. એડી ઊંચી કરો. કાઉન્ટ-૧ મુજબ.

કાઉન્ટ-૪ સાવધાનની સ્થિતિ (૫ થી ૮ કાઉન્ટ ઉપર પ્રમાણે ચાલુ રાખવા)

### દાવ-૪ : પેટગૂઠન ઠોક

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

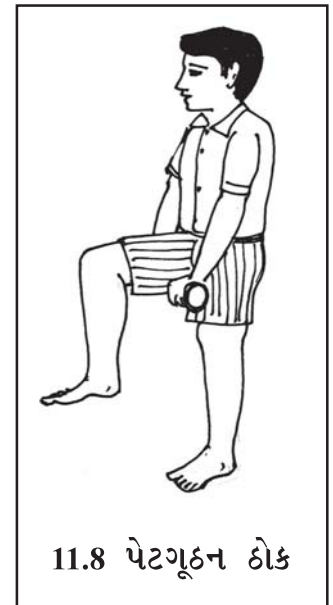
કાઉન્ટ-૧ ડબ્લેસવાળા હાથને બાજુ પરથી ઊંચે લઈ જઈ માથા પર અવાજ થાય તે રીતે ડબ્લેસ અથડાવવાં. પગના પંજા પર ઊંચા થવું. એડી ઊંચી કરો.

કાઉન્ટ-૨ હાથ બાજુ પરથી નીચેની બાજુ લઈ જઈ ડાબો પગ કાટખૂણે ઊંચો કરીને જાંઘ નીચે અવાજ થાય તેમ ડબ્લેસ અથડાવવા.

કાઉન્ટ-૩ ડબ્લેસવાળા હાથને બાજુ પરથી ઊંચે લઈ માથા પર, અવાજ થાય તે રીતે, ડબ્લેસ અથડાવવાં. પગના પંજા પર ઊંચા થવું. એડી ઊંચી કરો.

કાઉન્ટ-૪ સાવધાન

(૫ થી ૮ કાઉન્ટ એ જ પ્રમાણે જમણા પગે કરવા.)



## દાવ-5 : બાયે-દાહિને ઠોક

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

કાઉન્ટ-1 ડબલ્સવાળા હાથને બાજુ પરથી ઊંચે લઈ જઈ માથા પર અવાજ થાય તે રીતે અથડાવવા. બંને પગના પંજા પર ઊંચા થવું. (એડી ઊંચી કરો)

કાઉન્ટ-2 હાથ બાજુ પરથી નીચે લઈ જઈ ડાબો પગ ડાબી બાજુ 'પવિત્રા'ની સ્થિતિમાં રાખી, નીચે જાંઘ પાસે અવાજ થાય તેમ ડબલ્સ અથડાવવાં.

કાઉન્ટ-3 સાવધાનની સ્થિતિમાં ડબલ્સવાળા હાથને બાજુ પરથી ઊંચે લઈ માથા પર, અવાજ થાય તે રીતે, ડબલ્સ અથડાવવાં. તે વખતે પગના પંજા પર ઊંચું થવું. એડી ઊંચી કરો.

કાઉન્ટ-4 સાવધાન



## દાવ-6 : અડંગા આગે ઠોક

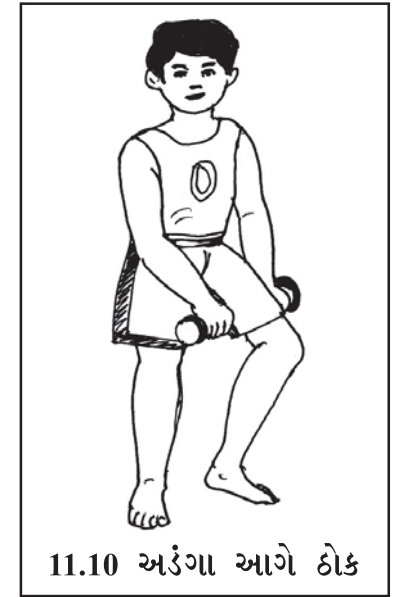
મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

કાઉન્ટ-1 ડબલ્સવાળા હાથને બાજુ પરથી ઊંચે લઈ જઈ માથા પર અવાજ થાય તેમ ડબલ્સને અથડાવવાં. પગના પંજા પર ઊંચા થવું. (એડી ઊંચી કરો.)

કાઉન્ટ-2 હાથ બાજુ પરથી નીચે લઈ જઈ ડાબો પગ આગળ પવિત્રાની સ્થિતિમાં ગોઠવી, જાંઘ નીચે અવાજ થાય તેમ ડબલ્સ અથડાવવાં.

કાઉન્ટ-3 ડબલ્સવાળા હાથને બાજુ પરથી ઊંચે લઈ, માથા ઉપર અવાજ થાય તે રીતે અથડાવવાં, તે વખતે પગ ના પંજા પર ઊંચા થવું. (એડી ઊંચી કરો).

કાઉન્ટ-4 સાવધાન (5 થી 8 કાઉન્ટ એ જ પ્રમાણે જમણા પગે કરવા.)



## દાવ-7 : અડંગા બાજુ ઠોક

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

કાઉન્ટ-1 ડબલ્સવાળા હાથને બાજુ પરથી ઊંચે લઈ માથા પર અવાજ થાય તે રીતે ડબલ્સ અથડાવવા. પગ ના પંજા પર ઊંચા થવું. (એડી ઊંચી કરો)

કાઉન્ટ-2 ડાબી બાજુ ફરીને, ડાબો પગ આગળ મૂકી, પવિત્રાની સ્થિતિ બનાવી, હાથ બાજુ પરથી નીચે લઈ જાંઘ નીચે અવાજ થાય તે રીતે ડબલ્સ અથડાવવાં.

કાઉન્ટ-3 ડબલ્સવાળા હાથને બાજુ પરથી ઊંચે લઈ, માથા ઉપર અવાજ થાય તે રીતે અથડાવવાં, પગ ના પંજા પર ઊંચા થવું. (એડી ઊંચી કરો).

કાઉન્ટ-4 સાવધાન

(5 થી 8 કાઉન્ટ એ જ પ્રમાણે જમણા પગે કરવા)

## દાવ-8 : ચોફેર ઠોક

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

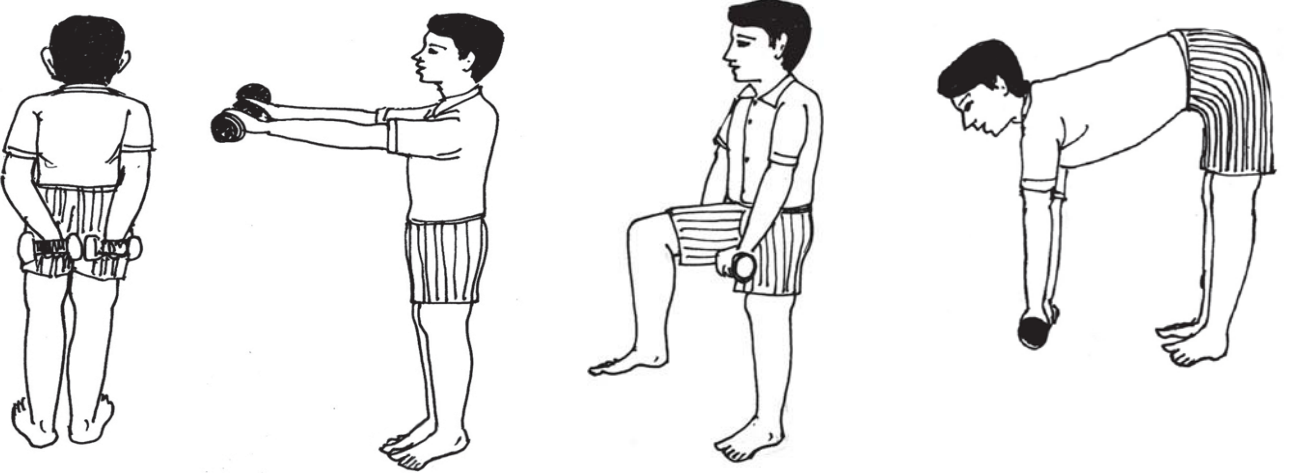
કાઉન્ટ-1 ડાબી બાજુએ ફરીને, ડંબેલ્સ વાળા હાથને બાજુ પરથી ઊંચે લઈને માથા ઉપર અવાજ થાય તે રીતે ડંબેલ્સ અથડાવવા. આ વખતે જમણો પગ પાછળ રાખવો (એડી ઊંચી રાખવી)

કાઉન્ટ-2 જમણા પગને ડાબા પગ સાથે મિલાવી ડંબેલ્સનો સાથળ પાસે અવાજ થાય તે પ્રમાણે ડંબેલ્સને અથડાવવા, હથેળી સાથળ તરફ રાખવી.

કાઉન્ટ-3 ડાબી બાજુએ ફરીને, ડંબેલ્સ વાળા હાથને બાજુ પરથી ઊંચે લઈને માથા ઉપર અવાજ થાય તે રીતે ડંબેલ્સ અથડાવવા. જમણો પગ પાછળ રાખવો (એડી ઊંચી રાખવી)

કાઉન્ટ-4 જમણા પગને ડાબા પગ સાથે મિલાવી ડંબેલ્સનો સાથળ પાસે અવાજ થાય તે પ્રમાણે ડંબેલ્સને અથડાવવા.

(5 થી 8 કાઉન્ટ ઉપર પ્રમાણે, કાઉન્ટ 1 તથા કાઉન્ટ 2 પ્રમાણે લઈ ડાબી બાજુ ફરી એટલે કે ચક્કર પૂરું થતાં આઠમા કાઉન્ટ વખતે મૂળ દિશામાં સાવધાનની સ્થિતિમાં આવશે. 9 થી 16 કાઉન્ટ ઉપર પ્રમાણે, પરંતુ જમણી બાજુ ફરતાં જઈ ચક્કર પૂરું થશે. 16મા કાઉન્ટ વખતે સાવધાનની સ્થિતિ આવે, તે ધ્યાનમાં રાખવું.)



### પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન

- (1) પેટગુંઠન ઠોક દાવમાં ક્રમ-2ની સ્થિતિ દર્શાવો.
- (2) કમરઝૂક ઠોક દાવમાં કાઉન્ટ-3ની સ્થિતિ દર્શાવો.
- (3) ડંબેલ્સમાં વિશ્રામની સ્થિતિ કરી બતાવો.
- (4) આપેલ ચિત્રમાંથી દાવ ઓળખી તેનું નામ જણાવો.

### શિક્ષક માટે સૂચના

- ડંબેલ્સ કરતા પહેલા ઉષ્માપ્રેરક કસરત જગ્યા ઉપર કરાવવી.
- ડંબેલ્સ બાળકોને આપવામાં આવે ત્યારે વર્ગ વ્યવસ્થા ખોરવાઈ જાય એવો અવાજ થવો જોઈએ નહીં.
- ડંબેલ્સ કરતી વખતે દરેક બાળકો વચ્ચે યોગ્ય પ્રમાણસર જગ્યામાં બાળકોને ઊભા રાખવા.
- ડંબેલ્સ તાલબદ્ધ રીતે (સંગીત સાથે) થાય તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

## પ્રસ્તાવના

અકસ્માત થતાં, અકસ્માતનો ભોગ બનેલ કે બિમાર વ્યક્તિને (દાકતરી) સારવાર મળે તે પહેલાં આપવામાં આવતી રાહતરૂપ તાત્કાલિક સારવારને પ્રાથમિક સારવાર કહેવાય છે. આવી સારવાર ન મળી શકે તો કેટલીક વખત દર્દીનું મૃત્યુ થાય છે. અથવા કાયમી ખોડખાંપણનો ભોગ બને છે. પ્રાથમિક સારવાર વિશેની માહિતી ભોગ બનનારને સહાય કરવામાં ઉપયોગી બને છે. આથી કેટલીક સામાન્ય ઈજાઓમાં પ્રાથમિક સારવાર કેવી આપવી તેની માહિતી વિદ્યાર્થી, શિક્ષક કે વ્યક્તિ ધરાવે તે આવશ્યક છે.

આપણે ત્યાં 108ની સેવા સરકારશ્રી દ્વારા પ્રાથમિક સારવારના હેતુથી વિના મૂલ્યે શરૂ કરેલ છે.

1. **ચામડી છોલાવી :** રમતગમતમાં ઘણીવાર ચામડી છોલાઈ જવાની ઈજા થતી હોય છે. આ ઈજામાં ચામડી છોલાય છે અને થોડું લોહી નીકળે છે. કોઈવાર છૂટા છવાયા ડાઘ પણ દેખાય છે. તેને ચામડી છોલાઈ જવી તેવું કહેવામાં આવે છે. જો કે આ કોઈ ગંભીર પ્રકારની ઈજા નથી, કે શરીરમાંના સ્નાયુઓને ઈજા થયેલી હોતી નથી.

## સારવાર :

- ચામડી છોલાયેલા ભાગને ગરમ પાણી અને જંતુનાશક દવાઓથી સાફ કરવો.
- સાફ કર્યા બાદ એન્ટીબાયોટિક કે એન્ટીસેપ્ટિંગ મલમ કે પ્રવાહી લગાડી ડ્રેસિંગ કરવું, પાટો બાંધવો. દાકતરની સૂચનાનુસાર આગળનો ઉપચાર કરવો.

2. **સ્નાયુનું ખેંચાણ :** દોડ કે ફૂટબોલ જેવી રમત રમતી વખતે હાડકાઓના જોડાણ પર અચાનક ઝાટકો લાગવાથી હાડકાના જોડાણમાં આવેલા અસ્થિબંધનો ખેંચાઈ જાય છે. તેમજ જ્યાં વધારે સ્નાયુઓનું જોડાણ હોય તેવા સાંધાઓ આગળ કોઈ ખાસ પ્રકારના કારણે સ્નાયુઓ ખેંચાઈ જાય છે. જેને સ્નાયુ ખેંચાણ કહે છે.

જ્યારે કોઈપણ સ્નાયુ વધુ પડતી પ્રવૃત્તિને લીધે પોતાની સ્થિતિસ્થાપકતાની મર્યાદા કરતાં વધુ કાર્ય કરે છે. ત્યારે સ્નાયુ ખેંચાણની સ્થિતિ પેદા થાય છે. ઝડપથી થતી ક્રિયાઓ દરમિયાન આ ઈજા થવાની સંભાવના વધુ રહે છે. વિઘ્ન દોડ, કે ઝડપી દોડ વખતે પિંડી કે સાથળના સ્નાયુઓનું ખેંચાણ થવાનો ભય રહેલો હોય છે.

## સ્નાયુ ખેંચાણના ચિહ્નો :

- સ્નાયુના ખેંચાણથી જે તે અવયવમાં સોજો આવે છે.
- અવયવની હિલચાલમાં દુઃખની માત્રામાં વધારો થાય છે.
- જે તે અવયવની કાર્યક્ષમતા કે કાર્યશક્તિ ઘટી જાય છે.

## સારવાર :

- ખેંચાઈ ગયેલા કે તૂટી ગયેલા સ્નાયુઓનો તત્કાલ ઉપચાર શરૂ કરવો.
- ઈજા પામેલા અવયવને ટેકો આપી, આરામની સ્થિતિમાં રાખવો.
- ઈજા પામેલા સ્થાન ઉપર બરફ ઘસવો અથવા ઠંડા પાણીનું ઝારણ કરવું.

- દરદીને અનુકૂળ આવે તે મુજબ ઠંડા પાણીનો ઉપચાર ચાલુ રાખવો.
- ઓછામાં ઓછા 48 કલાક પથારીમાં આરામ આપવો, અને દિવસમાં 4 થી 5 વાર બરફ ઘસવો.
- વહેલી તકે એક્સ-રેની મદદથી અસ્થિભંગની શક્યતા તપાસી લેવી.
- વહેલી તકે દાક્તરની સારવાર મળે તેવી વ્યવસ્થા કરવી.

#### પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન

- (1) ચામડી છોલાય ત્યારે ચામડીની કઈ સપાટીને ઈજા થાય છે તે બતાવો.
- (2) ચામડી છોલાય ત્યારે કઈ રીતે પાટો બાંધશો તે બતાવો.
- (3) સ્નાયુ ખેંચાણ શરીરના કયા ભાગમાં થાય તે બતાવો.
- (4) સ્નાયુ ખેંચાણ સમયે બરફ ઘસવાની ક્રિયા કરી બતાવો.

#### શિક્ષક માટે સૂચના

- પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રની મુલાકાત ગોઠવવી અને પ્રાયોગિક રીતે બાળકોને ઈજાઓ સમજાવવી.
- ઈજાગ્રસ્તને સત્વરે દાક્તરી સારવાર મળે તે માટે વિદ્યાર્થીઓને પ્રશિક્ષિત કરવા.



મિત્રો, આપણે ધોરણ-6માં વ્યવસ્થાપન વિશે શીખી ગયા. રાબેતા મુજબ ચાલતા માનવજીવનમાં કોઈ દુર્ઘટના બને ત્યારે માનવ જીવનનો કમ ખોરવાઈ કે મુશ્કેલીમાં મૂકાઈ જાય છે. આવી દુર્ઘટના પછીની પરિસ્થિતિ એટલે આપત્તિ. કેટલીક આપત્તિઓ અણધારી આવીને અચાનક વિનાશ સર્જે છે, તો કેટલીક લાંબાગાળે. આવો, આપણે આવી આપત્તિઓને ઓળખીએ.

આપત્તિને હોનારત પણ કહેવાય છે. આ બે પ્રકારની હોય છે. કુદરતી અને માનવસર્જિત આપત્તિ. કુદરતી આપત્તિઓમાં આગાહી કરી શકાય તેવી આપત્તિઓ અને આગાહી ન કરી શકાય તેવી આપત્તિઓ હોય છે. આગાહી કરી શકાય તેવી આપત્તિઓમાં પૂર, વાવાઝોડું, દુકાળ જેવી આપત્તિઓ હોય છે. જ્યારે આગાહી ન કરી શકાય તેવી આપત્તિઓમાં ભૂકંપ, જ્વાળામુખી, દાવાનળ (જંગલની આગ)નો સમાવેશ થાય છે.

આપણા અભ્યાસક્રમમાં આગાહી કરી શકાય તેવી કુદરતી આપત્તિ પૂર અને વાવાઝોડાનો સમાવેશ હોય તેના વિશે વિગતે અભ્યાસ કરીશું.

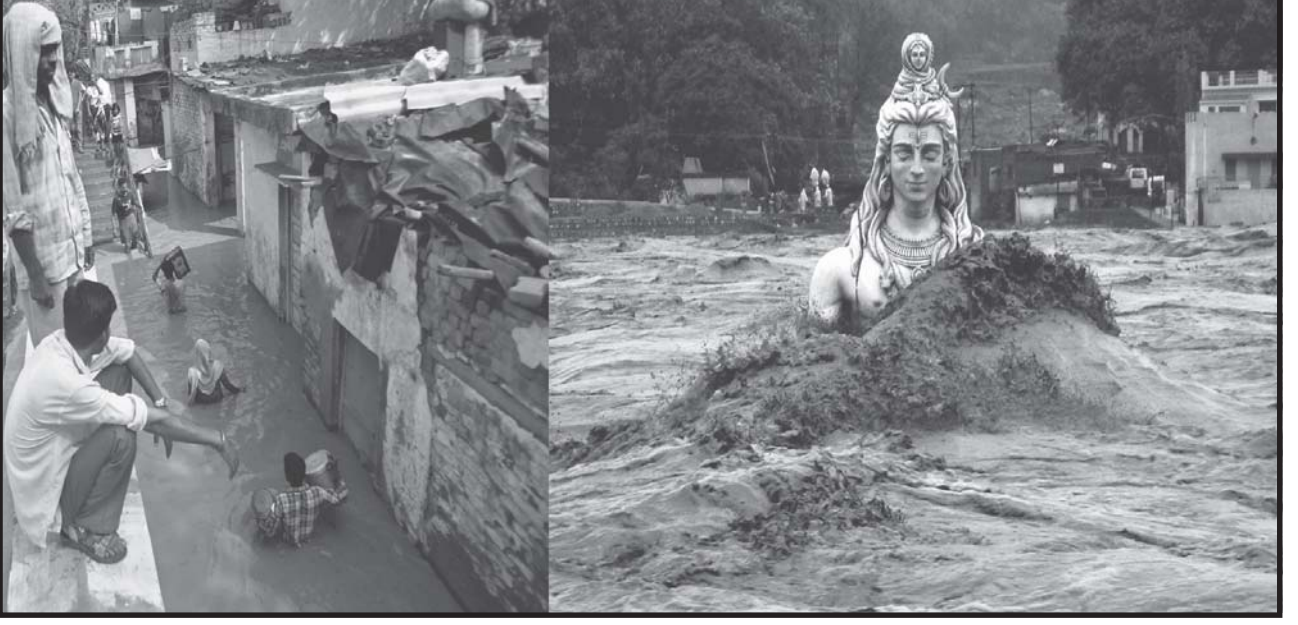
#### પૂર :

નદીમાં આવતો નવા પાણીનો ધસમસતો પ્રવાહ એટલે પૂર. પાણીના સંગ્રહની જગ્યા જેમ કે નદી અથવા તળાવ કે ડેમમાં પાણીના જથ્થામાં વધારો થવાથી પૂર આવે છે. પાણીમાં વધારો વરસાદ કે બરફ પીગળવાથી થતો હોય છે. જેના કારણે નદી, ડેમ કે તળાવો ઓવરફ્લો (ઊભરાઈ જાય) અથવા કિનારીઓ તૂટી જવાથી પૂર આવે છે.

નદીઓના પાણી નદીની ક્ષમતા કરતા ઊંચી સપાટીએ વહેવા માંડે ત્યારે પોતાના માર્ગથી અન્ય દિશામાં વળી જાય છે. અથવા વાંકી ચૂંકી વહે છે અને તેના કિનારે વસતા લોકો અને તેના રહેઠાણો અને વ્યવસાયોને નુકસાન પહોંચાડે છે. ત્યારે નદીમાં પૂર આવે છે. તેમ કહી શકાય.

#### અસરો :

- પૂરથી મકાન, માર્ગો, કેનાલો, માળખાગત સુવિધાને નુકસાન થાય છે.
- માનવીઓ અને પશુઓ ડૂબી જવાથી તથા જવાથી મૃત્યુ પામે છે.
- વ્યાપક રોગચાળો ફેલાય છે. ખાસ કરીને પાણીજન્ય રોગોમાં વધારો થાય છે.
- પાણી દૂષિત થાય છે અને પીવાના યોગ્ય પાણીની અછત સર્જાય છે.
- સમગ્ર પાકને નુકસાન થાય છે. અને અનાજની તંગી ઊભી થાય છે.
- કેટલાક વૃક્ષો નાશ પામે છે અને જમીનનું ધોવાણ થાય છે.
- થોડા સમય માટે વાહન વ્યવહારમાં ઘટાડો થાય છે.
- માનવ જરૂરિયાતોની અછત સર્જાય છે.



### પૂર વખતે આટલું કરવું :

- ફર્નિચર, ઘર ઉપયોગી સાધનો, ચીજ વસ્તુ વગેરેને પલંગ કે ટેબલ ઉપર મૂકી રાખવા.
- પૂરના પાણી ગટર દ્વારા ઘરમાં ન ઘૂસે તે માટે રેતીની કોથળીઓ મૂકી ગટરો બંધ રાખવી, પણ પાણીના નિકાલની વ્યવસ્થા રાખવી.
- જો સલામત સ્થળે સ્થળાંતર કરવાનું થાય તો, ઘરને તાળું મારી દર્શાવેલા માર્ગે સલામત સ્થળે પહોંચવું.
- લોકો અને પશુઓ સલામત આશ્રય લઈ શકે તેવા ઊંચા સ્થળે સ્થળાંતર કરવું.
- ખોરાક તાજો રાંધેલો કે સૂકો ખાવો.
- આસપાસની જગ્યાઓ જંતુમુક્ત રાખવા ચૂનો અને બ્લિચીંગ પાવડરનો છંટકાવ કરવો.
- પાણી ઉકાળેલું કે જંતુમુક્ત કરી પીવું જોઈએ.
- મલેરિયાથી બચવા મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરવો.
- ખોટી અફવા ફેલાવવી નહીં અને માનવી નહીં. ગભરાયા વગર શાંતિ અને ધીરજ રાખવી.
- સરકારશ્રી તરફથી મળતી સૂચનાનું પાલન કરવું.
- કપડાં, જરૂરી દવાઓ કીમતી ચીજ વસ્તુઓ, અંગત દસ્તાવેજો, વગેરેને વોટરપ્રુફ પેર્કોગમાં (જલાભેદ પોટલામાં) બાંધી સાથે રાખવા.
- ઘર છોડતા પહેલા વીજ પૂરવઠો અને ગેસ સિલિન્ડર અચૂક બંધ કરવા.

### પૂર વખતે આટલું ન કરવું

- પૂરને લગતી ખોટી અફવા ફેલાવવી નહીં.
- જર્જરિત મકાન અથવા વૃક્ષ નીચે આશ્રય લેવો નહીં.

- આવા સમયે બહાર નીકળવું નહીં, કે નીકળાવનું ટાળવું.
- આવા સમયે રેલવે કે દરિયાઈ મુસાફર કરવી નહીં.
- પૂર પછી નુકસાનગ્રસ્ત મકાનોની અંદર જવાનો પ્રયાસ કરવો નહીં.
- બાળકોને ભૂખ્યા રાખવા નહીં.
- ગભરાટમાં આવી ખોટી નાસ-ભાગ કરવી નહીં, અને ખોટી ભૂમાબમ કરવી નહીં.

### વાવાઝોડું (Cyclone)

હવાનું હલકું દબાણ સર્જવાથી ભારે દબાણવાળા વિસ્તારમાંથી વેગથી પવન ઘસી આવીને ફૂંકાય તેને વાવાઝોડું કહેવાય છે.

#### વાવઝોડાની અસરો :

- ખેતીલાયક ફળદ્રુપ જમીનોનું ધોવાણ થાય છે.
- સ્થાવર અને જંગમ મિલકતોને નુકસાન થાય છે.
- આંતર માળખાકીય સુવિધાને ભારે ક્ષતિ પહોંચે છે.
- સામાજિક ઉત્સવો અગાઉની તુલનાએ નીરસ બને છે :



#### વાવાઝોડા વખતે આટલું કરવું :

વાવઝોડા વખતે નીચે જણાવેલ સાવધાનીઓ રાખવી :

- આવનાર વાવાઝોડાનો ચોક્કસ સમય જાણવા માટે રેડિયો અને ટેલિવિઝન પર સમાચારો સાંભળતા તથા જોતા રહેવું.
- રેડિયા માટે વધારાની એક બેટરી રાખવી.
- મોબાઈલ ફોન અને પાવર બેંક જેવા સાધનો ચાર્જ કરી લેવા.
- રેડિયો પરથી પ્રસારિત થતી સૂચનાઓ અને ચેતવણીઓ ધ્યાનથી સાંભળી તેનો ચુસ્તપણે અમલ કરવો.

- અફવા ફેલાવવી નહીં અને અફવા પર ધ્યાન આપવું નહીં.
- ખોરાક સૂકો નાસ્તો, પીવાનું પાણી વગેરેનો જરૂરિયાત પ્રમાણે સંગ્રહ કરવો.
- બચાવતંત્રે ઘર છોડી દેવા જણાવ્યું હોય તો તેનું તાત્કાલિક પાલન કરી તરત જ સલામત જગ્યાએ જતા રહેવું.
- સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓના કે સરકારના આશ્રયસ્થાનમાં રહેતા હોતો ત્યાંના વ્યવસ્થાપકોની સૂચનાઓનું ચુસ્તપણે પાલન કરવું.
- ઘરની વીજળીની સ્વીચ બંધ કરવી. વીજળીના થાંભલા, મોટા વૃક્ષો અને જર્જરિત મકાનો વગેરેથી દૂર રહેવું.
- આવા સમયે રેલવે કે દરિયાઈ મુસાફરી કરવી નહીં. માછીમારોએ દરિયામાં જવું નહીં.
- ઈજા પામેલાઓને તાત્કાલિક દવાખાને ખસેડવા.

### વાવાઝોડા વખતે આટલું ન કરવું

- ગભરાઈને બૂમાબૂમ કે નાસભાગ ન કરવી.
- પ્લાસ્ટિક કે પતરાના ડબ્બા કે ડબ્બીઓ છૂટાં ન રાખવાં, કારણ કે પવનથી ઊડીને ઈજા પહોંચાડી શકે છે.
- હવામાન વિભાગ દ્વારા રેડિયો કે ટેલિવિઝન પર આવતી ચેતવણી સિવાય વાતો કે અફવાઓ પર ધ્યાન ન આપવું, કે અફવા ફેલાવવી નહીં.
- એકાએક વાતાવરણ ચોખ્ખું થઈ જાય, વરસાદ બંધ થઈ જાય, તેમજ પવન બંધ થઈ જાય તો પણ ઘરની બહાર ખુલ્લામાં જવું નહીં, અચાનક પવન કે વરસાદ આવી શકે છે.
- વીજળીના થાંભલા તેમજ વીજળીના છૂટા તારને અડકવું નહીં. તેમનાથી દૂર ઊભા રહેવું.
- જાહેરાતનાં મોટાં પાટિયા અને વૃક્ષો પાસે ઊભા રહેવું નહીં.

### શિક્ષક માટે સૂચના

- પૂર કે વાવાઝોડા બાદ તેની અસરોનું પ્રત્યક્ષ નિદર્શન કરાવવું.
- વિદ્યાર્થીઓને નદી કિનારે લઈ જઈ પૂરની સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરવી.
- જર્જરિત મકાન, ભયજનક વૃક્ષો વિદ્યાર્થીઓને બતાવી, તેનાથી દૂર રહેવાની વિગતો સમજાવવી.
- ગામ/શહેરમાં આવેલા આ સ્થળોની યાદી બાળકો પાસે કરાવવી.



## સંગીત

14

### પારિભાષિક શબ્દો

સંગીતમાં આવતાં અવયવોને પારિભાષિક શબ્દરૂપે આ પ્રકરણમાં સમજાવ્યું છે. જેમાં સંગીત, નાદ, ઘોંઘાટ, સ્વરના પ્રકાર, સપ્તકના પ્રકાર સમજાવ્યું અને પ્રાયોગિક કાર્યમાં તેને સમજ પૂર્વક પ્રયોગમાં લઈશું.

#### પારિભાષિક શબ્દો

1. **સંગીત** : ગાયન, વાદન અને નૃત્ય આ ત્રણે કળાના સમન્વયને સંગીત કહે છે. આ ત્રણે કળા એકબીજાની પૂરક છે. સંગીતમાં ગાયન મુખ્ય અંગ છે. ગાયનના આધારે વાદન તેમજ ગાયન અને વાદનના આધારે નૃત્ય થાય છે.
2. **નાદ** : સંગીત માટે ઉપયોગી અવાજને નાદ કહે છે. જેની કંપન સંખ્યા (ધ્રુજારી) નિયમિત હોય છે. આવો અવાજ સુમધુર અને કર્ણપ્રિય હોય છે. ઉદાહરણ : તાનપુરાનો તાર, મંજીરાનો અવાજ, ઘંટનો અવાજ.
3. **ઘોંઘાટ** : સંગીત માટે બિનઉપયોગી અવાજ જે કાનને સાંભળવો ગમતો નથી તેને ઘોંઘાટ અથવા કોલાહલ કહે છે. જેની કંપન સંખ્યા અનિયમિત હોય છે. ઉદાહરણ : કારખાનાનો અવાજ, ટોળાનો કોલાહલ.
4. **સ્વરના પ્રકાર** : ગાયન - વાદન માટે ઉપયોગી અવાજને સ્વર કહે છે. દા.ત. સા, રે, ગ, મ, પ, ધ, ની જે સાત સ્વર છે. સ્વરોના મુખ્ય બે પ્રકાર છે.

**શુદ્ધ સ્વર** : ચોક્કસ સ્થાન પર નક્કી કરેલા મુખ્ય સાત સ્વરોને શુદ્ધ સ્વરો કહે છે. દા.ત., સા,રે,ગ,મ,પ,ધ,નિ. સા-ષડ્જ, રે-રિષભ, ગ-ગાંધાર, મ-મધ્યમ, પ-પંચમ, ધ-ધૈવત, નિ-નિષાદ.

**વિકૃત સ્વર** : જે શુદ્ધ સ્વર પોતાના મૂળ સ્થાનથી થોડો ઉપર કે નીચે ગવાય એને વિકૃત સ્વર કહે છે. રે,ગ,મ,ધ,ની વિકૃત સ્વરો છે. વિકૃત સ્વરોના બે પ્રકાર પડે છે. કોમળ સ્વર અને તીવ્ર સ્વર.

● **કોમળ સ્વર** : જે સ્વર પોતાના ચોક્કસ સ્થાનથી નીચો ગવાય એને કોમળ સ્વર કહે છે. રે,ગ,ધ,ની ચાર કોમળ સ્વરો છે. કોમળ સ્વર 'ની' નિશાની સ્વરની નીચે આડી લીટી (-) છે. દા.ત. રે, ગ, ધ, ની

● **તીવ્ર સ્વર** : જે સ્વર પોતાના ચોક્કસ સ્થાનથી ઊંચો ગવાય કે વગાડાય એને તીવ્ર સ્વર કહે છે. મ એકલો જ તીવ્ર સ્વર છે. તીવ્ર સ્વરની નિશાની સ્વરની ઉપર ઊભી લીટી (|) છે. દા.ત. મ'

5. **વાદી સ્વર** : રાગમાં આવતા સ્વરોમાંથી જે સ્વરનો વારંવાર ઉપયોગ થાય છે તેવા મુખ્ય સ્વરને વાદી સ્વર કહે છે. ઉદાહરણ રાગ સારંગનો વાદી સ્વર 'રે' છે.
6. **સંવાદી સ્વર** : રાગમાં વાદી પછીના મહત્વના સ્વરને સંવાદી સ્વર કહે છે. ઉદાહરણ : રાગ સારંગમાં સંવાદી સ્વર 'પ' છે.
7. **વર્જિત સ્વર** : રાગમાં જે સ્વરનો ઉપયોગ કરવામાં નથી આવતો એ સ્વરને વર્જિત સ્વર કહે છે. દા.ત. રાગ દુર્ગામાં 'ગ' અને 'ની' સ્વરો વર્જિત છે. રાગ દુર્ગાનો આરોહ- સા, રે, મ, પ, ધ, સાં. અવરોહ - સાં, ધ, પ, મ, રે, સા.
8. **સપ્તક** : સાત સ્વરના સમૂહને સપ્તક કહે છે. તેવા મુખ્ય ત્રણ સપ્તકો છે. મંદ્ર, મધ્ય અને તાર.

**મધ્ય સપ્તક** : મધ્ય સપ્તક એટલે ગળામાંથી સરળ રીતે નીકળતો અવાજ. રોજબરોજની વાતચીતમાં જે ઉપયોગ થાય છે તેને મધ્ય સપ્તક કહેવામાં આવે છે.

**મંદ્ર સપ્તક :** મધ્ય સપ્તકના સ્વરો કરતાં બમણા નીચા સપ્તકના સ્વરોને મંદ્ર સપ્તક કહે છે. જેનો અવાજ નાભિમાંથી નીકળે છે જે ધીમો તેમજ મંદ હોય છે. જે દુઃખના પ્રસંગે સાંભળવા મળે છે.

**તાર સપ્તક :** મધ્ય સપ્તકના સ્વરો કરતાં બમણા ઊંચા સપ્તકના સ્વરોને તાર સપ્તક કહે છે. જેનો અવાજ તાલુ સ્થાનમાંથી નીકળે છે અને તીણો હોય છે. જે યુદ્ધ કે અન્ય ઉન્માદમાં સાંભળવા મળે છે.

### સ્વાધ્યાય

#### 1. પ્રશ્નના ઉત્તર આપો :

1. સ્વરોનાં મુખ્ય કેટલા પ્રકાર છે ?
2. સંગીતના બિનઉપયોગી અવાજને શું કહે છે ?
3. કોમળ સ્વરો કેટલા છે ? કયા કયા ?
4. વર્જિત સ્વર એટલે શું ?
5. સપ્તકના કેટલા પ્રકાર છે ? કયા કયા ?

#### 2. સાચાં જોડકાં જોડો :

અ	બ
1. નાદ <input type="checkbox"/>	1. મં
2. સંવાદી સ્વર <input type="checkbox"/>	2. સાત
3. તીવ્ર સ્વર <input type="checkbox"/>	3. ગળામાંથી સરળ રીતે નીકળે
4. મધ્ય સપ્તક <input type="checkbox"/>	4. સંગીત માટે ઉપયોગી અવાજ
5. શુદ્ધ સ્વરો <input type="checkbox"/>	5. રાગનો બીજો મહત્વનો સ્વર



નિયમિત અને અનુક્રમવાળી સ્વરરચનાને અલંકાર કહે છે. સંગીતમાં પદ્ધતિસરનું શિક્ષણ મેળવવા માટે સ્વરોની આંટીઘૂંટી, ચઢાવ ઉતાર માટે અલંકાર તૈયાર કરવા અતિ આવશ્યક છે. અલંકાર એટલે ઘરેણાં જેમ શરીરની શોભા વધારવા ઘરેણાં વપરાય છે. તેમ ગાયનવાદનની શોભા વધારવા અલંકાર શીખવા જરૂરી છે. જેથી સ્વરજ્ઞાન ઝડપથી પ્રાપ્ત થશે.

## અલંકાર- 1

તાલ - દાદરા

માત્રા - 6

આરોહ - સાસાસા, રેરેરે, ગગગ, મમમ, પપપ, ધધધ, નિનિનિ, સાંસાંસાં

અવરોહ - સાંસાંસાં, નિનિનિ, ધધધ, પપપ, મમમ, ગગગ, રેરેરે, સાસાસા

અલંકાર : આરોહ	સા	સા	સા	રે	રે	રે
	ગ	ગ	ગ	મ	મ	મ
	પ	પ	પ	ધ	ધ	ધ
	નિ	નિ	નિ	સાં	સાં	સાં
અવરોહ	સાં	સાં	સાં	નિ	નિ	નિ
	ધ	ધ	ધ	પ	પ	પ
	મ	મ	મ	ગ	ગ	ગ
	રે	રે	રે	સા	સા	સા
તાલ : માત્રા	1	2	3	4	5	6
બોલ	ધા	ધીં	ના	ધા	તીં	ના
ચિહ્ન		×			0	

## અલંકાર - 2

તાલ - ત્રિતાલ

માત્રા - 16

આરોહ - સારેગગ, રેગમમ, ગમપપ, મપધધ, પધનિનિ, ધનિસાંસાં

અવરોહ - સાંનિધધ, નિધપપ, ધપમમ, પમગગ, મગરેરે, ગરેસાસા

અલંકાર : આરોહ	સા	રે	ગ	ગ	રે	ગ	મ	મ	ગ	મ	પ	પ	મ	પ	ધ	ધ
	પ	ધ	નિ	નિ	ધ	નિ	સાં	સાં								
અવરોહ									સાં	નિ	ધ	ધ	નિ	ધ	પ	પ
	ધ	પ	મ	મ	પ	મ	ગ	ગ	મ	ગ	રે	રે	ગ	રે	સા	સા
તાલ : માત્રા	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
બોલ	ધા	ધીં	ધીં	ધા	ધા	ધીં	ધીં	ધા	ધા	તીં	તીં	તા	તા	ધીં	ધીં	ધા
ચિહ્ન	×				2				0				3			

અલંકાર - 3

તાલ - કહરવા

માત્રા - 8

આરોહ - સારેગમ, રેગમપ, ગમપધ, મપધનિ, પધનિસાં

અવરોહ - સાંનિધપ, નિધપમ, ધપમગ, પમગરે, મગરેસા

અલંકાર : આરોહ	સા રે ગ મ	રે ગ મ પ
	ગ મ પ ધ	મ પ ધ નિ
	પ ધ નિ સાં	
અવરોહ		સાં નિ ધ પ
	નિ ધ પ મ	ધ પ મ ગ
	પ મ ગ રે	મ ગ રે સા
તાલ : માત્રા	1 2 3 4	5 6 7 8
બોલ	ધા ગે ન તીં	ન ક ધીં ન
ચિહ્ન	×	0

અલંકાર - 4

તાલ - ઝપતાલ

માત્રા - 10

આરોહ - સારેસારેગ, રેગરેગમ, ગમગમપ, મપમપધ, પધપધનિ, ધનિધનિસાં

અવરોહ - સાંનિસાંનિધ, નિધનિધપ, ધપધપમ, પમપમગ, મગમગરે, ગરેગરેસા

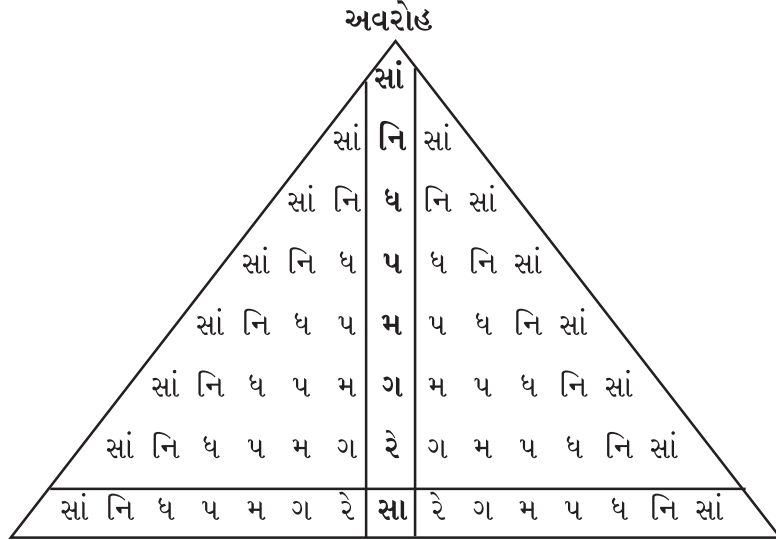
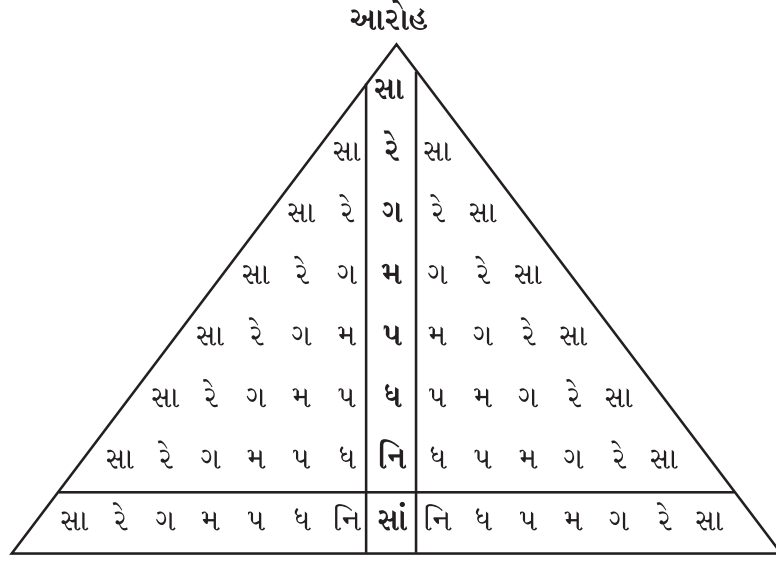
અલંકાર : આરોહ	સા રે	સા રે ગ	રે ગ	રે ગ મ
	ગ મ	ગ મ પ	મ પ	મ પ ધ
	પ ધ	પ ધ નિ	ધ નિ	ધ નિ સાં
અવરોહ	સાં નિ	સાં નિ ધ	નિ ધ	નિ ધ પ
	ધ પ	ધ પ મ	પ મ	પ મ ગ
	મ ગ	મ ગ રે	ગ રે	ગ રે સા
તાલ : માત્રા	1 2	3 4 5	6 7	8 9 10
બોલ	ધીં ના	ધીં ધીં ના	તીં ના	ધીં ધીં ના
ચિહ્ન	×	2	0	3



અલંકાર - 5

તાલ - કહરવા

માત્રા - 8



અલંકાર - 6

તાલ - રૂપક

માત્રા - 7

આરોહ - સારેગ સારેગમ, રેગમ રેગમપ, ગમપ ગમપધ, મપધ મપધનિ, પધનિ પધનિસાં

અવરોહ - સાંનિધ સાંનિધપ, નિધપ નિધપમ, ધપમ ધપમગ, પમગ પમગરે, મગરે મગરેસા

અલંકાર : આરોહ	સા	રે	ગ	સા	રે	ગ	મ
	રે	ગ	મ	રે	ગ	મ	પ
	ગ	મ	પ	ગ	મ	પ	ધ
	મ	પ	ધ	મ	પ	ધ	નિ
	પ	ધ	નિ	પ	ધ	નિ	સાં

અવરોહ	સાં	નિ	ધ	સાં	નિ	ધ	પ
	નિ	ધ	પ	નિ	ધ	પ	મ
	ધ	પ	મ	ધ	પ	મ	ગ
	પ	મ	ગ	પ	મ	ગ	રે
	મ	ગ	રે	મ	ગ	રે	સા
તાલ : માત્રા	1	2	3	4	5	6	7
બોલ	તીં	તીં	ના	ધીં	ના	ધીં	ના
ચિહ્ન	0			×		2	

### સ્વાધ્યાય

#### 1. નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો :

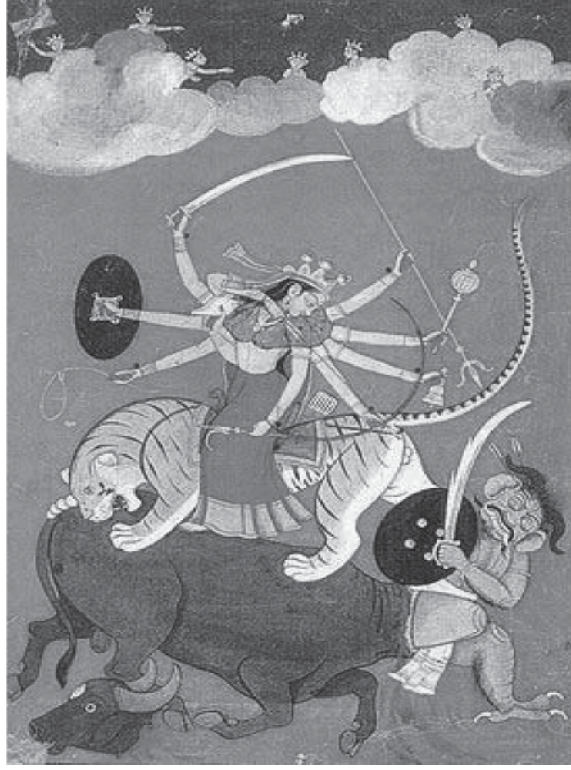
1. સારેગગ, રેગમમ... આ અલંકાર કયા તાલમાં છે ?
2. સારેસારેગ, રેગરેગમ... કેટલા કેટલા સ્વરની જોડ છે ?
3. સારેગમ, રેગમપ,... અલંકારમાં ચાર-ચાર સ્વરની કેટલી જોડ બને છે ?
4. સાસાસા, રેરેરે,... આ અલંકાર કયા તાલમાં છે ?
5. સારેગસારેગમ,... આ અલંકાર કયા તાલમાં છે ?

#### 2. અલંકાર તાલબદ્ધ રીતે પૂર્ણ કરો :

1. સારેગગ, રેગમમ...
2. સારેસારેગ, રેગરેગમ...
3. સારેગસારેગમ, રેગમરેગમપ...
4. સારેગમ, રેગમપ...



## રાગ દુર્ગા



## રાગ માહિતી

થાટ	: બિલાવલ
વર્જિત સ્વર	: ગ અને નિ
જાતિ	: ઔડવ
વાદી સ્વર	: મ/ધ
સંવાદી સ્વર	: સા/રે
સ્વરો	: બધા જ શુદ્ધ
ગાવાનો સમય	: રાત્રિનો બીજો પ્રહર
રાગની પ્રકૃતિ	: શાંત-ગંભીર
આરોહ	: સા રે મ પ ધ સાં
અવરોહ	: સાં ધ પ મ રે સા
પકડ	: સારેમરે, મપધમરે, સારેધ્રસા
રાગનો પ્રભાવ	: મનને શાંત કરે છે.

**વિશેષ માહિતી :** આ રાગ આધુનિક રાગ હોવાની સાથે લોકપ્રિય પણ છે.

આ રાગમાં વાદી અને સંવાદી સ્વર વિશે મતભેદ છે. વાદી ‘મ’ માનતા સંવાદી ‘સા’ અને વાદી ‘ધ’ માનતા સંવાદી ‘રે’ ગણાય છે.

સ્વરમાલિકા

તાલ-ત્રિતાલ

સ્થાયી - નવમી માત્રાથી શરૂ.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
								પ	ધ	પ	મ	-	રે	સા	રે
×				2				0				3			
ધ	સા	-	રે	પ	મ	પ	-	ધ	પ	ધ	મ	-	પ	ધ	સાં
×				2				0				3			
રેં	સાં	-	ધ	પ	મ	રે	સા	પ	ધ	પ	મ	-	રે	સા	રે
×				2				0				3			

અંતરા - નવમી માત્રાથી શરૂ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
								મ	મ	પ	ધ	સાં	ધ	સાં	-
×				2				0				3			
ધ	સાં	રેં	મં	રેં	સાં	રેં	-	સાં	રેં	સાં	ધ	સાં	ધ	પ	ધ
×				2				0				3			
પ	મ	પ	મ	રે	મ	રે	સા	પ	ધ	પ	મ	-	રે	સા	રે
×				2				0				3			

મધ્ય લય ગીત

તાલ-ત્રિતાલ

સ્થાયી - નવમી માત્રાથી શરૂ

જગદોદ્ધારિણી માતા દુર્ગા

જાગો જાગો મા જાગો જાગો મા

અંતરા - નવમી માત્રાથી શરૂ

ગૌરી મા રણચંડી દેવી

હે શિવ રમણા જાગો માં

સ્વરાંકન

સ્થાયી : નવમી માત્રાથી શરૂ

સાં	સાં	ધ	-	મ	-	સા	રે	પ	-	ધ	મ	પ	ધ	ધ	-
જ	ગ	દો	-	દ્ધા	-	રિ	ણી	મા	-	તા	-	દુ	-	ર્ગા	-
0				3				×				2			
પ	મ	પ	સાં	ધ	-	-	-	મ	રે	ધ	રે	સા	-	-	-
જા	ગો	જા	ગો	મા	-	-	-	જા	ગો	જા	ગો	મા	-	-	-
0				3				×				2			

અંતરા : નવમી માત્રાથી શરૂ

મ	-	મ	-	પ	-	ધ	ધ	સાં	-	સાં	-	રેં	ધ	સાં	-
ગૌ	-	રી	-	મા	-	ર	ણ	ચં	-	ડી	-	દે	ડ	વી	-
૦				૩				×				૨			
ધ	સાં	રેં	મં	રેં	રેં	સાં	-	ધ	-	મ	-	પ	-	-	-
હે	-	શિ	વ	ર	મ	ણા	-	જા	ડ	ગો	-	માँ	-	-	-
૦				૩				×				૨			

મધ્યલય ગીત

તાલ-ત્રિતાલ

સ્થાયી - નવમી માત્રાથી શરૂ

અજ હું ન આયે મોહન પ્યારે

અંતરા - નવમી માત્રાથી શરૂ

સઘરી રૈન મોહે તરપત બિતી

બિત ગઈ રૈન નિકસ ગયે ના રે

સ્વરાંકન

સ્થાયી : નવમી માત્રાથી શરૂ

મ	મ	પ	ધ	સાં	-	ધ	પ	મ	-	ધ	પ	રે	-	સા	-
અ	જ	હુ	ન	આ	-	યે	-	મો	-	હ	ન	પ્યા	-	રે	-
૦				૩				×				૨			

અંતરા : નવમી માત્રાથી શરૂ

મ	મ	પ	ધ	સાં	ધ	સાં	-	સાં	ધ	સાં	રેં	સાં	ધ	પ	-
સ	ઘ	રી	રૈ	-	ન	મો	હે	ત	ર	પ	ત	બિ	-	તી	-
૦				૩				×				૨			
પ	-	પ	પ	ધ	-	મ	પ	ધ	સાં	ધ	પ	મ	રે	ધ	સા
બિ	-	ત	ગ	ઈ	-	રૈ	ન	નિ	ક	સ	ગ	યે	ના	-	રે
૦				૩				×				૨			

લક્ષણ ગીત

તાલ-એકતાલ

સ્થાયી - પહેલી માત્રાથી શરૂ  
 ગાવત દુરગા રાગિણી  
 ઓડવ સુર શુદ્ધ બની  
 વરજીત ગનિ અત શોભિની

અંતરા - પહેલી માત્રાથી શરૂ  
 વાદી સુર વર ધૈવત  
 સંવાદી દ્વિતીય કહત  
 ધીર વીર અત ગંભીર  
 સમય કહત દિન યામિની

સ્વરાંકન

સ્થાયી : પહેલી માત્રાથી શરૂ

ધ	ધ	મ	મ	પ	ધ	મ	મ	રે	સા	ધ	સા
ગા	-	વ	ત	દુ	ર	ગા	-	રા	-	ગિ	ણી
×		૦		૨		૦		૩		૪	
રે	-	મ	મ	પ	પ	પ	મ	પ	ધ	પ	પ
ઓ	-	ડ	વ	સુ	ર	શુ	-	દ્ધ	બ	ની	-
×		૦		૨		૦		૩		૪	
ધ	સાં	ધ	રેં	સાં	ધ	પ	ધ	પ	મ	રે	સા
વ	ર	જી	ત	ગ	નિ	અ	ત	શો	-	ભિ	ની
×		૦		૨		૦		૩		૪	

અંતરા : પહેલી માત્રાથી શરૂ

મ	-	મ	-	પ	ધ	સાં	ધ	સાં	-	સાં	સાં
વા	-	દી	-	સુ	ર	વ	ર	ધૈ	-	વ	ત
×		૦		૨		૦		૩		૪	
ધ	-	સાં	-	રેં	-	સાં	રેં	સાં	ધ	પ	મ
સ	-	વા	-	દી	-	દ્વિ	તિ	ય	ક	હ	ત
×		૦		૨		૦		૩		૪	
ધ	-	મ	ય	-	મ	ધ	પ	મ	રે	સા	સા
ધી	ડ	ર	વી	ડ	ર	અ	ત	ગં	-	ભી	ર
×		૦		૨		૦		૩		૪	
ધ	સા	રે	મ	પ	ધ	સાં	સાં	ધ	પ	મ	પ
સ	મ	ય	ક	હ	ત	દિ	ન	યા	-	મિ	ની
×		૦		૨		૦		૩		૪	

## રાગ સારંગ

### રાગ માહિતી

થાટ	: કાફી
વર્જિત સ્વર	: ગ અને ઘ
જાતિ	: ઔડવ
વાદી સ્વર	: રે
સંવાદી સ્વર	: પ
સ્વરો	: અવરોહમાં નિ કોમળ, અન્ય સ્વરો શુદ્ધ
ગાવાનો સમય	: દિવસનો બીજો પ્રહર
રાગની પ્રકૃતિ	: શાંત-ગંભીર
રાગનો પ્રભાવ	: ગુસ્સાને શાંત કરે છે.
આરોહ	: સા રે મ પ નિ સાં
અવરોહ	: સાં નિ પ મ રે સા
પકડ	: નિસારે, મપનિ, પમરે, પમરે, નિસા



વિશેષ માહિતી : આ રાગની ઉત્પત્તિ લોકસંગીતના આધારે થઈ છે.

### સ્વરમાલિકા

તાલ : ત્રિતાલ

#### સ્થાયી (9 મી માત્રાથી શરૂ)

નિ	પ	મ	રે	સા	રે	નિ	સા	રે	-	મ	મ	પ	મ	પ	-
0				3				×				2			
મ	પ	નિ	સાં	રે	સાં	નિ	પ	મ	નિ	પ	મ	રે	-	સા	-
0				3				×				2			

#### અંતરા (9 મી માત્રાથી શરૂ)

મ	પ	નિ	નિ	સાં	નિ	સાં	-	સાં	રે	મં	રે	સાં	નિ	સાં	-
0				3				×				2			
સા	રે	મં	રે	સાં	-	રે	સાં	પ	નિ	પ	મ	રે	મ	રે	સા
0				3				×				2			

મધ્ય લય ગીત

તાલ : ત્રિતાલ

સ્થાયી (9મી માત્રાથી શરૂ)

બન બન ઢૂંઢન જાઉં

કિતહુ છુપ ગયે કિષ્ન મુરારી

અંતરા (1લી માત્રાથી શરૂ)

શીશ મુકુટ ઓર કાનન કુંડલ

બંસીધર “મનરંગ” ફિરત ગિરધારી

સ્વર લિપિ

સ્થાયી (9મી માત્રાથી શરૂ)

સાં	સાં	સાં	સાં	નિ	-	પ	પ	રે	-	મ	-	પ	-	-	-
બ	ન	બ	ન	ઢૂં	-	ઢ	ન	જા	-	-	-	ઉં	-	-	-
0				3				×				2			
મ	પ	નિ	સાં	નિ	નિ	પ	પ	રે	મ	પનિ	પમ	રે	-	સા	-
કિ	ત	હુ	-	છુ	પ	ગ	યે	કિ	-	ખન-	મુ-	રા	-	રી	-
0				3				×				2			

અંતરા (પહેલી માત્રાથી શરૂ)

				સાં	સાં	સાં	સાં	નિ	-	પ	પ				
				બ	ન	બ	ન	ઢૂં	-	ઢ	ન				
				0				3							
મ	-	પ	પ	નિ	પ	નિ	નિ	સાં	-	સાં	સાં	રેં	નિ	સાં	સાં
શી	-	શ	મુ	કુ	ટ	ઔ	ર	કા	-	ન	ન	કું	-	ડ	લ
×				2				0				3			
નિ	સાં	રેં	મં	રેં	રેં	સાં	સાં	નિ	સાં	રેં	સાં	નિ	નિ	પ	પ
બં	-	સી	-	ધ	ર	મ	ન	રં	-	ગ	ફિ	ર	ત	ગિ	ર
×				2				0				3			
મપ	નિસાં	સાંરેં	સાંનિ	પનિ	પમ	રે	સા	સાં	સાં	સાં	સાં	નિ	-	પ	પ
ધા-	-	-	-	-	-	-	રી	બ	ન	બ	ન	ઢૂં	-	ઢ	ન
×				2				0				3			



મધ્ય લય ગીત

તાલ : એકતાલ

સ્થાયી (1લી માત્રાથી શરૂ)

બાદલ જલ બરસ રહત

મોતીનૂ સમ બુંદ પરત

અંતરા (1લી માત્રાથી શરૂ)

ચમકત દ્વિતિ દામિનીયા, અંધિયારી યામિનીયા

ચલત પવન ઘોર ગંભીર, પાવત ડર નારીનર

સ્વરાંકન

સ્થાયી (1લી માત્રાથી શરૂ)

સાં	-	નિ	પ	મ	પ	રે	મ	રે	સા	નિ	સા
બા	-	દ	લ	જ	લ	બ	ર	સ	ર	હ	ત
×		0		2		0		3		4	
રે	-	મ	પ	નિ	સાં	પનિ	સાંરે	સાં	નિ	મ	પ
મો	-	તી	નૂ	સ	મ	બું -	--	દ	પ	ર	ત
×		0		2		0		3		4	

અંતરા (1લી માત્રાથી શરૂ)

મ	મ	પ	પ	નિ	નિ	સાં	-	નિ	રેં	સાં	-
ચ	મ	ક	ત	દ્વિ	તિ	દા	-	મિ	ની	યા	-
×		0		2		0		3		4	
નિ	નિ	નિ	-	સાં	-	પનિ	સાંરે	સાં	નિ	મ	પ
અં	ધિ	યા	-	રી	-	યા-	--	મિ	ની	યા	-
×		0		2		0		3		4	
પ	પ	રેં	રેં	રેં	રેં	રેં	મં	રેં	સાં	નિ	સાં
ચ	લ	ત	પ	વ	ન	ઘો	-	ર	ગં	ભી	ર
×		0		2		0		3		4	
નિ	-	નિ	નિ	સાં	સાં	પનિ	સાંરે	સાં	નિ	મ	પ
પા	-	વ	ત	ડ	ર	ના-	--	રી	-	ન	ર
×		0		2		0		3		4	

રાગ - સારંગ

મધ્યલય ગીત

તાલ : ત્રિતાલ

સ્થાયી : (નવમી માત્રાથી શરૂ)

નદિયા કિનારે કાના બંસી બજાવે

અંતરા : (નવમી માત્રાથી શરૂ)

હરિ હરિ બાંસકી બને રે મુરલીયા

લાગ જ્યા મેં મોરી આશા

સ્વરાંકન

સ્થાયી (નવમી માત્રાથી શરૂ)

પ	નિ	સાં	નિ	પ	મ	રે	સા	નિ	નિ	સા	રે	મ	મ	રે	-
ન	દિ	યા	કિ	ના	રે	કા	ના	બં	-	સી	બ	જા	-	વે	-
૦				૩				×				૨			

અંતરા (નવમી માત્રાથી શરૂ)

મ	પ	નિ	નિ	સાં	-	સાં	સાં	નિ	સાં	રેં	સાં	નિ	નિ	પ	-
હ	રિ	હ	રિ	બાં	-	સ	કી	બ	ને	રે	મુ	ર	લિ	યા	-
૦				૩				×				૨			
પ	નિ	સાં	રેં	સાંરેં	સાંનિ	પનિ	પમ	રે	મ	પ	મ	રે	રે	સા	-
લા	-	ગ	જિ	યા	-	મે	-	મો	-	રી	-	આ	-	શા	-
૦				૩				×				૨			

રાગ - સારંગ

લક્ષણ ગીત

તાલ : ત્રિતાલ

સ્થાયી - પંદરમી માત્રાથી શરૂ

સારંગ રાગિની ગાવત ગુની

ગ ધ વરજીત સુર ઔડવ સ્વરુપિની

દોઉ નિષાદ રસ વીર માની

અંતરા - પહેલી માત્રાથી શરૂ

વાદી રિષભ સંવાદી પંચમ,

સમય સુસંમત યા દિન મધ્યમ

સોહત સંગત પનીપમરેસા.

स्वरांकन

स्थायी - पंढरमी मात्राथी शब्द

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
														म	प
														सा	-
×				2				0				3			
सां	-	-	नि	प	नि	प	म	रे	म	रे	सा	नि	सा	नि	नि
रं	-	-	ग	रा	-	गी	णी	गा	-	व	त	गु	णी	ग	ध
×				2				0				3			
सा	सा	रे	नि	सा	सा	रे	-	म	म	म	प	म	नि	प	-
व	र	ञ	त	सु	र	ओ	-	उ	व	स्व	रु	-	पि	नी	-
×				2				0				3			
नी	सां	नि	सां	-	सां	नि	सां	पनि	सांरें	-	सां	नि	-	म	प
दो	उ	नि	पा	-	द	र	स	वी-	--	-	र	मा	-	नी	-
×				2				0				3			
नि	सां	नि	सां	-	सां	नी	सां	पनि	सांरें	-	सां	नि	नि	म	प
दो	उ	नि	पा	-	द	र	स	वी-	--	-	र	मा	नी	सा	-
×				2				0				3			

अंतरा - (पडेकी मात्राथी शब्द)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
म	-	म	म	प	प	नि	-	सां	-	सां	-	रें	नि	सां	सां
वा	-	दी	रि	ष	ल	सं	-	वा	-	दी	-	यं	-	य	म
×				2				0				3			
नि	सां	रें	मं	रें	सां	नि	सां	पनि	सांरें	सां	रें	नि	-	म	प
स	म	य	सु	सं	-	मं	त	पा-	--	दि	न	म	-	ध्य	म
×				2				0				3			
प	-	रें	रें	सां	नि	सां	सां	प	नि	प	म	रे	सा	म	-
सो	-	द	त	सं	-	ग	त	प	नि	प	म	रे	सा	सा	-
×				2				0				3			

## સ્વાધ્યાય

### 1. ખાલી જગ્યા પૂરો :

1. રાગ દુર્ગા એ ..... જાતિનો રાગ છે.
2. રાગ દુર્ગાનો થાટ ..... છે.
3. રાગ દુર્ગામાં ..... અને ..... સ્વર વર્જિત છે.
4. રાગ દુર્ગાનો વાદી સ્વર ..... અને સંવાદી સ્વર ..... છે.
5. રાગ દુર્ગાનો ગાવાનો સમય ..... છે.
6. રાગ સારંગ એ ..... જાતિનો રાગ છે.
7. રાગ સારંગનો થાટ ..... છે.
8. રાગ સારંગમાં ..... અને ..... વર્જિત સ્વર છે.
9. રાગ સારંગમાં ..... સ્વર વિકૃત છે.
10. રાગ સારંગનો ગાવાનો સમય ..... છે.

### 2. જોડકાં જોડો :

અ		બ
1. રાગ વર્જિત	<input type="checkbox"/>	1. રાગ સારંગ
2. ગ, ધ વર્જિત સ્વર	<input type="checkbox"/>	2. સા રે મ પ ધ સાં
3. રાગ સારંગ	<input type="checkbox"/>	3. રાગ દુર્ગા
4. ગ નિ વર્જિત સ્વર	<input type="checkbox"/>	4. સાં નિ પ મ રે સા



અચાનક સ્વપ્નમાંથી જાગી જવાયું. જાગીને સ્વપ્નને યાદ કર્યું. એ સંગીતનો કેવો મધુર સ્વર કે જેમાં વાંસળી, પખાવજ, મંજીરા અને હા કીબોર્ડ જેવા વાદ્યોનો સુભગ સમનવય સાંભળ્યો. મનમાં ઈચ્છા થઈ આવી કે ચાલને આ બધા વાદ્યો હું શીખી જાઉં, પણ પછી થયું પહેલાં આ બધા વાદ્યોનો પરિચય તો મેળવું. પરિચય મેળવવાની વાતથી વિચાર્યું કે ચાલ આજે તો મારા સંગીતશિક્ષકને પૂછીને આ વાદ્યનો પરિચય મેળવું. હજુ પણ એ સુમધુર અવાજ મારા કાનમાં સંભળાતો હતો. તેઓ જરૂર મને આ વાદ્યોનો પરિચય કરાવશે.

મેં શાળાએ જઈને અમારા ગુરુજીને વાત કરી, ગુરુજીએ તરત કહ્યું, હું પૂછું એ ઉખાણાનો જવાબ આપો.

દોઢ વેંતનો વાંસનો ટુકડો  
કાના એને સાથ,  
મુખે ચઢે કનૈયાને તો  
અદ્ભૂત બને છે વાત

હું તરત જ બોલી ઉઠ્યો ગુરુજી જવાબ છે, વાંસળી. ગુરુજીએ કહ્યું સરસ.

ધોરણ-6માં આપણે તબલા, હાર્મોનિયમ અને ઢોલકનો પરિચય મેળવ્યો.

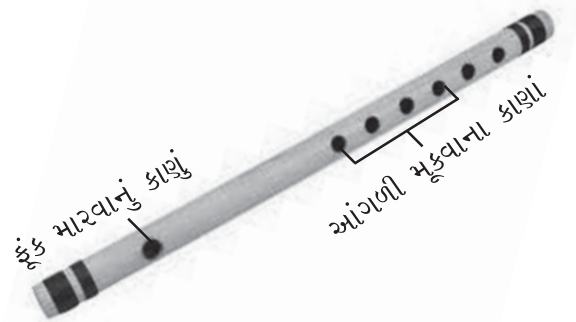
ધોરણ-7માં હવે આપણી વાંસળી, પખાવજ, કીબોર્ડ, મંજીરા, ખંજરીનો પરિચય મેળવીશું.

**વાંસળી :** વાંસળીએ સુધિર વાદ્ય છે. જે અત્યંત પ્રાચીન છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ એને પોતાના અધરો પર લગાવીને આ વાદ્યને અમરત્વ પ્રદાન કર્યું છે.

વાંસળી મુખ્ય બે પ્રકારની હોય છે. એક ઊભી (પાવો) જે આદિવાસી વિસ્તારોમાં આજે પણ વગાડવામાં આવે છે. અને બીજી આડી વગાડવામાં આવે છે જે ભારતીય શાસ્ત્રીય સંગીતમાં ઉપયોગમાં આવે છે. વાંસળીમાં 7 છિદ્રો આવે છે. ભારતીય શાસ્ત્રીય સંગીતમાં વપરાતી વાંસળીમાં કુલ 8 છિદ્રો આવે છે. એક છિદ્ર ફૂંક મારવા માટે અને બાકીના સાત સ્વર માટે.

વાંસળીનો ઉપયોગ લોક સંગીત, શાસ્ત્રીય સંગીત, ફિલ્મ સંગીત તેમજ સુગમ સંગીતમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં થાય છે. વાંસળી વાદ્યની એક વિશેષતા છે કે એને મેળવવાની જરૂર નથી પડતી અને કોઈ પણ સ્વરને 'સા' માની ને તેને વગાડી શકાય છે.

**વાદ્યની રચના :** એક તરફ ગાંઠ રહે એવો ભાગ રાખી બીજી તરફ પોલો હોય તેવો વાંસનો ટુકડો લેવામાં આવે છે. ગાંઠવાળા ભાગ તરફ ફૂંક મારવાનું કાણું પાડવામાં આવે છે. નીચેની તરફ છ (6) કાણાં સ્વરની ચકાસણી કરીને પાડવામાં આવે છે. જે ખૂબ કઠિન કાર્ય છે. જે ખૂબ અનુભવસિદ્ધ બનાવનાર કે કલાકાર જ કરી શકે છે. વાંસના ગાંઠ વાળા ભાગ તરફ ગરમ કરીને મીણ રેડવામાં આવે છે કે જેથી હવાનું ગળતર નહીં થાય અને મારેલી ફૂંક બરાબર વાંસળી માંજ રહે અને વાદક જે છિદ્રમાંથી નિકાસ ઈચ્છે ત્યાંથી જ થાય. કૃષ્ણને પ્રિય એવી વાંસળીના મધુર સ્વરને સાંભળવાનો આનંદ જ અનેરો છે.

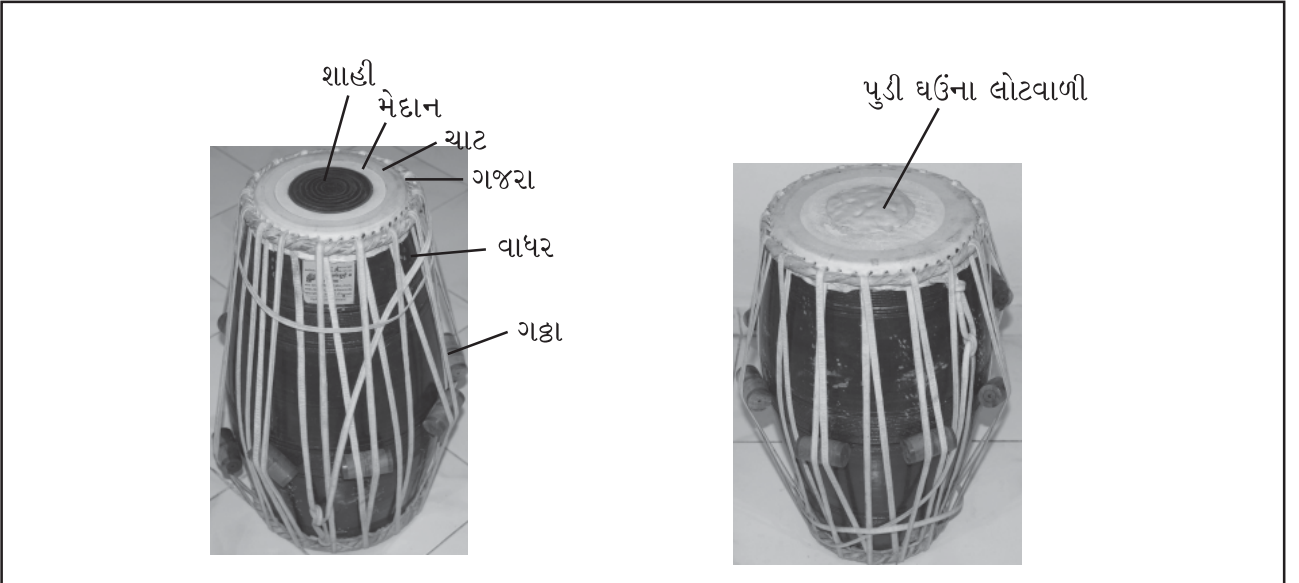


વાંસળીના પ્રસિદ્ધ વાદકો : પં. પન્નાલાલ ઘોષ, પં. રઘુવીર શેઠ, પં. હરિપ્રસાદ ચૌરસિયા, પં.રોનુ મજુમદાર.

**પખાવજ :** ભારતીય પરંપરા મુજબ એવી વાર્તા છે કે શિવજી અને પાર્વતીજીના એક પ્રસંગની ઉજવણી કરવાનું કાર્ય ગણેશજીને સોંપવામાં આવ્યું ત્યારે એમણે પખાવજની રચના કરી. અવનધ વાદના સ્થાપક તરીકે ગણેશજીને પ્રથમ મનાય છે. પખાવજ એ અત્યંત પુરાણું ભારતીય અવનધ વાદ (અવનધ એટલે ચામડાંથી મઢેલું) છે. એનો અવાજ ગંભીર અને ઘેરો છે. એ ઢોલકની જેમ આડી જ વગાડવામાં આવે છે. આ વાદનો ઉપયોગ ધૃપદ ગાયનમાં, વૈષ્ણવ સંપ્રદાયના પદોમાં, હવેલી સંગીત, ભજન-કીર્તનમાં, તેમજ એકાંકી વાદનમાં થાય છે. સ્વામી વિવેકાનંદે કહેલું કે જો ભારતની પ્રજાને શૌર્ય અને સાહસથી ભરપૂર કરવી હોય તો તમારે ધૃપદ ગાયન અને પખાવજ ભારતીય સંગીતમાં પાછા લાવવા જ પડશે.

**વાદની રચના :** ઈમારતી લાકડાના 20 થી 22 ઈંચના ટુકડો કે જેનો વ્યાસ લગભગ એક ફૂટ જેટલો હોય તેને અંદરથી પોલો કરવામાં આવે છે અને બન્ને તરફ ચામડાથી મઢવામાં આવે છે. એક તરફ પાકી શાહી અને બીજી તરફ ફક્ત પૂડી લગાવવામાં આવે છે. જ્યારે પખાવજ વગાડવાના હોઈએ ત્યારે ફક્ત પૂડી વાળા ભાગ તરફ ત્રણ ચાર કલાક પહેલાં ઘઉંનો લોટ બાંધી તેને શાહીની જેમ લગાવવામાં આવે છે. લોટ સુકાતાં પખાવજ વગાડવા માટે તૈયાર થાય છે. (બાહ્યાંનો અવાજ ઘેરો કરવા માટે લોટ લગાવાય છે.)

પ્રસિદ્ધ વાદકો : પં. નાના પાનસે, પં. અર્જુન સેજવલ, પં. ભવાની શંકર.



**કી બોર્ડ :** આ એક સંપૂર્ણ ઇલેક્ટ્રોનિક વાદ છે. જેમાં લગભગ દરેક વાદોના અવાજ વાગી શકે છે. એની ચાવીઓની (કી) રચના હાર્મોનિયમ જેવી જ હોય છે. આ વાદમાં અવાજ નાનો મોટો કરવો, સ્વર ઉપર નીચે કરવો, વાદો ને ક્રમ મુજબ મેમરીમાં મૂકવા, તાલ વગાડવા તેમજ એની લય વધારવી જેવી સુવિધા છે. તેથી હાલના સમયમાં આ વાદનો પ્રચાર ખૂબ વધ્યો છે. પણ આ વાદને કુશળતાથી વગાડવા માટે સંગીતના તમામ પાસાની સમજ અને નિપુણતાની ખૂબ જરૂર પડે છે. આજના ઘણાં ટેકનોલોજી જાણનારા મ્યુઝિક ડાયરેક્ટરો એક જ કીબોર્ડ પર આખા ગીતનું સંગીત તૈયાર કરી રેકોર્ડ કરે છે. હા પણ એ જરૂર છે કે આમાં અન્ય વાદોનો અવાજ આબેહૂબ એવો જ નથી આવતો. આ વાદ વગાડવાની બે રીતો પ્રચલિત છે. એક ભારતીય પદ્ધતિથી અને બીજી વેસ્ટર્ન કોર્ડ મુજબ. હાલમાં વેસ્ટર્ન કોર્ડ મુજબ આ વાદ વગાડવાનું પ્રચલન વધુ છે. આ વાદ વિદ્યુત શક્તિ (ઇલેક્ટ્રીક)ની મદદથી વાગે છે.

**વાઘની રચના :** આ વાઘની રચના સંપૂર્ણ પણે ઇલેક્ટ્રોનિક છે. એને વગાડવા માટે કોઈ પૂર્વ તૈયારીની જરૂર નથી. પાવર કેબલ નાખી સ્વીચ ઓન કરતાં વગાડવા માટે તૈયાર થઈ જાય છે.

**પ્રસિદ્ધ વાદકો :** લુઈ બેંકસ, અનિલ ચાવલા, સ્ટેફન ડેવીસી, એ. આર. રહેમાન



**મંજીરા :** મંજીરા એ તાલવાઘનું સહાયક વાઘ છે. ભજન, લોકગીત, ડાયરામાં એનો વિશેષ ઉપયોગ થાય છે. આપણા ગુજરાતમાં તો ડાયરામાં વગાડવામાં આવતાં મંજીરા એની વિશિષ્ટ શૈલીને કારણે વિશ્વ પ્રસિદ્ધ છે. મંજીરાને વિશિષ્ટ શૈલીમાં વગાડવા માટે ખૂબ જ પરિશ્રમની જરૂર પડે છે. તેમજ ચોક્કસ માર્ગદર્શન જરૂરી રહે છે.

**વાઘની રચના :** પિત્તળની ધાતુમાંથી એને નીચે મુજબના આકારમાં બે એક સરખા ભાગ બનાવવામાં આવે છે. તેની મધ્યમાં એક એક કાણું પાડી તેમાં દોરી પરોવી ગાંઠ મારી જોડવામાં આવે છે. ધાતુના જાડાપણાં અને પાતળાપણાં પર એના સ્વરનો આધાર રહેલો છે.



**ખંજરી :** દક્ષિણ હિંદુસ્તાની સંગીત માટે સંગીતનું આ અતિ પ્રાચીન વાઘ છે. હાલ પણ આ વાઘ ત્યાં ખૂબ પ્રચારમાં છે. આ વાઘ ખૂબ જ નાનું છે. એના બે પ્રકાર છે : (1) ચામડાથી મઢેલું (જે દક્ષિણ હિંદુસ્તાની સંગીત પદ્ધતિમાં વપરાય છે.) આ વાઘ જ્યારે ઉચ્ચ કોટિના વાદક દ્વારા વાગતું હોય તો સાંભળવાની મજા અદ્ભુત આવે છે. (2) ચામડા વગરનું જે લોક સંગીત, ભજન, અને શાળા કક્ષાએ વપરાય છે.

**રચના :** લાકડાની એક રીંગ બનાવવામાં આવે છે. જેમાં ચામડાના ટુકડાને ખેંચીને લગાવવામાં આવે છે. ચામડા વગરની ખંજરીમાં ફક્ત ચામડું મઢેલું હોતું નથી અને લાકડાંની રીંગમાં નાના છિદ્રો કરીને ધાતુની સિક્કા આકારની પતરી લગાડવામાં આવે છે.



## તાલ પરિચય

### તાલ-તેવરા

માત્રા : 7

ભાગ : 3 (3 + 2 + 2)

તાલી - 3 (1, 4, 6 માત્રા)

ખાલી - નથી

માત્રા	1	2	3	4	5	6	7	1
ઠેકો	ધા	દિં	તા	કિટ	તક	ગદી	ગન	ધા
ચિહ્ન	×			2		3		×

આ તાલ ખુલ્લા બાજનો છે અને પખાવજ ઉપર વગાડવામાં આવે છે. આ તાલનો ઉપયોગ ધ્રુપદ ગાયનમાં થાય છે.

### તાલ-રૂપક

માત્રા : 7

ભાગ : 3 (3 + 2 + 2)

તાલી - 2 (4, 6 માત્રા પર)

ખાલી - 1 (પહેલી માત્રા પર)

માત્રા	1	2	3	4	5	6	7	1
ઠેકો	તીં	તીં	ના	ધીં	ના	ધીં	ના	તીં
ચિહ્ન	0			1		2		0

આ તાલ બંધ બાજનો છે અને તબલા પર વગાડવામાં આવે છે. આ તાલનો ઉપયોગ શાસ્ત્રીય સંગીતના છોટા ખ્યાલ સાથે વધુ થાય છે. આ તાલનો ઉપયોગ સુગમ સંગીતમાં પણ થાય છે. આ તાલમાં સમ ગુપ્ત છે.

### તાલ-ઝપતાલ

માત્રા : 10

ભાગ : 4 (2 + 3 + 2 + 3)

તાલી - 3 (1, 3, 8 માત્રા પર)

ખાલી - 1 (6 માત્રા પર)

માત્રા	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1
ઠેકો	ધીં	ના	ધીં	ધીં	ના	તીં	ના	ધીં	ધીં	ના	ધીં
ચિહ્ન	×		2			0		3			×

આ તાલ બંધ બાજનો છે અને તબલા પર વગાડવામાં આવે છે. આ તાલનો ઉપયોગ શાસ્ત્રીય સંગીતના છોટા ખ્યાલ સાથે વધુ થાય છે. કોઈક વખત આ તાલનો ઉપયોગ સુગમ સંગીત તેમજ ફિલ્મી સંગીતમાં પણ જોવા મળે છે.



## તાલ-દ્રુત એકતાલ

માત્રા : 12

ભાગ : 6 (દરેકમાં બે માત્રા)

તાલી - 4 (1, 5, 9, 11 માત્રા)

ખાલી - 2 (3, 7 માત્રા)

માત્રા	1	2	3	4	5	6
ઠેકો	ધીં	ધીં	ધાગે	ત્રક	તીં	ના
ચિહ્ન	×		0		2	

માત્રા	7	8	9	10	11	12	1
ઠેકો	ક	તા	ધાગે	ત્રક	ધીં	ના	ધીં
ચિહ્ન	0		3		4		×

આ તાલ બંધ બાજનો છે અને તબલા પર વગાડવામાં આવે છે. આ તાલનો ઉપયોગ શાસ્ત્રીય સંગીતના છોટા ખ્યાલ સાથે વધુ થાય છે.

## સ્વાધ્યાય

### 1. ખાલી જગ્યા પૂરો :

- વાંસમાંથી ..... વાદ્યનું નિર્માણ થાય છે.
- વાંસળીમાં ફૂંક મારવા માટે ..... કાણાં હોય છે.
- પં. પન્નાલાલ ઘોષ ..... વાદક હતાં.
- પખાવજ ..... પ્રકારનું વાદ્ય છે.
- પખાવજમાં એક તરફ શાહી અને બીજી તરફ ..... લગાવવામાં આવે છે.
- પખાવજ ખાસ કરીને ..... ગાયનમાં વગાડવામાં આવે છે.
- પં. અર્જુન સેજવલ ..... વાદક હતાં.
- કીબોર્ડ એ ..... પ્રકારનું વાદ્ય છે.
- મંજીરા તાલવાદ્યનું ..... વાદ્ય છે.
- ખંજરીના ..... પ્રકાર છે.

### 2. જોડકાં જોડો :

અ	બ
1. વાંસળી <input type="checkbox"/>	1. અવનંધ વાદ્ય
2. પખાવજ <input type="checkbox"/>	2. ઈલેક્ટ્રોનિક્સ વાદ્ય
3. કીબોર્ડ <input type="checkbox"/>	3. ઘન વાદ્ય
4. મંજીરા <input type="checkbox"/>	4. સુષિર વાદ્ય

## શ્રી પ્રફુલ્લ દવે

શ્રી પ્રફુલ્લભાઈ દેવશંકરભાઈ દવેનો જન્મ અમરેલી જિલ્લાના ચિતળ ગામે તા. 30-3-1951ના રોજ થયો હતો. તેમણે નવ વર્ષની નાની વયે સ્ટેજ પર જાહેરમાં ગાવાની શરૂઆત કરી હતી. અમદાવાદના મંગળદાસ ટાઉનહોલમાં સૌ પ્રથમ વખત 'યૌવન વીઝે પાંખ' એ કાર્યક્રમમાં વ્યાવસાયિક ધોરણે ગાવાની શરૂઆત કરી. 'લાખો ફુલાણી' ફિલ્મમાં પાર્શ્વગાયક તરીકે કારકિર્દીનો પ્રારંભ કર્યો. આ પછી તેમણે અનેક ગુજરાતી ગીતો, ફિલ્મીગીતો, ભજનો ગાયાં છે. વિદેશોમાં પણ કેટલાંક સંગીતના કાર્યક્રમો આપ્યા છે. હાલ પણ તેઓ સંગીતક્ષેત્રે ખૂબ જ વ્યસ્ત છે.

## શ્રી મહેન્દ્રભાઈ ભાનુશંકર જોષી

શ્રી મહેન્દ્રભાઈનો જન્મ 16-5-1929ના દિવસે સૌરાષ્ટ્રના ભાવનગરમાં થયો હતો. તેમણે ભાવનગરની સુપ્રસિદ્ધ સંગીતસંસ્થા દક્ષિણામૂર્તિમાં સંગીત અને ચિત્રશિક્ષક તરીકેની સેવા દરમ્યાન શ્રેષ્ઠ બાળગીતો, કિશોરગીતો અને સુગમ ગીતોની રચના કરી.

તેમના બાળકાવ્ય સંગ્રહો ગીતવાડી, વનફુલ, રમઝટ ચંગુમંગુ, ગીતરંગ, રંગમંચ, વલ્લરી, મલ્હાર જેવા ગીત સંગ્રહોના મૌલિક પ્રકાશનોને ગુજરાત રાજ્ય તેમજ મુંબઈ સાહિત્ય અકાદમી દ્વારા શ્રેષ્ઠ બાલ કાવ્યસંગ્રહ તરીકે પારિતોષિક પ્રાપ્ત થયો. તેમનું બાળ સાહિત્ય આકાશવાણી અને દૂરદર્શન પર રજૂ થયું છે.

સંગીત અને બાળમાનસના ઉત્તમ જ્ઞાતા તેમજ ગુજરાતના બાળસાહિત્યમાં ઉત્તમ સ્થાન ધરાવનાર મહેન્દ્રભાઈનું અવસાન 15-12-2007ના દિવસે થયું.

## શ્રી રામકુમાર રાજપ્રિય

શ્રી રામકુમાર રાજપ્રિયનો જન્મ 21-6-1929માં થયો હતો. તેમણે ઢીંગલી ઘર નામે એક સંસ્થાની સ્થાપના અમદાવાદમાં કરી હતી. તેમાં નાના બાળકોને ખાસ વિવિધ કળાઓની તાલીમ આપતાં. જેવી કે નાટક, સંગીત, નૃત્ય, મૂર્તિકામ, પપેટ બનાવવા ફિલ્મ બનાવવી. આ કાર્યમાં એમના પત્ની શાંતાબેન પણ ખૂબ સક્રિય ભાગ લેતાં.

તેઓ કહેતા રોજ સવારે ઊઠતાં મારી આંખોમાં એક નવું સ્વપ્ન હોય છે. મને એ ખબર ન રહેતી કે એ કેવી રીતે પૂર્ણ થશે પણ એ થતાં જ. હંમેશાં એવાં સ્વપ્નો જ જોતો કે જેમાં બાળકોનો સંપૂર્ણ વિકાસ થાય અને સમાજને ઉપયોગી બને. અશક્ત બાળકો માટે પણ એમનું ઢીંગલીઘર ખુલ્લું હતું. આવા બાળકોના માટે અદ્ભુત કાર્ય કરનાર શ્રી રામકુમાર રાજપ્રિયજીનું અવસાન 26-4-1988ના દિવસે થયું.

## શ્રી ભાઈલાલભાઈ શાહ

શ્રી ભાઈલાલભાઈ શાહનો જન્મ 16-2-1920ના દિવસે વડોદરામાં થયો હતો. તેઓ સંગીતશિક્ષણ ક્ષેત્રે ઈ.સ. 1945 થી 2003 સુધી કાર્યરત રહ્યાં. ધોરણ-5, 6, 7માં સંગીતને વૈકલ્પિક વિષય તરીકે એમણે સ્થાન અપાવ્યું. તેમણે એમના જીવનકાળમાં સેંકડો સંગીતના વિદ્યાર્થી તૈયાર કર્યાં.

તેમણે ગુજરાત રાજ્ય સંગીત નાટક અકાદમી, ગાંધીનગર, અમદાવાદ મહાનગર પાલિકા તેમજ સ્કૂલ બોર્ડ દ્વારા આયોજીત સંગીત-શિક્ષણ શિબિરોનું સંચાલન કર્યું હતું. તેમણે અમદાવાદની પ્રતિષ્ઠિત શેઠ સી. એન. વિદ્યાલયમાં ઘણાં વર્ષો સેવા આપી હતી.

તેમણે “સંગીત વિહાર ગીતમાલા” પુસ્તકમાં તેમનાં સંગીતશિક્ષણના અનુભવનો નિચોડ રજૂ કર્યો છે. જે ત્રણ અંકોમાં પ્રસિદ્ધ થયેલ છે. સરળ અને સૌમ્ય ગીતો, સહેલું અને સ્પષ્ટ સ્વરાંકન, હસ્વ, દીર્ઘ માટે રાખેલી કાળજી અને ગીતોની કરેલી પસંદગી એ આ પુસ્તકની વિશિષ્ટતા છે. જેમાં 108 ગીતો સ્વર લિપિ સાથે આપેલ છે.

તેમનાં જાણીતાં ગીતો - બાજે વન ઉપવનમાં...

- રાષ્ટ્ર પતાકા તુઝે પ્રણામ...

### સ્વાધ્યાય

#### 1. ખાલી જગ્યા પૂરો :

1. પ્રફુલ્લભાઈ દવેનો જન્મ ..... માં થયો હતો.
2. પ્રફુલ્લભાઈ દવેએ મંગળદાસ ટાઉનહોલ પરથી ..... નામના કાર્યક્રમમાં વ્યાવસાયિક ધોરણે ગાવાની શરૂઆત કરી.
3. મહેન્દ્રભાઈ જોષીનો જન્મ ..... ના દિવસે થયો હતો.
4. રામકુમાર રાજપ્રિયએ ..... સંસ્થાની સ્થાપના કરી.
5. રામકુમાર રાજપ્રિયનું અવસાન ..... ના દિવસે થયું.
6. ભાઈલાલભાઈ શાહ ..... શિબિરોનું સંચાલન કર્યું.
7. ભાઈલાલભાઈ શાહ ..... પુસ્તકમાં 108 ગીતો સ્વર લિપિમાં આપ્યાં છે.

#### 2. જોડકાં જોડો :

અ	બ
1. પ્રફુલ્લભાઈ દવે <input type="checkbox"/>	1. સંગીતવિહાર ગીતમાલા
2. મહેન્દ્રભાઈ જોષી <input type="checkbox"/>	2. ઢીંગલી ઘર
3. રામકુમાર રાજપ્રિય <input type="checkbox"/>	3. ગીતવાડી, ચંગુમંગુ
4. ભાઈલાલભાઈ શાહ <input type="checkbox"/>	4. ફિલ્મના પાર્શ્વગાયક



(1) પ્રાર્થના (2) ધૂન (3) ભજન (4) ભાવગીત (5) ભક્તિગીત (6) સ્વાગતગીત (7) દેશભક્તિ/શૌર્યગીત (8) લોકગીત (9) લગ્નગીત (10) ગરબા (11) ગરબી (12) રાસ (13) હાલરડાં (14) જન્મદિનગીત (15) પ્રેરણાગીત (16) ઋતુગીત (17) કૂચગીત (18) વિદાયગીત

કલા નૈસર્ગિક છે. બાળક સંવેદનાસભર હોય છે. જેથી ગીતોના ભાવની અસર ખીલી ઊઠે છે. આવા વિવિધગીતો ગાવાથી બાળક ઝૂમી ઊઠે છે અને મનની મોજ માણે છે. ગીતો સાંભળવાથી બાળકના કાન સંસ્કારી બને છે અને બાળકનું જીવન શિસ્તબદ્ધ રીતે તૈયાર થાય છે. માટે પ્રાર્થના, ધૂન, ભજન, ભક્તિગીત, જન્મદિન ગીત, હાલરડાં, દેશભક્તિ ગીત, પ્રેરણા ગીત, પ્રકૃતિ ગીત, ગરબા, ગરબી, લોકગીત જેવા ગીતોમાંથી પ્રેરણા મેળવે છે. આ હેતુથી વિવિધ ગીતો આપવામાં આવ્યા છે.

(1) પ્રાર્થના : પ્રાર્થના એટલે સૃષ્ટિના સર્જનહારનું ધ્યાન ધરવું તે, પ્રભુનું સ્મરણ કરવું તે, પ્રાર્થના એટલે આત્માના અવાજને પરમાત્મા સુધી લઈ જનાર સંદેશવાહક, પ્રાર્થના એટલે પ્રભુને પામવાનું પ્રથમ પગથિયું, પ્રાર્થના એટલે શ્રદ્ધા, સબૂરી અને વિશ્વાસનું પ્રતિક, પ્રાર્થના એટલે સવારની ચાવી અને સંધ્યાકાળની સાંકળ, પરસ્પર પ્રીતિ પ્રસરાવે તે પ્રાર્થના.

(2) ધૂન : ઈશ્વરના નામને પુનરાવર્તિત કરતું ટૂંકું પદ જે સામાન્ય રીતે દ્રુત ગતિના તાલમાં ગવાય છે. જેનાથી વાતાવરણ પ્રફુલ્લિત બની જાય છે.

(3) ભજન : કોઈપણ કાર્ય કરતાં કરતાં પણ પ્રભુની નિરંતર સ્મૃતિ કરો તેનું નામ ભજન.

(4) ભાવગીત : જે ગીતમાં હૃદયના ભાવ પ્રગટ થાય તેની સાથે લોક કલ્યાણ અને ઐક્યતાનું દર્શન થાય તેવા ગીતને ભાવગીત કહે છે.

(5) ભક્તિગીત : ભગવાનના ભક્તો દ્વારા જે શબ્દોની સરવાણી રૂપે નીકળતા ગીતો કે પદને ભક્તિગીત કહે છે.

(6) સ્વાગતગીત : એવા ગીત જેમાં હૃદયના સંપૂર્ણ ભાવ સત્કારવા માટે આતુરતા દર્શાવાય છે.

(7) દેશભક્તિગીત / શૌર્યગીત : રાષ્ટ્ર પ્રત્યે સમર્પણ, લાગણી અને ખુમારી ઉજાગર કરતાં ગીતો એટલે દેશભક્તિ ગીત જેમાં માતૃભૂમિ માટેનું સન્માન અને સ્વાભિમાન પ્રગટ થાય છે.

(8) લોકગીત : લોકગીત એટલે કોઈ કલ્પના પર આધારિત નહિ પરંતુ લોકોના જીવન અને રોજબરોજના જીવન પર આધારિત હોય છે, આવા ગીતો લોકો દ્વારા ગવાયેલા ગીતો જે કર્ણોપકર્ણ સાંભળીને જ સામાન્ય રીતે ગવાતાં હોય છે. આવા ગીતો સાધારણ રીતે સરળ રાગ અને તાલમાં ગવાય છે.

(9) લગ્નગીત : લગ્ન પ્રસંગે ગવાતાં વર અને કન્યા પક્ષના ગીતોને લગ્ન ગીત કહેવાય છે.

(10) ગરબા : માતાજીની સ્તુતિ માટે પ્રસિદ્ધ ગીત પ્રકાર છે. સામાન્ય રીતે ગરબા નવરાત્રિમાં ગવાય છે. માતાજીની ગરબીને પ્રદક્ષિણા કરતા કરતા ગવાતા માતાજીનાં ભક્તિસભર ગીતોને ગરબા કહે છે.

(11) ગરબી : ગરબી તાલી પીડીને ફક્ત પુરુષો દ્વારા જ ગાવામાં આવે છે. જે બેસીને અથવા નૃત્ય કરીને રજૂ થાય છે. જેમાં કૃષ્ણભક્તિના ગીતો અને માતાજીના પદો હોય છે. દયારામની ગરબીઓ પ્રખ્યાત છે.

(12) રાસ : રાસમાં મુખ્યત્વે કૃષ્ણલીલાનું વર્ણન હોય છે. રાસ લેતી વખતે દાંડિયાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

(13) હાલરડાં : માતા બાળકને સુવાડવા જે ગીતો ગાય છે તેને હાલરડાં અને હિન્દીમાં લોરી કહે છે.

(14) જન્મદિનગીત : જેમાં જન્મદિનની શુભેચ્છા આશીર્વાદ અને ઉત્સાહ જોવા મળે તેવા ગીતને જન્મદિન ગીત કહે છે.

(15) પ્રેરણાગીત : મનુષ્યને જીવન જીવવાની કળા શીખવતાં ગીતને પ્રેરણાગીત કહે છે.

(16) ઋતુગીત : જેમાં ઋતુની વિશિષ્ટતાનું વર્ણન હોય તેવા ગીતોને ઋતુગીત કહે છે.

(17) કૂચગીત : સેનાના માર્ચપાસ્ટ વખતે જે ગીતો ગવાય છે કે જેનાથી સૈનિકોમાં જોમ વધે એ પ્રકારના ગીતોને કૂચગીત કહે છે.

(18) વિદાયગીત : જે ગીતમાં વિરહના ભાવ પ્રગટ થતાં હોય તેવા ગીતને વિદાય ગીત કહે છે.

## પ્રાર્થના

### (1) જ્યોત સે જ્યોત

જ્યોત સે જ્યોત જગાતે ચલો, પ્રેમ કી ગંગા બહાતે ચલો  
રાહ મેં આપે જો દીન દુખી, સબકો ગલે સે લગાતે ચલો

જિસકા ન કોઈ સંગી સાથી ઈશ્વર હૈ રખવાલા  
જો નિર્ધન હૈ જો નિર્બલ હૈ વહ હૈ પ્રભૂ કા પ્યારા  
પ્યાર કે મોતી લુટાતે ચલો, પ્રેમ કી ગંગા...

આશા ટૂટી મમતા રૂઠી છૂટ ગયા હૈ કિનારા  
બંદ કરો મત દ્વાર દયા કા દે દો કુછ તો સહારા  
દીપ દયા કા જલાતે ચલો, પ્રેમ કી ગંગા...

છાઈ હૈ છાઓં ઓર અંધેરા ભટક ગઈ હૈ દિશાઈ  
માનવ બન બૈઠા હૈ દાનવ કિસકો વ્યથા સુનાઈ  
ધરતી કો સ્વર્ગ બનાતે ચલો, પ્રેમ કી ગંગા...

કૌન હૈ ઝૂંચા કૌન હૈ નીચા સબ મેં વો હી સમાયા  
ભેદ ભાવ કે ઝૂટે ભરમ મેં યે માનવ ભરમાયા  
ધર્મ ધ્વજા ફહરાતે ચલો, પ્રેમ કી ગંગા...

સારે જગ કે કળ કળ મેં હૈ દિવ્ય અમર એક આત્મા  
એક બ્રહ્મ હૈ એક સત્ય હૈ એક હી હૈ પરમાત્મા  
પ્રાણોં સે પ્રાણ મિલાતે ચલો, પ્રેમ કી ગંગા...

### (2) પ્રભુના ચરણે

રાગ : ભીમપલાસી તાલ : કેરવા દુત લય

પ્રભુના ચરણે શિર તો ઢળતાં

અમ અંતર આજ પ્રફુલ્લ થતાં

સહુ પાપી તણી પ્રભુ માફી દીજે

શુભ બુદ્ધિ બહુ અમ અંતર દે

શુભ ભાવ ધરું શુભ વાણી વદુ

શુભ કામ કરું શુભ નામ જપું પ્રભુના...

બળ બુદ્ધિ વળી ધનમાલ સહુ

પરહિત મહીં ખરચું પ્રભુ હું

તનમાં મનમાં બળ સિંચન તું

કરી દે અમ અંતર વિકસતું પ્રભુના...

જગતાત શિરે નિજ હાથ ધરો

પછી બાળકને ભય હોય કશો? પ્રભુના...

- બ્રહ્માનંદ

### (3) તું મને ભગવાન

તું મને ભગવાન એક વરદાન આપી દે  
જ્યાં વસે છે તું મને ત્યાં સ્થાન આપી દે

હું જીવું છું એ જગતમાં જ્યાં નથી જીવન  
જિંદગીનું નામ છે બસ બોજ ને બંધન  
આખરી અવતારનું મંડાણ બાંધી દે તું મને...

આ ભૂમિમાં ખૂબ ગાજે પાપનાં પડઘમ  
બેસૂરી થઈ જાય મારી પુણ્યની સરગમ  
દિલરૂબાનાં તારનું ભંગાણ સાંધી દે તું મને...

જોમ તનમાં જ્યાં લગી છે સૌ કરે શોષણ  
જોમ જાતાં કોઈ અહીંથી ના કરે પોષણ  
મતલબી સંસારનું જોડાણ કાપી દે તું મને...

### (4) ભયભંજના

ભય ભંજના વંદના સુન હમારી  
દરસ તેરે માંગે યે તેરા પુજારી  
ગીતોં કે ફૂલોં કી બનાકર  
લાયા હૂં દિલ આરતી મેં સજાકર  
યે સાંસોં કી સરગમ કરૂં તેરે અર્પન  
તુझे और क्या दूँ मैं ठहरा भिकारी  
दरस तेरे मांगे ये तेरा पुजारी  
आजा मधुर स्वप्न सी मुस्कराती  
मन के बुझे दीप हँस कर जलाती  
जपे दिल की धड़कन तेरा नाम हरदम  
उत्तर ज्योत किरनों की लेकर सवारी  
दरस तेरे मांगे ये तेरा पुजारी  
गगन तलक मैं पलक पसारूँ  
एक झलक दिखला जा  
मुझपे तरस कर एक पल हँसकर  
ज्योति धार बरसा जा  
मेरी लाज तेरे हाथ वर दे

### ધૂન

#### (1) શ્રી રામ

શ્રી રામ જય રામ, જય જય રામ  
કૌશલ્યાકે પ્યારે રામ  
દશરથ રાજ દુલારે રામ

#### (2) શ્રીમન્નારાયણ

શ્રીમન્નારાયણ નારાયણ હરિહરિ  
લક્ષ્મીનારાયણ નારાયણ હરિહરિ  
બદરીનારાયણ નારાયણ હરિહરિ  
સત્યનારાયણ નારાયણ હરિહરિ  
સ્વામિનારાયણ નારાયણ હરિહરિ

#### (3) રામ ધૂન લાગી

રામ ધૂન લાગી ગોપાલ ધૂન લાગી  
કબીરાની વાણી સૂણી રામ ધૂન લાગી  
સત્યધૂન લાગી સેવા ધૂન લાગી  
ગાંધીજીની વાણી સૂની સત્ય ધૂન લાગી.

#### (4) હર હર શંભુ

હર હર શંભુ ભોળા તમારી ધૂન લાગી  
પાર્વતીના પ્યારા તમારી ધૂન લાગી  
કૈલાસના વસનારા તમારી ધૂન લાગી  
કંઠે સર્પમાલા તમારી ધૂન લાગી  
હર હર શંભુ ભોળા તમારી ધૂન લાગી

#### (5) બજરંગી હનુમાન

બજરંગી હનુમાન બજરંગી  
રામસીતાની સેવામાં સંગી  
હનુમાન બજરંગી...  
બજરંગી હનુમાન બજરંગી  
તેને ચઢે છે તેલને સિંદૂર  
હનુમાન બજરંગી...  
બજરંગી હનુમાન બજરંગી  
તેને ચઢે છે આકાશના ફૂલ  
હનુમાન બજરંગી...

(1) ઊંચી મેડી તે

ઊંચી મેડી તે મારા સંતની રે  
મેં તો મ્હાલી ન જાણી રામ હો રામ  
ઊંચી મેડી તે મારા સંતની રે

અમને તે તેડાં શીદ મોકલ્યા,  
હે મારો પિંડ છે કાયો રામ,  
મોંઘા તે મૂલની મારી ચૂંદડી  
મેં તો મ્હાલી ન જાણી રામ હો રામ ઊંચી....

અડધાં પ્હેર્યાં, અડધાં પાથર્યાં,  
અડધાં ઉપર ઓઢાડ્યા રામ,  
ચારે છેડે તે ચારે જણા,  
ડોલી ડગમગ જાયે રામ હો રામ ઊંચી...

નથી તરાપો, નથી તુંબડાં,  
હે નથી ઊતર્યાનો આરો રામ,  
નરસિંહ મહેતાના સ્વામી શામળા,  
પ્રભુ પાર ઉતારો નાવ હો રામ ઊંચી...

(3) મૈલી ચાદર ઓઢકે...

મૈલી ચાદર ઓઢકે કેસે દ્વાર તુમ્હારે આઉં  
હે પાવન પરમેશ્વર મેરે મન હી મન શરમાઉં  
મૈલી ચાદર...

તુને મુજકો જગમેં ભેજા, નિર્મલ દેકર કાયા  
આકર કે સંસાર મેં મૈને ઈસ કો દાગ લગાયા  
જનમ જનમ કી મૈલી ચાદર કેસે દાગ છુડાઉં,  
મૈલી ચાદર...

નિર્મલ વાણી પાકર તુજસે નામ ન તેરા ગાયા  
નેન મુંદકર હે પરમેશ્વર કભી ન તુજકો ધ્યાયા  
મનવીણાકી તારેં તૂટી અબ ક્યા ગીત સુનાઉં,  
મૈલી ચાદર...

ઈન પૈરોં સે ચલકર તેરે મંદિર કભી ન આયા  
જહાં જહાં હો પૂજા તેરી કભી ન શીશ ઝુકાયા  
હે હરિહર મેં હારકે આયા અબ ક્યા હાર ચઢાઉં,  
મૈલી ચાદર...

(2) પાયોજી મૈને

પાયોજી મૈને રામરતન ધન પાયો  
વસ્તુ અમોલિક દી મેરે સતગુરુ  
કિરપા કર અપનાયો પાયોજી મૈને...

જનમ-જનમ કી પુંજી પાઈ  
જગમેં સભી ખોવાયો પાયોજી મૈને...

ખરચે ન ખૂટે વાકો ચોર ન લૂટે,  
દિન દિન બઢત સવાયો પાયોજી મૈને...

સતકી નાવ ખેવટિયા સતગુરુ  
ભવસાગર તર આયો પાયોજી મૈને...

મીરા કે' પ્રભુ ગિરિધર નાગર,  
હરખ હરખ જશ ગાયો પાયોજી મૈને...

(4) અબ સોંપ દિયા...

અબ સોંપ દિયા જીવન કો  
ભગવાન તુમ્હારે ચરણો મેં  
મેં હું શરણાગત પ્રભુ તેરા  
રહે ધ્યાન તુમ્હારે ચરણોમેં અબ...

મેરા નિશ્ચય બસ એક વહી  
મેં તુમ ચરણોંકા પૂજારી બનું  
અર્પણ કર દૂં દુનિયાભરકા  
સબ ધ્યાન તુમ્હારે ચરણોંમેં અબ...

મેં જગ મેં રહું તો એસે રહું  
જ્યું જલમેં કમલકા ફૂલ રહે  
હે મન વચ કાય હૃદય અર્પણ  
ભગવાન તુમ્હારે ચરણોંમેં અબ...

જહાં તક સંસારમેં ભ્રમણ કરું  
તુજ ચરણોંમેં જીવનકો ધરું  
તુમ સ્વામી મેં સેવક તેરા  
ધરું ધ્યાન તુમ્હારે ચરણોંમેં અબ...

મેં નિર્ભય હૂં તુજ ચરણોંમેં  
આનંદ મંગલ હૈ જીવનમેં  
રિદ્ધિ સિદ્ધિ ઓર સંપત્તિ  
મિલ ગઈ હૈ પ્રભુ તુજ ચરણોંમેં અબ...

મેરી ઈચ્છા બસ એક પ્રભુ  
એક બાર તુજે મિલ જાઉ મેં  
ઈસ સેવકકી હર રગરગ કા  
હો તાર તુમ્હારે હાથોં મેં અબ...

## (5) ગમે તે સ્વરૂપે...

ગમે તે સ્વરૂપે ગમે ત્યાં બિરાજો  
પ્રભુ મારા વંદન પ્રભુ મારા વંદન  
ભલે ના નિહાળું નજરથી તમોને  
મળ્યા ગુણ તમારા સફળ મારું જીવન ગમે તે સ્વરૂપે...  
જન્મ અસંખ્ય મળ્યા તે ગુમાવ્યા  
ન કર્યો ધર્મ કે તમોને સંભાર્યા  
હવે આ જીવનનાં કરું હું વિનંતી  
સ્વીકારો તમે તો તૂટે મારાં બંધન ગમે તે સ્વરૂપે...  
મને હોંશ એવી ઊજાળું જગતને  
મળે જો કિરણ મારા મનના દીપકને  
તેથી તેજ આપો જલાવું હું જ્યોતિ  
અમરપંથે સહુને કરાવે તું દર્શન. ગમે તે સ્વરૂપે...

## (6) મંદિર સાથે

મંદિર સાથે પરણી રે મીરાં રાજ મહેલથી છૂટી રે  
કૃષ્ણ નામની ચૂડી રે પહેરી માધવની અંગૂઠી રે  
મંદિર સાથે....  
આધી રાતે દર્શન માટે આંખ ઝરૂખે મૂકી  
મીરાં શબરી જનમ જનમની,  
જનમ જનમની ભૂખી રે મંદિર સાથે....  
તુલસીની આ માળા પહેરી મીરાં સદાની સુખી  
શ્યામ શ્યામનો સૂરજ આભે  
મીરાં સૂરજમુખી રે મંદિર સાથે...  
કાળી રાતનો કંબલ ઓઢી મીરાં જાગે સૂતી  
ઘાયલ કી ગત ઘાયલ જાણે  
જગની માયા જૂઠી રે મંદિર સાથે...  
- સુરેશ દલાલ

## ભાવગીત

### (1) તમે ભાવે ભજી

તમે ભાવે ભજી લ્યો ભગવાન, જીવન થોડું રહ્યું;  
કંઈક આત્માનું કરજો કલ્યાણ, જીવન થોડું રહ્યું.  
એના દીધેલા કોલ તે તો ભૂલી ગયા,  
જૂઠી માયા ને મોહમાં ઘેલા થયા  
ચેતો ચેતો શું ભૂલ્યા છો ભાન જીવન થોડું રહ્યું.  
બાળપણ ને જુવાનીમાં અડધું ગયું,  
નહિ ભક્તિના મારગમાં ડગલું ભર્યું  
હવે બાકી છે એમાં દો ધ્યાન જીવન થોડું રહ્યું.  
પછી ઘડપણમાં ગોવિંદ ભજાશે નહિ,  
લોભ વૈભવ ને ધનને તજાશે નહિ  
બનો આજથી પ્રભુમાં મસ્તાન જીવન થોડું રહ્યું.  
જરા ચેતીને ભક્તિનું ભાથું ભરો,  
કંઈક ડર તો પ્રભુજીનો દિલમાં ધરો  
છીએ થોડા દિવસના મહેમાન જીવન થોડું રહ્યું.  
બધા આળસમાં દિન આમ વીતી જશે  
પછી ઓચિંતું યમનું તેડું થશે  
નહિ ચાલે તમારું તોફાન જીવન થોડું રહ્યું.  
એ જ કહેવું આ બાળકનું ઉરમાં ધરો,  
ચિત રાખી 'રણછોડ' ને ભાવે ધરો  
ઝીલો ઝીલો હવે ભક્તિનું સુકાન જીવન થોડું રહ્યું.

### (2) જનનીની જોડ

મીઠાં મધુ ને મીઠા મેહુલા રે લોલ,  
એથી મીઠી તે મોરી માત રે,  
જનનીની જોડ સખી ! નહિ જડે રે લોલ.  
પ્રભુના એ પ્રેમ તણી પૂતળી રે લોલ,  
જગથી જુદેરી એની જાત રે. જનનીની.  
અમીની ભરેલી એની આંખડી રે લોલ,  
વ્હાલનાં ભરેલાં એનાં વેણ રે. જનનીની.  
હાથ ગૂંથેલ એના હીરના રે લોલ,  
હૈયું હેમંત કેરી હેલ રે. જનનીની  
દેવોને દૂધ એનાં દોઢલાં રે લોલ,  
શશીએ સિંચેલ એની સોડચ રે. જનનીની  
જગનો આધાર એની આંગળી રે લોલ,  
કાળજામાં કૈંક ભર્યા કોડ રે. જનનીની.  
ચિત્તડું ચડેલ એનું ચાકડે રે લોલ,  
પળના બાંધેલ એના પ્રાણ રે. જનનીની.  
મૂંગી આશિષ ઉરે મલકતી રે લોલ,  
લેતાં ખૂટે ન એની લ્હાણ રે. જનનીની.  
ધરતી માતાયે હશે ધ્રૂજતી રે લોલ,  
અચળા અચૂક એક માપ રે. જનનીની...  
ગંગાના નીર તો વધે ઘટે રે લોલ  
સરખો એ પ્રેમનો પ્રવાહ રે. જનનીની...



વરસે ઘડીક વ્યોમવાદળી રે લોલ.

માડીનો મેઘ બારે માસ રે. જનનીની...

ચળતી ચંદાની દીસે ચાંદની રે લોલ

એનો નહિ આથમે ઉજાસ રે

જનનીની જોડ સખી ! નહિ જડે રે લોલ

- દામોદરદાસ ખુ. બોટાદકર

## ભક્તિગીત

### મુક્તિ મળે કે ના મળે

મુક્તિ મળે કે ના મળે

મારે ભક્તિ તમારી કરવી છે

મેવા મળે કે ના મળે

મારે સેવા તમારી કરવી છે મુક્તિ મળે કે...

મારો કંઠ મધુરો ન હોય ભલે

મારો સૂર બેસૂરો હોય ભલે

શબ્દો મળે કે ના મળે

મારે કવિતા તમારી કરવી છે મુક્તિ મળે કે...

આવે જીવનમાં તડકા છાયા

સુખ દુઃખના પડે ત્યાં પડછાયા

કાયા રહે કે ના રહે

મારે માયા તમારી કરવી છે મુક્તિ મળે કે...

હું પંથ તમારો છોડું નહિ

ને દૂર દૂર ક્યાંયે દોડું નહિ.

પુષ્પ મળે કે ના મળે

મારે પૂજા તમારી કરવી છે મુક્તિ મળે કે...

## સ્વાગતગીત

### આજ વગડાવો

આજ વગડાવો વગડાવો રૂડાં શરણાયું ને ઢોલ

શરણાયું ને ઢોલ નગારાં શરણાયું ને ઢોલ

આજ અજવાળી અજવાળી રૂડી રાતડી રે...

સખી રઢિયાળી રઢિયાળી કહો વાતડી રે

મને આંખડીમાં દીધાં ઓલા જન્મોનાં કોડ

આજ વગડાવો વગડાવો રૂડાં શરણાયું ને ઢોલ

આજ નાચે રે ઉમંગ અંગ અંગમાં રે,

હું એવી રે રંગાણી એના રંગમાં રે,

હું તો બંધાણી સખી એની નજર્યુંને દોર.

આજ વગડાવો વગડાવો રૂડાં શરણાયું ને ઢોલ.

## દેશભક્તિગીત

### (1) હોઠોંપે સચ્ચાઈ રહતી હૈ

હોઠોંપે સચ્ચાઈ રહતી હૈ, જહાં દિલ મેં સફાઈ રહતી હૈ  
હમ ઉસ દેશ કે વાસી હૈ જિસ દેશ મેં ગંગા બહતી હૈ,  
હોઠોંપે...

મેહમાં જો હમારા હોતા હૈ, વો જાનસે પ્યારા હોતા હૈ  
જ્યાદાકી નહીં લાલચ હમકો, થોડે મેં ગુજારા હોતા હૈ  
બચ્ચોં કે લિએ જો ધરતી માં સદિયોંસે સભી કુછ સહતી હૈ,  
હમ ઉસ...

કુછ લોગ જો જ્યાદા જાનતે હૈં, ઈન્સાનકો કમ પહચાનતે હૈં  
યે પૂરબ હૈ પૂરબવાલે, હર જાનકી કીમત જાનતે હૈં  
મિલ-ગુલ કે રહો ઓર પ્યાર કરો, ઈક ચીજ યહી તો રહતી હૈ,  
હમ ઉસ...

જો જિસસે મિલા સીખા હમને, ગૈરોંકો ભી અપનાયા હમને  
અબ હમ તો ક્યા સારી દુનિયા સારી દુનિયા સે કહતી હૈ,  
હમ ઉસ...

### (2) રાષ્ટ્રપતાકા

રાષ્ટ્રપતાકા ! તુજે પ્રણામ ! તુજે પ્રણામ !

રાષ્ટ્રપતાકા ! તુજે પ્રણામ !

શીશ ઉઠા અંબર તક ફહરે

દિશા-દિશામેં નિર્ભય લહરે

તુજે નિહારે તનમન વારે

જન-જીવન કે સ્પંદન પ્યારે

કર પથ-નિર્દેશન અવિરામ, તુજે પ્રણામ, તુજે પ્રણામ !

રાષ્ટ્રપતાકા ! તુજે પ્રણામ !

જબ તક સૂરજ ચાંદ રહે તૂ

કર્મજ્ઞાનકી કથા કહે તૂ

ચરન પખાર સાગર ખારે

દિવ્ય ભારતી કે રખવારે

જન-પથ કે આલોક લાલમ, તુજે પ્રણામ, તુજે પ્રણામ !

રાષ્ટ્રપતાકા ! તુજે પ્રણામ !

શક્તિ-ચેતના ભરે પવનમેં

પ્રેમ-ગીત ગૂંજે કન-કનમેં

ભૂમિ-પુકારે ભાગ્ય-સિતારે

માનવતા અબ કભી ન હારે

ભારત અબ કભી ન હારે

ભારત બને મુક્તિકા ધામ, તુઝે પ્રણામ, તુઝે પ્રણામ !  
 રાષ્ટ્રપતાકા ! તુઝે પ્રણામ !  
 વિશ્વ-શાંતિ સમતા સ્વતંત્રતાકા  
 પ્રતીક જનતંત્ર પનપતા  
 જન-રખવારે સિરજનહારે  
 બલિદાનોંસે ગયે સંવારે  
 દેખ ધરા પર ઋગ-યજુ-સામ, તુઝે પ્રણામ, મુઝે પ્રણામ !  
 રાષ્ટ્રપતાકા ! તુઝે પ્રણામ !

- સુમિત્રાકુમારી સિંહા

### (3) વતન પે જો ફિદા હોગા

હિમાલય કી બુલન્દીસે, સુનો આવાઝ હૈ આઈ  
 કહો માંઓસે દે બેટે, કહો બહનોંસે દે ભાઈ  
 વતનપે જો ફિદા હોગા, અમર વો નૌજવાં હોગા  
 રહેગી જબ તલક દુનિયા, યે અફસાના બયાં હોગા, વતન...  
 હિમાલય કહ રહા હૈ ઈસ વતનસે નૌજવાનોંસે  
 ખડા હૂં સંતરી બનકે મૈં સરહદપે જમાનોંસે  
 ભલા ઈસ વક્ત દેખૂં કૌન મેરા પાસવાં હોગા, વતન...  
 ચમનવાલોં કી ગૈરતકો ફિર એક સૈયાદને લલકારા  
 ઉઠો હર ફૂલસે કહ દો, કિ બન જાયે વો અંગારા  
 નહીં તો દોસ્તોં રુસવા હમારા ગુલિસ્તાં હોગા, વતન...  
 હમારે એક પડોસીને, હમારે ઘરકો લૂટા હૈ  
 ભરમ એક દોસ્તીકા ઐસે આજ ટૂટા હૈ  
 કિ અબ હર દોસ્તપે દુશ્મન ગુમાં હોગા, વતન...  
 સિપાહી દેતે હૈ આવાઝ, માતાઓકો બહનોકો  
 હમે હથિયાર લે દો, બેચ ડાલો અપને ગહનોંકો  
 કિ ઈસ કુર્બાનીપે કુર્બા વતનકા હર જવાં હોગા, વતન...

### (4) એ મેરે પ્યારે વતન

એ મેરે પ્યારે વતન એ મેરે બિછડે ચમન  
 તુજપે દિલ કુરબાન  
 તૂ હી મેરી આરઝુ તૂ હી મેરી આબરૂ  
 તૂ હી મેરી જાન, એ મેરે પ્યારે વતન...  
 તેરે દામનસે જો આયે ઉન હવાઓંકો સલામ  
 ચૂમ લૂં મૈં ઉસ જૂબાંકો જિસપે આયે તેરા નામ  
 સબસે પ્યારી સુબહ તેરી સબસે રંગી તેરી શામ,  
 તુજપે દિલ કુરબાન, એ મેરે પ્યારે વતન...  
 માંકા દિલ બનકે કભી સીને સે લગ જાતા હૈ તૂ  
 ઔર કભી નન્હી સી બેટી બનકે યાદ આતા હૈ તૂ

જિતના યાદ આતા હૈ મુઝકો ઉતના તડપાતા હૈ તૂ,  
 તુજપે દિલ કુરબાન, એ મેરે પ્યારે વતન...  
 છોડકર તેરી જમીંકો દૂર આ પહુંચે હૈ હમ  
 ફિર ભી હૈ યહી તમન્ના તેરે જરાંકી કસમ  
 હમ જહાં પેદા હુએ હૈ ઉસ જગહ હી નિકલે દમ  
 તુજપે દિલ કુરબાન, એ મેરે પ્યારે વતન...

## લોકગીત

### (1) માથે મટુકી

માથે મટુકી મહીની મેલી,  
 હું મહિયારણ હાલી રે ગોકુળમાં,  
 હો મોરા શ્યામ, મુજને હરિવાલા  
 સાંકડી શેરીમાં મુને સસરાજી મળિયાં  
 મુને લાજું કાઢ્યાની ઘણી હામ રે ગોકુળમાં  
 હો મોરા શ્યામ મુજને હરિ વાલા  
 સાંકડી શેરીમાં મુને સાસુજી મળિયાં  
 મુને પગે પડ્યાની ઘણી હામ રે ગોકુળમાં  
 હો મોરા શ્યામ મુજને હરિ વાલા  
 સાંકડી શેરીમાં મુને જેઠજી મળિયા  
 મુને ઝીણું બોલ્યાની ઘણી હામ રે ગોકુળમાં  
 હો મોરા શ્યામ મુજને હરિ વાલા  
 સાંકડી શેરીમાં મુને પરણ્યોજી મળિયો  
 મુને મોઢું મલક્યાની ઘણી હામ રે ગોકુળમાં  
 હો મોરા શ્યામ મુજને હરિ વાલા

### (2) લીંબુડા જૂલે

લીંબુડા જૂલે તારા બાગમાં છબીલા લાલ,  
 લીંબુડા જૂલે તારા બાગમાં,  
 હે જી મારો હઠીલો જૂલે દરબાર કે વ્હાલા મારા,  
 લીંબુડા જૂલે તારા બાગમાં  
 ઉતારા દેશું તમને ઓરડા છબીલા લાલ, ઉતારા...  
 હે જી તમને દેશું મેડીના મોલ રે, વ્હાલા...  
 દાતણ દેશું તમને દાડમી છબીલા લાલ, દાતણ...  
 હે જી તમને દેશું કણેરી કાંબ રે વ્હાલા મારા...  
 ના'વણ દેશું તમને કૂંડીયા છબીલા લાલ ના'વણ...  
 હે જી તેમને દેશું ઝીલણીયા તળાવ રે વ્હાલા મારા...  
 ભોજન દેશું તમને લાપસી છબીલા લાલ, ભોજન...  
 હે જી તમને દેશું કઢિયેલ દૂધ રે વ્હાલા મારા...  
 લીંબુડા જૂલે...

## લગ્નગીત

### (1) ગણેશ પાટ

ગણેશ પાટ બેસાડિયા, ભલાં નીપજે પકવાન,  
સગા સંબંધી તેડીએ, જો પૂજ્યા હોય મોરાર, ગણેશ પાટ...  
જેને તે આંગણ પીપળો, તેનો તે ધન્ય અવતાર,  
સાંજ સવારે પૂજીએ, જો પૂજ્યા હોય મોરાર.  
જેને તે આંગણ ગાવડી, તેનો તે ધન્ય અવતાર,  
સાંજ સવારે દોહી વળે, જો પૂજ્યા હોય મોરાર, ગણેશ પાટ...  
જેને તે આંગણ કુંવરી, તેનો તે ધન્ય અવતાર,  
સાંચ્યું સૂચ્યું વાપરે, જો પૂજ્યા હોય મોરાર.  
જેની તે કૂખે દીકરો, તેનો તે ધન્ય અવતાર,  
વહુવારુ પાયે પડે, જો પૂજ્યા હોય મોરાર, ગણેશ પાટ...  
રાતો તે ચૂડલો રંગે ભર્યો, કોરો તે કમખો હાથ,  
ઘરચોળે ગડ ભાંગીએ, જો પૂજ્યા હોય મોરાર.  
કાઠા તે ઘઉંની રોટલી, માંહી ગળગળિયો કંસાર,  
ભેગા બેસી આરોગીએ જો પૂજ્યા હોય મોરાર, ગણેશ પાટ...

### (2) આવો માડી

આવો માડી કુમ કુમ પગલે આવો કે પરણે આજે લાડકી,  
સાથે માડી ગરવા ગણેશને લાવો કે પરણે આજે લાડકી.  
ચંદન કેરા બાજોઠિયા રે ઘડાવો કે પરણે આજે લાડકી,  
ચારે ખૂણે કેળના થંભ રોપાવો કે પરણે આજે લાડકી.  
રાતા રંગની ચુંદલડી મંગાવો કે પરણે આજે લાડકી,  
કોરે કોરે માણેક મોતીડાં મઢાવો કે પરણે આજે લાડકી.  
આશિષ દેજો પ્રગટાવું દીવડો ઘીનો પરણે આજે લાડકી,  
અખંડ રાખજો ચૂડીને ચાંદલો એનો પરણે આજે લાડકી.

### (3) નાણાવટી રે

નાણાવટી રે સાજન બેઠું માંડવે,  
લાખોપતિ રે સાજન બેઠું માંડવે  
જેવા ભરી સભાના રાજા, એવા વરકન્યાના દાદા  
નાણાવટી રે સાજન બેઠું માંડવે,  
લાખોપતિ રે સાજન બેઠું માંડવે  
જેવી ફૂલડિયાંની વાડી, એવી વરકન્યાની માડી

નાણાવટી રે સાજન બેઠું માંડવે,  
લાખોપતિ રે સાજન બેઠું માંડવે  
જેવા અતલસના તાકા, એવા વરકન્યાના કાકા  
નાણાવટી રે સાજન બેઠું માંડવે,  
લાખોપતિ રે સાજન બેઠું માંડવે  
જેવા લીલુડાં વનના આંબા, એવા વરકન્યાના મામા  
નાણાવટી રે સાજન બેઠું માંડવે,  
લાખોપતિ રે સાજન બેઠું માંડવે  
જેવા હાર કેરા હીરા, એવા વરકન્યાના વીરા  
નાણાવટી રે સાજન બેઠું માંડવે,  
લાખોપતિ રે સાજન બેઠું માંડવે  
જેવી ફૂલડિયાંની વેલી, એવી વરકન્યાની બેની  
નાણાવટી રે સાજન બેઠું માંડવે,  
લાખોપતિ રે સાજન બેઠું માંડવે

### (4) કેસરિયો જાન

વરપક્ષ : કેસરિયો જાન લાવ્યો જાન લાવ્યો રે,  
કન્યાપક્ષ : આવી શું જાન લાવ્યા, જાન લાવ્યા રે.  
વરપક્ષ : જાનમાં તો આવ્યા મુનશી, માંડવે મુકાવો ખુરશી,  
કન્યાપક્ષ : માંડવામાં મૂકી ખુરશી, જાનમાં તો નથી મુનશી,  
કન્યાપક્ષ/વરપક્ષ : આવી શું જાન... કેસરિયો જાન...  
વરપક્ષ : જાનમાં તો આવ્યા શેઠિયા,  
એને બેસવા આપો તકિયા  
કન્યાપક્ષ : માંડવામાં મૂક્યા તકિયા,  
જાનમાં તો નથી શેઠિયા  
કન્યાપક્ષ/વરપક્ષ : આવી શું જાન... કેસરિયો જાન...  
વરપક્ષ : જાનમાં તો આવ્યા પારસી,  
માંડવે મૂકાવો આરસી  
કન્યાપક્ષ : માંડવામાં મૂકી આરસી,  
જાનમાં તો નથી પારસી  
કન્યાપક્ષ/વરપક્ષ : આવી શું જાન... કેસરિયો જાન...

## (5) કોયલ બેઠી

કોયલ બેઠી આંબલિયાની ડાળ,

મારો મોરલિયો બેઠો રે ગઢને કાંગરે

હોંશીલા વીરા તમે કોયલને ઉડાડો રે આપણે દેશ

કોડીલા વીરા તમે કોયલને ઉડાડો રે આપણે દેશ

કોયલ માંગે કડલાંની જોડ,

મારો મોરલિયો માંગે રે લાડણ લાડલી

કોયલને ઉડાડો આપણે દેશ,

મારો મોરલિયો માંગે રે લાડણ લાડલી

કોયલ માંગે ચૂડલાની જોડ,

મારો મોરલિયો માંગે રે લાડણ લાડલી

કોયલ માંગે ઝૂમખાંની જોડ,

મારો મોરલિયો માંગે રે લાડણ લાડલી

કોયલ માંગે નથડીની જોડ,

મારો મોરલિયો માંગે રે લાડણ લાડલી

કોયલ માંગે હારલાની જોડ,

મારો મોરલિયો માંગે રે લાડણ લાડલી

### ગરબો

## (1) ઝૂલે ઝૂલે છે ગબ્બરની માંચ

ઝૂલે ઝૂલે છે ગબ્બરની માંચ અંબા ઝૂલે છે.

માને ઝૂલે રે ઝૂલવાની હોંશ ઘણી,

તારા ભક્તો ઝુલાવે તે ખમ્મા કહી,

ભક્તો ગાયે ને મા ખુશ થાય અંબા ઝૂલે છે.

માના દરવાજે નોબત ગડગડે

અને શરણાઈના સૂરો સાથે ભળે,

રસ મસ્તીના સૂરો સંભળાય અંબા ઝૂલે છે.

માએ સોળે આભૂષણ અંગે ધર્યાં

ભાલે કુમકુમ કેસરનાં અર્યન કર્યાં,

હાથે ખડગ, ત્રિશૂળ સોહાય અંબા ઝૂલે છે.

માના તેજે ભાનુદેવ ઝાંખા પડે,

બ્રહ્મા વિષ્ણુ સદાશિવ જેવા ભજે,

મળી દેવો સૌ આરતી ગાય અંબા ઝૂલે છે.

આપ બોલો તો મુખડેથી ફૂલડાં ઝરે,

આપ ચાલે તો કંકુનાં પગલાં પડે,

વરસે વરસે કુમકુમનો વરસાદ અંબા ઝૂલે છે.

ભક્તો ગબ્બર ચડે ને ગમ્મત કરે,

ભૂખ થાક તરસનું ન નામ ધરે,

કરવા દર્શન બન્યા છે બેભાન અંબા ઝૂલે છે.

માના સોના હિંડોળે કંઈ રત્નો જડ્યાં,

ઝૂલે સાચાં મોતીનાં તોરણ રઘ્યાં,

માડી ઝળકે છે જ્યોત અપાર અંબા ઝૂલે છે.

આજ શોભા આરાસુર માની ઘણી,

આવો ગાવો નરનારી સાથે મળી,

ગાઓ ગરબો ગવરાવે મસ્તાન અંબા ઝૂલે છે.

## (2) કુમકુમ કેરાં પગલે

કુમકુમ કેરાં પગલે માડી ગરબે રમવા આવ,

કે માડી ઘણી ખમ્મા, ખમ્મા, ખમ્મા

ચાચર કેરા ચોકે માડી ગરબે રમવા આવ,

કે માડી ઘણી ખમ્મા, કુમકુમ...

હે મા બિરદાળી રે, હે મા પાવાવાળી રે

ચાલો સૈયર જઈએ ચાચર ચોકમાં રે લોલ,

દીવડો પ્રગટાવી માના ગોખમાં રે લોલ

આરાસુરી માત આવ્યાં આંગણે રે લોલ,

સામૈયું તે માનું કરીએ તોરણે રે લોલ

જય ભવાની જય ભવાની બોલીએ રે લોલ,

વ્હાલના વાદળમાંથી તું પ્રેમ સદા વરસાવ કે માડી ઘણી...

હે મા બિરદાળી... કુમકુમ કેરાં...

ઢમ ઢમ ઢોલીડા તાલ દેજો રે લોલ,

ઘૂમી ઘૂમી ગરબો સૌ એ લેજો રે લોલ

સાથિયા પૂરાવો સૌ એ આંગણે રે લોલ,

અસવારી તે માની વાઘે શોભતી રે લોલ

જય ભવાની જય ભવાની બોલીએ રે લોલ,

ઘરના આંગણિયામાં આવી મંદિર

તું સરજાવ કે માડી ઘણી...

હે મા બિરદાળી... કુમકુમ કેરાં...

## (3) મા પાવા તે ગઢથી

મા પાવા તે ગઢથી ઉતર્યા મહાકાળી રે,

વસાવ્યું ચાંપાનેર પાવાગઢવાળી રે,

મા પાવા તે ગઢથી...

મા ચાંપા તે નેરનાં ચાર ચૌટાં મહાકાળી રે  
 સોનીડે માંડ્યા હાટ પાવાગઢવાળી રે  
 સોનીડો લાવે જૂલણાં મહાકાળી રે  
 મારી અંબાને સોહાય પાવાગઢવાળી રે  
 મા પાવા તે ગઢથી....

મા ચાંપા તે નેરનાં ચાર ચૌટાં મહાકાળી રે,  
 માળીડે માંડ્યા હાટ પાવાગઢવાળી રે  
 માળીડો લાવે ફૂલડાં મહાકાળી રે,  
 મારી અંબામાને કાજ, પાવાગઢવાળી રે  
 મા પાવા તે ગઢથી....

મા ચાંપા તે નેરનાં ચાર ચૌટાં મહાકાળી રે  
 દરજીડે માંડ્યા હાટ પાવાગઢવાળી રે,  
 દરજીડો લાવે ચુંદડી મહાકાળી રે  
 મારી અંબાને સોહાય પાવાગઢવાળી રે  
 મા પાવા તે ગઢથી....

#### (4) ઓ ગોરી છમ છમ

ઓ ગોરી છમ છમ છમ છમ ઝાંઝર વાગે  
 ઢમ ઢમ ઢમ ઢમ ઢોલક વાગે ઓ ગોરી....  
 ઢોલક વાગે ને ઝાલર વાગે  
 ઝાંઝરના તાલે ગોરી ગરબે ઘૂમે ઓ ગોરી....  
 કુમકુમનો ચાંદલો ભાલે ચમકતો  
 કંકણ રાતાં સોહે ઓ ગોરી....

#### (5) સોનલ ગરબો

સોનલ ગરબો શિરે અંબે મા ચાલો ધીરે ધીરે,  
 હે ચાલો ધીરે ધીરે ચાલો ધીરે ધીરે ધીરે,  
 સોનલ ગરબો....  
 સખીઓ સંગાથે કેવાં ઘૂમે છે,  
 હે મા (4) સખીઓ સંગાથે કેવાં ઘૂમે છે,  
 ફરરર ફૂદડી ફરે અંબે મા, ચાલો ધીરે ધીરે,  
 સોનલ ગરબો....  
 લટકે ને મટકે રાસ રમે છે,  
 પાંચાલી ના તીરે અંબે મા, ચાલો ધીરે ધીરે,  
 સોનલ ગરબો....  
 સોળે શણગારે માની શોભા વધે છે,

હે મા (4) સોળે શણગારે માની શોભા વધે છે.  
 હાર હીરાના હૈયે અંબે મા, ચાલો ધીરે ધીરે,  
 સોનલ ગરબો....

અત્તર સુગંધી કેવાં ઉડે છે,  
 મહેકે ગુલાબનાં નીર અંબે મા, ચાલો ધીરે ધીરે.  
 સોનલ ગરબો...

### ગરબી

#### (1) કાનુડો કામણગારો

કાનુડો કામણગારો રે, કાનુડો કામણગારો રે,  
 રસભર્યો ને રૂપાળો રે, આ શું આંખડીનો ચાળો રે,  
 કાનુડો કામણગારો રે.  
 રંગે રાતો મદમાતો, વાંસલડીમાં ગીતો ગાતો;  
 નેણાં શું કરે છે વાતો રે આ શું આંખડીનો ચાળો રે,  
 કાનુડો કામણગારો રે.  
 ભરવા હું ગઈતી પાણી, પ્રેમ પીડા ભરી આણી;  
 ઘેલી થઈ હું આવી શાણી રે, આ શું આંખડીનો ચાળો રે,  
 કાનુડો કામણગારો રે.  
 તેં કહ્યું તે મેં ના માન્યું, આજે મારી જાતે નાણ્યું;  
 આવડું મેં નોતું જાણ્યું રે, આ શું આંખડીનો ચાળો રે,  
 કાનુડો કામણગારો રે.  
 બેની તહારે પાયે લાગું, વ્હાલા વિના ઘેલું લાગ્યું,  
 દયાનો પ્રીતમ માગું રે, આ શું આંખડીનો ચાળો રે,  
 કાનુડો કામણગારો રે.

#### (2) વ્રજ વહાલું રે વૈકુંઠ નહિ

વ્રજ વહાલું રે વૈકુંઠ નહિ આવું મુને ન ગમે ચતુર્ભુજ થાવું,  
 ત્યાં શ્રી નંદકુવર ક્યાંથી લાવું વ્રજ વહાલું રે ...  
 જોઈએ લલિત ત્રિભંગી મ્હારે ગિરિધારી,  
 સંગે જોઈએ શ્રી રાધે પ્યારી,  
 તે વિના નવ આંખ્ય ઠરે મ્હારી. વ્રજ વહાલું રે...  
 ત્યાં શ્રી જમુના ગિરિવર છે નહીં,  
 મુને આસક્તિ છે ઘણી એ બેની,  
 તે વિના મ્હારો પ્રાણ પ્રસન્ન નહીં વ્રજ વહાલું રે...  
 ત્યાં શ્રી વૃંદાવન રાસ નથી,  
 વ્રજવનિતા સંગ વિલાસ નથી  
 વિષ્ણુ વેણું વાયાનો અભ્યાસ નથી, વ્રજ વહાલું રે...

### (3) ઉદ્ધવ નંદનો છોરો

ઉદ્ધવ નંદનો છોરો તો ન મેરો થયો જો;  
મુને એકલી મૂકીને મથુરાં ગયો જો. ઉદ્ધવ...  
એને મફૂરી જાતાં દયા નવ ઉપજી જો;  
મુને ભ્રાંતિ પડી છે એના રુપની જો. ઉદ્ધવ...  
કોઈએ કામણ કર્યું કે ફટકાયા ફરે જો;  
કેમ દિલ એનું મુજ ઉપર ના ઠરે જો. ઉદ્ધવ...  
ઉદ્ધવ સંદેશો કહીને વહેલા આવજો જો;  
સાથે દયાના પ્રીતમને તેડી લાવજો જો. ઉદ્ધવ...

### (4) વૈષ્ણવ નથી

વૈષ્ણવ નથી થયો તું રે, હરિજન નથી થયો તું રે,  
શીદ ગુમાનમાં ધૂમે. વૈષ્ણવ...  
હરિજનને જોઈ હૈડું ન હરખે, દ્રવે ન હરિગુણ ગાતાં;  
કામ દામ ચટકી નથી પટકી, કોષે લોચન રાતાં,  
વૈષ્ણવ...  
તુજ સંગે કોઈ વૈષ્ણવ થાયે, તો તું વૈષ્ણવ સાયો;  
તારા સંગનો રંગ ન લાગે, તહાં લગી તું કાયો,  
વૈષ્ણવ...  
પરદુખ દેખી હૃદય ન દાઝે, પરનિંદાથી નથી ડરતો;  
વ્હાલા નથી વિઠલ શું સાચું, હઠે ન હું હું કરતો,  
વૈષ્ણવ...  
પરોપકારે પ્રીત ન તુજને, સ્વારથ છૂટયો છે નહીં;  
કહેણી તેવી રેહેણી ન મળે, કહાં લખ્યું એમ કહેની,  
વૈષ્ણવ...  
ભજનારૂઠ નથી મન નિશ્ચે, નથી હરિનો વિશ્વાસ;  
જગત તણી આશા છે ત્યાં લગી, જગતગુરુ તું દાસ,  
વૈષ્ણવ...  
મન તણો ગુરુ મન કરીશ તો, સાચી વસ્તુ જડશે;  
'દયા' દુઃખ કે સુખ માન પણ, સાચું કહેવું પડશે,  
વૈષ્ણવ...

### રાસ

### (1) અમે મૈયારા કંસ

અમે મૈયારા કંસ રાજાના વ્હાલા કોઈને ન દઈએ દાણ,  
અરે વ્હાલા કોઈને ન દઈએ અમે દાણ રે,  
મારગડો મારો મેલી દિયો ને કુંવર, કા'ન.  
આણી તીરે ગંગા ઓલી તીરે જમુના વ્હાલા,  
વચમાં ગોકુળિયું ગામ,

અરે વ્હાલા વચમાં ગોકુળિયું ગામ રે, મારગડો...  
કિયા રાજાનો બેટડો ને વ્હાલા શું છે તમારાં નામ,  
અરે વ્હાલા શું છે તમારાં નામ રે, મારગડો...  
નંદરાજાનો બેટડો ને કા'નકુંવર અમારાં નામ,  
અરે કા'નકુંવર અમારાં નામ રે, મારગડો...  
દૂધ તે ભરી રે તલાવડી ને માંહી મોતીડે બાંધેલી પાળ,  
અરે માંહી મોતીડે બાંધેલી પાળ રે, મારગડો...  
દૂધ તમારાં ઢોળાઈ જાશે વ્હાલા તૂટશે રે મોતીડાંની પાળ,  
અરે વ્હાલા તૂટશે રે મોતીડાંની પાળ રે, મારગડો...

### (2) તારા વિના શ્યામ

તારા વિના શ્યામ મને એકલડું લાગે  
રાસ રમવાને વ્હેલો આવજે  
તારા વિના શ્યામ એકલડું લાગે  
રાસ રમવાને વ્હેલો આવજે, તારા વિના...  
શરદપૂનમની રાતડી ઓહો ચાંદની ખીલી છે ભલીભાંતની,  
તૂ ન આવે તો શ્યામ રાસ જામે ન શ્યામ,  
રાસ રમવાને વ્હેલો આવ આવ આવ શ્યામ  
તારા વિના...  
ગરબે ધૂમતી ગોપીઓ ઓહો સૂની છે ગોકુળની શેરીઓ,  
સૂની સૂની શેરીઓમાં ગોકુળની ગલીઓમાં  
રાસ રમવાને વ્હેલો આવ આવ આવ શ્યામ  
તારા વિના...  
અંગ અંગ રંગ છે અનંગનો ઓહો  
રંગ કેમ જાય તારા સંગનો,  
પાયલ ઝણકાર સુણી રૂઢિયાનો નાદ સુણી  
રાસ રમવાને વ્હેલો આવ આવ આવ શ્યામ  
તારા વિના...

### (3) શરદ પૂનમની રાતમાં

શરદ પૂનમની રાતમાં ચાંદલિયો ઊગ્યો છે  
હે મારું મનડું નાયે હે મારું તનડું નાયે  
એના કિરણો રેલાય છે આભમાં આભમાં આભમાં  
શરદ પૂનમની...  
સોનાનું બેડલું મારું રૂપાની ઈંદોણી  
બેડલું લઈને હું તો પાણીડાં ગઈતી  
કા'નો આવ્યો મારી પૂઠે સંતાતો ચોરી  
મારું મુખડું શરમથી લાજ રે, લાજ રે, લાજ રે,  
શરદ પૂનમની...

હીરે જડિત મારી સોનાની નથણી  
 નથણી પહેરી હું તો ગરબે રે ધૂમતી  
 મારી સહેલીઓ મુજને પૂછતી  
 કોની તું વાટમાં આજ રે, આજ રે, આજ રે,  
 શરદ પૂનમની...

#### (4) હે કા'ના હું તને ચાહું

હે કા'ના હું તને ચાહું,  
 હે કા'ના હું તને ચાહું, હું તને ચાહું,  
 તારા વિના વેરણ લાગે આ રાતડી  
 વાટ જુએ છે મારી આંખડી  
 કેમ રે નિભાવશું પ્રીત રે ગોપાલા  
 તું તો જગતનો સ્વામી, બ્રિજની હું બાલા  
 હે કા'ના હું તને ચાહું, હું તને ચાહું,  
 તારા વિના વેરણ લાગે આ રાતડી, વાટ જુએ છે...  
 જનમોજનમની વ્હાલા હું તારી દાસી  
 હું બ્રિજબાલા તું છે વૈકુંઠવાસી  
 હે કા'ના હું તને ચાહું, હું તને ચાહું,  
 તારા વિના વેરણ લાગે આ રાતડી, વાટ જુએ છે...  
 વાટડી જોતાં વ્હાલા વરસે રે મોતી  
 તું દીપક છે મારો હું તારી જ્યોતિ  
 હે કા'ના હું તને ચાહું, હું તને ચાહું,  
 તારા વિના વેરણ લાગે આ રાતડી, વાટ જુએ છે...

#### હાલરડું

#### (1) ખમ્મા ! વીરા ને

ખમ્મા ! વીરા ને જાઉં વારણે રે લોલ  
 મોંઘો મૂલો છે મ્હારો વીર જો ખમ્મા વીરા ને...  
 એક તો સુહાની ગગન ચાંદલો રે લોલ  
 બીજો સોહાગી મારો વીર જો ખમ્મા વીરા ને...  
 રાજ તો વિરાજે રાજમંદિરે રે લોલ  
 પારણે વીરાજે મ્હારો વીર જો ખમ્મા વીરા ને...  
 ચંપો ખીલે છે ફૂલવાડીમાં રે લોલ  
 કુળમાં ખીલે છે મ્હારો વીર જો ખમ્મા વીરા ને...  
 આંગણે ઉજાસ મ્હારે સૂર્યનો રે લોલ  
 ઘરમાં ઉજાસ મ્હારો વીર જો ખમ્મા વીરા ને...  
 એક તો આનંદ મ્હારા ઉરનો રે લોલ

બીજો આનંદ મ્હારો વીર જો ખમ્મા વીરા ને...  
 દેવે દીધી છે મ્હને માવડી રે લોલ  
 માવડીએ દીધો મ્હારો વીર જો ખમ્મા વીરા ને...  
 - ન્હાનાલાલ દવે

#### જન્મદિનગીત

#### (1) અભિનંદન

અભિનંદન ભાઈ અભિનંદન  
 જન્મ દિવસના અભિનંદન  
 ભણી ગણીને હોંશિયાર બનો  
 જન્મદિવસના અભિનંદન  
 ગુરુની આજ્ઞા શિરે ધરો  
 જન્મદિવસના અભિનંદન  
 માતા-પિતાની સેવા કરો  
 જન્મદિવસના અભિનંદન

#### (2) હમ ભી અગર

હમ ભી અગર બચ્ચે હોતે હમ ભી અગર બચ્ચે હોતે  
 નામ હમારા હોતા ગબલૂ બબલૂ, ખાને કો મિલતે લકુ  
 ઓર દુનિયા કહતી હેપી બર્થ ડે ટુ યુ  
 કોઈ લાતા ગુડિયા, મોટર, રેલ  
 તો કોઈ લાતા ફિરકી, લટૂ  
 કોઈ ચાબીકા ટટૂ  
 ઓર દુનિયા કહતી હેપી બર્થ ડે ટુ યુ  
 કિતની પ્યારી હોતી હૈ યે ભોલી સી ઉમર  
 ન નૌકરીકી ચિંતા, ન રોટીકી ફિકર  
 નહું મુન્ને હોતે હમ તો દેતે સૌ હુકમ  
 પીછે-પીછે પાપા-મમ્મી બનકે નૌકર  
 ચોકલેટ, બિસ્કુટ, ટોફી ખાતે ઓર પીતે દૂધ  
 ઓર દુનિયા કહતી હેપી બર્થ ડે ટુ યુ  
 કૈસે કૈસે નખરે કરતે ઘરવાલો સે હમ  
 પલ મેં હંસતે પલ મેં રોતે કરતે નાક મેં દમ  
 અક્કડ-બક્કડ લુક્કા-છુપી કભી છુઆ - છૂ  
 કરતે દિનભર હલ્લા-ગુલ્લા દંગા ઓર ઉધમ  
 ઓર કભી જિદ પર અડ જાતે જૈસે અડિયલ  
 ઓર દુનિયા કહતી હેપી બર્થ ડે ટુ યુ

## પ્રેરણાગીત

### (1) હુ તુ તુ તુ તુ તુ તુ તુ

જામી રમતની ઋતુ  
આપો આપો એક મેકના થઈને ભેરુ સારુ  
જગત રમતું આવ્યું ને રમે છે હુ તુ તુ તુ તુ  
તેજ ને તિમિર રમે હુ તુ તુ તુ હુ તુ તુ તુ  
પાણી ને સમીર રમે હુ તુ તુ તુ હુ તુ તુ તુ  
વાદળાંની ઓથે બેઠા સંતાયેલા પ્રભુજીને  
પામવાને સંત ને ફકીર રમે હુ તુ તુ તુ તુ તુ તુ તુ...  
એક મેકને મથે પકડવા સારા નરસા સ્વારથ સાટે  
ધમ્માયકડી પકડાપકડી અવળેસવળે આટે-પાટે  
ખમીરથી ખમીરનો ખેલ રે મંડાયો ભાઈ  
હોય જગ જાગતું કે હોય સૂતું, હુ તુ તુ તુ તુ તુ તુ તુ  
મનડાની પાછળ મન દોડે તનડું તનને ઢૂંઢે  
ધનની પાછળ ધન દોડતું પ્રપંચ ખેલી ઊડે  
જાતજાત ભાતભાતના વિચાર દાવ પેચ  
ક્યારે મળે લાગ અને ક્યારે લૂટું ?... હુ તુ તુ તુ તુ  
ભેરું નો દેખાવ કરીને ખેલ ખેલતા ઊંચે શ્વાસે  
પરને કેમ પરાજીત કરવો અંતર પ્રગટી એક જ આશે  
વિધ વિધ નામ ધરી સંસારની કેડી માથે  
ખાકનાં ખિલોના રમે સાચું અને જૂઠું હુ તુ તુ તુ તુ તુ તુ તુ  
- અવિનાશ વ્યાસ

### (2) ઊઠ જાગ મુસાફિર

ઊઠ જાગ મુસાફિર ભોર ભઈ  
અબ રૈન કહાં જો સોવત હૈ  
જો સોવત હૈ સો ખોવત હૈ  
જો જાગત હૈ સો પાવત હૈ, ઊઠ...  
ટુક નીંદ સે અખિયાં ખોલ જરા  
ઓ ગાફિલ રબસે ધ્યાન લગા  
યહ પ્રીત કરનકી રીત નહીં,  
રબ જાગત હૈ તૂ સોવત હૈ, ઊઠ...

નાદાન, ભુગત કરની અપની  
એ પાપી પાપમેં ચૈન કહાં?

જબ પાપ કી ગઠરી સીસ ધરી

અબ સીસ પકડ ક્યોં રોવત હૈ ? ઊઠ....

જો કાલ કરે સો આજ કર લે

જો આજ કરે સો અબ કર લે

જબ ચિડિયાને યુગ ખેત લિયા

ફિર પછતાયે ક્યા હોવત હૈ ? ઊઠ...

## ઋતુગીત

### ફાગણ ફોરમતો આયો

લાલ-લાલ લાલ-લાલ રંગ પેલા

કેસૂડાનો સરવર પર પથરાયો

ઋતુઓનો રાજા પેલો ફાગણ

આંગણે આવી અલબેલો લહેરાયો

ફાગણ ફોરમતો આયો, આયો રે આયો,

ફાગણ ફોરમતો આયો

ચારેકોર ઘૂમતાં ને લઈ લઈ પિચકારી

હોરીનો ગુલાલ રચાયો

સરસર રંગ છૂટે, લાડકડો લાડ લૂંટે, ઊરમાં ઉમંગ સમાયો

ફાગણ ફોરમતો આયો...

ગોરી-ગોરા છોરા-છોરી કરતા જો જોરાજોરી

ફાગણની લેતાં વધાઈઓ,

મળી ભેળા રસઘેલા હેતમાં આનંદઘેલા હરખે લાડ લૂંટાયો

ફાગણ ફોરમતો આયો...

### છંદ

ડવ-ડમક-ડમક દાદુર ડવ ડમકત

ગહેકત મોર મલાર ગિરા,

ડવ પિયુ-પિયુ શબદ પુકારત ચાતક

પિયુ-પિયુ કોકિલ કંઠ ગિરા,

ડવ ગડડ-ગડડ નભ હોત ગડાકા ને

ધણણણ ગિરિવર શિખર ગડે,

ડવ રૂમરૂમ રૂમરૂમ બરસત બરખા,

ગડડગડડ ધનઘોર ગડે,



## કૂચગીત

### બચ્ચે હિંદુસ્તાન

સાગ સાગ સાગ મગરેસા  
નિરે નિરે નિરે ગરેસાનિ  
સાગ સાગ સારેગમપ  
પમગરે મગરેસા ગરેસાનિ સાસા  
બચ્ચે હિંદુસ્તાનકે હમ,  
બડી હમારી ફોજ,  
કદમ કદમ તિરંગા લેકે,  
બઢેંગે આગે રોજ.  
તિરંગા ઊંચા હમારા,  
શાને હિન્દુસ્તાન,  
દેશકી સેવામેં સમર્પિત,  
વીરોકા બલિદાન  
બચ્ચે હિન્દુસ્તાન કે.  
રાષ્ટ્રભક્તિ પ્રેરણાકા,  
ગાન વંદે માતરમ્,  
જન-જન કે હર કંઠકા,  
સંદેશ વંદે માતરમ્  
બચ્ચે હિન્દુસ્તાનકે.

## વિદાયગીત

### (1) એક પંખી

એક પંખી આવીને ઊડી ગયું  
એક વાત સરસ સમજાવી ગયું  
આ દુનિયા એક પંખીનો મેળો કાયમ ક્યાં રહેવાનું છે  
ખાલી હાથે આવ્યા એવા ખાલી હાથે જવાનું છે.  
જેને તે તારું માન્યું તે તો અહીંનું અહીં સહુ રહી ગયું  
એક...

જીવન પ્રભાતે જનમ થયો ને સાંજ પડે ઊડી ગયું  
સગા સંબંધી માયા મૂકી સહુ છોડી અલગ થાતું  
એકલવાયું આતમ પંખી સાથે કાંઈ ન લઈ ગયું એક...  
પાંખોવાળું પંખી ઊંચે, ઊડી ગયું આ આકાશે  
ભાનભૂલી ભટકે ભવરણમાં માયા મૃગજળથી નાશે  
જગતની આંખે જોતી રહીને પાંખ વિના એ ઊડી ગયું.  
એક....  
ધર્મ પુણ્યની લક્ષ્મીની ગાંઠે. સત્કર્મોનો સથવારો  
ભવસાગર તરવાને માટે. અન્ય નથી કોઈ આરો  
જતાં જતાં પંખી જીવનનો. સાચો મર્મ સમજાવી ગયું  
એક...

### (2) મુજ દારેથી

મુજ દારેથી ઓ પંખીડાં  
હસતે મુખડે જાજો...  
વિદાયટાણે ઓ પંખીડાં  
ગીત મધુરાં ગાજો...

પંખીના મેળાને આવે વિખરવાની વેળા  
કોણ જાણે ક્યારે પાછા સંગ મળીશું ભેળાં  
કાળ તણીએ ગત સમજીને ઉજજવળ પંથે જાજો  
મુજ દારેથી...  
તુજ આવ્યાથી મારાં સૂના ઉપવન ગાજી ઊઠ્યાં  
હૈયા કેરી ડાળે ડાળે સુંદર ફૂલડાં ખીલ્યાં  
યાદ તારી એ મુજને થાતાં અંતર રડતું આજે  
મુજ દારેથી...  
હસતાં આવી હસતાં જાવું એ જ કલા જીવનની  
બોલ્યું ચાલ્યું માફ કરજો, વાણી થંભી જાતિ  
સબસે ઊંચી પ્રેમ સગાઈ, વાત કદીન વિસરજો  
મુજ દારેથી...

## સ્વાધ્યાય

### 1. ખાલી જગ્યા પૂરો :

1. પ્રાર્થના એટલે ....., અને ..... નું પ્રતિક.
2. દ્રુતગતિના તાલમાં ગવાતો ગીતનો પ્રકાર ..... છે.
3. સત્કારવા ગવાતું ગીત ..... છે.
4. બાળકને સુવડાવવા ગવાતો ગીત પ્રકાર ..... છે.
5. માતૃભૂમિ માટે સન્માન અને સ્વાભિમાન પ્રગટ કરતું ગીત ..... છે.
6. વર અને કન્યાપક્ષના ગીતોને ..... કહે છે.
7. ઋતુના આધારે ગવાતાં ગીતોને ..... કહે છે.
8. માર્ય પાસ્ટમાં ..... ગીતો ગવાય છે.
9. કૃષ્ણલીલાનું વર્ણન ..... ગીતમાં દર્શાવવામાં આવે છે.
10. લોકો માટે, લોકો દ્વારા રચાતો-ગવાતો ગીત પ્રકાર ..... છે.

### 2. જોડકાં જોડો :

અ	બ
1. વિદાયગીત	<input type="checkbox"/> 1. ઋતુનું વર્ણન
2. ઋતુગીત	<input type="checkbox"/> 2. વિરહનો ભાવ
3. રાસ	<input type="checkbox"/> 3. સ્ત્રીપ્રધાન
4. ગરબા	<input type="checkbox"/> 4. કૃષ્ણલીલા વર્ણન
5. કૂચગીત	<input type="checkbox"/> 5. કદમતાલ



સુંદર રીતે કહેવાયેલી, જ્ઞાનયુક્ત વાતને રજૂ કરતી પંક્તિ જેના દ્વારા મનુષ્યમાં સંસ્કારનું સિંચન થાય અને જીવનમૂલ્યોનો વિકાસ થાય એને સુભાષિત કહે છે. ગુજરાતી, સંસ્કૃત, હિન્દી ભાષાઓમાં અનેક પ્રેરણાદાયી સુભાષિતો છે. અહીં આપણે સુભાષિતોના કેટલાંક ઉદાહરણો જાણીએ.

### સુભાષિતો

1. જૂઠ કદીના બોલવું, તજવું આળસ અંગ,  
હળી-મળીને ચાલવું, રાખો રૂડો સંગ.
2. ભણતાં પંડિત નીપજે, લખતાં લહિયો થાય;  
ચાર ચાર ગાઉ ચાલતાં, લાંબો પંથ કપાય.
3. આપ બળે એકલ ખૂણે, ધૂપ બધે પ્રસરત;  
જગમાં એવા જનમિયા, અગરબત્તી ને સંત.
4. જ્ઞાન ના ઉપજે ગુરુ વિના, કોટિ કરો ઉપાય;  
અંતરનો મંત્ર જાણ્યો નહિ, જ્ઞાન ક્યાંથી લેવાય.
5. ધ્યાન ધરત ભગવાન મિલે, કુથલી કરે ના કોય;  
મીઠી વાણી સે દોસ્ત મિલે, કંકર રહે ના કોય.
6. ઊંડું પાણી કુંજનું, પાણી પીવા કાજ;  
કંકર નાખી કાગડે, પાણી પીધુ આજ.
7. પીપળ પાન ખરંતા, હસતી કૂંપળિયાં,  
મુજ વીતી તુજ વીતશે, ધીરી બાપુડિયા.

### છંદ

નક્કી કરેલા અક્ષરો કે માત્રાઓ પ્રમાણે શબ્દોની કાવ્યરચના થાય છે તેને છંદ કહે છે. સામાન્ય રીતે છંદો પરંપરાગત ઢાળમાં ગવાય છે. છંદના અનેક પ્રકારો પૈકી બે પ્રકારો વિશે એની સમજૂતી મેળવીશું.

**ઝૂલણા :** આ પંચકલ માત્રામેળ છંદ છે. તેના પ્રત્યેક ચરણમાં પંચકલનાં (પાંચ-પાંચ માત્રાનાં) આઠ આવર્તનો આવતાં હોવાથી તેની ચાલીસ માત્રા થાય છે. નરસિંહ મહેતાએ તેમનાં પ્રભાતિયામાં ઝૂલણા છંદનો ખૂબ છૂટથી ઉપયોગ કર્યો છે. સંગીતકારો મોટે ભાગે ઝપતાલમાં જ આ છંદની સ્વર રચના કરે છે. પરંતુ છંદના બંધારણમાં (3+2) માત્રાકાળ હોવાથી કંદુક તાલનો ઉપયોગ વધુ યોગ્ય રહે છે. જે અપ્રચલિત તાલ છે.

**તાલ :** કંદુકના બોલ ધા ધે તા | ગાદિ ગન  
× | 2

**ઉદાહરણ :** (1) જાગને જાદવા કૃષ્ણ ગોવાળિયા  
તુજ વિના ધેનમાં કોણ જાશે.

- (1) આજ મહારાજ જલ પર ઉદય જોઈને,  
ચંદ્રનો હૃદયમાં હર્ષ જામે.
- (3) નિરખને ગગનમાં કોણ ઘૂમી રહ્યો,  
તે જ હું તે જ હું શબ્દ બોલે.

**શિખરણી :** આ અક્ષરમેળ છંદ છે. તેના પ્રત્યેક ચરણમાં સત્તર અક્ષરો (9 લઘુ 8 ગુરુ) આવે છે. તેની દરેક પંક્તિના છઠ્ઠા અક્ષરમાં યતિ આવે છે. આ છંદ સંસ્કૃત અને ગુજરાતી સાહિત્યમાં સારા પ્રમાણમાં વપરાયો છે. શરૂઆતમાં એક લઘુ પછી સામટા પાંચ ગુરુવાળા શિખરણી છંદ આપણને ગિરિ-શિખરના ચડાણની પ્રતીતિ કરાવે છે. યતિ પછીના પંક્તિનો બીજો ખંડ એક સામટા પાંચ લઘુથી શરૂ થતો હોઈ શિખર ચડ્યાં પછી સડસડાટ નીચે ઊતરતા હોય તેવો આભાસ થાય છે.

- ઉદાહરણ :** (1) અસત્યો માંહેથી પ્રભુ ! પરમ સત્યે તું લઈ જા,  
ઊંડા અંધારેથી પ્રભુ ! પરમ તેજે તું લઈ જા.
- (2) મને બોલાવે ઓ ગિરિવર તણાં મૌન શિખરો  
વળાવી બા આવ્યાં જીવનભર જે સર્વ અમને.

#### સ્વાધ્યાય

#### 1. ખાલી જગ્યા પૂરો :

1. જૂલણા છંદ ..... માત્રામેળ છંદ છે.
2. જૂલણાં છંદનો પ્રભાતિયાંમાં કવિ ..... એ છૂટથી ઉપયોગ કર્યો છે.
3. .... અપ્રચલિત તાલમાં જૂલણાં છંદનું બંધારણ હોય છે.
4. સત્તર અક્ષરો ..... છંદમાં આવે છે.
5. શિખરણી છંદમાં ..... લઘુ અને ..... ગુરુ આવે છે.
6. શિખર પર ઉપરથી નીચે અને નીચેથી ઉપર ચડ્યાનો આભાસ ..... છંદ કરાવે છે.
7. અક્ષરો અને માત્રા મેળ પ્રમાણેની શબ્દ રચનાને ..... કહે છે.

#### 2. નીચેના વાક્યો સામે ખરાં (✓) કે ખોટાં (✗)ની નિશાની કરો :

1. જૂલણાં છંદમાં 15 માત્રા હોય છે.
2. જૂલણાં છંદમાં પાંચ માત્રાના આઠ આવર્તનો હોય છે.
3. શરૂઆતમાં બે લઘુ પછી પાંચ ગુરુવાળો શિખરણી છંદ હોય છે.
4. શિખરણી અને જૂલણાં વાર્તા છે.

#### 3. કાવ્યપંક્તિ પૂર્ણ કરો :

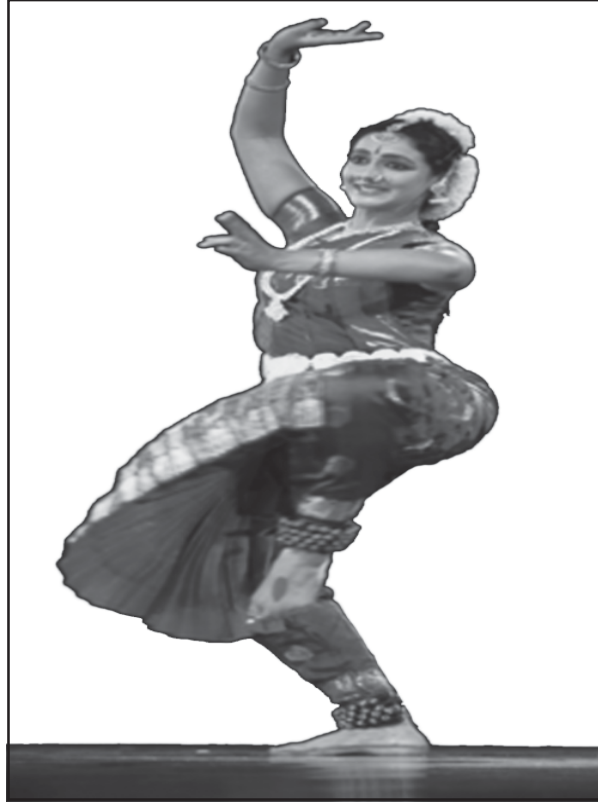
1. ભણતાં પંડિત નીપજે....
2. જ્ઞાન ના ઉપજે ગુરુ વિના...
3. ઊંડું પાણી કુંજનું ....



ભરત મુનિનું “નાટ્યશાસ્ત્ર” નૃત્યનો પ્રાચીન ગ્રંથ છે. પરંતુ નૃત્યનો ઉલ્લેખ વેદોમાં પણ મળે છે. એના કારણે જાણવા મળે છે કે નૃત્યની શોધ પ્રાગૈતિહાસિક કાળથી થઈ હશે. હડપ્પા અને મોહેં-જો-દડો સંસ્કૃતિમાંથી પ્રાપ્ય અવશેષો આ વાતનું પ્રમાણ છે. વિદ્યાર્થીમિત્રો ધોરણ-6માં આપણે ગુજરાતના લોકનૃત્યો વિશે શીખી ગયા છીએ. ભારતીય શાસ્ત્રીય નૃત્યોના મુખ્ય પ્રકાર નીચે મુજબ છે. અહીં આપણે ‘ભરતનાટ્યમ્’ અને ‘કથક’ નૃત્ય વિશે માહિતી મેળવીશું.

નૃત્યનો પ્રકાર	રાજ્ય કે પ્રદેશ
ભરતનાટ્યમ્	તમિલનાડુ
કથક	ઉત્તરપ્રદેશ/ઉત્તર ભારત
કથકલી	કેરળ
કુચિપુડી	આંધ્રપ્રદેશ
મણિપુરી	મણિપુર

#### ભરતનાટ્યમ



ભરતનાટ્યમનું ઉદ્ભવસ્થાન તમિલનાડુ રાજ્યનો તાંજોર જિલ્લો ગણાય છે. ભરતમુનિએ રચેલ ‘નાટ્યશાસ્ત્ર’ અને નંદીકેશ્વર રચિત ‘અભિનવદર્પણ’ આ બંને ગ્રંથો ભરતનાટ્યમના આધાર-સ્ત્રોત છે. ભરતનાટ્યમ નૃત્યએ ભારતનો સૌથી પ્રાચીન વારસો છે, જે લગભગ 5000 વર્ષ જૂનો છે. પરંપરાગત રીતે આ નૃત્ય મહિલાઓ દ્વારા જ કરવામાં આવે છે. હજારો વર્ષોથી મંદિરોમાં ભગવાનની આરાધનારૂપ આ નૃત્ય દેવદાસીઓ કરતી એ સમયે ભરતનાટ્યમનું નામ ‘દાસી અટ્ટમ’ હતું. વર્ષોના પ્રયત્ન અને ભારતની આઝાદી પછી એનું નામ ‘ભરતનાટ્યમ્’

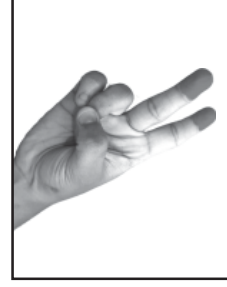
રાખવામાં આવ્યું. ભરતનાટ્યમ્ નૃત્યમાં દક્ષિણ હિંદુસ્તાની સંગીતનો ઉપયોગ થાય છે. મંચપ્રદર્શન સમયે બોલતા શ્લોકો સંસ્કૃત, તમિલ, કન્નડ અને તેલુગુ ભાષામાં હોય છે. હાલના સમયમાં પ્રાદેશિક ભાષાનો પણ પ્રયોગ શરૂ થયો છે. આ નૃત્યમાં અભિનય અને મુદ્રાનું વિશેષ મહત્ત્વ છે. કેટલીક મુદ્રાઓ નીચે આપી છે.

ભરતનાટ્યમની મુદ્રાઓ :

(1) પતાક (ધજા)



(4) કર્તરીમુખ



(2) અર્ધપતાક



(5) અર્ધચંદ્ર



(3) ત્રિપતાક



(6) કપિતા



ભરતનાટ્યમના સંગીતનાં સાધનો :

મૃદંગમ, તટ્ટકલી (તાલમ), વીણા, વાયોલિન, વાંસળી

ભરતનાટ્યમના પ્રખ્યાત કલાકારો :

મૃણાલિની સારાભાઈ, ગોપીકૃષ્ણ, વૈજયંતિમાલા, હેમામાલિની

## કથક નૃત્ય

‘કથક’ શબ્દ સંસ્કૃત શબ્દ કથા પરથી ઉતરી આવેલો છે. જેનો અર્થ થાય છે - વાર્તા કહેનાર કે કરનાર. પ્રાચીન સમયમાં ઉત્તરભારતમાં આ નૃત્યનો વિકાસ થયો છે. જેમાં ખાસ કરીને કૃષ્ણભક્તિનાં પદો, ધાર્મિક તેમજ પૌરાણિક વાર્તાઓ અને શૃંગારરસપ્રધાન ગીતો ગવાય છે. આ નૃત્યમાં હાવભાવ, કલાત્મક મુદ્રાઓ અને તાલ પ્રધાન હોય છે. તાલમાં વિવિધ ટુકડા, તિહાઈનો પ્રયોગ વિશેષ થાય છે. પગનું ઝડપી હલનચલન, તાલ સાથે એની એકરાગિતા અને વૈવિધ્ય ખરેખર માણવાલાયક હોય છે. ઘુંઘરૂનો નાદ આ નૃત્યમાં સૌથી આકર્ષક હોય છે જે તબલાના તાલ સાથે અદ્ભુત આનંદ આપે છે. આ નૃત્ય પુરૂષ અને સ્ત્રી બંને કરે છે. ફક્ત સ્ત્રી કે ફક્ત પુરૂષ પણ કરી શકે છે. આ નૃત્યમાં નૃત્યકાર ચુડીદાર પાયજામો અને ઉપર ઘેરવાળું વસ્ત્ર પહેરે છે. કથક નૃત્યમાં મુદ્રાઓ ભરતનાટ્યમને ઘણી મળતી આવે છે. કથક નર્તક પોતાના પગ દ્વારા મંચ પર આઘાત કરે છે અને એ મૂળ બોલો ‘તા થૈ તત્’ પર આધારિત છે. જેને તત્કાર કહે છે.



**કથકના સંગીતનાં સાધનો :** તબલાં, પખવાજ, હામોનિયમ, સારંગી, સિતાર, વાંસળી, મંજીરા...

**કથકના પ્રખ્યાત કલાકારો :** પ. શ્રી બિરજુ મહારાજ, સિતારાદેવી, કુમુદિની લાખિયા

### સ્વાધ્યાય

#### 1. ખાલી જગ્યા પૂરો :

1. .... નૃત્ય ભારતનું પ્રાચીન નૃત્ય છે.
2. રાધાકૃષ્ણ એ ..... નૃત્યના કેન્દ્ર સ્થાને છે.
3. વાર્તાની રજૂઆત ..... નૃત્યમાં થાય છે.
4. તમિલનાડુ સાથે ..... નૃત્યનો સંબંધ છે.
5. પં. બિરજુ મહારાજ ..... નૃત્યના નૃત્યકાર છે.

#### 2. નીચેનાં વાક્યો સામે ખરાં (✓) કે ખોટાં (✗)ની નિશાની કરો :

1. ભરતનાટ્યમમાં મૃદંગનો ઉપયોગ થાય છે.
2. ભરતનાટ્યમમાં તબલાનો ઉપયોગ થાય છે.
3. ભરતનાટ્યમમાં કથાનું વર્ણન થાય છે.
4. સિતારાદેવી ભરતનાટ્યમનાં નૃત્યાંગના છે.
5. મૃણાલીની સારાભાઈ ભરતનાટ્યમનાં નૃત્યાંગના છે.

## રાષ્ટ્રીયગીત

રાગ : દેશ

તાલ - કહરવા મધ્યલય

વંદે માતરમ્

(સ્થાયી)

વન્દે માતરમ્ વન્દે માતરમ્  
 સુજલાં સુફલાં, મલયજ શીતલામ્  
 શસ્ય શ્યામલાં માતરમ્ વન્દે...

(અંતરા)

શુભ્ર-જ્યોત્સ્ના પુલકિત-યામિનીમ્  
 કુલ્લ-કુસુમિત-દ્રુમદલ-શોભિનીમ્  
 સુહાસિનીમ્ સુમધુર ભાષિણીમ્  
 સુખદાં, વરદાં, માતરમ્  
 વન્દે માતરમ્, વન્દે માતરમ્

- બંકિમચંદ્ર ચટ્ટોપાધ્યાય

ભાવાર્થ

માતાને વંદન. જે ભૂમિનું જલ સારું છે, જે ફળોથી પરિપૂર્ણ છે, મલય પવનથી જે શીતલ છે અને ધાન્યનાં ખેતરોથી શ્યામરંગી છે એવી ભૂમિ માતાને વંદન. જે દેશની રાત્રી ઊજળી-ચાંદનીથી પ્રકાશિત રહે છે અને જે ખીલેલાં પુષ્પગંધ દ્વારા પ્રફુલ્લિત તથા ગીચ વૃક્ષોથી સુશોભિત છે, એ સુંદર હાસ્યવાળી સુમધુર ભાષી, સુખ આપવાવાળી અને વરદાન આપવાવાળી માતાને વંદન, માતાને વંદન.

નોંધ : આ ગીતને ગાવામાં 60 થી 65 સેકન્ડ થવી જોઈએ.

## રાષ્ટ્રગાન

જનગણમન

રાગ : યમન કલ્યાણ

તાલ - કહરવા દ્રુતલય

જનગણમન અધિનાયક જય હે ભારત ભાગ્ય વિધાતા.  
 પંજાબ, સિન્ધુ, ગુજરાત, મરાઠા, દ્રાવિડ, ઉત્કલ બંગ;  
 વિન્ધ્ય, હિમાચલ, યમુના, ગંગા, ઉચ્છલ જલધિ તરંગ;  
 તવ શુભ નામે જાગે, તવ શુભ આશિષ માગે,

ગાહે તવ જય ગાથા.

જનગણ મંગલદાયક જય હે ભારત ભાગ્ય વિધાતા.  
 જય હે, જય હે, જય હે, જય જય જય જય હે.

- રવીન્દ્રનાથ ટાગોર

નોંધ : આ ગીતને 48 થી 52 સેકન્ડમાં પૂરું કરવું જોઈએ.



स्वरांकन

वंदेमातरम् (राग - देश आधारित)

स्थायी

सा	रे	-म	पम	प	-	-	-	म	प	-नि	सांनि	सां	-	-	-
वं	द्वे	-मा	-त	रम्	-	-	-	वं	द्वे	-मा	-त	रम्	-	-	-
×		0		×		0		×		0		×		0	

सांरे	नि	धप	-प	पध	म	गरे	-रे	रेप	मम	गरे	-ग	सा	-	-	-
सुज	ला	-	-म	सुक्	ला	-	-म	मल	यज	शी-	-त	लाम्	-	-	-
×		0		×		0		×		0		×		0	

सा	रेम	पम	प	-प	निध	प-	-	म	प	-नि	सांनि	सां-	-	-	-
श	स्थथा	-म	लाम्	-मा	-त	रम्	-	वं	द्वे	-मा	-त	रम्	-	-	-
×		0		×		0		×		0		×		0	

अंतरा

म	प	नि	नि	निनि	सांनि	सां	-नि	सां	-	नि	निनि	सांनि	सां
शु	भ्र	ज्यो	स्ना	पुल	कित	या	-मि	निम्	-	कू	ल्लकु	सुमि	त
×		0		×		0		×		0		×	

सांरे	सांनि	निध	निध	प	-	रेरे	मग	रे	-	रेनि	धनि	धप	-ध
दुम	दल	शो-	-भि	निम्	-	सुडा	-सि	नीम्	-	सुम	धुर	भा-	-धि
0		×		0		×		0		×		0	

प	-	मप	नि	निनि	नि	-नि	सांनि	सां	-	म	प	-नि	सांनि
शीम्	-	सुभ	दाम्	वर	दाम्	-मा	-त	रम्	-	वं	द्वे	-मा	-त
×		0		×		0		×		0		×	

સાં	-	-	-	મ	પ	(-નિ	સાંનિ	સાં	-	-	-
રમ્	-	-	-	વં	દે	(-મા	(-ત	રમ્	-	-	-
0		x		0		x		0		x	

સ્વરાંકન (રાગ : યમન કલ્યાણ)

જનગણમન - તાલ : કહેરવા

સારે	ગગ	ગગ	ગગ	ગ	ગગ	રેગ	મ	ગ	ગગ	રે	રેરે	નિરે	સા	-	સા
જન	ગણ	મન	અધિ	ના	યક	જય	હે	ભા	રત	ભા	ગ્યવિ	ધા-	તા	-	પં
x		0		x		0		x		0		x		0	
સાપ	પપ	(-પ	પપ	પ	પપ	મધ	(-પ	મ	મમ	મ	મગ	રેમ	ગ	-	-
જા	બસિં	(-ધુ	ગુજ	રા	તમ	રા-	ઠા	દ્રા	વિડ	ઉ	તકલ	બં-	ગ	-	-
x		0		x		0		x		0		x		0	
ગ	ગગ	ગ	ગરે	પપ	પમ	મ	મ	ગ	ગગ	રેરે	રેરે	નિરે	સા	-	-
વિ	ન્ધયહિ	મા	ચલ	યમુ	ના-	ગં	ગા	ઉ	ચ્છલ	જલ	ધિત	રં-	ગ	-	-
x		0		x		0		x		0		x		0	
સારે	ગગ	ગ	ગગ	રેગ	મ	-	-	ગમ	પપ	પ	મગ	રેમ	ગ	-	-
તવ	શુભ	ના	મે-	જા-	ગે	-	-	તવ	શૂભ	આ	શિષ	મા-	ગે	-	-
x		0		x		0		x		0		x		0	
ગ	ગ	રેરે	રેરે	નિરે	સા	-	-	સાપ	પપ	પ	પપ	પ	પપ	મધ	પ
ગા	હે	તવ	જય	ગા-	થા	-	-	જન	ગણ	મં	ગલ	દા	યક	જય	હે
x		0		x		0		x		0		x		0	
મ	મમ	ગ	ગગ	રેમ	ગ	-	નિનિ	સાં	-	-	નિધ	નિ	-	-	પપ
ભા	રત	ભા	ગ્યવિ	ધા-	તા	-	જય	હે	-	-	જય	હે	-	-	જય
x		0		x		0		x		0		x		0	
ધ	-	-	-	સાસા	રેરે	ગગ	રેગ	મ	-	-	-	-	-	-	-
હે	-	-	-	જય	જય	જય	જય	હે	-	-	-	-	-	-	-
x		0		x		0		x		0		x		0	

## ધ્વજગીત

વિજયી વિશ્વ તિરંગા પ્યારા  
ઝંડા ઊંચા રહે હમારા  
સદા શક્તિ સરસાનેવાલા,  
પ્રેમ-સુધા બરસાનેવાલા  
વીરોંકો હરસાનેવાલા,  
માતૃભૂમિકા તન મન સારા,  
ઝંડા ઊંચા રહે હમારા,

શાન ન ઈસકી જાને પાચે,  
ચાહે જાન ભલે હી જાયે,  
વિશ્વ વિજય કરકે દિખલાયેં  
તબ હોવે પ્રણ પૂર્ણ હમારા  
ઝંડા ઊંચા રહે હમારા.

આઓ પ્યારે વીરોં આઓ  
દેશપ્રેમ પર બલિ બલિ જાઓ  
એક સાથ સબ મિલકર ગાઓ  
પ્યારા ભારત દેશ હમારા  
ઝંડા ઊંચા રહે હમારા.

- શ્યામલાલ ગુપ્ત 'પાર્ષદ'

રાગનું નામ	અનુક્રમ	ગીત	ફિલ્મ	ગાયક	સંગીતકાર
રાગ દુર્ગા પર આધારિત ફિલ્મી ગીતો	1	ચંદા રે મોરી પતિયા લે જા	બંજારીન	મુકેશ, લતા મંગેશકર	પરદેશી
	2	ગીત ગાયા પથ્થરોને	ગીત ગાયા પથ્થરોને	આશા ભોંસલે	રમણલાલ હિરા પન્ના
	3	ઓ દૂર કે મુસાફિર	ઉડનખટોલા	મોહંમદ રફી	નૌશાદ
	4	સાંસો કી થાર પર	ગીત ગાયા પથ્થરોને	આશા ભોંસલે, મહેન્દ્ર કપૂર	રામલાલ
રાગ સારંગ પર આધારિત ફિલ્મી ગીતો	5	આજા ભંવર સુની ડગર	રૂપમતી	લતા મંગેશકર	એસ.એન. ત્રિપાઠી
	6	ઘટા ઘનઘોર	તાનસેન	ખુર્શીદ બેગમ	ખેમચંદ પ્રકાશ
	7	હાય રે હાય	કશ્મીર કી કલી	આશા ભોંસલે, મોહંમદ રફી	ઓ. પી. નૈયર
	8	જાદુગર સૈયા	નાગીન	લતા મંગેશકર	હેમંતકુમાર
	9	ઝનન ઝન બાજે પાયલિયાં	રાણી રૂપમતી	લતા મંગેશકર, મોહંમદ રફી	એસ.એન.ત્રિપાઠી
	10	આ લૌટ કે આજા મેરે	રાણી રૂપમતી	મુકેશ	એસ.એન. ત્રિપાઠી
	11	કારે કારે બદરા	ભાભી	લતા મંગેશકર	ચિત્રગુપ્ત
	12	મન ભાવન સાવન આયા	ચંદ્રલેખા	ઉમાદેવી	એસ રાજેશ્વરરાવ
	13	પ્યારા હમારા મુન્ના	સંસાર	લતા મંગેશકર	ઈમાની શંકર શાસ્ત્રી
	14	સાવન આયે વો ના આયે	દિલ દીયા દર્દ લિયા	આશા ભોંસલે, મોહંમદ રફી	નૌશાદ
	15	તુમ સંગ અખિયા મિલા કે	સુનહરે દિન	સુરેન્દ્ર કૌર	જ્ઞાન દત્ત
	16	દુઃખ ભરે દિન બીતે રે ભૈયા	મધર ઈંડિયા	આશા ભોંસલે, સમશાદ બેગમ, મોહંમદ રફી, મન્નાડે	નૌશાદ

## ચિત્રકલા

23

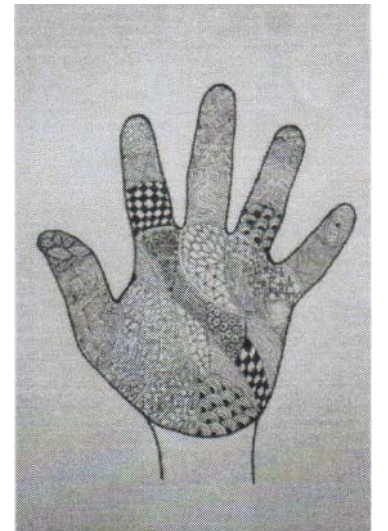
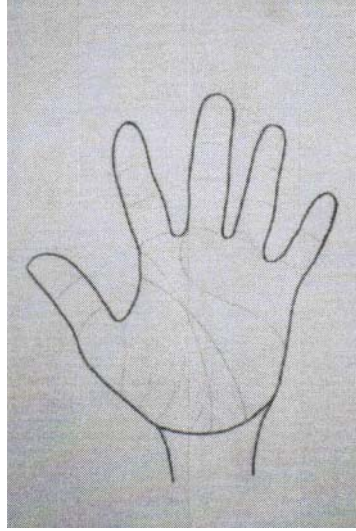
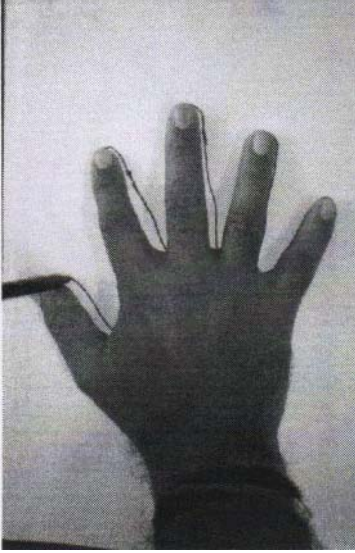
### કેલીગ્રાફી

**વિષય :** કેલીગ્રાફી

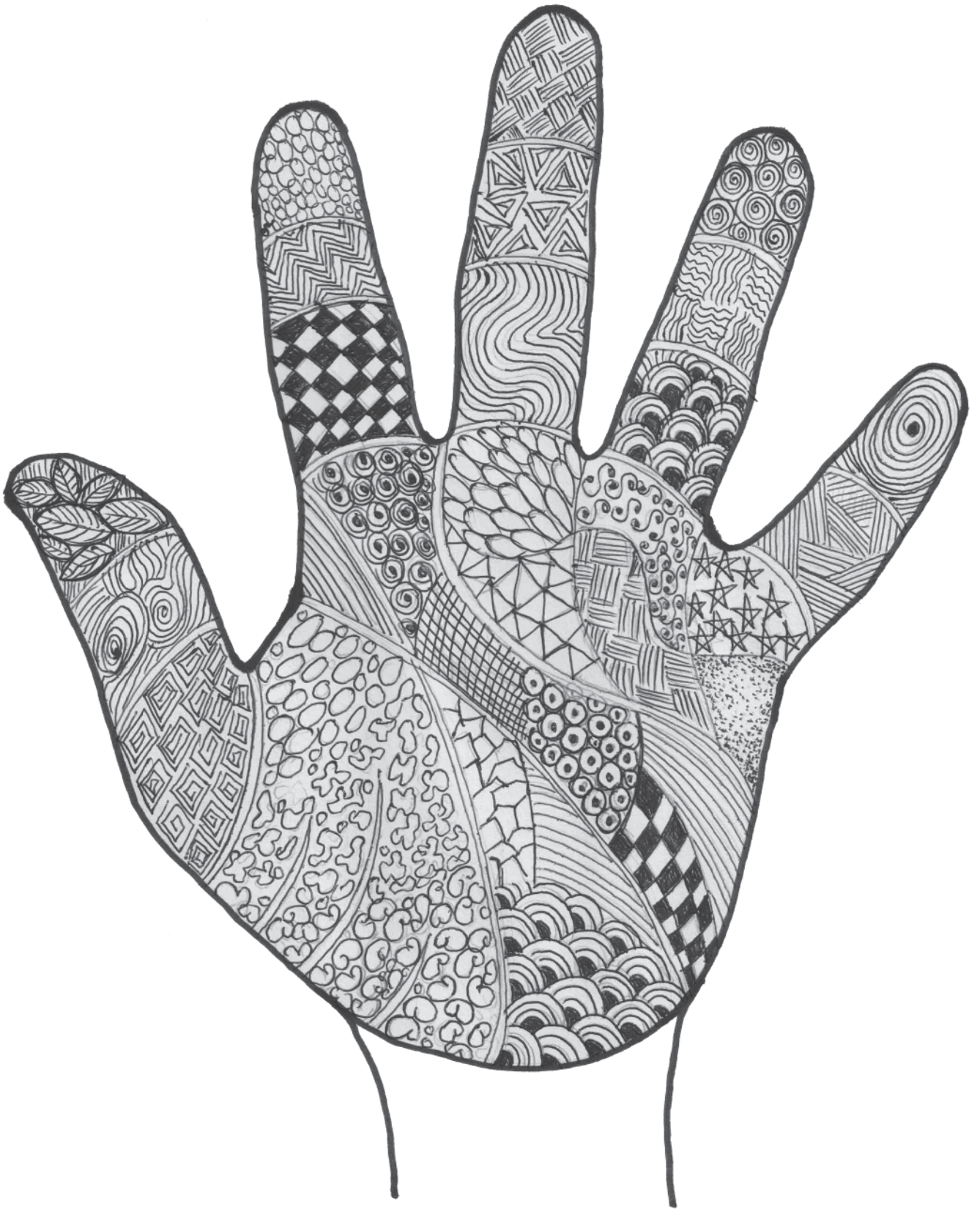
**હેતુ :** ચિત્રકલાનું પ્રથમ સોપાન રેખા (રેખાંકન) છે, એનો જેટલો વધુ મહાવરો તેટલું જ વધુ સારું ચિત્ર. માટે વિવિધ રેખાઓ આડી-ઊભી, ત્રાંસી, વમળયુક્ત, તૂટક જેવી રેખાઓના મહાવરા માટે કેલીગ્રાફી ખૂબ જ અગત્યનું છે. જેના દ્વારા વિદ્યાર્થીઓનાં હાથ અને આંગળીઓને કેળવણી મળે છે.

**સાધનો :** પેન્સિલ HB, રબર NON DUST, માપપટ્ટી, ડ્રોઈંગ પેપર, વોટરકલર (Poster Colour), પેન્સિલ કલર, સ્કેચપેન, ટ્રેસિંગ પેપર

**કાર્ય :** સૌ પ્રથમ 6 × 8 ઈંચનો લંબચોરસ બનાવી તેમાં તમારો એક હાથનો પંજો ડ્રોઈંગસીટ પર મૂકી પંજાની ફરતે પેન્સિલને કાળજીપૂર્વક ફેરવી ડ્રોઈંગ કરો. હવે પંજો ઉઠાવ્યા બાદ ફરી વ્યવસ્થિત રીતે લાઈન કરો. તૈયાર થયેલા પંજાનાં ડ્રોઈંગમાં ત્રણથી ચાર આડી-ઊભી લાઈન બનાવી નમૂનાના ચિત્રના આધારે તમારી જાતે આડી, ઊભી, ત્રાંસી કે વકરેખા બનાવી કેલીગ્રાફી ચિત્ર પૂર્ણ કરો. કાળી પેન કે સ્કેચપેનનો ઉપયોગ કરી શકાશે.





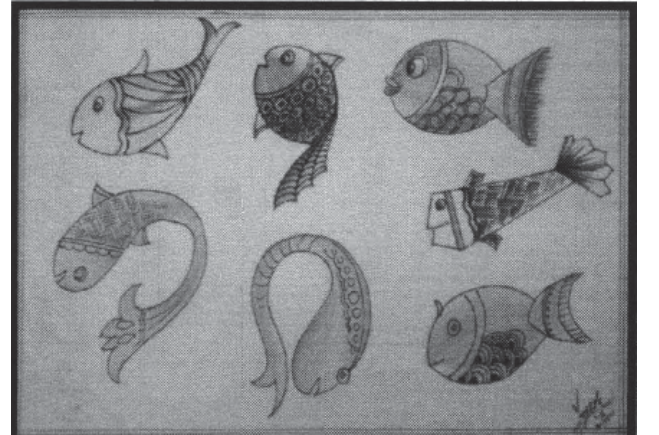
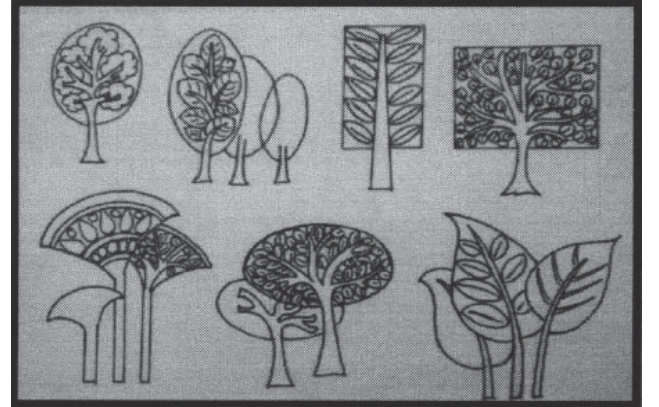
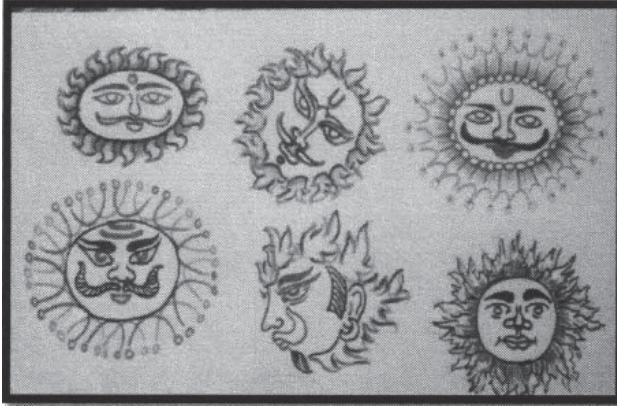


**વિષય :** અલંકૃત આકારો

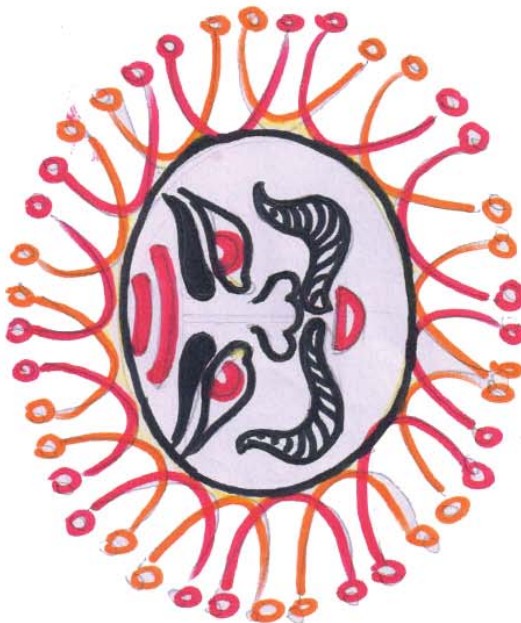
**હેતુ :** વિદ્યાર્થીઓ માનવસર્જિત તથા કુદરતી તત્ત્વો જેવા કે સૂર્ય, ચંદ્ર, વૃક્ષ, નદી, પર્વત, માછલી, મોર, હંસ, પથ્થર, ઘર, હોડી જેવા આકારોને અલંકૃત રીતે રજૂ કરતાં શીખે છે અને તેઓમાં મૌલિક વિચારોનું સર્જન થાય છે.

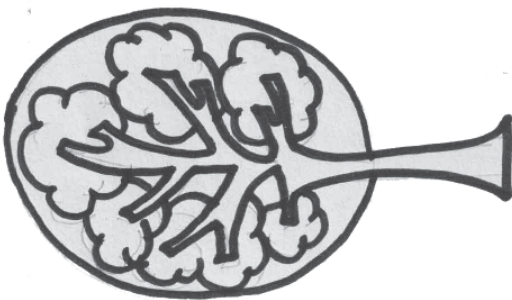
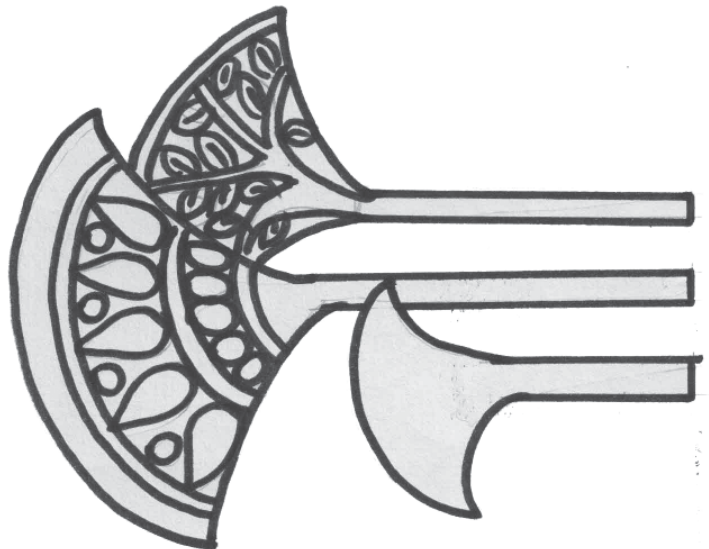
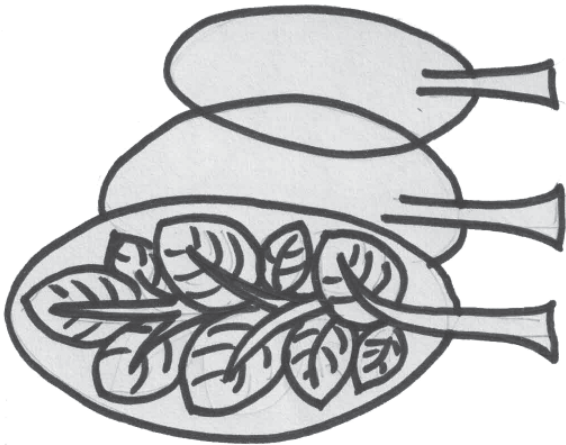
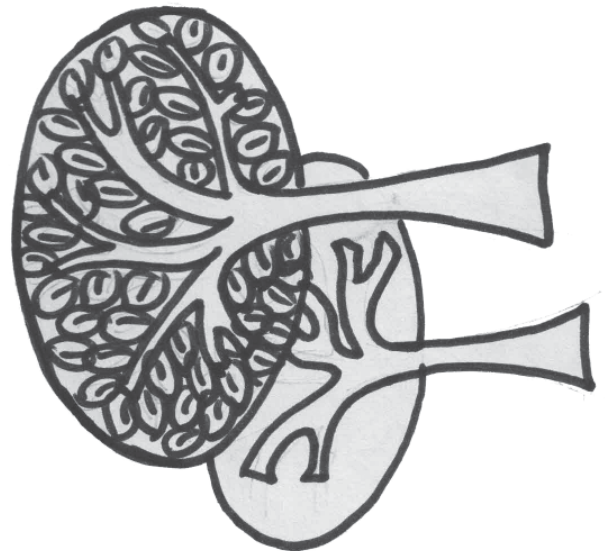
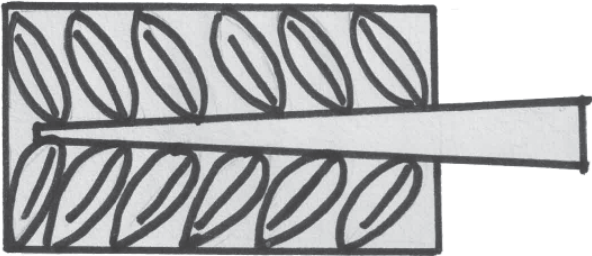
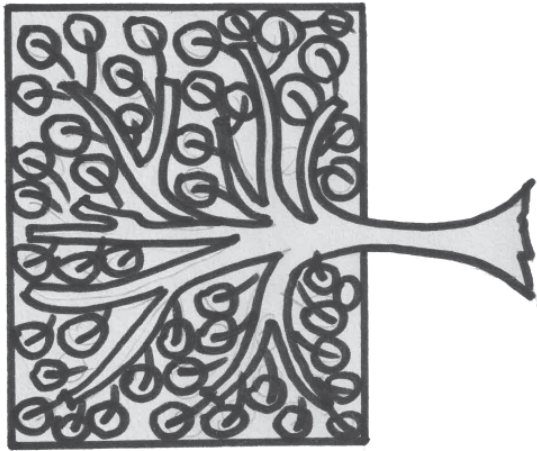
**સાધનો :** પેન્સિલ HB, રબર NON DUST, માપપટ્ટી, ડ્રોઈંગ પેપર, સ્કેચપેન, વોટરકલર (Poster Colour), પેન્સિલ કલર, ટ્રેસિંગ પેપર

**કાર્ય :** નીચે આપેલ નમૂનાનાં ચિત્ર પ્રમાણે પ્રથમ પેન્સિલમાં અને ત્યારબાદ સ્કેચપેન કે અન્ય માધ્યમોની મદદથી અલંકૃત આકારો બનાવો.













**વિષય :** રંગની સમજ

**અધ્યયન નિષ્પત્તિ :** ગરમ રંગો, ઠંડા રંગો, વિરોધી રંગો, સજાતીય રંગોની સમજ આપવી.

**પદ્ધતિ :** રંગની શક્તિ અજબ છે. રૂપ કરતાં રંગનું આકર્ષણ વિશેષ હોય છે. દૂરથી આવતું કોઈ પાત્ર રંગીન વસ્ત્રોમાં હોય તો તેની સાથેના પાત્ર કરતાં જલદી નજરમાં આવે છે. બાળકો સામાન્ય રીતે રંગીન વસ્તુઓ પસંદ કરતા હોય છે. રંગની અસર આંખ ઝીલે છે. જેનું કારણ પ્રકાશનું કિરણ છે. પ્રકાશના કિરણમાં સાત રંગો સમાયેલા હોય છે. આ રંગો તે મેઘધનુષના રંગો - જાંબલી, નીલો, વાદળી, લીલો, પીળો, નારંગી, લાલ)

- (1) **ગરમ રંગો :** જેની રંગોની ઉત્તેજના વિશેષ હોય તે ઉષ્ણ રંગો કહેવાય છે. ઘણા માણસોને લોહીનો લાલ રંગ જોઈને બેચેની થાય છે. લાલ રંગ જોઈને સાંઠ ભડકે છે. આવા રંગો જોનારની આંખને અસર કરે છે. તેથી આ પ્રકારના રંગો જેવા કે લાલ, નારંગી (કેસરી), પીળો વગેરે ઉષ્ણ રંગો કહેવાય છે. લોકોને આકર્ષવા માટે આ રંગો પ્રચાર ચિત્રોમાં વધારે વપરાય છે. ગરમ રંગોને સરળતાથી સમજવા માટે જે રંગોમાં લાલ રંગ અને પીળા રંગનો પ્રભાવ પ્રથમ દૃષ્ટિએ વધારે દેખાય તે તમામ ગરમ રંગો ગણાય.
- (2) **ઠંડા રંગો :** જે રંગો આંખોમાં શાંત ભાવ પેદા કરે છે. તે શીત રંગો કહેવાય છે. લીલો, ભૂખરો, રાખોડી, ઘેરો લીલો, સફેદ, વાદળી, જાંબલી વગેરે શીત રંગો કહેવાય છે. આ રંગો આંખને શીતળતા આપે છે. તેથી તે દીવાલો, ફર્નિચર, ગાલીચા વગેરેમાં વધારે વપરાય છે. જે રંગોમાં લીલા રંગ અને વાદળી રંગનો પ્રભાવ પ્રથમ દૃષ્ટિએ વધારે દેખાય તે તમામ રંગો ઠંડા રંગો ગણાય.
- (3) **વિરોધી રંગો :** વિરોધી રંગો એટલે એકબીજા સાથે સુમેળ ન ધરાવતા હોય તેવા સજાતીયથી વિરોધી સ્વરૂપના રંગો. આ રંગોથી કરેલ રંગપૂરણીથી આકર્ષણ ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી આ રંગ પદ્ધતિ જાહેર ખબરો, પોસ્ટર્સ, સિનેમા સ્લાઈડ, પુસ્તકોનાં કવર, ગ્રીટિંગ્સ કાર્ડ વગેરેમાં વિશેષ જોવા મળે છે. લાલ રંગનો વિરોધી રંગ લીલો છે. પીળા રંગનો વિરોધી રંગ જાંબલી છે. વાદળી રંગનો વિરોધી રંગ કેસરી છે.
- (4) **સજાતીય રંગો :** સજાતીય રંગોમાં તેની રીલેટેડ રંગો પણ કહેવાય છે. જે રંગચક્ર જોતાં લાલ રંગ કેસરી રંગ અને પીળા રંગ સજાતીય રંગ કહેવાય. વાદળી રંગ, લીલો રંગ અને પીળો રંગ સજાતીય છે.

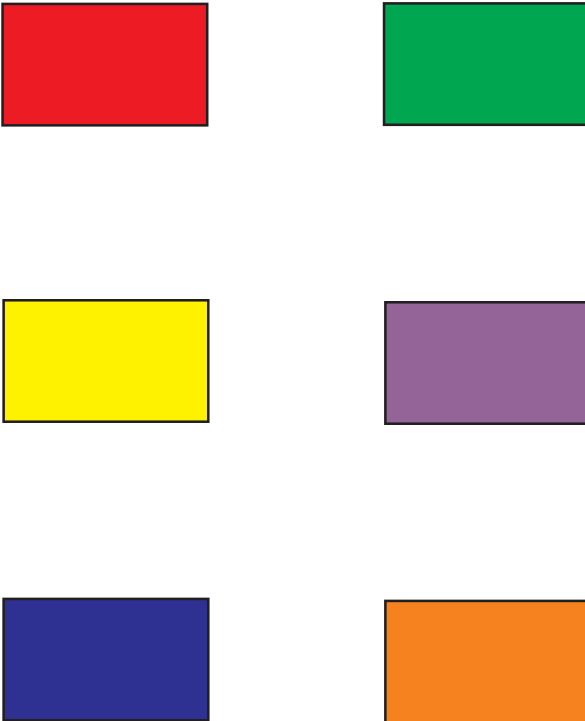
(1) ગરમ રંગો :



(2) ઠંડા રંગો :



(3) વિરોધી રંગો :



**વિષય :** ભાતચિત્ર

**હેતુ :** પ્રકૃતિના કોઈ પણ એક નાના તત્ત્વનું અલંકારિક આલેખન કરતાં શીખશે. તેમજ આકારનું એકથી વધુ વાર પુનરાંકન કરી તેની યોગ્ય ગોઠવણી દ્વારા ભાતચિત્ર બનાવવાની કળાનો વિકાસ થઈ શકશે.

**સાધનો :** પેન્સિલ HB, રબર NON DUST, માપપટ્ટી, ડ્રોઈંગ પેપર, વોટરકલર (Poster Colour), પેન્સિલ કલર, સ્કેચપેન, ટ્રેસિંગ પેપર

**કાર્ય :** 6 × 6 ઈંચના સમચોરસમાં વનસ્પતિનાં પાનનું આલંકારિક રેખાંકન કરી એકથી વધુ વાર પુનરાંકન કરી તેની યોગ્ય ગોઠવણી દ્વારા સુંદર અને આકર્ષક રંગોમાં ભાતચિત્ર તૈયાર કરો.







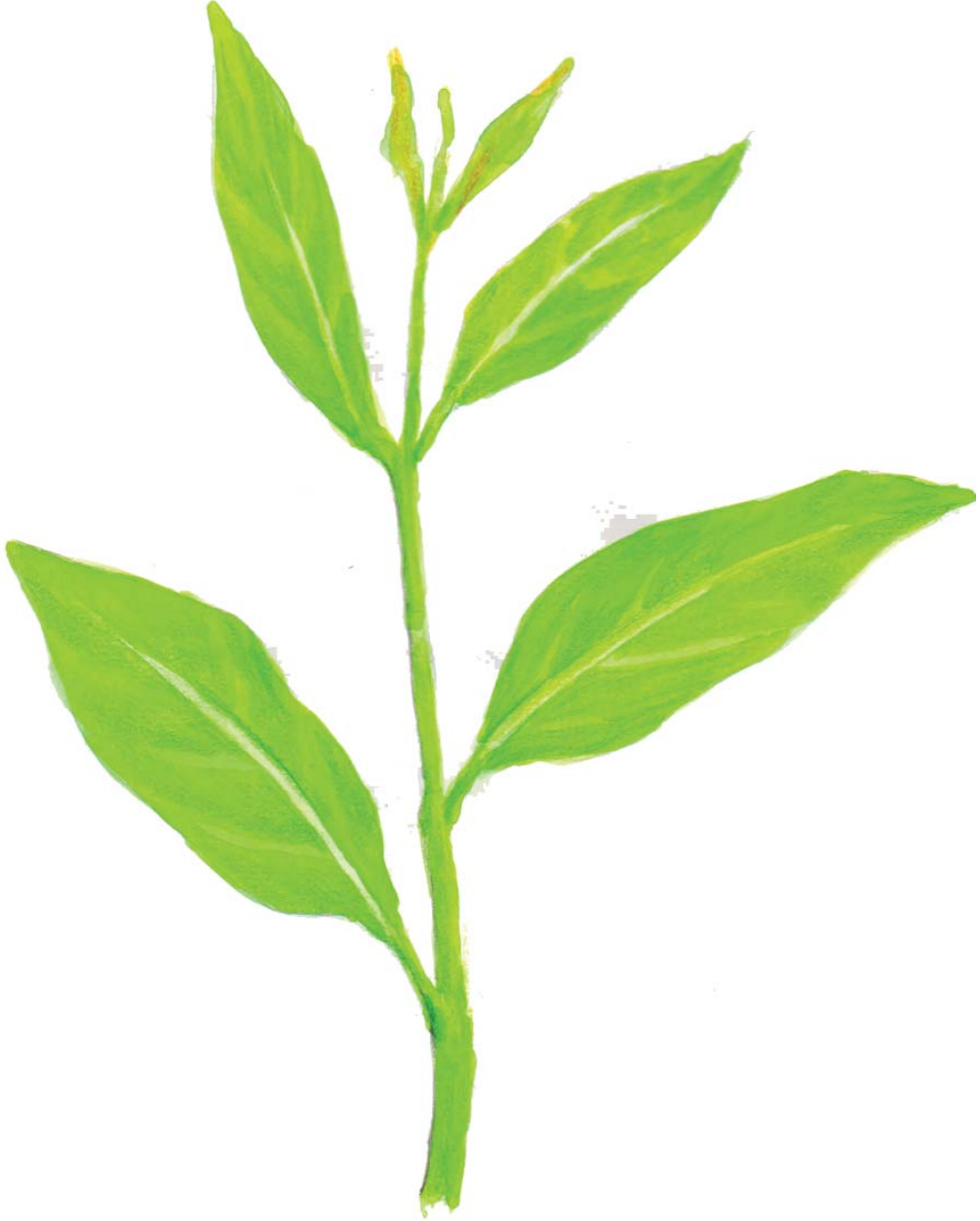
**અધ્યયન ક્ષેત્ર :** પ્રકૃતિ ચિત્ર

**વિષય :** ડાળીનું ચિત્ર

**અધ્યયન નિષ્પત્તિ :** વિદ્યાર્થીઓ ડાળી જોઈને પાનનું જોડાણ જેવા ભાગોનું નિરીક્ષણ કરી રેખાંકન કરી રંગો પૂરશે.

**સાધનો :** પેન્સિલ-રબર, ડ્રોઈંગ પેપર, જળ રંગો

**પદ્ધતિ :** તમારી સમક્ષ ત્રણથી પાંચ પાન હોય તેવી એક ડાળી રાખો. આ ડાળીનું આબેહૂબ રેખાંકન કરો. ત્યારબાદ તેમાં આબેહૂબ જળરંગો પૂરો.



**અધ્યયન ક્ષેત્ર :** અક્ષરલેખન

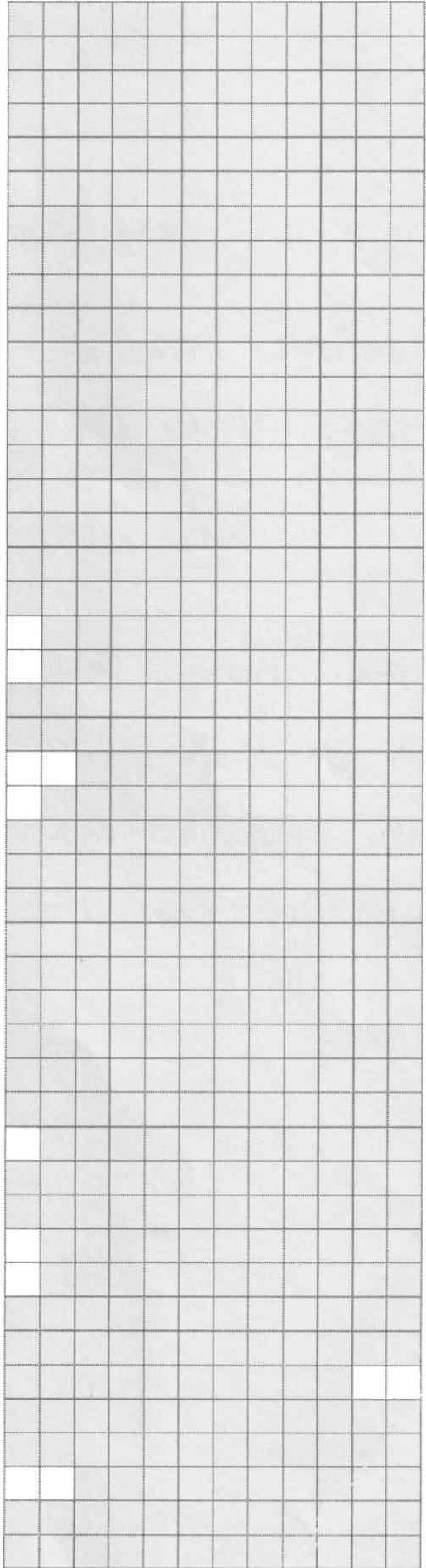
**વિષય :** વાક્યનું અક્ષરલેખન કરશે.

**અધ્યયન નિષ્પત્તિ :** કંપાસ બોક્સનાં સાધનોનો ઉપયોગ કરી વાક્યનું અક્ષરલેખન કરી જળરંગો પૂરશે.

**સાધનો :** કંપાસ બોક્સ, જળરંગો, ડ્રોઈંગ પેપર

**પદ્ધતિ :** તમારા ડ્રોઈંગ પેપરમાં “ગરવી ગુજરાત” આ વાક્ય લખાય તે માપના યોગ્ય ચોરસ તૈયાર કરો. આ ચોરસમાં “ગરવી ગુજરાત” વાક્ય લખો અને તેમાં યોગ્ય રંગો પસંદ કરી જળરંગોથી પૂર્ણ કરો. ત્યારબાદ બ્લેક આઉટ લાઈન કરી શકાય.

הַיְהוָה יִשְׁמַע  
וְיַעֲזֹב  
וְיִשְׁמַע  
וְיִשְׁמַע



અધ્યયન ક્ષેત્ર : કાઈટ વર્ક

વિષય : વોલપીસ

સાધનો : પૂંઠા, રંગીન પેપર, આભલાં, ગુંદર, સ્કેચપેન

પદ્ધતિ : સૌ પ્રથમ પૂંઠામાંથી 18 cm × 18 cm નો ચોરસ કાપો. આ પૂંઠા પર વાદળી રંગનો પેપર લગાવો ત્યાર બાદ તેના પર યોગ્ય કદનો બ્લ્યુ કલરનો ચોરસ લગાવો, ત્યારબાદ પિંક (ગુલાબી) કલરનો ચોરસ બતાવ્યા પ્રમાણે લગાવી તેની વચ્ચે પીળા પેપરનું સર્કલ બનાવી લગાવો. જરૂર જણાય ત્યાં આભલાં લગાવો અને જરૂર જણાય ત્યાં સ્કેચપેનનો ઉપયોગ કરો. તૈયાર થયેલ નમૂનાને દીવાલ પર અથવા ટેબલ પર સજાવો.

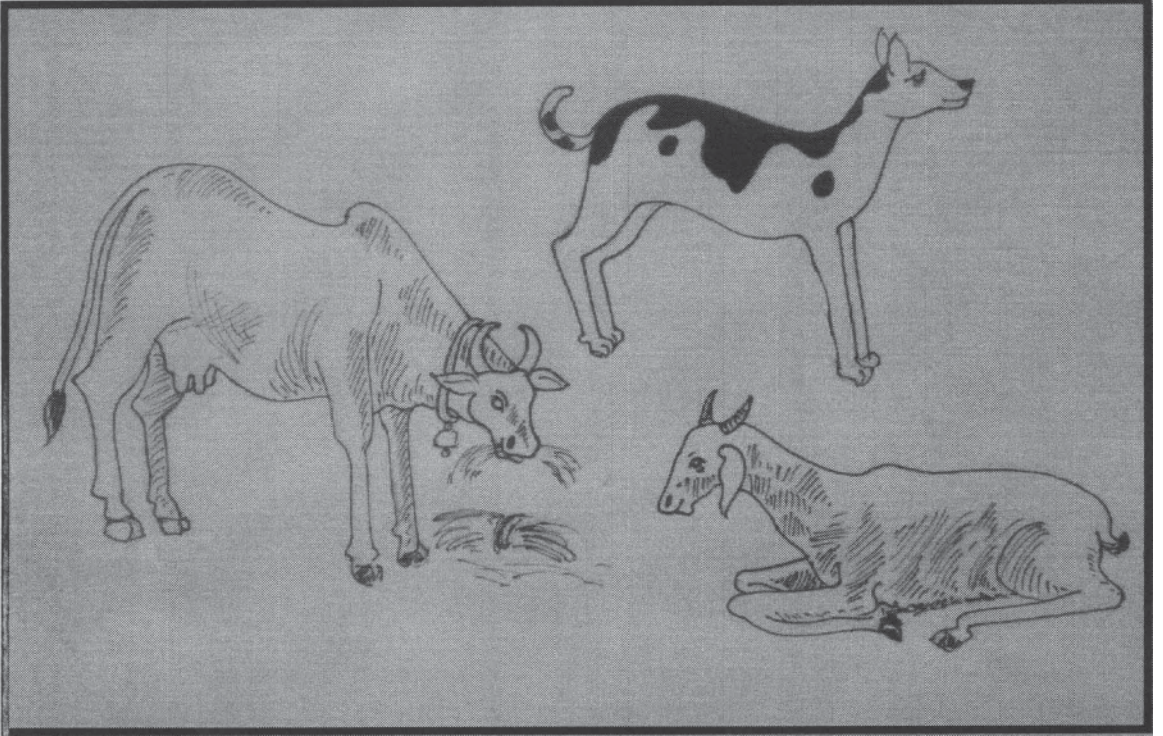


**વિષય :** સ્મૃતિચિત્ર

**હેતુ :** સ્મૃતિચિત્ર એટલે ભૂતકાળમાં જોયેલી વસ્તુઓને યાદ કરી તેનું ચિત્ર બનાવવું. અહીં પ્રાણીઓ જેવાં કે બકરી, કૂતરો, ગાયનું ચિત્ર દોરવાનો મહાવરો કરવાનો છે. આમ અહીં સ્મૃતિ શક્તિની સાથે પ્રાણીઓનાં ચિત્ર દોરવાના કૌશલ્યનો વિકાસ થાય છે.

**સાધનો :** પેન્સિલ HB, રબર NON DUST, માપપટ્ટી, ડ્રોઈંગ પેપર, વોટરકલર (Poster Colour), પેન્સિલ કલર, સ્કેચપેન, ટ્રેસિંગ પેપર

**કાર્ય :** નમૂનાનાં ચિત્રનો અભ્યાસ કરી તમે જોયેલા બકરી, કૂતરો, ગાય જેવાં પ્રાણીઓનું ચિત્ર દોરવાનો પ્રયત્ન કરો.





અધ્યયન ક્ષેત્ર : છાપકલા

વિષય : વનસ્પતિનાં પાનની છાપ

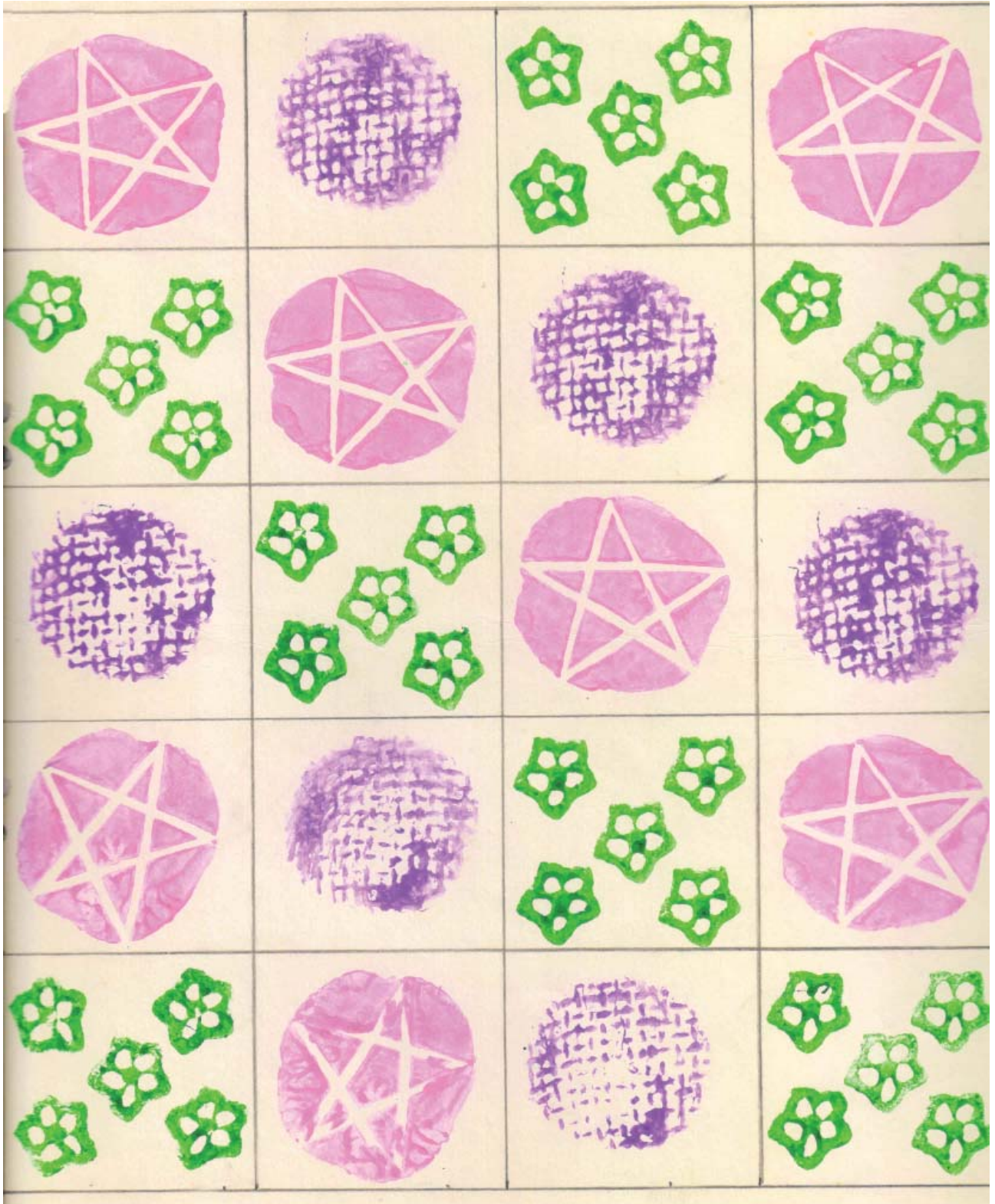
અધ્યયન નિષ્પત્તિ : વનસ્પતિઓનાં પાન પર રંગો લગાડી છાપકામ કરશે.

સાધનો : ડ્રોઈંગ પેપર, જળરંગો, પાન

પદ્ધતિ : તમારા ડ્રોઈંગ પેપરમાં ત્રણથી પાંચ વનસ્પતિનાં જુદાં-જુદાં પાન પસંદ કરી તેના પર જળરંગો લગાડી પેપરમાં તેની છાપ પાડો.



વિવિધ જાતનાં પાંદડાં તોડી તેને ઊંધાં રાખી તેના પર રંગ લગાવી કાગળ પર તેની છાપ પાડી ડિઝાઈન બનાવો. આ રીતે ગ્રીટિંગ્સ બનશે.



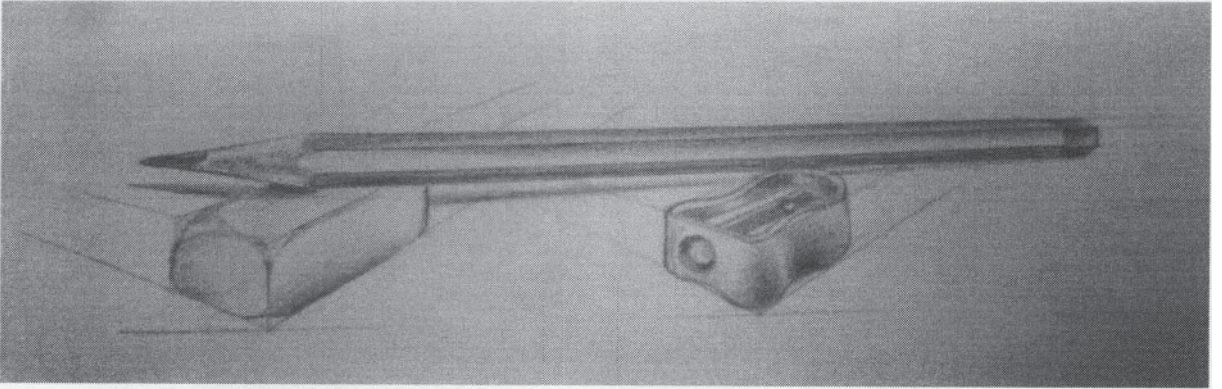
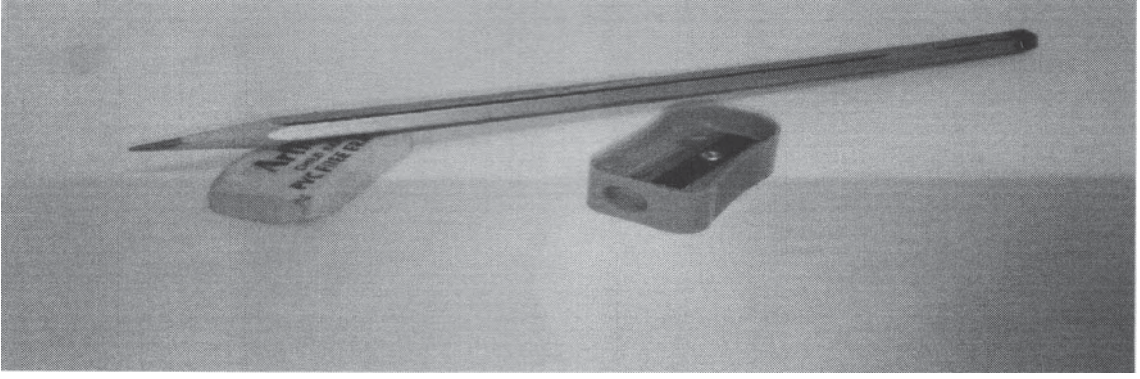


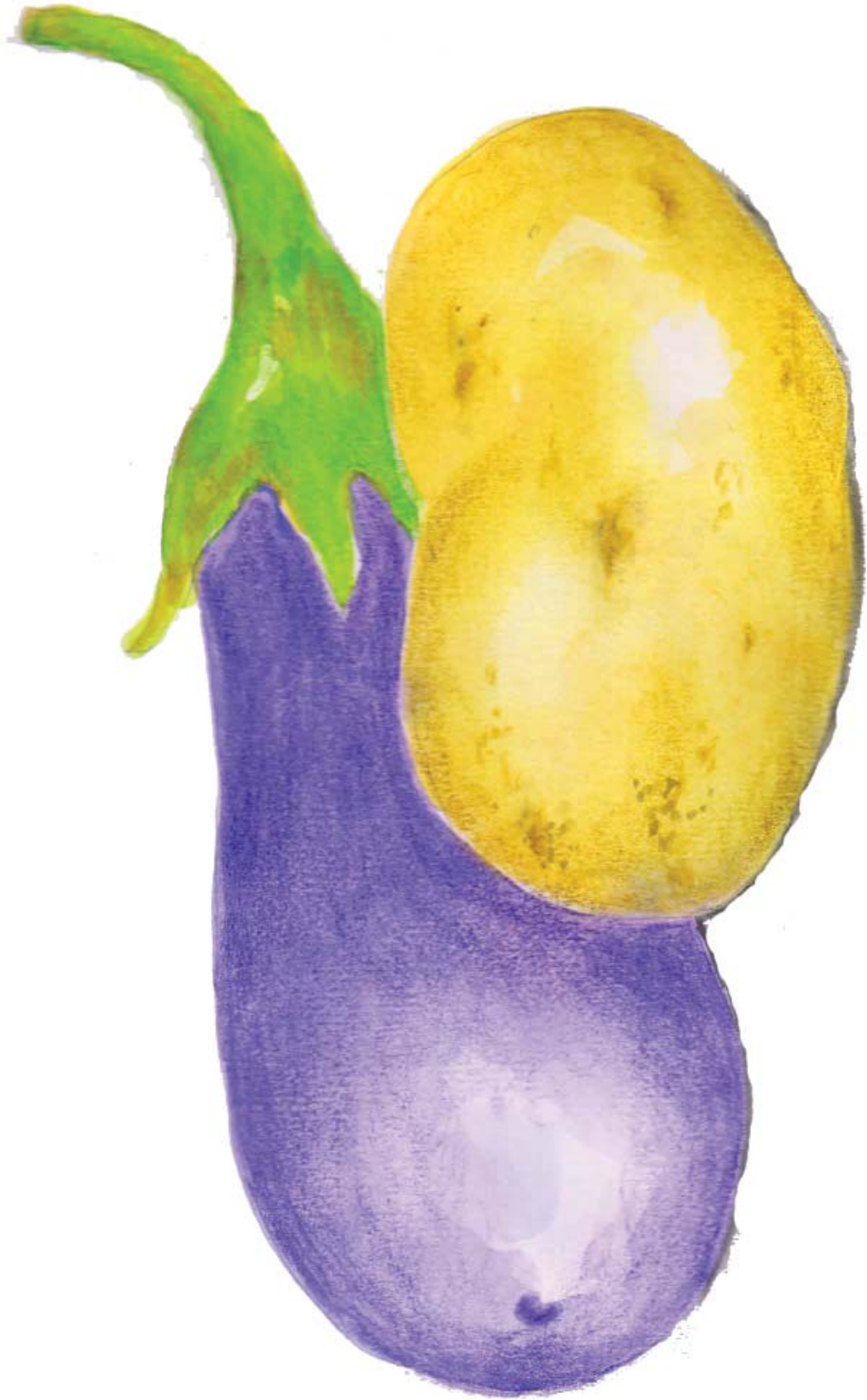
**વિષય :** વસ્તુચિત્ર

**હેતુ :** વિદ્યાર્થી પોતાની સમક્ષ મૂકવામાં આવેલા પદાર્થોનું બારીકાઈથી અવલોકન કરશે અને તેનું આબેહૂબ રેખાંકન કરશે.

**સાધનો :** પેન્સિલ HB, રબર NON DUST, માપપટ્ટી, ડ્રોઈંગ પેપર, વોટરકલર (Poster Colour), પેન્સિલ કલર, સ્કેચપેન, ટ્રેસિંગ પેપર

**કાર્ય :** વિદ્યાર્થીઓની સમક્ષ એક સફેદ કાગળ ઉપર પેન્સિલ, રબર અને સંચાની યોગ્ય ગોઠવણી કરી મૂકો. જે પદાર્થો એકબીજાની પરસ્પર પ્રમાણમાપ અને કદ જળવાઈ રહે તે રીતે પર્સ્પેક્ટીવ (યથાર્થદર્શન)ના નિયમસહ પદાર્થનું આલેખન કરાવો. સાથે છાયા-પ્રકાશ પણ દર્શાવે તેટલું જ જરૂરી છે.





217

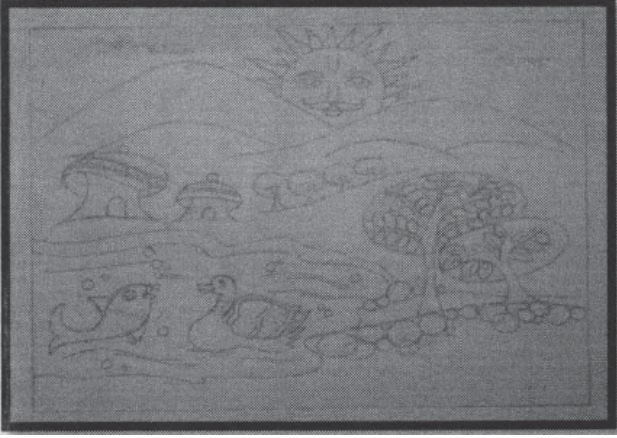


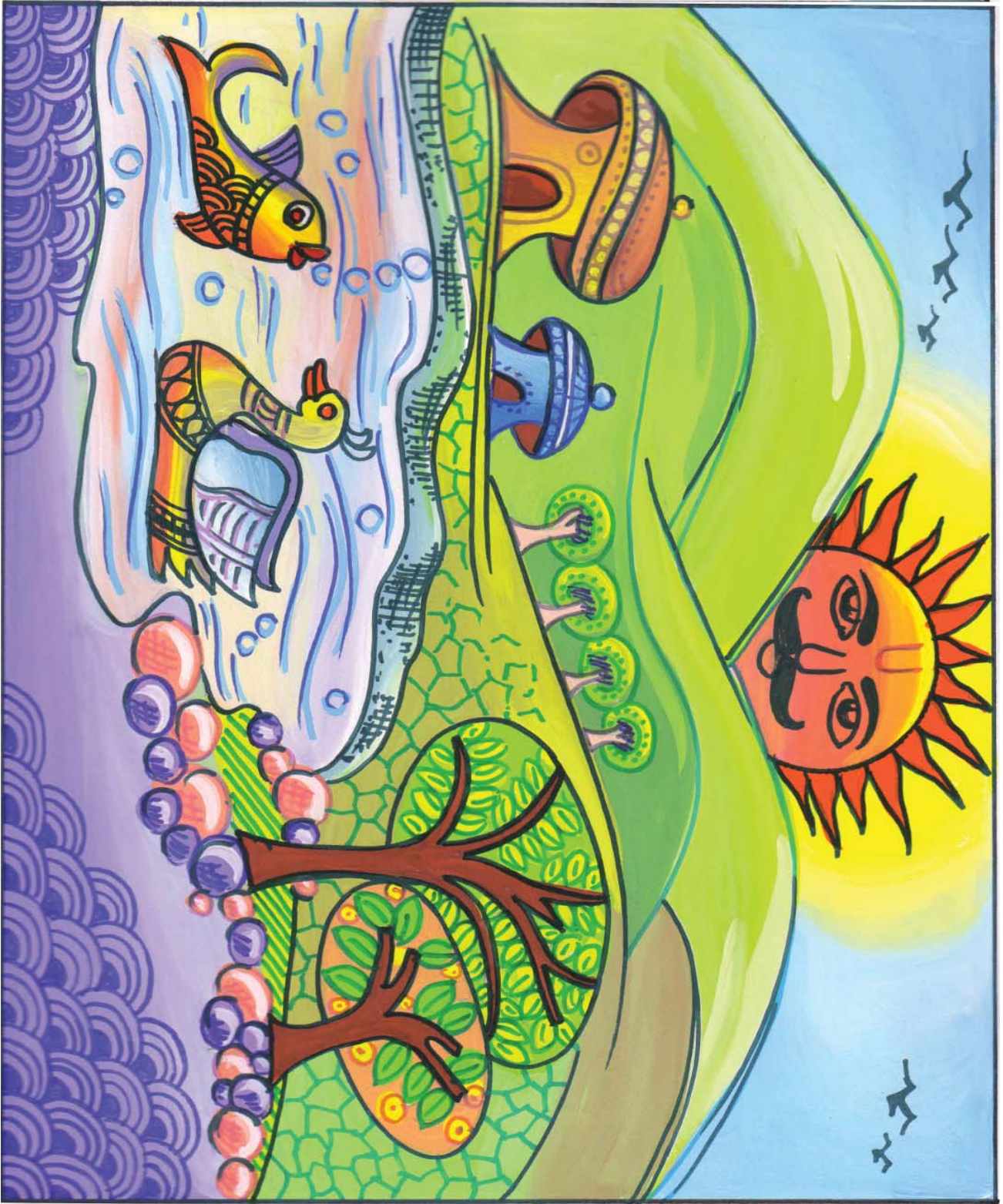
**વિષય :** ભાતચિત્ર

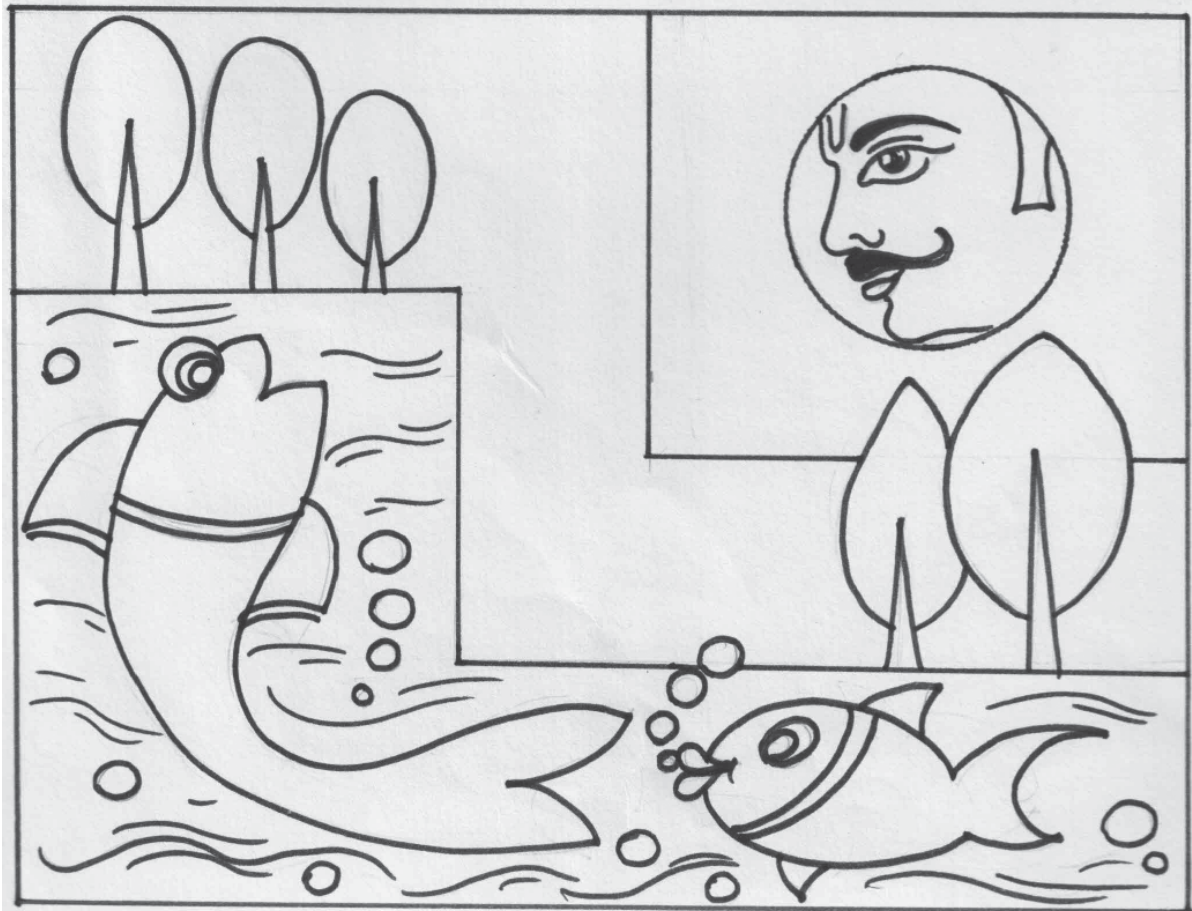
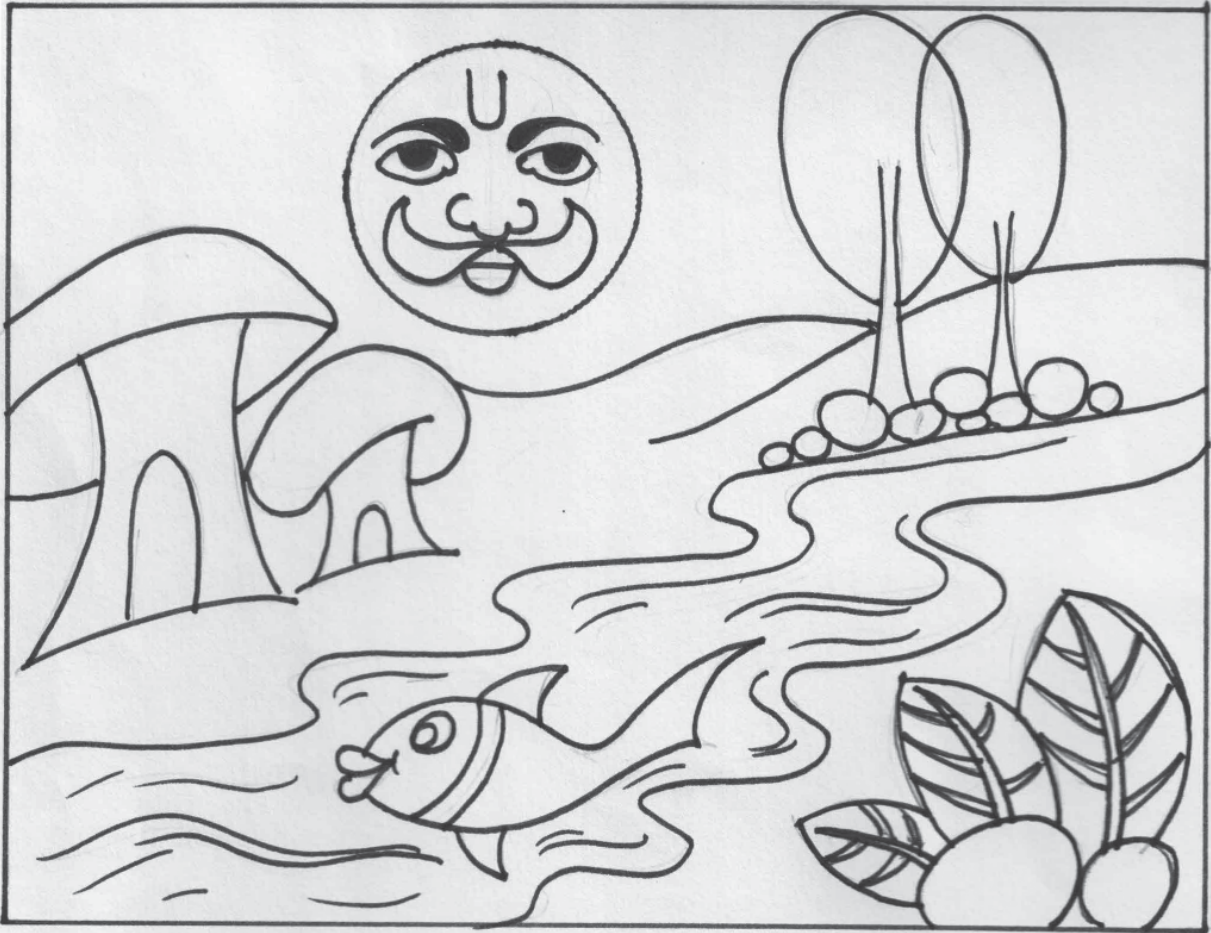
**હેતુ :** વિદ્યાર્થી પોતાની સમક્ષ મૂકવામાં આવેલા પદાર્થોનું બારીકાઈથી અવલોકન કરશે અને તેનું આબેહૂબ રેખાંકન કરશે.

**સાધનો :** પેન્સિલ HB, રબર NON DUST, માપપટ્ટી, ડ્રોઈંગ પેપર, વોટરકલર (Poster Colour), પેન્સિલ કલર, સ્કેચપેન, ટ્રેસિંગ પેપર

**કાર્ય :** 18 × 22 સે.મી.ના લંબચોરસમાં કુદરતી તત્ત્વો જેવા કે સૂર્ય, ચંદ્ર, વૃક્ષ, નદી, પર્વત, માછલી, મોર, હંસ, પથ્થર જેવા વિવિધ આકારોને પદ્ધતિસર આકાશ, જમીન અને નદી આમ ત્રણ ભાગમાં યોગ્ય ગોઠવણી દ્વારા અલંકૃત આકારોવાળી ભાતની રચના કરો. જેમાં પેન્સિલ કલર, જળરંગો (પોસ્ટર કલર) કે સ્કેચપેનના માધ્યમથી સુંદર અને આકર્ષક ચિત્ર તૈયાર કરો. નમૂનાના ચિત્રનું અવલોકન કરો.





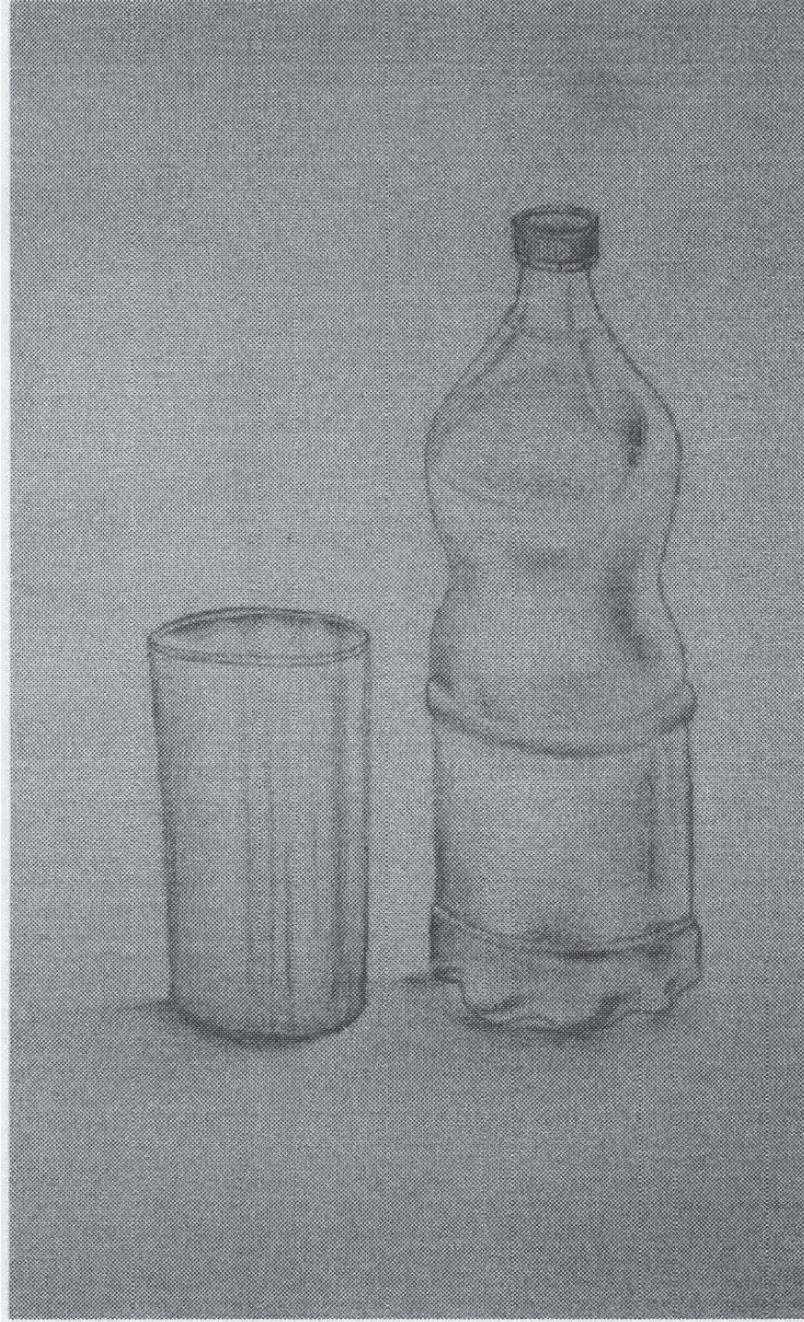


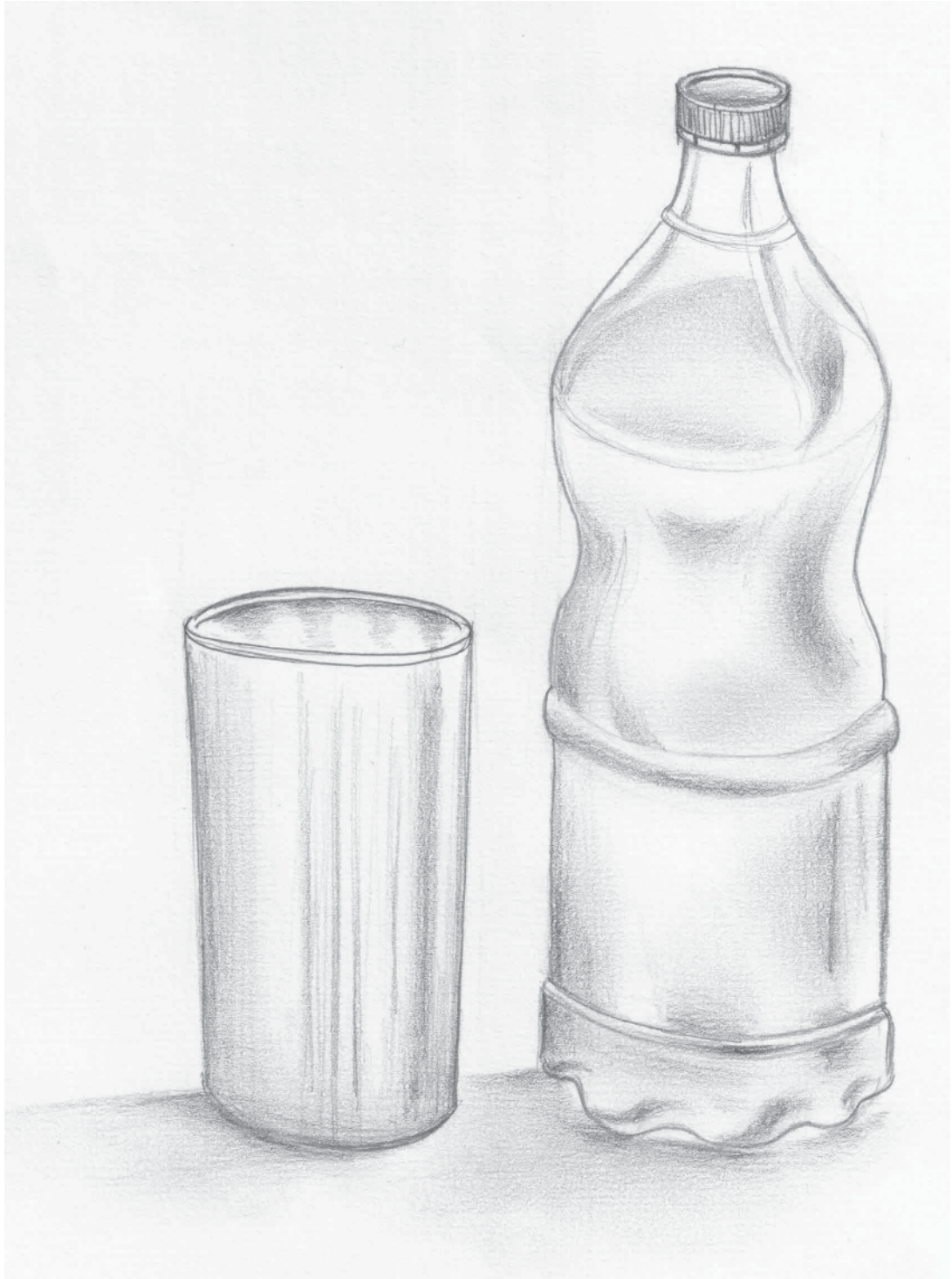
**વિષય :** વસ્તુચિત્ર (પદાર્થચિત્ર)

**હેતુ :** માનવસર્જિત વસ્તુઓનું ઝીણવટપૂર્વકનું અવલોકન કરી તથા પ્રમાણમાપ અને છાયા-પ્રકાશને ધ્યાનમાં રાખી વસ્તુનું આબેહૂબ ચિત્ર બનાવવાના કૌશલ્યનો વિકાસ થાય છે.

**સાધનો :** પેન્સિલ HB, રબર NON DUST, માપપટ્ટી, ડ્રોઈંગ પેપર, વોટરકલર (Poster Colour), પેન્સિલ કલર, સ્કેચપેન, ટ્રેસિંગ પેપર

**કાર્ય :** આપની સમક્ષ મૂકવામાં આવેલ પાણીની બોટલ અને ગ્લાસનું ઝીણવટપૂર્વકનું અવલોકન કરી, પ્રમાણમાપ અને છાયા-પ્રકાશને ધ્યાનમાં રાખી વસ્તુનું આબેહૂબ ચિત્ર તૈયાર કરો.





**વિષય :** માટીકામ

**અધ્યયન નિષ્પત્તિ :** માટીમાંથી સુંદર કલાત્મક નમૂનાઓનું સર્જન કરે છે. સીતાફળ, કેળું જેવા બેથી ત્રણ મનપસંદ નમૂનાનું સર્જન કરશે.

**પદ્ધતિ :** કુદરતમાંથી સહજ અને સરળતાથી ઉપલબ્ધ થતું તત્ત્વ માટી. આ માટી દ્વારા વિના ખર્ચે કલાનું સર્જન કરી શકાય છે. બાળકોને માટી સાથે રમવું ખૂબ ગમે છે. તેથી તે માટીકામ સાહજિકતાથી કરશે અને તેથી જ માટીમાંથી માનવસર્જિત વસ્તુઓના આકારો તથા ફળ-શાકભાજીના આકારો, ઘરવપરાશની વસ્તુઓના આકારો માટીમાંથી આબેહૂબ બનાવી શકાય છે. આ ઉપરાંત પોતાની કલ્પના દ્વારા પણ માટીમાંથી સર્જનાત્મક નમૂના તૈયાર કરી શકાય.



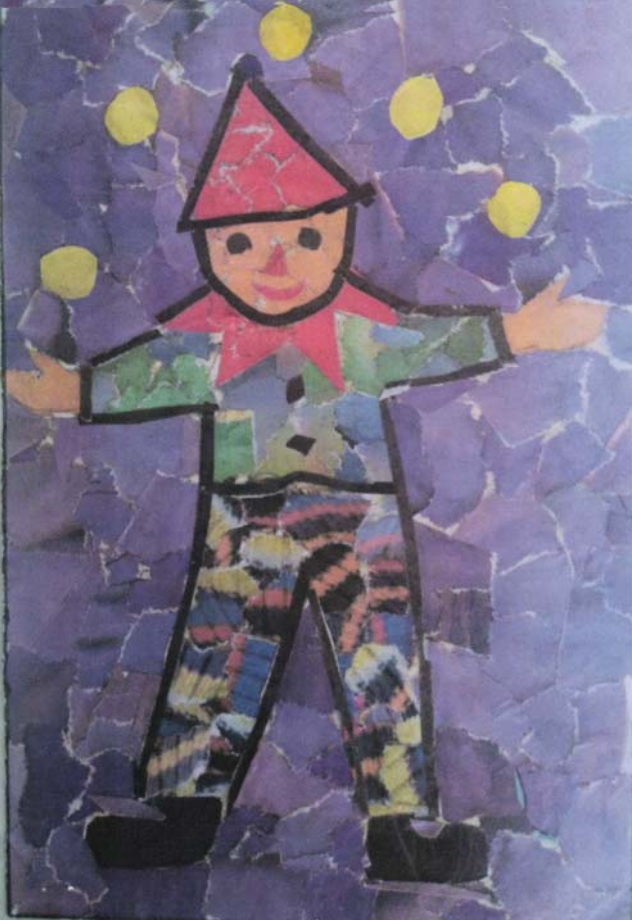


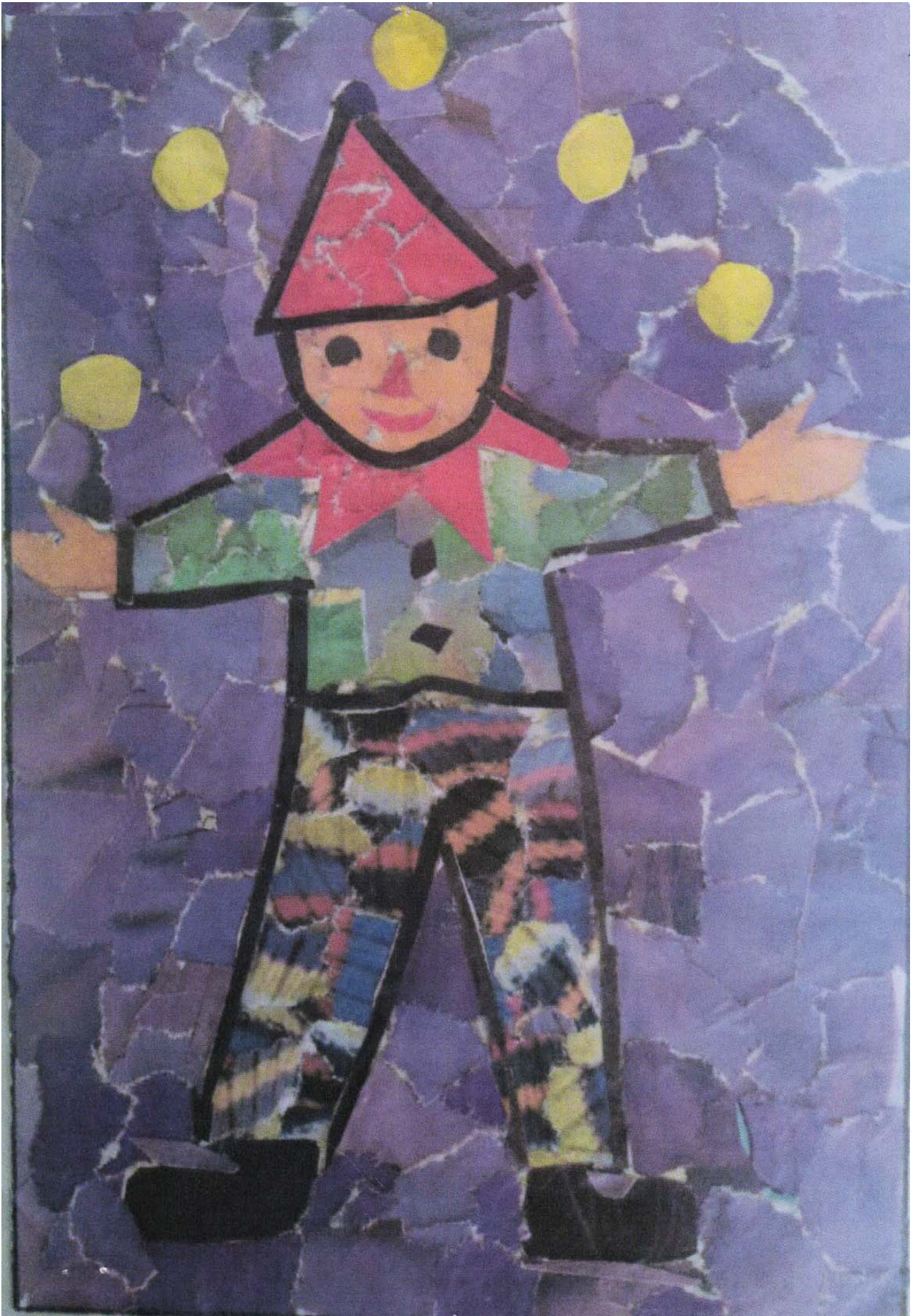
**અધ્યયન નિષ્પત્તિ :** આપેલ ચિત્રમાં રંગીન કાગળના ટુકડાઓ ચોંટાડીને ચિત્ર બનાવે છે.

**પદ્ધતિ :** માનવ દષ્ટિએ અતિ સામાન્ય જણાતાં તત્ત્વો, પદાર્થો કે નકામી ચીજ-વસ્તુઓમાં પણ કલાદષ્ટિ કેળવાય છે. આપણી દષ્ટિ વધુ ને વધુ કેળવાય અને નકામી જણાતી ચીજોમાંથી ઉત્તમ કલાના નમૂના સર્જી શકે એ માટે ‘કોલાઝ’ કલા સર્જન જરૂરી છે. “વેસ્ટમાંથી બેસ્ટ”ના દષ્ટિકોણને ધ્યાને રાખતાં છાપા, મેગેઝિનમાંથી ફાડેલા કાગળો, પેન્સિલના ઓલ, એલચીના છોતરા વગેરે જેવી નકામી વસ્તુઓને કલાત્મક રીતે સંયોજન કરી ચોંટાડી સુંદર કોલાઝ નમૂનો તૈયાર કરી શકાય.

કલા શિક્ષણમાં સર્જનાત્મકતાને ધ્યાને લેતાં સૌંદર્યાત્મક દષ્ટિ કેળવાય તથા બિનજરૂરી વસ્તુઓનો કચરો ન કરતાં નકામી વસ્તુના માધ્યમથી કલાનો નમૂનો તૈયાર કરી શકાય.

નકામી - બિનજરૂરી જણાતી વસ્તુને એક પૂંઠા અથવા જાડા પૂંઠા જેવા માધ્યમ ઉપર એક ચોક્કસ સ્થાન કે આકારમાં જ ચિત્ર સ્વરૂપે રેખાંકન કરી તેમાં જુદા જુદા આકારો પ્રમાણે જરૂરિયાત વિચારીને તેના પર નકામી - બિનજરૂરી અલગ અલગ વસ્તુઓ ચોંટાડતાં એક સુંદર કલાત્મક કોલાઝનો નમૂનો તૈયાર કરવો.







**વિષય :** માનવ સમાજમાં જોવા મળતાં રોજબરોજનાં દૃશ્યો, માનવજીવનના પ્રસંગો, કાર્યો, ઉત્સવો, તહેવારો, પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ અને વૃક્ષો વગેરેનાં ચિત્રો વાસ્તવિક તેમજ સર્જનાત્મક આકારોને યોગ્ય રીતે ગોઠવીને જે ચિત્ર તૈયાર કરવામાં આવે તેને ચિત્ર સંયોજન કહેવાય છે. તેનાથી બાળકોની કલ્પનાશક્તિનો વિકાસ થાય છે. ચિત્ર સંયોજનના ચિત્રમાં વિષયને અનુરૂપ રંગો પૂરી તૈયાર કરવાનું હોય છે.

**અધ્યયન નિષ્પત્તિ :** પહાડ, વૃક્ષ, પાણી, માછલી જેવા આકારોનું સંયોજન કરી જળરંગો પૂરવા.

**પદ્ધતિ :** સૌ પ્રથમ  $8 \times 10$  ઈંચનો લંબચોરસ બનાવી તેમાં રોજબરોજનાં દૃશ્યો, માનવજીવનના પ્રસંગો, કાર્યો, ઉત્સવો, તહેવારો, પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ અને વૃક્ષો વગેરેમાંથી એક વિષય પસંદ કરી પેન્સિલથી ડ્રોઈંગ કરો. તૈયાર થયેલ ચિત્રમાં જળરંગો પૂરો.

**સાધનો :** પેપર, પેન્સિલ, રબર, ફૂટપટ્ટી, કલર ડિશ, જળરંગો વગેરે.

**નમૂનાનું ચિત્ર :**









અધ્યયન ક્ષેત્ર : કમ્પ્યુટર દ્વારા ચિત્ર

વિષય : પાણીમાં હોડી

અધ્યયન નિષ્પત્તિ : ટેકનોલોજીની મદદથી ચિત્ર દોરશે.

સાધનો : કમ્પ્યુટર

પદ્ધતિ : કમ્પ્યુટરમાં ચિત્ર દોરવા માટેના જુદા-જુદા સોફ્ટવેરનો ઉપયોગ કરી કમ્પ્યુટરમાં પાણીમાં હોડી અથવા દૃશ્ય ચિત્ર દોરો. સોફ્ટવેરમાં જુદા-જુદા ટુલ્સનો ઉપયોગ કરી ચિત્ર દોરી તેમાં રંગ પૂરો. ચિત્રને સેવ કરો.

