ISSN: 0974 - 8946

UGC - CARE LISTED

अनुसन्धान-प्रकाशन-विभागीया त्रैमासिकी शोध-पत्रिका

शोध-प्रभा

(A Refereed & Peer-Reviewed Quarterly Research Journal)

46 वर्षे द्वितीयोऽङ्कः (अप्रैलमासाङ्कः) 2021

प्रधानसम्पादकः
प्रो.मुरलीमनोहरपाठकः
कुलपतिः

सम्पादकः
प्रो.शिवशङ्करमिश्रः

सहसम्पादकः
डॉ.ज्ञानधरपाठकः

श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः
केन्द्रीयविश्वविद्यालयः
नवदेहली-16

विषयानुक्रमणिका

संस्कृतविभागः

1.	वाक्यपदीयमहाभाष्ययोः सन्दर्भे ध्वनिपदार्थविश्लेषणम्	डॉ. प्रमोदकुमारशर्मा	1–11
2.	व्याकरणदर्शने शब्दस्वरूपम्	डॉ. मोहिनी आर्या, तेज प्रकाशः	12–19
3.	उपनिषत्सु समाहितानां मनोवैज्ञानिक-सूत्राणाम् आलोचनात्मकम् अध्ययनम्	डॉ. श्रुतिकान्तपाण्डेयः	20–26
4.	भारतीयपरम्परायां मानवाधिकारशिक्षा	डॉ. परमेशकुमारशर्मा	27–43
5.	वेदान्तसम्प्रदायभेदे प्रमाणमीमांसाः	डॉ0 सरोजकुमारपाढ़ी	44–49
6.	अधिकारसूत्राणि तन्महत्त्वञ्च	डॉ. प्रज्ञा	50–64
7.	कौटिल्यस्य राजचिन्तनं लोकतंत्रे एतस्य प्रासंगिकता च	डॉ. विजयगर्गः	65–69

UGC - CARE Listed
अप्रैल-जून, 2021

शोधप्रभा
वर्ष : 46, द्वितीयोऽङ्कः

भारतीयपरम्परायां मानवाधिकारशिक्षा

डॉ. परमेशकुमारशर्मा *

भारतीया परम्परा सुविशाला वर्तते अत्र स्वारस्यम् एव न केवलं समेषां हिताय प्रयतते, अपितु सामान्यमानवप्रवृत्तिः अपि परोपकारपरायणा अनुभूयते, न केवलम् एतावद् अत्र जनाः सामान्यजनस्य कष्टमपि स्वीयं चिन्तयन्ति। तेषां सहजतया समादरभावः मनसि सर्वान् प्रति उत्पद्यते। अतः स्वीयजनस्य कष्टनिवारणस्य विषये तु चिन्त्यते एव सहैव स्वशत्रोः प्रसन्नतायाः अवधानं विधीयते एवम्भूताः भावाः केवलं भारतीयायां परम्परायां विद्यन्ते न अपरत्र कुत्रापि। भारतीयग्रन्थेषु महत्त्वपूर्णं स्थानं भजते धर्मशास्त्रम्। अत्रत्यं धर्मशास्त्रं सततं मानवाधिकारसंरक्षणाय शिक्षायाः च प्रवर्धनाय कामयते इति सार्वत्रिकः भावः। अत्र क्रमप्राप्ते अवसरे **धर्मशास्त्रे मानवाधिकारशिक्षायाः पुटानि अवसराः च अवलोक्यन्ते।**

क.- धर्मशास्त्रे मानवाधिकारशिक्षायाः पुटानि अवसराः च-

अस्माकं भारतीयपरम्परायाः धर्मशास्त्रं सततं मानवाधिकारसंरक्षणाय सुतरां स्वीयं योगदानं विदधाति। सर्वोऽपि विषयः तत्र मानवसंरक्षणदृष्ट्या एव प्रथितोऽस्ति। तत्र बाहुल्येन सर्वासां छात्राणां विकासाय सततं मानवाधिकारे बोधनं दरीदृश्यते तच्चावसरे प्राप्ते अत्र यथायोग्यं क्रमशः लब्धसामार्थ्यानुसारं जिज्ञासूनां पुरस्तात् उपस्थापयितुम् आनन्दोऽनुभूयते इति। तत्र हि जीवनसुरक्षायाः अधिकारः अष्टमधारायां वर्णितोऽस्ति। तत्र मनुना प्रतिपादितम् –

शस्त्रं द्विजातिभिर्ग्राह्यं धर्मो यत्रोपरुध्यते।
द्विजातीनां च वर्णानां विप्लवे कालकारिते॥[1]
आत्मनश्च परित्राणे दक्षिणानां च सङ्गरे।
स्त्रीविप्राभ्युपपत्तौ च घ्नन्धर्मेण न दुष्यति॥[2]

---

* सहायकाचार्यः शिक्षाशास्त्रविभागः, श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः, नई दिल्ली

1. मनु. 8/348
2. मनु. 8/349

वर्षम् – ७१
अङ्कः – १०
श्रावण–भाद्रपदमासौ
विक्रमाब्दः २०७८
युगाब्दः ५१२३
अगस्त, २०२१

ISSN 2249-698X

भारती

संस्कृत-मासपत्रिका

एकस्याः प्रतेः १५/-
वार्षिक-शुल्कम् १५०/-
पञ्चवार्षिकशुल्कम् ७००/-
पञ्चदशवार्षिकशुल्कम् २१००/-

प्रकाशन प्रत्येक माह की 1 तारीख

प्रमोदयन्ति देशस्थान् रक्षाबन्धनपूर्णिमा।
स्वातन्त्र्यदिवसोऽस्माकं कृष्णजन्माष्टमी तथा।।

विषय-सूची

क्र.सं.	विषयाः	निबन्धकाराः	पृष्ठ-संख्या
१	सम्पादकीयम्	प्रोफेसर श्रीकृष्णशर्मा	४
२	नवनीतचौर्यलीला	डॉ. अञ्जना शर्मा	६
३	संस्कृतव्याकरणे उणादिप्रकरणस्य महत्त्वम्	मनीषकुमार शर्मा	११
४	भाषाया आयामाः कौशलानि च	डॉ. परमेशकुमारशर्मा	१३
५	सिद्धान्तकौमुदी-मुग्धबोधव्याकरणयोः.....	रोहितकुमार सैनी	१६
६	आत्मबोधार्थं मोक्षसाधनवर्णनम्	युगलकिशोरभारद्वाजः	१८
७	वैयाकरणसिद्धान्तकौमुद्यां चातुरर्थिकप्रकरणस्य ...	राजवीर पलसानिया	२०
८	श्री सत्यनारायणाष्टकस्तोत्रम्	पं. नथमलशास्त्री दाधीचः	२१
९	श्रीभाष्ये शास्त्रयोनित्वाधिकरणे ईश्वरसिद्धिप्रभावः	मदन सूमरा	२२
१०	पौष्पी-प्रक्रियायाम् अङ्गकार्यविज्ञानम्	शंकरलालशर्मा	२४
११	पुस्तकसमीक्षा	म.म. देवर्षिकलानाथशास्त्री	२६
१२	नारी-स्तम्भः	डॉ. राजेश्वरी भट्टः	२८
१३	आयुर्वेद-स्तम्भः	प्रो. बनवारीलालगौडः	३०

पाठकेभ्यो निवेदनम्

संस्कृतसुधियः पाठकाः निवेद्यन्ते यद् भारत्यां प्रकाशिताः शोधलेखाः, सामयिकनिबन्धाः, कविताः, कथाः, विनोदवार्ताः, लघुनाट्यकृत्यादयो भवद्भ्यः कथं रोचन्ते ? स्वविचारयुक्तपत्राणि निम्नलिखितसङ्केतोपरि संप्रेष्यानुगृह्णन्तु- **सम्पादक, 'भारती' संस्कृतमासिक, भारतीभवन, बी–15, न्यू कॉलोनी, जयपुर–302001**

दूरभाषः 0141–2379014, मो. 9783105699

(धनादेश/चैक/ड्राफ्ट केवल ''भारती'' के नाम से ही भेजें– प्रबन्ध सम्पादक)

भाषाया आयामाः कौशलानि च

❑ डॉ. परमेशकुमारशर्मा

भाषायाः सुतरां परिज्ञानाय अनेकसोपानानाम् आवश्यकता अनुभूयते। तत्र उच्चारणं, वाचनं, उच्चारणप्रशिक्षणं च, एतदतिरिच्य भाषाकौशलानि अपि भाषाज्ञानाय महत्त्वपूर्णभूमिकां निर्वहन्ति। तदनु एव साधनाधिगमः जायते। आयामाः अर्थात् **साधनानि।** श्रवणम्, उच्चारणम्, महत्त्वं च विभिन्नेन्द्रियाणां सामर्थ्यम्। स्थानप्रयत्नयोः ज्ञानम्। **कौशलानि** श्रवणम् भाषणम्-पठनम् लेखनम्।

भाषाया आयामाः कौशलानि च

श्रवणमुच्चारणञ्च-मनसः समञ्जनम् अर्थात् मनः कर्मेन्द्रियैः सम्पृक्तं भवति। श्रवणात् परम् उच्चारणम्। उच्चारणं पदस्तरे करणीयम्। रूपस्तरे पदानाम्। शब्दस्तरे पदानाम् उच्चारणम्। गद्यस्तरे पदानाम् उच्चारणम्। कथास्तरे पदानाम् उच्चारणम्। पुस्तकस्तरे पदानाम् उच्चारणञ्च।

महत्त्वम्-

श्रवणेन विषयस्य स्पष्टज्ञानं भविष्यति। भाषायाः व्यवहारः श्रवणं विना भवितुं नार्हति। साधनानि-गुरुमुखं परिवारसदस्याः, आकाशवाणी, दूरवाणी, दूरदर्शनम्, ध्वनिमुद्रणयन्त्रम्, सङ्गणकयन्त्रम्, ध्वनिविस्तारकयन्त्रं च। महत्त्वम् श्रवणेन शब्दानां कल्पनम्। मुखचालना-दिविधीनां श्रवणेन परिज्ञानम्। भाषामाध्यमरूपेण चिन्तने विकासः। पृथक्पृथक्-शब्दानां बोधनसामर्थ्यस्य विकासः। भाषाबोधनसामर्थ्यस्य च विकासः। श्रवणेन अर्थावगमनसामर्थ्यस्य उत्पादनम्।

विविधेन्द्रियाणां सामर्थ्यम्-

शब्दश्रवणेन यावदधिकप्रमाणेन कर्णेन्द्रियस्य पठनेन चक्षुरिन्द्रियशब्दपरिज्ञानसंस्कारो भवति, तद्बलेनैव पौनः-पुन्येन शब्दश्रवणेन छात्राणामिन्द्रियसामर्थ्यं वर्धते।

स्थानप्रयत्नयोः ज्ञानम् - छात्राः उच्चारणस्थानानि बाह्यप्रयत्नान् आभ्यन्तरप्रयत्नान् च यथाक्रमं जानन्ति चेद् विषयबोधनम् उच्चारणादिज्ञाने सहजतया छात्राणां जायते। तेषां स्वरस्थपरिज्ञानं नूतनवर्णानां वाचनसामर्थ्यं वर्धते। अतः स्थानप्रयत्नज्ञानं महत्त्वपूर्णभूमिकां निवर्हति।

वाचनं लेखनं च- वाचनं द्विधा अर्थग्रहणपुरस्सरं वाचनं, यथायोग्यं वाचनं च। दोषपरिहारदृष्ट्या वाचनम्। अर्थग्रहणदृष्ट्या वाचनम्। वाचनेन सम्बन्धज्ञानं भवति। विषयवस्तुनः ज्ञानं वाचनेन भवति। गद्यस्य अर्थावगमनं वाचनेन भवति। वाचनस्य अपरनाम पठनं यद्यपि एतत्पृथग्रूपेण स्वीक्रियते तथापि क्वचित् अपरत्वमपि भजते। वर्णज्ञानं वाचननिमित्तम्। शब्दज्ञानम्। वाक्यानां ज्ञानम्। वाचनस्य महत्त्वं वाचनेन विषयाणां ज्ञानं भवति। वाचनेन अविच्छिन्नानां शब्दानां पठनं भवति। धैर्येण विषयाणाम् उपस्थापनञ्च भवति। वाचनप्रकाराणि लयात्मकवाचनम्। सस्वरवाचनम्। मौनवाचनम्। द्रुतवाचनम्। मन्दवाचनं च।

यावत् छात्रः लय-गति-यति-विरामचिह्नानुसारं पठनं न करिष्यति तावत् तस्य अर्थावगमः न भविष्यति। वाचनाय अर्थज्ञानं वाक्यनिमित्तम् अपेक्षते। विषयदृष्ट्या वाचनस्य प्रकाराः- गद्यम्, पद्यम्, कथा, गीतं च।

लेखनम्- लेखनं सम्पादयितुं पूर्वोक्तविषयः अपेक्ष्यते। कश्चन कालः लेखनाय अपेक्ष्यते। वर्णज्ञानम्। मात्राज्ञानम्। वाक्यज्ञानम्। पदज्ञानम्। एतान् सिद्धान्तान् अनुसृत्य लेखनकौशलस्य विकासः जायते। लेखनाय चिन्तनम् उच्चारणञ्च आवश्यकम्। लेखनम्-दृष्ट्वा श्रुत्वा च भवति।लेखने बहुविधाः दोषाः जायन्ते। तत्र हि-उच्चारणगतदोषकारणात् दोषाः भवन्ति। प्रयत्नस्थाना-दीनाम् अज्ञानेनापि दोषाः जायन्ते। नूतनभाषायाः लेखनेऽपि दोषाः जायन्ते।

लेखनसिद्धान्ताः-

मात्रा, अनुस्वारः, मकारः, ह्रस्वः, दीर्घः, विसर्गः उष्णः, अल्पप्राणः, महाप्राणः, चकारः, वकारः च

ISSN [illegible]

शोधाङ्कः XVI Issue

जुलाई – दिसम्बर 202[illegible]

July – December 20[illegible]

शिक्षाप्रियदर्शिनी

अन्ताराष्ट्रिया समकक्षव्यक्ति-समीक्षिता

बहुभाषी-षाण्मासिक-शोधपत्रिका

SHIKSHA PRIYADARSHINI

(An International Peer-Reviewed Multi-Lingual Half-Yearly Research Journal)

मुख्यसंरक्षकः

प्रो. श्रीनिवास वरखेडी

संरक्षकः

प्रो. [illegible]

प्रधानसम्पादकः

प्रो. [illegible]

प्रबन्धसम्पादकौ

प्रो. [illegible]

[illegible] (अतिथि [illegible])

अनुक्रमणिका

सम्पादकीय

प्रबन्ध सम्पादकीय

शुभाशंसा

1. जैनदर्शने कैवल्यविचारः — 1
प्रो.मार्कण्डेयनाथ तिवारी

2. विवादेषु सीमाविवादः — 7
डॉ. सुदेशसिंहः शास्त्री

3. संस्कृतस्य व्यवसायात्मिकतासम्पादनम् — 12
डॉ. परमेशकुमारशर्मा

4. अथर्ववेदे आधिभौतिकी-आध्यात्मिकी-आधिदैविकी चिकित्सा — 16
वेणुधरदाशः

5. काव्यदोषविमर्शः — 22
डॉ. राघव कुमार झाः

6. न्यायदर्शनरीत्या शब्दस्वरूपविमर्शः — 28
अभिजित घोष

7. संस्कृतभाषायाः व्यावहारिकस्वरूपम् — 33
आशीष कुमार शर्मा

8. भगवद्गीतायाम् उपोद्घातभाष्यतात्पर्यं ज्ञानकर्मसमुच्चयवादखण्डनपुरस्सरं ज्ञानस्य निःश्रेयससाधनत्वञ्च — 40
देवज्योति कुण्डु

9. सामाजिकसमरसतायाः परिचायकं भगवद्गीतास्वामिनारायणभाष्यम् — 49
हरप्रिया बेहेरा

10. वैदिकवाङ्मये वनस्पतिविज्ञानम् — 56
सत्यम् शुक्ल

11. योगशास्त्रस्य विद्यार्थिजीवने क्रियान्वयस्य विश्लेषणात्मकम् अध्ययनम् — 61
डॉ. नेहल एन्. दवे

12. विद्यार्थिनां विकासे संज्ञानात्मकक्षमतानां प्रासङ्गिकता — 70
गंगाधरपाण्डेयः

13. शिक्षकप्रशिक्षणार्थिनां कृते कक्षाप्रबन्धनक्षमतायाः आवश्यकता महत्त्वञ्च — 75
श्रद्धांजलि स्वाईं

14. शिक्षवैयाकरणाभिमतस्फोटविवेचनम् — 79
तेज प्रकाशः प्रो. अनीता शर्मा च

15. शिक्षकों के व्यावसायिक संवर्द्धन हेतु अपेक्षित कौशल एवं दक्षताओं का अनुप्रयोग — 85

शिक्षाप्रियदर्शिनी
(अन्ताराष्ट्रिया समकक्षव्यक्ति-समीक्षिता बहुभाषीयशोधपत्रिका)
षोड्शोऽङ्कः, जुलाई-दिसम्बर, 2022
ISSN : 2454-1230

संस्कृतस्य व्यवसायात्मिकतासम्पादनम्

डॉ. परमेशकुमारशर्मा
सहायकाचार्यः, शिक्षासंकायः
श्रीलालबहादुरशास्त्रिराष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः, नवदेहली

संस्कृतस्य व्यवसायात्मिकतासम्पादनं व्यवसायशीलता च उभयमपि जीवने सुतराम् अपेक्षेते । यत्र मानवः व्यवसायेन सामाजिकसुखसौविध्यं प्राप्नोति, जनः तत्रैव शीलेन समाजे प्रतिष्ठां समधिगच्छति। समाजे व्यवसायः शीलं चेति प्रकल्पद्वयमेव सर्वैः समाद्रियते। मानवः उत्तमः सः एव भवति, यः विश्वसनीयः स्यात्। विश्वसनीयतायाः मुख्यं प्रमाणं वयं वृत्तं शीलं वा स्वीकुर्मः। सम्पन्नतायाः च प्रमाणं व्यवसायः चिन्त्यते। एतदर्थं प्राचीनकालादेव भारतीयं संस्कृतं संस्कृतिः च भारतीयज्ञानपरम्परायाः सन्धारकत्वेन श्रवण-मनन-कीर्तनादिभिः स्वीयां प्रतिष्ठां सन्द्योतयति। ऋषयः मुनयः कवयः च आत्मबोधनेन ब्रह्मणः बोधनेन सूक्ष्मातिसूक्ष्मजगतः प्रबोधनेन च अस्माकं पुरस्तात् संस्कृतस्वरूपं प्रतिष्ठापितवन्तः। धर्मार्थरक्षणाय धर्मशास्त्रादिग्रन्थाः सर्वेषामपि सुतरां हितकारकाः। लोकक्षेमार्थं वेदाः आयुर्वेदाः च समेषाम् उपकारकाः वर्तन्ते। आयुर्वर्धनार्थं वनस्पतिशास्त्रं, व्यवसायिकक्षेत्रे वृद्ध्यर्थं वास्तुशास्त्रम्, आधुनिकजगतः संसाधनाय संगणकज्ञानं चेत्यादीनाम् अवगमः सुतराम् अपेक्षते। एते सर्वेऽपि ग्रन्थाः जनमङ्गलकारकाः इति अस्माभिः अवलोक्यन्ते।

भगवान् शङ्कराचार्यः विवेकचूडामणौ गुरु-शिष्यचिन्तनरूपेण मनोविज्ञानस्थ-उद्दीपनप्रक्रियया आकाङ्क्षापद्धत्या च पारम्परिकधारया साकं लौकिकधारामपि प्रतिपाद्य सर्वेषां हितं संद्योतयति। वेदव्यासः यत्र वेदोपनिषत्पुराणादीनां विभाजनपूर्वकं समाजहितस्य दृष्टिं प्रबोधयति। तत् समेषां कृते समादरणीयं विद्यते। संस्कृतं न केवलं व्यावसायिकाधानं करोति शीलस्य मुख्यस्तम्भरूपेण संस्काराणामपि संरक्षणं संवर्धनं च जीवने करोति। आधुनिकसमये संस्कृतस्य सुतरां महत्त्वम् उभयदृष्ट्या दरीदृश्यते। अतः वैज्ञानिकरूपेण यन्त्राधारेण च संस्कृतस्य प्रचारः सुतराम् अपेक्षते। अस्माकम् ऋषयः मुनयः आचार्याः च प्रवचनेन आचरणेन प्रबोधनेन कथाश्रावणेन नाट्यमञ्चनेन संगीतश्रावणेन काव्यादिगायनेन च जनानां संस्कारवर्धनाय प्रयत्नं कृतवन्तः। प्रत्येकं मानवस्य जीवने आनन्दः महत्त्वभूतः भवति। तस्य आनन्दस्य समुपपादनाय महत्त्वभूतः भवति व्यवसायः, शीलं सन्तोषश्च। स च व्यवसायः यद्यपि संस्कृते अस्ति किन्तु केषाञ्चन जनानां प्रवादः दरीदृश्यते। संस्कृते व्यवसायत्वं नास्ति। संस्कृते व्यवसायिकता नास्ति। व्यवसायाः तु अनेकप्रकारकाः सन्ति किन्तु सामर्थ्यं वर्धनीयं, तथा च व्यवसायानां ज्ञानं प्राप्तव्यम्। यतः के अवसराः जीवने संस्कृतं पठित्वा मया समालब्धुं शक्यन्ते इति ज्ञानं नास्ति चेत् तन्मार्गावलम्बनं तस्मिन् क्रमे श्रमः कर्तुम् अशक्यः भवति। एतदर्थम् एव बहवः जनाः संस्कृतात् पराङ्मुखाः भवन्ति तदर्थं व्यवसायिकतां समुत्पादयितुं केचन उपायाः चिन्तनाय सुतराम् अपेक्षिताः वर्तन्ते। तत्र चिन्त्यते यत् के के विषयाः प्रतिपादनीया इति।

कीदृशः व्यवसायः च उत्पादनीयः ? तर्हि प्रथमः अस्ति –

१. **संस्कृतस्थविषयाणां संग्रहणात्मको व्यवसायः** - अर्थात् ये विषयाः वर्तन्ते तेषां संग्रहणं करणीयम्। संग्रहणपूर्वकं तत्र कीदृशः कीदृशः व्यवसायः उत्पादयितुं शक्यते तदर्थं प्रयत्नः समुपस्थापनीयः।

द्वितीयः अस्ति-

ONLINE ISSN: 2582-0095 **Impact Factor : 6.246**

Gyanshauryam
International Scientific Refereed Research Journal

website : www.gisrrj.com

Certificate of Publication

Ref : GISRRJ/Certificate/Volume 7/Issue 2/903 05-Apr-2024

This is to certify that the research paper entitled

सहनशीलतायाः समञ्जनस्य शारीरिकक्षमतायाश्च निरूपणम्

डॉ. परमेशकुमारशर्मा

सहायकाचार्यः, श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः कट्वरिया सराय, नवदेहली।

After review is found suitable and has been published in the Gyanshauryam, International Scientific Refereed Research Journal(GISRRJ), Volume 7, Issue 2, March-April 2024. [Page No : 75-81]

This Paper can be downloaded from the following GISRRJ website link

https://gisrrj.com/GISRRJ247216

GISRRJ Team wishes all the best for bright future

Peer Reviewed and Refereed International Journal

Editor in Chief
Gyanshauryam, International Scientific Refereed Research Journal

Associate Editor
GISRRJ

75

Gyanshauryam, International Scientific Refereed Research Journal
Available online at : www.gisrrj.com
OPEN ACCESS
© 2024 GISRRJ | Volume 7 | Issue 2 | ISSN : 2582-0095

सहनशीलतायाः समञ्जनस्य शारीरिकक्षमतायाश्च निरूपणम्

डॉ. परमेशकुमारशर्मा
सहायकाचार्यः, श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः कट्वरिया सराय, नवदेहली।

Article Info
Article History
Accepted : 25 March 2024
Published : 05 April 2024

Publication Issue :
Volume 7, Issue 2
March-April-2024

Page Number : 75-81

शोधसारांशः- प्रत्येकं मानवः कार्यं स्वभाविकरूपेण धैर्येण चैतन्येन सह कुर्यात् येन व्यक्तेः शारीरिक-क्षमता उच्चस्तरं यावत् वर्धेत येन सह शारीरिक-क्षमता- योग्यतानां शक्तीनां च वर्धनं चर्मोत्कर्षं यावत् च कुर्यात्। तेन सः उत्तम-कीर्तिमानस्य च सामाजिक-स्थापने समर्थः भवेत्। शारीरिक-क्षमतायाः मुख्यधारः व्यक्तेः शारीरिकाङ्गानि महत्त्वपूर्णानि दृढानि च भवेयुः। तत्र केन प्रकारेण अपङ्गता गच्छेत्। शारीरिकक्षमता व्यक्तिकौशलस्य कथं न विकसिता भवेत्। औजसः च न्यूनीकरणे साफल्यं प्राप्नुयात्। शारीरिक-क्षमतायै मानसिकतत्परता कथम् उत्पद्येत मानसिकजागरूकता तत्परता च कौशलस्य उचितरूपेण प्रवर्तनमार्गं प्रवर्तयति। शारीरिकक्षमतानुसारं मासपेशिनां समन्वयः भवेत्। अनेन सः कार्यं सहजतया च कर्तुं सामर्थ्यं प्राप्नुयात्। व्यक्तिः स्नायुतन्त्रस्य शारीरिक-क्षमतायाः च महत्त्वपूर्णरूपेण समन्वयं प्राप्तुं शक्नोति। यदि शारीरक-रूपेण दृढ-व्यक्तौ मानसिकसमञ्जनं भवति तर्हि कार्येषु साफल्यम् आगच्छति।
मुख्यशब्दाः- व्यक्तिः, औजसः, समन्वयः, मुख्यधारः, मानवः, शारीरिक-क्षमता।

शरीरं पूर्णरूपेण स्वस्थं कर्तुं मानवः स्वयमेव उत्तरदायी वर्तते। स्वस्थ्यम् उत्तमं कर्तुं नियमानाम् अवधानं स्वास्थ्यं प्रति जागरूकता शारीरिक-क्रियाः च महत्त्वभूता भवन्ति। स्वस्थ-मानवे शरीरस्य मनसः च निरोगतायाः आवश्यकता भवति।
सहनशीलता - लम्बावधि-कार्यकरणेन मासपेशिनां शान्तां विना सम्पादयोग्यता उत्पाद्यते। सहनशीलता निरन्तरं लंब-दूरी अन्तरालं च पूरयितुं समताम् अभ्यासं च विकासयति।

हैरेः - सहनशीलता सा योग्यता भवति अत्र व्यक्तिः शान्तता-स्थितौ कार्य-करेण सक्षमा भवति।

थैसिसः - सहनशीलता शान्ततायै प्रतिरोधिका योग्यता भवति। वस्तुतः सहनशीलता क्रीडकानां योग्यता अस्ति। यत्र सः स्वखेलप्रविधीनाम् उच्चस्तरं यावत् तेजसः गतेः शान्ततायाः स्थितेः निरन्तरं प्रदर्शनं करोति।

सहनशीलता प्रशिक्षणद्वारा विकसिता भवति। मानवशरीरस्य विभिन्नानाम् अङ्गानां स्थानं क्षमतां च वर्धयति। क्रीडकेषु खेलगुणानां गुणवत्ता च निर्भरा भवति। गतिशीलता क्षमतायाः आधिक्येन क्रीडकेषु गुणसम्भावनां सवर्धयति। स्वस्थसहनशीलता व्यक्तेः स्वस्थतायाः संक्रमणप्रतिरोधकक्षमतायाः विकासं करोति।

Copyright: © the author(s), publisher and licensee Technoscience Academy. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License.