

## वर्तमान समय में लोक क्रिड़ाओं का महत्व और राजस्थान में प्रचलित प्रमुख लोक क्रिड़ाएं

प्रो. बी.एल. दायमा\*  
बाबूलाल चौधरी\*\*

### सार

प्राचीनकाल में सीमित संसाधनों के कारण लोक-क्रिड़ाएं बच्चों के लिए मनोरंजन का एकमात्र जरिया थी। समय के साथ-साथ इन लोक-क्रिड़ाओं का स्वरूप भी बदलता गया। लोक-क्रिड़ाओं के लिए न तो बड़े-बड़े खेल मैदानों की आवश्यकता थी और ना ही विशेष उपकरणों की। अधिकांश लोक-क्रिड़ाओं में खिलाड़ियों की संख्या निश्चित नहीं होती थी जिसके कारण कम संख्या में भी बच्चे इन क्रिड़ाओं का आनंद उठाते थे। वर्तमान जीवनशैली में हुए परिवर्तन और तेजी से हो रहे नगरीकरण के कारण लोक क्रिड़ाएं लगभग विलुप्त होती जा रही हैं। प्रस्तुत आलेख में राजस्थान में प्रचलित प्रमुख खेल क्रिड़ाओं का वर्णन करते हुए वर्तमान में लोक क्रिड़ाओं के महत्व पर प्रकाश डाला गया है।

**शब्दकोश :** लोक क्रिड़ाएं, शारीरिक शिक्षा, जीवनशैली।

### प्रस्तावना

आदिकाल से ही ग्रामीण क्षेत्रों की पहचान रही लोक-क्रिड़ाएं न केवल बालक-बालिकाओं के शारीरिक और मानसिक विकास में सहायक थी वरन् इन लोक-क्रिड़ाओं द्वारा बच्चों में टीम भावना और सामाजिकता का भी विकास होता था। इन लोक-क्रिड़ाओं को करते-करते बच्चे बहुत से कार्य सीख जाते थे। राजस्थान के प्राचीन अंचलों में सांझ के समय हर गली-मौहल्ले में, खेतों के आसपास बच्चे लोक-क्रिड़ाएं करते देखे जा सकते थे। परंतु पिछले कुछ दशकों में लोगों की जीवनशैली में बहुत परिवर्तन आया है। आज ग्रामीण क्षेत्रों में बच्चे इक्कठे होकर खेल खेलने की अपेक्षा टीवी और मोईबाल पर खेल खेलना अधिक पसंद करते हैं।

प्राचीन भारत में लोक-क्रिड़ा के लोकप्रिय होने का सबसे बड़ा कारण यह था कि लोक-क्रिड़ाओं के लिए न तो विशेष उपकरण की आवश्यकता होती है और ना ही विशेष प्रशिक्षण की बच्चे एक-दूसरे को देखकर और साथ रह कर स्वतः ही लोक-क्रिड़ाएं सीख लेते हैं। अतः बच्चे आसपास के वातावरण को देखकर लोक-क्रिड़ाएं सीखते हैं और दूसरे शब्दों में लोक-क्रिड़ाएं बच्चों में स्वाभाविक और जन्मजात प्रवृत्ति है। लोक-क्रिड़ाओं से बच्चों में स्फूर्ति आ जाती है और वे आनंद का अनुभव करते हैं। लोक-क्रिड़ाएं बच्चों को कल्पनाशील बनाती है और उनका ध्यान सृजनात्मक कार्यों में लगाती है।

### वर्तमान समय में लोक क्रिड़ाओं का महत्व

वर्तमान संचार क्रांति के युग में आज हर हाथ में मोबाईल है और यहां तक कि मोबाईल बच्चों की पहुंच से भी दूर नहीं है। मोबाईल के साथ-साथ आज गांव-गांव तक टेलिविजन देखने का चलन बढ़ रहा है। इन सब के परिणामस्वरूप आज बच्चे या तो टेलिविजन या मोबाईल के साथ अपना अधिकतम समय व्यतीत करने लगे हैं। भारत में कोरोनाकाल के पश्चात् तो ऑनलाईन शिक्षा का प्रसार तेजी से हुआ है जिसके कारण

\* शारीरिक शिक्षा विभाग, जयनारायण व्यास विश्वविद्यालय, जोधपुर, राजस्थान।

\*\* शोधार्थी, शारीरिक शिक्षा विभाग, जयनारायण व्यास विश्वविद्यालय, जोधपुर, राजस्थान।

बच्चे मोबाईल एप द्वारा शिक्षा प्राप्त करने लगे हैं। मोबाईल और टेलिविजन का अधिक उपयोग करने से बच्चों के स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ रहा है। मोबाईल से निकलने वाली हानिकारक किरणों के कारण छोटे-छोटे बच्चे अनेक प्रकार के रोगों से ग्रसित हो रहे हैं। मोबाईल और टेलिविजन के अधिक उपयोग से बच्चों की आंखों पर भी बुरा असर पड़ रहा है।<sup>4</sup>

मोबाईल आज ऐसे खेल खेले जा रहे हैं जिनमें हिंसा का प्रयोग होता है और खतरनाक हथियारों का उपयोग सिखया जाता है। वहीं दूसरी ओर टेलिविजन पर भी अधिकतर मारधाड़ और हिंसा से भरे कार्यक्रम प्रसारित किये जा रहे हैं। इन सब का बाल मन मष्तिष्क पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ रहा है। समाचार पत्रों में इस प्रकार की खबरे छपती रहती है जिसमें बालक किसी मोबाईल खेल, विडिया अथवा टेलिविजन के कार्यक्रम से प्रेरित होकर हिंसा या अपराध मार्ग पर चल पड़ते हैं। बढ़ते नगरीकरण के कारण आज बच्चों के खेलने के लिए खेल के मैदान लुप्त होते जा रहे हैं। आज बच्चों को घर से बाहर निकलकर ऐसे खेल खेलने में कोई दिलचस्पी नहीं जिसमें शारीरिक श्रम हो।

मोबाईल, इन्टरनेट एवं टेलिविजन के प्रति बच्चों में आकर्षण बढ़ता जा रहा है। जहां पहले ग्रामीण क्षेत्रों में गली मोहल्ले में लंगड़ी टांग, लुकाछिपी, पकडम-पकड़ाई खेलते हुए मिल जाते थे वे ही बच्चे आज या तो टेलिविजन के साथ चिपके रहते हैं या मोबाईल पर। ग्रामीण क्षेत्रों में खेले जाने वाले कई प्राचीन लोक क्रीड़ाएं आज लुप्त होने के कगार पर हैं। आज लोक क्रीड़ाओं का स्थान मोबाईल और टेलिविजन ने ले लिया है जिसका दुष्प्रभाव उनके व्यक्तित्व के विकास पर भी देखा जा सकता है। आज बच्चे असहनशील और अनुशासनहीन बनते जा रहे हैं। उनमें आज खेल भावना और टीम भावना का अत्यन्त अभाव है।

आज के भौतिक युग में बच्चों पर शिक्षा का दबाव बढ़ता जा रहा है। वर्तमान शिक्षा प्रणाली के बदलते स्वरूप के कारण भी बच्चों पर मानसिक दबाव बढ़ता जा रहा है। आज भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में भी शिक्षा का तेजी से प्रसार हो रहा है और आज ग्रामीण क्षेत्रों में शिक्षा के अवसर बढ़ते जा रहे हैं। आज बच्चों का झुकाव खेलों की अपेक्षा शिक्षा और रोजगार प्राप्त करने में अधिक हो गया है। आज बच्चों के अभिभावक भी बच्चों को खेलों से दूर रखने का प्रयास करते हैं ताकि वे अपनी पढ़ाई पर अधिक से अधिक ध्यान दे सकें। वर्तमान परिस्थितियों में लोक क्रीड़ाओं का महत्व और अधिक बढ़ गया है। बच्चों को लोक क्रीड़ाओं की ओर आकर्षित करके न केवल उनका शारीरिक वरन् मानसिक विकास भी किया जा सकता है।

### राजस्थान में प्रचलित प्रमुख लोक क्रीड़ाएं

राजस्थान की एक समृद्ध लोक-संस्कृति रही है। यहां के लोकगीत, लोककलाओं के साथ-साथ लोक-क्रीड़ाओं का भी एक विशेष महत्व रहा है। आज से कुछ दशकों पूर्व तक राजस्थान के ग्रामीण क्षेत्रों में बच्चे सतोलिया, गिल्ली-डंडा, कंचा, लंगड़ी टांग जैसे खेल खेलते नजर आ जाते थे। समय के परिवर्तन के साथ ही आज ग्रामीण क्षेत्रों से लोक-क्रीड़ाएं धीरे-धीरे लुप्त होती जा रही हैं। लोक-क्रीड़ाओं का स्थान आज आधुनिक खेलों ने ले लिया है। राजस्थान के ग्रामीण अंचलों में प्रचलित कुछ प्रचलित लोक क्रीड़ाएं इस प्रकार हैं-

#### • खोड़ी टांग

खोड़ी (लंगड़ी) टांग राजस्थान के ग्रामीण अंचल का एक प्रसिद्ध खेल है। खोड़ी टांग अक्सर छोटे बच्चे खेला करते हैं लेकिन आजकल बड़ी उम्र के बच्चे भी यह खेल खेला करते हैं। यह एक बहुत सामान्य खेल है जिसमें खिलाड़ियों की संख्या निश्चित नहीं होती है। खेल के लिए खिलाड़ियों की संख्या के अनुसार मिट्टी पर पैर या पत्थर की सहायता से एक घेरा बना लिया जाता है। यदि खिलाड़ी कम हो तो घेरा छोटा और यदि खिलाड़ी ज्यादा हो तो घेरे को बढ़ा कर दिया जाता है। सर्वप्रथम एक खिलाड़ी को डांव के लिए चुना जाता है उसके पश्चात् वह खिलाड़ी एक टांग पर दौड़ते हुए घेरे के अंदर खड़े अन्य खिलाड़ियों को छूने की कोशिश करता है। यदि डांव लेने वाला खिलाड़ी की टांग यदि जमीन को छू जाती है तो वह आउट माना जाता है और यदि वह अन्य खिलाड़ी को छू ले या वह खिलाड़ी घेरे से बाहर चला जाये तो वह आउट माना जाता है। इस प्रकार डांव लेने वाला खिलाड़ी न तो जमीन को छू सकता है और ना ही पांव बदल सकता है।

यह खेल शारीरिक क्रिया की दृष्टि से अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं क्योंकि एक पैर दौड़ने से न केवल पांवों को मजबूती मिलती है वरन् ऐसा करने से पेट की भी कसरत होती है जिससे पेट से सम्बन्धित बिमारीयां भी ठीक होती है। इस खेल के नियम बहुत ही सरल हैं और इसके लिए खिलाड़ियों की संख्या का कोई बंधन है। यह खेल बहुत कम स्थान पर मिट्टी पर ही खेला जा सकता है।<sup>12</sup>

#### ● पकडम-पकड़ाई

पकडम-पकड़ाई भी ग्रामीण क्षेत्रों में खेला जाने वाला एक लोकप्रिय खेल है। इस खेल में न तो किसी प्रकार के उपकरण की आवश्यकता होती है और ना ही विशेष खेल मैदान की। इस खेल के नियम भी बहुत सामान्य हैं जिसे बच्चे आसानी से समझ सकते हैं। इस खेल में कम से कम पांच खिलाड़ी होना आवश्यक है परंतु खिलाड़ियों की अधिकतम सीमा मैदान पर निर्भर करती है।

इस खेल में सबसे पहले ताली के माध्यम से सबसे पहले डांव लेने वाले खिलाड़ी का चयन किया जाता है। डांव लेने वाला खिलाड़ी मैदान के बीचों-बीच खड़ा हो जाता है और बाकी खिलाड़ी उसके चारों तरफ घेरा बनाकर खड़े हो जाते हैं। उसके पश्चात् डांव लेने वाले खिलाड़ी कुछ दूर पर स्थित किसी वस्तु को छूने के लिए दौड़ता है जिसे डाई कहा जाता है। जब तक वह खिलाड़ी डाई को छूकर आता है तब तक अन्य खिलाड़ी मैदान में इधर-उधर भाग जाते हैं। डांव लेने वाला खिलाड़ी अन्य खिलाड़ियों को छूकर उसे आउट करने की कोशिश करता है। जब डांव लेने वाला खिलाड़ी किसी अन्य खिलाड़ी को छू लेता है तो वह डाई से मुक्त हो जाता है और दूसरा खिलाड़ी डाई को छूकर अन्य खिलाड़ियों के पीछे भागता है और उसे छू कर आउट करने का प्रयास करता है। यह खेल भी शारीरिक क्रिया की दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि दूसरे खिलाड़ी को आउट करने के लिए डांव लेने वाले खिलाड़ी को और उससे बचने के लिए अन्य खिलाड़ियों को मैदान में तेजी से दौड़ लगानी पड़ती है जिससे खिलाड़ियों का शारीरिक श्रम हो जाता है।<sup>13</sup>

#### ● आली-ताली

यह खेल भी पकडम-पकड़ाई की तरह ही होता है जिसमें डांव लेने वाला खिलाड़ी दूसरे खिलाड़ी को छूकर उसे आउट करने की कोशिश करता है। इसमें भिन्नता यह है कि डांव लेने वाले खिलाड़ी को डाई छूने की अपेक्षा उसे एक गोल घेरे में पांव मोड़ कर बैठाया जाता है और एक अन्य खिलाड़ी एक हाथ से उसको ताली मारता है उसके पश्चात् डांव लेने वाला खिलाड़ी दूसरे हाथ से उसको पकड़ने की कोशिश करता है वह खिलाड़ी हाथ छुड़ा कर 'आली ताली, तीखा ताली, मुझे नहीं पकड़े वह मेरा हाली' कहते हुए दूर भागता है जिससे पश्चात् डांव लेने वाला खिलाड़ी दौड़ कर अन्य खिलाड़ियों को छूकर उसे आउट करने का प्रयास करता है। यह खेल भी पकडम-पकड़ाई की तरह ही खिलाड़ी को फुर्तीला और चुस्त बनाता है।<sup>14</sup>

#### ● मारदड़ी

मारदड़ी राजस्थान के ग्रामीण क्षेत्रों की एक लोकप्रिय लोक क्रीड़ा है जिसमें कपड़े की कतरनों को लपेट कर एक गेंद बनाई जाती है वर्तमान में इसकी जगह रबर की नरम गेंद का भी प्रयोग किया जाता है। इस खेल में दो टीमों बनाई जाती है जिसमें चार से पांच खिलाड़ी होते हैं। एक टीम के खिलाड़ी कपड़े की गेंद को विरोधी टीम के खिलाड़ियों पर मार कर उसे आउट करने का प्रयास करते हैं दूसरी टीम जिसे छकनी कहा जाता है, के खिलाड़ी गेंद से बचने के लिए इधर-उधर भागते हैं। सर्वप्रथम सभी मैदान के बीच में खड़े हो जाते हैं और गेंद को उपर उछालते हैं। गेंद को उछालते ही छकनी टीम के सदस्य मैदान में इधर-उधर भाग जाते हैं और दूसरी टीम के सदस्य गेंद को पकड़ कर उसे छकनी टीम के सदस्यों पर मारते हैं। छकनी टीम के सदस्य गेंद से बचने के प्रयास करते हैं और गेंद के स्पर्श करते ही छकनी टीम का सदस्य आउट माना जाता है और उसे बाहर बैठना पड़ता है। जब छकनी टीम के सभी सदस्य आउट हो जाते हैं तो विरोधी टीम को एक अंक दिया जाता है। खेल के अंत में जिस टीम के अंक ज्यादा होते हैं वह विजयी घोषित की जाती है।<sup>16</sup>

- **आंधल घौटा**

राजस्थान के ग्रामीण अंचल में खेले जाने वाला एक लोकप्रिय खेल है। इस खेल में खिलाड़ियों की संख्या निश्चित नहीं होती है परंतु मैदान के हिसाब से खिलाड़ियों की संख्या पांच से छः तक हो सकती है। इस खेल में सर्वप्रथम ताली के माध्यम से डांव लेने वाले खिलाड़ी का चयन किया जाता है फिर उस खिलाड़ी के आंखों पर एक पट्टी बांध दी जाती है। बाद में उस खिलाड़ी के कंधे पकड़कर उसको घुमा कर छोड़ दिया जाता है। उसके बाद अन्य खिलाड़ी एक निश्चित परिधि में तितर-बितर हो जाते हैं और डांव लेने वाला खिलाड़ी अंदाजे के आधार पर उनको पकड़ने की कोशिश करता है। यदि वह खिलाड़ी किसी अन्य खिलाड़ी को छू लेता है तो वह खिलाड़ी आउट माना जाता है और उसके डांव लेनी पड़ती है। आज भी ग्रामीण क्षेत्रों के विद्यालयों में यह खेल खेला जाता है लेकिन उसमें कुछ परिवर्तन किया गया है। डांव लेने वाले खिलाड़ी जब किसी अन्य खिलाड़ी को पकड़ लेता है तो उसे उस खिलाड़ी को पहचानना पड़ता है तभी वह खिलाड़ी आउट माना जाता है।

- **गिल्ली डंडा**

भारतीय ग्रामीण क्षेत्रों में खेला जाने वाला यह सबसे लोकप्रिय खेल है जिसकी उत्पत्ति कई सैंकड़ों वर्ष मानी जाती है। इस खेल में दो दो लकड़ी के टुकड़ों की आवश्यकता होती है। छोटे अंडाकार आकार के लकड़ी के टुकड़े को गिल्ली तो लंबे लकड़ी के टुकड़े को डंडा कहा जाता है। इस खेल में पहले एक खिलाड़ी अंडाकार लकड़ी के टुकड़े के एक छोर पर डंडी से वार कर उसको हवा में उछालता है फिर हवा में ही उसको मार कर दूर तक फेंक देता है। इसके पश्चात् उस खिलाड़ी को एक पूर्व में निर्धारित बिन्दु को स्पर्श कर पुनः उसी बिन्दु पर लौटना होता है और यदि प्रतिद्वंद्वी खिलाड़ी गिल्ली को पुनः मूल बिन्दु पर रख देता है तो वह विजेता हो जाता है। इस खेल को खेलने के लिए कम से कम दो खिलाड़ियों की आवश्यकता होती है परन्तु अधिकतम खिलाड़ियों के लिए कोई सीमा निर्धारित नहीं है। इस खेल में गिल्ली को हवा में उछालकर फिर उसे दूर तक मारा जाता है ऐसे में कई बार यह खेल खतरनाक भी साबित हो जाता है। इसलिए खिलाड़ियों को सावधानीपूर्वक खेलने की हिदायत की जाती है।<sup>17</sup>

- **पिट्टू (सतोलिया)**

इस खेल को खेलने के लिए एक गेंद और कुछ समतल पत्थरों की आवश्यकता होती है। इन पत्थरों को एक के ऊपर एक सजाया जाता है। फिर गेंद की मदद से पहली टीम का खिलाड़ी, इन्हें निर्धारित दूरी से गिराने की कोशिश करता है। जैसे ही वह इन पत्थरों को गिराने में सफल होता है। दूसरी टीम के खिलाड़ी उसे गेंद की मदद से पुनः गिराने की कोशिश करते हैं। गेंद पत्थर गिराने वाले खिलाड़ी की टीम के किसी साथी को छुए, इससे पहले उन्हें गिरे हुए समतल पत्थरों को सजाकर सतोलिया बोलना पड़ता है। अगर वह ऐसा नहीं कर पाता तो वह टीम से बाहर हो जाता है। यह सिलसिला टीम के आखिरी खिलाड़ी तक चलता रहता है। एक बात और इस खेल को कितने भी खिलाड़ी खेल सकते हैं। बस दोनों टीमों में खिलाड़ी की संख्या बराबर रखनी होती है।

- **रस्सी कूदना**

आमतौर पर यह खेल बालिकाओं का पसंदीदा खेल माना जाता है। यह खेल दो तरह से खेला जा सकता है पहला एक व्यक्ति स्वयं रस्सी को घुमा कर कूदते हुए रस्सी को अपने शरीर के चारों ओर घुमाता है। दूसरा रस्सी के दोनों छोर को दो व्यक्ति पकड़ कर घुमाते हैं और तीसरा शख्स रस्सी पर कूदता है। रस्सी पर कूदते हुए इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है व्यक्ति का पैर रस्सी में न फंसे और यदि ऐसा होता है तो वह व्यक्ति आउट करार दिया जाता है। इसमें जो खिलाड़ी ज्यादा बार जंप करता है उसे ही विजयी माना जाता है। इसकी खेल की खासियत है कि इसे वजन घटाने के लिए भी खेला जाता है।

● **छुपन छुपाई (लुका-छिपी)**

इसे हाइड एंड सीक नाम से भी जाना जाता है। इसमें एक खिलाड़ी को अपनी आंखें बंद करते हुए निर्धारित गिनती गिननी होती है। इसी दौरान बाकी खिलाड़ियों को सीमित एरिया में छिपना होता है। खेल की अगली कड़ी में आंखें बंद करने वाले खिलाड़ी को छिपे हुए सभी खिलाड़ियों को ढूंढना होता। अगर वह इसमें सफल होता है, तो सबसे पहले ढूंढे गए खिलाड़ी को अपनी आंखें बंद करनी होती है और सेम प्रक्रिया को दोहराना होता है।<sup>19</sup>

● **खो-खो**

खो-खो भी ग्रामीण भारत का एक महत्वपूर्ण खेल है। इस खेल को भारत की अलग-अलग हिस्सों में अलग-अलग नाम से जाना जाता है। इस खेल की उत्पत्ति भी कई सैकड़ों वर्षों पूर्व महाराष्ट्र के पुणे से मानी जाती है। यद्यपि यह खेल आज पूरे देश में लोकप्रिय है लेकिन विशेषकर राजस्थान, महाराष्ट्र, गुजरात, मध्यप्रदेश आदि राज्यों में अधिक लोकप्रिय है। इस खेल में खिलाड़ी को बार-बार दौड़ना, उठना और बैठना पड़ता है जिसके कारण इस खेल को खेलने से शरीर में चुस्ती और स्फूर्ति आ जाती है।

इस खेल को खेलने के लिए लगभग 100 फुट गुणा 50 फुट आयताकार स्थान की आवश्यकता होती है जिसमें आयत के दोनों छोर पर कुछ स्थान छोड़ कर दो खम्बे लगा दिये जाते हैं। इस खेल में दो टीमों भाग लेती है जिसमें एक टीम के खिलाड़ी को दौड़ना और दूसरी टीम के सदस्य को उसे छू कर आउट करना होता है। इस खेल में पीछा करने वाली टीम के नौ खिलाड़ी एक-दूसरे के पास विपरित दिशा में मुंह करके बैठते हैं। रैफरी द्वारा सीटी बजाते ही दौड़ लगाने वाली टीम के सदस्य एक के बाद एक मैदान में आते हैं। पीछा करने वाली टीम का एक सदस्य दौड़ कर अपनी टीम के दूसरे खिलाड़ी की पीठ पर हाथ रखते हुए 'खो' कहता है जिसके बाद वह खिलाड़ी उठ कर दौड़ने वाले खिलाड़ी को छूकर उसे आउट करने का प्रयास करता है। इस खेल में जो टीम अपने विरोधियों को छूने में सबसे कम समय लेती है वह टीम जीत जाती है।<sup>21</sup>

**सन्दर्भ ग्रन्थ सूची**

1. जोशी नीलकण्ठ पुरुषोत्तम, प्राचीन भारत में क्रीडा मनोरंजन, चौखम्मा विद्याभवन, वाराणसी, 1966
2. शर्मा शिवकुमार, अनुरंजनात्मक क्रियाएं शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य, राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, जयपुर।
3. पाण्डेय लक्ष्मीकांत, भूले बिसरे खेल, मेट्रोपोलिटन, नई दिल्ली, 1986
4. भारती श्याम सुन्दर, राजस्थान की लोक क्रीडाएं, रॉयल पब्लिकेशन, जोधपुर, 2012, पृ. 87
5. जोशी नीलकण्ठ पुरुषोत्तम, प्राचीन भारत में क्रीडा मनोरंजन, चौखम्मा विद्याभवन, वाराणसी, 1966, पृ. 34
6. नारंग प्रियंका, परम्परागत भारतीय खेल, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, 2007
7. शर्मा एन.पी., खेल और समाजशास्त्र, खेल साहित्य केन्द्र, नई दिल्ली, 2007
8. प्रतियोगिता दर्पण, सामान्य अध्ययन खेलकूद, संशोधित एवं परिवर्तित संस्करण, अतिरिक्त अंक, 2011, पृ. 16

