TIGHT BINDING BOOK

brown book

UNIVERSAL LIBRARY
OU_206000
UNIVERSAL LIBRARY

OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY

Call No. T 612 R 17 J Accession No. T 2187

Author రామజోగరావు. బు

Title జాతీయ యోగవ్యాయామక్రీడలు

This book should be returned on or before the date last marked below

ఉపోద్ఘాతము

ఈ చిన్నిపొత్తము, తమపిల్లలకు ప్రాపంచిక విషయములు, ఇష్టాగోష్ఠి, ఆటగోటితనము నన నేమియో తెలియనీయక, శీఘ్రములోనె శుద్ధమోక్ష మిప్పింపవలె నని, సర్వకాల సర్వావస్థల యందును నాముష్మిక విషయములలోనె మునిచి లేవనెత్తువారికిని గాదు; తాము ప్రాపంచికు లయి పై నుదాహరింపబడిన మూడుమార్గములనె కాలయాపనము చేయుచున్నను, పొరుగింటి పుల్లకూర యన చెవిగోసికొనుచు, పరదేశ భాష, వేషము, ఆహారము, ఆచారము, వ్యాయామము, క్రీడ యన, సర్వోత్కృష్టములుగ నెంచి, పరుగెత్తుటకో, బిలియర్డ్సుకో, బేడుమింటనుకో, పింగుపాంగుకో, పందెల కొలది వ్యయముచేయుచు, విశ్వముమఱచి, స్వజాతీయము లన నేవగించుచు, "ఎవడురా కొండమీద సూర్యచంద్రులను మొలిపించినవాడు" అనుస్థితిలో నున్నవారికిని గాదు. మరి యెరికన, 'బాలస్తావత్క్రీడాసక్తః' 'వ్యాయామో వ్యాధినాశాయ' 'యుక్తాహారవిహారః' ఇత్యాదివ్యాయామములయందు విశ్వాసము గల్గి, బాలురకును, ఆరోగ్యము గోరు నెల్లరకును, రోగికైనను క్రీడావ్యాయామవిహారములు, అత్యా

వశ్యకము లని నమ్మి, అవి వృథాకాలక్షేపహేతువులు గావనియు, నందుచే ముందు చెప్పబోవు పెక్కులాభములు గల్గియుండుటయె గాక, ధర్మమున కార్యసాధన మగు శరీరమును యోగ్యమగుస్థితిలో నుంచుటకును, ఉపాదేయములగు కొన్ని మనోధర్మములను అభివృద్ధిలోనికి తెచ్చుటకును, క్రీడావ్యాయామములుగూడ, పాఠశాలలో జేయు విద్యాభ్యాసమువలెనె స్వాభావికమార్గములే యని యాదరముతో నాచరించువారైనారు వారికి.

సంస్కృత గ్రంథజాలమున నానా విషయముల గురించి పెక్కుపుస్తకములును, క్రీడావ్యాయామములను గురించి యట్టి పుస్తకములలో యాదృచ్ఛికముగ వచన కొన్నివర్ణనలును, తరుచు గనుచుండుదుముగాని, ప్రత్యేకము క్రీడావ్యాయామములను గురించి గ్రంథమొక్కటైనను గానరాదు. అట్టిదెప్పుడైన నెచటనైన నుండెనేమో గాని, ప్రస్తుతమున నాయెఱుకలో లేమిచే నుత్పన్నమయి యుండనోపునని యూహింపవలసి యున్నది. మన పూర్వులు సర్వశాస్త్రములను సర్వకళలను సాధ్యమయినంతవరకు ప్రయోజనైక్యమును గల్పించి, పురుషార్థ సాధనములుగనె యేర్పాటుచేసి యుండుటచే శరీరసాధనములలో కొంతవఱకు యోగశాస్త్రమున నుపనిబద్ధములగు ఆసనములు ప్రాణాయామములు మొదలగువాని రూపమున గన్పట్టుచున్నవి. ఇందుకు భిన్న

ములగు వ్యాయామములును కొన్ని ప్రచారములో నున్న వ్వటికిని, నాని నేకముఖముచేసి గ్రంథరూపము నొందించిన వారు కనబడరు. ఇందుకు ముఖ్యమగు హేతువు మనవారి కీనమగల నిరసనభావమే. ఇట్టి నిరసనభావముగల మన యిప్పటివారిలో, పాశ్చాత్య నాగరికత ఇంకను విజృంభింపని పల్లెటి దిక్కులలో నడుచుతము, పిల్లకాయ లాటలాడుచున్నచో చివాట్లువేసి, ఫుటోలోనికో బడిలోనికో తరిమి, తాముమాత్రము, చిల్లపెంకులాట, పేకాటలు దినములు కూడ తెరిపి నిచ్చుకొని గడపు చుండుటను కన్నులారఁ గనుచునే యున్నాము. అందును నియుల వారు నిరంతరకులకులగు చాలమంది వ్యవసాయకులలో విశేషముగ వ్యాపించుచున్న గనుట యెంతయు శోచనీయము. అయినను ఇప్పటికిని అక్కడక్కడ, జన్నకులములవారిలోను ముఖ్యముగ నిమ్నజాతులలో, పల్లెలయందు, విశ్రాంతి చిక్కినపుడు. బలుచెడుగుడియో, ఉప్పుబరియో, మరియొక వ్యాయామమునో జరుపుచుండువారు లేకపోలేదు.

ఇక మన నవనాగరిక శిఖామణుల యవస్థ గందము. వీరికి బుద్ధులు మెండు: అందుచే—మనకర్మము—కృత్యాకృత్య విచారణము మెండు. ఈ మాత్రమునకె అగ్రహాపడి ప్రయోజనము లేదు. ఇందుకు దృష్టాంతములు వేనవేలు. దీర్ఘవిద్యాభ్యాసమువల్లను, వంశానుపూర్విగా వచ్చిన బుద్ధి సౌష్ఠవముచేతను, తాము పట్టినపనిని, విజాతీయము నయినను,

కనుకనె అధర్మము నైనను, మిక్కిలి నేర్పుతో సమర్థించు కొనగలరు. అట్టి ప్రయత్నమున మనకు దేశీయములగు క్రీడలె లేవు, వ్యాయామములె లేవు, విజ్ఞానమె లేదు, జాతియె లేదు అని నిశ్శంకముగాను నిర్లజ్జముగాను, ప్రయోజనాంతరాసక్తులయి నుడువు పరులపలుకులను చిలుకలవలె పలుకు సాహసికులను పెక్కండ్ర గనియున్నాను. వీరి సాహసమును, వీరి యనాదరమును, వీరి పట్టుదలయు నైజములయినచో జడియ వలసినంతగా నిపుడు జడియ నవసరము లేదు. ఏలయన వీరు చాలవఱకు పరులననుకరించుచు, వారేది ప్రోద్బలముచేసి చెప్పుదురో దానికె 'భళాభళి' యను వినయులుగాని వేరు కాదు. అయినను విదేశీయచోదితులయి, ప్రప్రథమమున విదేశీయక్రీడావ్యాయామముల నిట నాటిన కొందరు స్వదేశీయులే, స్వతంత్రించి వాటిని ధర్మమునువలె, స్వపుత్త్రాదులకును, స్వమిత్త్రాదులకును, స్వశిష్యాదులకును శ్రద్ధతో గరపుచున్నారు. ఇందుచే క్రమక్రమముగా దేశీయములగు క్రీడావ్యాయామములకుఁగంటె, ఉత్తమజాతులలోనివారట్టివియున్న వనుమాటయె మఱచి, పరదేశీయముల నన్నిచోట్లను పాదుకొల్పుట సంభవించినది. ఈయుపనీతులగు దేశీయులను చల్లని సమయమున, ఏమి యాకర్మము? మనకు మాత్రము క్రీడలు లేవా వ్యాయామములు లేవా? వాటినేల యాదరింపరాదు? వాటిని నీటగల్పి పరదేశీయముల నిప్పట్లు గూడ ననుష్ఠించిన

గాని మనకు ముక్తిదొరకదా ? యని యడిగినచో, వెంటనె వారు రెండుమూడుప్రశ్నల వేయుదురు.

అవియేవన (౧) యూరోపియనుల కున్నట్లు మనకు క్రీడా వ్యాయామము లనలెక్కడనున్నవి ? (౨) మన వేమిటి ఇతరుల వేమిటి; క్రీడావ్యాయామములందో నాసక్తు లగుటకు హేతువులు సమానములె. శరీరమునకు చెమ్మట పట్టి తిన్న యన్నము జీర్ణమయి మనస్సునకు వినోదము కల్గుట ముఖ్యప్రయోజనము. అప్పుడివి వనకు యేల ? (3) అథవా మనకును ఏవియైన నాట్లున్నను నవి [Crude and unscientific] అసంస్కృతములును, నవైజ్ఞానికములును, నవార్యజనోచితములును నైయున్నవి అని. ఇక పూర్వాచారపరాయణులందో ని విషయమును గురించి ముచ్చటించినచో మనకు లేవనిగాని, రెండునొక్కటియే ననిగాని, మనవి తక్కువవనిగాని యనరు. ఏల యన వీటినిగురించి బహుశః ఎప్పుడును విచారించియె యుండకపోవుటచేతను, చూచుచున్న పాశ్చాత్యుల టెన్నిసు మొదలగువాటిలో స్వదేశీయములయందువలె గాక విపరీతమగు ధనము వ్యయముచేయుటచేతను. అయితే మరియొక సమాధానము వచ్చును. అది యెట్లన, స్వదేశీయములు గానిండు విదేశీయములు గానిండు వ్యాయామక్రీడలు బాలురకు తగినవి. కనుక నా చిన్నతనపు చేష్టలగురించి పెద్దలు విశేషముగ విచారింప నవసరము లేదు. అని.

ఇపుడు పైనచెల్పిన ప్రశ్నలు లేక సమాధానములకు యథాక్రమముగ రవంత ప్రత్యుత్తరమును విచారించి చెప్పుదము. మొదటిదానికి—ఐరోపియనుల కున్నట్లు అనుటలో వారియభిప్రాయ మేమో తర్వాత గనవచ్చునుగాని మన కున్నవా లేవాయను విషయమునకు ఈ ముందున్న పుస్తకమె ప్రత్యుత్తరము. రెండవదానిలో ప్రయోజనములను హేతువులను గురించిన సమాధానప్రశ్న చాల గహనమైనది. దీనికి ప్రత్యుత్తర మిచ్చుటలో, క్రీడా వ్యాయామములు చిన్నతనపు చేష్టలను పూర్వాచారపరాయణుల పక్షము గూడ శిథిలితమగును గాన కొంతవిపులముగ విచారింతెము. కాని వెనుక వక్కాణించియున్నట్లు మనపూర్వులచే వ్రాయబడిన క్రీడా వ్యాయామ తత్వబోధకగ్రంథములు లేమిచే వారి యభిప్రాయముల నిట చెల్పజాలము. వాటికై వెదకుదము. ప్రస్తుతము పాశ్చాత్యుల వాదములను చర్చింతము. అమెరికాలో సిస్కానుసిను రాష్ట్రమునకు చెందిన 'గిల్లు' పండితుడు వ్యాయామ క్రీడలకు గల సాంఘికప్రయోజనములగురించి (Sociology of Recreation) వ్రాయుచు, 'బాలు రాటల నాడుటకు హేతువు అట్టి కృత్యముల జొనుపు బాలరోగ మొం దుండుటయే యని తేల్చెను. దీనిని 'బాల్యరోగవాద' మని పిలువవచ్చును. ఇది మన పూర్వాచారపరాయణులకు పెన్నిధనమై గన్పట్టవచ్చును. కాని పైవారిలోనె కొందరు కొందరు కొన్ని క్రీడ

లయందు వ్యసనములు యుండుటను, నిమ్నజాతులలో
నిచటను, అన్నిజాతులలో నితరదేశములలోను పెద్దలుగూడ
నివిషయముల నాసక్తులయి యుంట గన్నచో, అది సర్వసాధా
రణమగు రోగమె యగుటచే ఆయాస నిరాసయగును. అయితే
బాలురాటలందు కడునాసక్తులనుటయు, పెద్దలకు ముఖ్యము
విధుల నెఱవేర్చుటయె యనుటయు నిర్వివాదాంశమె. కాని
బాలురకైనను నాంగ్లభాషలో సామెత చెప్పినట్లుగా అం
తయు పనియెగాని ఆటలేనిచో చురుకయినవాడును చం
దగును. అట్టి ప్రవృత్తము పెద్దవారియందును గన్పట్టును.
బహుశః బాల్యావస్థలో ననుకరణశక్తియు, ధారణాశక్తియు
గూడగుటచే నీయావశ్యకతయు హెచ్చు గావచ్చును. మరి
యొక వాదము గలదు. ఇది 'సర్వక్రీడావాదము.' ఇందువలన
మనము 'ఆట' యని పిలువకున్నను, జన్మమొదలు మృతిప
ర్యంతము వివిధజీవితావస్థలయందు సల్పు కృత్యములన్నియు
క్రీడలె యని పర్యవసానము తేలును. శాస్త్రములందు గన్ప
ట్టనివియు ధర్మసంబంధములె లేనివియు నగు నుత్సవముల
నెన్నిటినో జరుపుచున్నాము, అవి యాటలుగాక మరియేమి?
పేరంటములు, ముస్తిగుడుములు పంచిపెట్టుట, పండ్లుపోయుట,
వివాహాదులయందు వసంతోత్సవములు చేయుట మొదలగు
నవి యేమి? మతవిషయములయందు గూడ, నాట్యములు,
మధుపానములు, కేకలు, పదములు, చిందులు మొదలగున

వేమి ? సాంఘిక వ్యాపారములయందు, కంచుకోత్సవములు, విందులు, పాటకచేరీలు, రాజసంస్థానములను, నితరస్థలములను గల, వేనవేలు మర్యాద లేమి ? ఉత్సాహము గలవారిచే పండితులకును, కళావిశారదులకును, స్పర్థసభల నేర్పాటు గావించి, అందు వాదములు, ఉపన్యాసములు, గుఱ్ఱపుస్వారీలు, మల్లయుద్ధములు మొదలగు చిత్రములు చేయించుట లేమి ? ఇవి యన్నియు క్రీడ యనని ప్రపంచమంతయు క్రీడయే నను మనపూర్వాచారపరాయణుల కది రుచింపక పోగూడదు.

ఇది యిట్లుండ క్రీడావాదచరిత్రలో మూడు అవస్థలు స్పష్టముగ గన్పట్టుచున్నవి. అవి యెవ్వి యన (౧) కాయిక ప్రయోజనవాదావస్థ (౨) మానసిక ప్రయోజన వాదావస్థ (3) సాంఘిక ప్రయోజన వాదావస్థ. ఇందు మొదటిదానిని గ్రహింతము. ఈ వాదమున హార్బర్టు, స్పెన్సరు, కార్లిగ్రోసు ననువారు ముఖ్యులు. స్పెన్సరు పండితుడు ఆటయాడు ప్రతి మనుజునికిని ముఖ్యముగ బాలురకు, శరీరములో శక్తి యెక్కువయుండుననియు, దానిచే గల్గిన కండూతి నివారణచేసికొనుటకయి యాటలనాడి యాశక్తిని వ్యయపరచుకొనును. అని చెప్పియున్నాడు. రెండవ పండితుడు మృగములలో నేమి, మనుజులలో నేమి ముందు రాబోవు కష్టనిష్ఠురములకు తమ శరీరముల నలవడజేసికొనవలె నను స్వభావేచ్ఛయుండుననియు అందుచే నందుకు పనికివచ్చునట్లు అన్నిజాతుల జంతువులలో

ను క్రీడ లేర్పడి అవియె యిప్పటికిని నిల్చియున్నవనియు నుపపాదన చేసెను. ఈ వాదములు ఖండించినవా రిద్దరు గలరు. వారు 'పాట్రిక్' 'బ్రూసు' అనువారు. పాట్రిక్ మనకిప్పుడు వారసకలో నున్న యాటలలో కొన్ని జీవయాత్రకు తరిబీయతు చేయునవి కావనియు, కొన్ని యందులకు వ్యతిరేకఫలముల నిచ్చునవి సయితము గలవు. అందుచే పైన చెప్పిన రెండవ వాద మసమంజస మనియు ననెను. ఇంతేయగాక మనమిపుడు క్రొత్తయాటలను గూడ కల్పింపగలము. వాటివలన గూడ సత్ప్రయోజనములు సిద్ధింపవచ్చును. కనుక మంచికో చెడ్డకో ఏర్పడివచ్చుచున్న జాత్యభ్యాసములు గాని యాటలు మరి వేరుగావనియు ననెను. 'బ్రూసు' తనలో నున్న సామర్థ్యాధిక్యమును వ్యయపరచుకొనుటయె ముఖ్యప్రయోజన మయినచో, జనులు ఆటల చూచుటయందు గూడ మిక్కిలి యాసక్తి జూపుదురె, అదియెట్లు? అందు ఆనంద మను మనోధర్మపు ప్రయోజనము గాని వేరు గాదు, అని మానసికప్రయోజన వాదమును సూచించి వదలెను.

అంతట మానసిక ప్రయోజనవాదులు, క్రీడావ్యాయామాసక్తికి మూలకారణము, ఆనందేచ్ఛ యను మనోధర్మమె యనియు, ఈ క్రీడావ్యాయామములచే నా మనోధర్మ ముత్తేజితమగుననియు వక్కాణించి, వీనిచే గల్గు మానసికప్రయోజనముల నీరీతిగ వర్ణించిరి. (౧) ఈ యానందము 'సంతో

షము సగముబలము' అని క్రమముగ శరీరపోషణమును సమకూర్చును. శరీర మభివృద్ధి నొందినకొలది, మనఃపోషణము శరీరారోగ్యమూలకము గాన, దీనిచే బుద్ధికి చురు కేర్పడును. దీనిచే మనుజుడు సంసారమహాసంగ్రామమునకు సన్నద్ధుడగును. (౨) ఈ వ్యాయామక్రీడలచే నాటగాండ్రకు పరస్పర సహాయాభిరుచి యేర్పడును. ఇందుకు నిదర్శనము సంఘీభావము కల మృగములు, స్వశత్రువులనుండి సాధుపశువులు పక్షులనుండియు, విరోధ వ్యాఘ్రాదులనుండియు వేటగాండ్రు మొదలగు మనుజులనుండియు, పరస్పర సాహాయ్యము సల్పికొని తమ్ము రక్షించుకొనుటయె. (౩) చేష్టలన్నియు సంకల్పములు లేక, కోర్కెలనుండి పుట్టును. కోర్కెలన్నియు నానందాది మనోధర్మములనుండియె కల్గును. కాన మనోధర్మముల తగురీతి నభివృద్ధి నందించునవి యన్నియు తత్సంకల్పముల తగురీతిని నభివృద్ధిచేయును. అందు కనుకూలమగు కృత్యములనే మనుజుడు చేయును. అందుచే తగునడవడి యేర్పడును. కనుక వ్యాయామముగ నానందమును, తత్సంకల్పములను నభివృద్ధిచేయు నీవ్యాయామములు, సత్ప్రవర్తన గల వానిని గూడ జేయును. ఈ సందర్భమున నాంగ్లేయుల 'Fair Play' (న్యాయ్యక్రీడ)'యని యుక్తార్థముగల్గి గొప్ప విషయములయందు గూడ వాడబడు న్యాయము గనదగినది. పైన చెప్పిన విషయము మన శ్రుతిస్మృతులందు గూడ

ప్రతిపాదన చేయబడినదే. కాని యింతతో నయిపోలేదు.

ఇక సాంఘికప్రయోజనవాదులు ముందుగా చూడవలెను. ప్రథమమున సమూహమున చేరినపుడు మనోవ్యాపారముల విచారింపవలెను. అటుగాసిన జనసమూహమునందున్నపుడు క్రొత్త క్రొత్త యాలోచనలు కల్గుచుండును. క్రొత్త క్రొత్త విచిత్రములను జూపి క్రొత్తయానందము నొందవలెనను కోర్కెలును, క్రొత్త ధైర్యసాహసములును ఆవిర్భవించును. అందుచే జనసమూహముచే సూచింపబడినపుడు, ఎక్కువ యానందము కల్గును. ఇట్టి మనోధర్మోత్తేజన మావశ్యకము. పిల యున నట్టిభావనాశక్తియును బుద్ధియె ప్రసన్నతయందలిదార్ఢ్యము నుండును. అందుచేత మనోధర్మములు దృష్టములు కానిచో పురుషుడు కార్యశూన్యుడు కాజాలడు. కనుకనే పూర్వకాలమున మహోత్సవములయందును, సాంఘికోత్సవములయందును నాటగాంప్రము నరముల ప్రోంచి కొనియెడివారు. మనుజుడనాగరికదశలో, వన్యమృగముల తోను విరోధులతోను పోరాడునపుడు, ఈ మనోధర్మముల నభివృద్ధి చేసికొనియెడివారు. ఇపు డున్నని నాగరికత యభివృద్ధియగుటచే, వారిద్ధరానే కళలు, సంగీతము, సంఘభావము, వ్యాయామక్రీడలు వీటియందు దభిరుచి జూపును. కనుక నివి పూర్వోక్తములకు ప్రతినిధులు, అని.

ఈ ప్రకారముగ హేతువులను, చాలమట్టుకు ఫలిత

ములను చౌధరి యనువారు పైనచెప్పిన మతముల నుపపా
దించుచు 'ఆధునిక విమర్శన'మను పత్రికలో ప్రచురించిరి.
ఇక ప్రయోజనము సమానమొగనుక పరక్రీడయు తగు నన్నం
దు కేమి సమాధానము? ఇందుకు మనపూర్వులు తమశా
స్త్రములయం దిచ్చెడి ప్రతిప్రశ్న యొకటి గలదు. అది
మొదలు సూచింతము. 'ఆనందము, సౌఖ్యము, ఆరోగ్యము
శిశూత్పత్తి యను ఫలితమును సమానమయి యుండగా, అన్ని
మతములయందును జాతులయందును, స్వభార్యయె తప్ప
పరభార్యగాని, సామాన్యగాని పనికిరాదను నియమమేల?'
స్వధర్మము, స్వభావ, స్వాచారము, మొదలగువాని ననుష్ఠిం
చుటయును నీతిలోని భాగమె గనుక వెంటనె యాగ్రహ
మొందక పైదానిని నెమ్మదిగ విచారింతురు గాక. ఇంతియ
గాక మనదేశములోని జాతిపరిశ్రమాదులన్నియు క్రమముగ
నశించుటగని, ప్రభుత్వమువారె దేశీయమును, అనింద్యము
నగు ప్రతివిషయమును పునరుద్ధరణము చేయ ప్రయత్నించు
చున్నారే. అందుచేతనె పాఠశాలోపద్రష్టలు, ఇనస్పెక్ట
రులు గూడ, 'దేశీయ వ్యాయామాదుల పాఠశాలలలో నుద్ధ
రించుట మాయభిమతము' అని సంపూర్ణమగు సానుభూతిని
జూపుచున్నారు. ఇంతమేల, తనకు ప్రత్యక్షస్థితియే లేక అప్ప
టప్పటి కున్న స్థితులబట్టి మాత్రమె బ్రతుకువానికితప్ప తక్కె
ల్లరకును, స్వధర్మములను, స్వభావలను, స్వాచారములను,

స్వాకారములను, స్వవ్యాయామవిహారములను నశింపకుండ నిల్పుకొని స్వపృథక్స్థితిని గట్టిపరచుకొనుట యావశ్యకము.

ఇక, 'మనకేవియో నాటలున్నను, నవి యసంస్కృతములు, నశాస్త్రజ్ఞానికములు, పెద్దవారాడుటకు ననర్హములు అను విషయమును విచారింతము. మొదట నేవియో నాటలున్న ననుటకు హేతువు మనయజ్ఞానము, ననాదరణము గాని వేఱు కాదు. ఈ ముందున్న పుస్తకములో జెప్పినవి కొన్నిమాత్రమె. అవియును క్లుప్తముగ తెల్పబడినవి. అన్నిటిని సంగ్రహించి వాటి నియమములను పూర్ణముగ వ్రాసి, గుణాగుణములను చర్చించినచో, ఇవియె కొన్నిసంపుటము లగును. సంగ్రహముగ వ్రాసినపుడు ఇతరదేశీయుల క్రీడావ్యాయామములును కొన్నిపుస్తకము లగును. సంస్కారములన్ననో తగుయోగ్యత గలవా రాదరించి చేసినగాని రావు. అట్టివారు గ్రహించిన మీదట రాకమానవు. వైజ్ఞానికలక్షణములు పాశ్చాత్యుల క్రీడావ్యాయామములకు హెచ్చగుటకును వారియాదరమె కారణము. పెద్దలాడుట కనర్హము లనుమాట యర్థములేనిమాట. పెద్దవారికి తలంపు పుట్టినచో దేనినైన తమకు పనికివచ్చునట్లు చేసికొందురు. చేసికొన్నతర్వాత నన్నియు నర్హములే. దృఢశరీరులు బిచ్చమెత్తుట ఇంగ్లాండులో తప్పిదమయినను, బ్రాహ్మణులు, సాతానులు, జంగములు మొదలగువారిచే నాదరింపబడి ఇచట నది గర్హ్యముకాకనె యుండినది. ఇట్టి

వారి కన్నియు కుయుక్తులును కువాదములు గాన నింతట విరమించి ఆటలవలన ఫలితముల కొన్నిటి నిట సంగ్రహింతము.

(౧) కార్యభారముచే కొంచెమలసియున్న మనస్సులకును, శరీరములకును రుచ్యములయి, యాటలు, మనశ్శరీరముల కుల్లాసమును గల్గించి బలము నిచ్చును.

(౨) ఎప్పుడు నొకటియె కార్యమును చేయుచుండుటచే కలుగు విసుగును పోగొట్టును.

(౩) బుద్ధి వ్యాపారములను చురుకు నొందించును.

(౪) ప్రయోజనమున కనుగుణముగ నుండునటుల తత్సంపాదకములగు మార్గముల నమర్చుకొను నేర్పలవడును.

(౫) లోకయాత్ర కత్యావశ్యకములగు సమయమున విచారించుట, ఆసమయముననె నిశ్చయించుట, ఆ సమయముననె పనిజరుపుట యను శక్తులను దృఢపరచును.

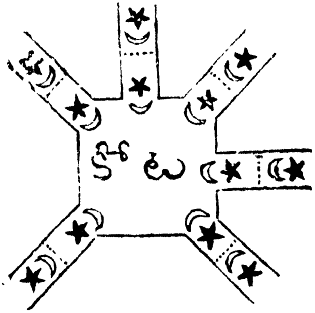
(౬) ఆటగాండ్రలో కొందరికి గల మేకపోతుగాంభీర్యమును త్రోసిపుచ్చి, వాస్తవికములగు మనస్థితుల వెలిబుచ్చి, అందుచే వారికి పరస్పరసాహాయ్యము, విచారణైక్యము, భావైక్యము, ప్రయోజనైక్యమును గల్పించును.

(౭) సాధారణముగ, మతమునకు విభాగముల జేసి జనుల విడదీయు స్వభావము గలదు; క్రీడావ్యాయామముల కన్ననో, వారిని కలియజేసి ఏకీభావము గల్పించు స్వభావము గలదు.

జాతీయ యోగవ్యాయామ క్రీడలు

౧ కోటాట.

ఆటలన్నిటిలో కోటాటను రాజనవచ్చును. కోటాట లేక కోట ఆట అనగా నొకని కోటను నాని వీరభటులు రక్షించుచు శత్రువులను కోటలోనికి రానీయకుండుటకు శత్రువులతో ద్వంద్వయుద్ధము చేసి వారిని తొలగించువిధము ననుసరించి కల్పింపబడిన యాట.



ఈ యాటక్రమ మీ పటమువలన తెలియబడును. మధ్యను చతురస్రముగ నున్నది కోట. కోటకు రెండు ద్వారములకు తక్కువ కాకుండ ఆరుద్వారములకు మించక యుండవలెను. ఈపటమున నారుద్వారము లుంచబడినవి.

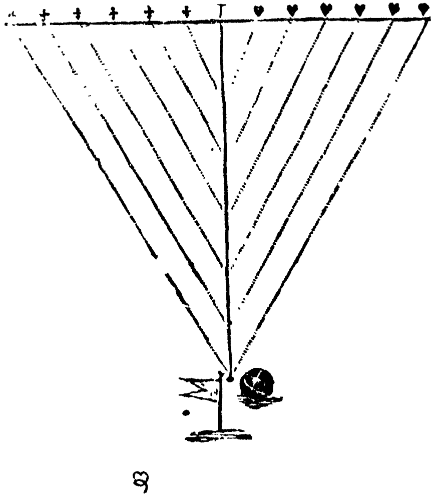
ఆరుద్వారములను కోటను రక్షించుటకు ఒక్కొక్క ద్వారము వద్ద ఇద్దరేసి రాచవీరు లుండవలయును. ఈపటమున కోటను కాపాడుటకు నేమింపబడిన రాచవీరులకు ◡ గురుతు వేయబడినది.

గురుతు × గురుతు ప్రక్కనె ((కూడ వేయబడి యున్నది. ((గురుతు శత్రుసేనలోని వీరునకు సంజ్ఞ. ఆరు ద్వారములవద్దను × వేయబడిన చోట్లయందు ద్వారమున కిద్దరుచొప్పున 12 గురు రాచవీరు లుండవలయును. వారిని ఎదుర్కొనుటకు ((గురుతు వేయబడిన స్థలములో 12 గురు శత్రువీరు లుండవలయును. శత్రువీరులు కోటలోనికి ప్రవేశించుటకు ప్రయత్నింతురు. రాచవీరులు శత్రువీరులను కోటలోనికి రాకుండ ప్రయత్నింతురు. ఇట్లు ఆరుద్వారముల యందు × గురుతుగల రాచవీరులకును ((గురుతుగల శత్రువీరులకును ద్వంద్వయుద్ధము జరుగును.

అనగా నొకరినొకరు ముందునకు త్రోసికొనుట. ఈయాటలో నొకరినొకరు కొట్టుకొనరాదు. ఇరువురును తమకుగల బలముల నుపయోగించి ఒకరినొకరు స్థలమునకై త్రోసికొనవలయును. × ((గురుతులకు మధ్యను అడ్డముగ నున్నస్థలము రాచవీరులకును శత్రువీరులకును సరిహద్దు. శత్రువీరులు సరిహద్దుదాటి ఒక్కమారు లోనికి త్రోసికొని వచ్చినయెడల తా నాద్వారమును జయించినట్లే. ఇట్లు

12రు శత్రువీరులును తమ్ము నెదురించుచున్న 12 రాచవీరులను ఓడించినయెడల శత్రువీరులు కోట నాక్రమించి రాచవీరులనోడించి రనవచ్చును. ప్రతి శత్రువీరుడును తన్నెదుర్కొనుచున్న రాచవీరుని జయించిన జాలును. కాని అన్ని ద్వారములు శత్రువులకు స్వాధీనమై ఒక్క ద్వారమును మాత్రము రెండుస్థలములయందు గాని ఒక్కస్థలమందు గాని

౨ గుండాట.



౩

రాచవీరులు శత్రువీరులను లోనికి రానీయకున్నయెడల శత్రువులే ఓడుదురు. ఈప్రకారముగ నీయాట నభ్యసింప వలయును.

ఈయాటకును 2 కక్షు లుండవలయును. ప్రతిపక్షమును ఆరుగురు తక్కువ కాకుండ నుండవలయును. పటమున కనుపరచిన విధమును ఈకక్షువారు ఆరుగురు ఒకవైపున ఆకక్షువారు ఆరుగురు నొకవైపునను ఒకేసమానముగు పంక్తిలో నిలువబడవలెను. పటము * ఒక గురుతు యొక్క బాలికల కక్షుకు సంజ్ఞ. ○ మరియొక యొక్క బాలికల కక్షుకు సంజ్ఞ. ఈసంజ్ఞలుగల కక్షులవారు ఇ గురుతున్న పాతియున్న పతాకము లు నిలువబడి స్థిరముగ నుండవలెను. ఆ గురుతున్న మధ్యవర్తి యొకరు గుండు ... చేతి నుంచుకొని యుండును. ఈమధ్యవర్తి బాలికల పేరుక ... యుండ 1, 2, 3, అని మూడుసార్లు లెక్కించి ఇ దగ్గరనున్న పతాకము వైపు గుండు విసరివేయును. అలాగు విసరిన గుండును ఇరుపార్శ్వములయందు గల బాలికలు పట్టు తేవలయును. ఎందులో ఏగురుతుగల బాలికలు నియమమునకు కాలమున నెక్కువసార్లు గుండు తెచ్చిన వారే యాటను జయించినట్లు. గుండును సమీపించుటలో * గురుతుగల వారిలో నొకర్తు ముందుగ సమీపించె ననుకొందము. ఆ బాలిక కొంతవేళ చేతితో గుండు పట్టుకొనుటకు తగినంత వీలు చిక్కనప్పుడు ఆమె తనకాలితో గుండును తన కక్షువారి వైపు తన్నివేయవచ్చును. అప్పుడది యెవరికి మొదట చేతికి దొరకునో వారే గెలిచినట్లు తీర్మానింపబడవలెను.

బయటనాడు నాటలు

౧ ఈత, నీరు ఈదుట

ఈత సాధారణముగా నిదానది నాలుగు విధములు. ౧ కుక్క యీత, ౨ బారి యీత, ౩ వెల్లకిలపడి ఈదుట, ౪ నిలువు ఈత. ఈత లన్నియు దాదాపుగ నందరికి దెలిసి నవియే. అగుటచే వీనిని గురించి ఎక్కువవ్రాయ నవసరము లేదు.

౧. కుక్క యీతయందు శరీరము నీటిమీద బోర్ల గల జాచి వెనుక "కాళ్లు కొట్టు"చు ముందు చేతులతో తన ప్రక్కల క్రింది నీళ్లు వెనుకకు లాగివేయుచుండుట, కాళ్లను నీటిలో అడుగుకు తన్నుటయు కలదు.

౨. బారి యీతయందు కాళ్లు కొట్టకయే వదలి చేతులుచాచి బిగియబట్టి అరిసున్న మార్గమున విసరి ప్రక్క నుండి ముందుకు వేసి నీటిని తన ప్రక్క క్రిందుగ లాగివేయుట.

౩. వెల్లకిల యీతలో నీటియందు శరీరమును వెల్లకిలచాచి కాళ్లు కొట్టుచుగాని, బిగియబట్టిగాని, చేతులతో ప్రక్కనీరు పైకి లాగివేయుట. కాళ్లకు బదులు చేతులూరక యుంచి కాళ్లుకొట్టుచు లేక కాళ్లతో నీరును ముందుకు తన్నుచు కూడ నీదవచ్చును.

౪. నిలువీతకు పైవాటిలో నేర్పరియై యుండవలెను. శరీరము నిలువుగనే యుంచి కాళ్లతో నీటిని క్రిందికి తన్నుచు

చేతులతో ముందునీరు వెనుకకు లాగుచుగాని, నేర్పున్నచో చేతులు ఊరకనే యుంచిగాని యీదుట కద్దు.

ఒక్కొకప్పుడు రెండు కాళ్లను నీటిలో నొక్కుచూ తన్నుచు రెండు చేతులతోను ఒక్కమారు బార తీయుచు ముందు కురుకుదురు. దీనిని "కప్పయీత" యందురు.

బాగుగ నీత నేర్చినవారు కొందరు వెల్లకిల యీతతో వలె నీటిమీద పరుండి కాళ్లను చేతులను కదలింపకయే శవమువలె తేలి కొట్టుకొని పోవుచుందురు.

"తెప్ప" యీత మరియొకటి కలదు. ఇది బార యీతకంటె భిన్నము కాదు. కాని దీనికి బాడిదెచెట్టు మొదలగు చులకని కర్రతో చేయబడిన సుమారు అయిదడుగుల పొడవుగల "తెప్ప" యను కొయ్య ఒకటి యుండును. దీని ముఖము పైకి ఆదోకుగ తేలునట్లును పైభాగము బల్లపరుపుగను చెక్కియుండును. దీనిని దూర మీదవలసి వచ్చినప్పుడు వాడుదురు. ఈతగాడు దీనిపై బోరగిల పరుండి తొడలతో తెప్పను చెదరకుండ బట్టి బారయీత నీదును.

ఈతవలన కలుగు లాభము మెండు. దేహమునకు మంచి పరిశ్రమ కలుగును. ఊపిరి తిత్తులు బాగుగా బలపడును. ఈత నేర్చుకొని యుండుటవలన నీటి యపాయము నుండి మనల రక్షించుకొనుటయే గాక యితరులనుకూడ రక్షింప గలుగుదుము.

*

౨ ఉప్పుబరి.—చర్ చూడుము

3 ఓలలాట.

ఇది నీళ్లలో నాడునాట. ఈ యాటలో నెంతమంది యైనను నాడవచ్చును. ఇది యాడువారలు నీటిలో మునుగుటకు మరియొక స్థలమున తేలుటకు బాగుగా నలవడి యుండవలెను. ఇందులో నొక "దొంగ" యుండును. వాడు తడవ తడవకును నీటిలో మునిగి లోపలనుండి మన్ను తెచ్చి నీటిలో మునుగకుండ బయట నున్నవారిమీద నెవరిమీదనైనను "ఓల, ఓల"యని కేక వేయుచు వేయును. ఇట్లు చేయుటలో ఒక పర్యాయము తెచ్చిన మన్ను ఒకనిమీదనే వేయవలయును గాని దానినే అందరిమీదను వేయకూడదు. ఇతరులును వాడు మన్ను విసరివేయునంత దూరములోనే యుండవలెను. వారు సదా ఏకదృష్టితో "దొంగ"యొక్క దృష్టిని కనిపెట్టి యున్నవారలై వాడు విసరివేయు తరికి దభాలున నీటిలో మునుగవలయును. ఇట్లు మునిగి నీటిలో ప్రాకిపోయి ఎక్కడనో మరియొకచోట తేలుదురు. వాడు వేసిన మన్ను ఎవరిమీదనైన పడినయెడల అంతట వాడు "దొంగ" యగును. ఇట్లు ఆట జరుగుచునే యుండును. ముగింపుచేయ దలచుకొన్నచో రెండవవానిని దొంగను చేయుటతోనే వెనుకదొంగ ఆటలోనుండి ఆగిపోవుచు అందరు దొంగలగునప్పటికి ఒకయాట యని లెక్క చూచుకొనవచ్చును.

ఇది ముఖ్యముగ మనోవిలాసార్థమాడుదురు. ఇందలి చురుకుతనము, నీట మునుగుటవలన నీరన్న నిర్భయము, ఆత్మ సంరక్షణశక్తి మొదలగునవి చక్కగ గ్రహింపనగును.

౪ కండే, రేళ్లి.—గోడుబిళ్ల చూడు

౫ కాడిమేడి.—గోడుబిళ్ల చూడు.

౬ కఱ్ఱబంతి లేక కుండబంతి.

పేరును వినినంత మాత్రముననే ఈయాటనుగురించి ప్రతిమనుజునికి కొంచెము తెలియుచున్నది. ఇందలి బాలురకు గావలసిన పరికరము లతిస్వల్పములైనవి. ఒక వెదురు కఱ్ఱయు, ఒక త్రాడుబంతియు చాలును. ఈయాట నాడుటకు ౬ గురుమొదలు ౧౦ గురువరకు కావలెను. వీరు రెండు సమానపక్షులుగ చీలుదురు. సమభూమిమీద రెండు చిన్న యిటుకరాళ్లు కొంచెము దూరముగా బెట్టి వాటిపై నొక వెదురుకఱ్ఱను పెట్టుదురు. ౧౫-౨౦ గజములు గల సమాన దూరముల రెండు పక్షులవారును నిలుతురు. రెండు పక్షములందును, బంతి విసరి "వేయుట"కు నిద్దరిని, బంతిని "పట్టుకొనుట"కు నిద్దరిని, నియమింతురు. "వేయు"వారు తాము నిలుచుచోటునుండి బంతిని విసరవలెను. మొట్టమొదట నొక పక్షపువారిలో నొకడు నియమిత దూరమునుండి బంతిని విసరి వెదురుకఱ్ఱ యిటుక

(౮) ఇది సంక్షీకరణమందు శక్తము లగుటచే జాతిమతాది భేదములచే భిన్నభిన్నము లయియున్న రాష్ట్రముల యందు జాతిపునరుద్ధారమున ముఖ్యహేతువు లగు నని—చౌధరిగారు కనఁబరచియున్నారు.

ఇతరదేశములలో చూచినచో, ఆబాలగోపాలము వీనియందును శ్రద్ధగలవారయి, వాటిని జాతీయోద్యమము లుగ నెంచి, లక్షలకొలది ధనము వానిమీద వ్యయముచేసి, వాటిచే పూర్ణమగులాభము నొందుట గనుచునేయున్నాము. అచ్చట దేశము మొత్తముమీఁదను, ప్రతి సంస్థాపనకు సం బంధించియు, ప్రతిపాఠశాలయందును, ప్రతిగృహమునం దును, వ్యాయామక్రీడలకు తగువసతులు గల్గియేయున్నవి. అందు తగు నుపకరణముల చేయుటకై ప్రత్యేకము వర్తక సంఘము లేర్పడియున్నవి. మనదేశమందన్ననో, పాఠశాల లయందు అచటనచట క్లబ్బులయందును ప్రభుత్వమువారు కరుణించి గాని, పరాచారపరాయణు లంధపరంపరగా గాని పెట్టిన విదేశీయ వ్యాయామక్రీడలు తప్ప దేశీయములు కాన రావు. ఇదివరలో నున్న తాలింఖానాలు మొదలగునవి క్రమ నాశము నొందుచున్నవి. మనబాలురలో నాటలను సరిగ నాడునారు నూటికిరువదిమందియైన కలరో లేరో. పెద్దవా రిలో నాంగ్లభాష నేర్చిన కొందరును, మిక్కిలి పూర్వపద్ధతుల ననుష్ఠించుచున్న నిమ్నజాతులలోని కొలదిమంది తప్ప నెవ

రును వీటిని గడ్డిపోచగానైన లెక్కించుటలేదు. ఇందుచేతనె మనలకు దేహదార్ఢ్యభాగ్యము దినదినప్రవర్ధమానమగుచున్నది. ఈ విషయమును గురించి యింత విపులముగ వ్రాయుటకు, బాల్యావస్థలో నాటలయందు నల్పశ్రద్ధ కల్గి, శక్తినంతను చదువునకె ధారవోసి, దుర్బలుడను రోగఘూర్ణిత శరీరుడనునయి 'తడిసి గుడిసె కట్టిన' నాకన్న మరియొకడు అర్హుడుకాడను నమ్మకమే ముఖ్యకారణము. ఏలయో కాని మొదటినుండియు వ్యాయామక్రీడలు, ధర్మ్యములయినను కావలెను, దేశీయములయినను కావలెను; కాకున్నచో స్వాభావికోపచయము గల దేశీయములవలె గాక, అన్యదేశీయములు జాతీయ జీవనభంగమునకు తోడ్పడు నను నమ్మకముచే నిట్టిపాత్తము గూర్పింప ప్రయత్నించుచునే యుంటిని. అట్టి యీపేదకు పెన్నిధివలె శ్రీ ప్రొఫెసరు॥ బులుసు రామజోగారావుగారు, తెనాలికి విచ్చేయుట, అచ్చట నొక 'యోగవ్యాయామశాస్త్ర కళాశాల' స్థాపించుట, అప్పటి స్కూళ్ల ఇనస్పెక్టరుగారగు శ్రీ॥ రావుబహదూరు వి. వెంకట్రామయ్యరు బి.ఏ., ఎల్. టి గారును హైస్కూలు హెడ్డుమేస్టరుగారగు శ్రీ॥ పి. ఏ. సుబ్రహ్మణ్యయ్యరు బి. ఏ. ఎల్. టి గారును, ఆయుద్యమము నుత్సాహపరచుటయెగాక స్వపాఠశాలలో గూడ దేశీయక్రీడావ్యాయామముల నుత్సాహపరచుటయె తమయభిప్రాయమని శ్రీ॥ ఇనస్పెక్టరుగారు వక్కా-

శించుటయు సమకూరుటచే, శ్రమ యనక నిద్రాహారముల కయిన తడవునకు నయిత మోర్చి కొలదిదినములలోనే యీ పుస్తకమును కూర్చిన బులుసు - రామజోగారావుగారికి అన్ని విధముల సహాయమొనర్చిన మా విద్యార్థులు, చిరంజీవులు, పెనుమర్తి శివరామయ్య, మునుపల్లి నరసింహారావు లెంత యు మా యాశీఃపాత్రములు. మా కళాశాలాధ్యక్షులును, ఈ యుద్యమమున కెంతయును కారణభూతులును, ఈ పొత్తము నచ్చొత్తించుటలోని వ్యయప్రయాస లన్నియు తామే భరించి, నిర్ధనములగు మా కీశాలలకు నిరిలాభము నిచ్చుట కనుగ్రహించి, సమయమున కాదుకొన్న శ్రీ॥ బు. రామజోగారావు గారు మావందనశతములకు పాత్రులు. మఱియు సుచితముగ నీపొత్తము నచ్చొత్తించి మాతృదేశ సేవ చేసిన శ్రీయుత కాశీనాథుని నాగేశ్వరరావు పంతులు గారికి మా వందనశతముల నర్పించుచున్నారము.

ఈ పొత్తము నింత శీఘ్రముగ సమకూర్చి, రాబోవు 'ఆంధ్రమహాజనసభ' కాలమునకు ప్రకటించవలెనని సమ కట్టుటచే, గ్రంథము యొక్క కాయవృద్ధి చేయుటకును, సంస్కారములను చేయుటకును వలనుపడినది గాదు. ఇట్టివన్నియు శ్రీ॥ ప్రొఫెసరుగారు ప్రచురింపబోవు మానపత్రిక ద్వారా సంగ్రహించి ద్వితీయముద్రణమున జరుపబడును. ఇంత శీఘ్రముగ తగు సమయములో నందునట్లు అచ్చువేసియిచ్చిన

శ్రీ॥ ఆంధ్రపత్రికా ముద్రాక్షరశాలాధికారులగు శా. నాగేశ్వరరావుపంతులవారు మిక్కిలి స్తవనీయులు.

ఈ ముందు వచ్చు నాటలనుగుఱించి రెండుమాటలు చెప్పవలసియున్నవి. మన దేశీయ క్రీడావ్యాయామముల కనన్యాదృశము లగు లక్షణములు కొన్ని గలవు.

అవి యెవ్వి యన:—

(౧) విదేశీయ క్రీడావ్యాయామముల కనయవ రూపము లగు నన్ని ముఖ్యభాగములును, ఇవి కల్గియున్నవి. గోలీలకును బిలియర్డ్సుకును, గోడిబిళ్లకు క్రికెట్టుకు, బంతి నాల్గుస్తంభముల యాటలకును బెసుబాలున కును గలపొత్తి ఆటలను చదువుచుండగనె తేటపడును.

(౨) విదేశీయములు విశేషధనవ్యయమును గోరును. స్వదేశీయములు గోరవు.

(౩) విదేశీయములలో నుపకరణములు విశేషము కావలసి యుండును. స్వదేశీయములలో బహుస్వల్పము.

(౪) ఉపకరణములు తక్కువగుటచే శరీరావయవములకే ఎక్కువ పాటవమును కౌశలిని ఆవశ్యకముగా కల్పించును.

(గ) స్వదేశీయములలో చాలమట్టుకు మనోవాక్కాయములు మూడిటికిని హిందువుల కర్మలందువలె నేక కాలమున ప్రవృత్తి గలిగియుండును.

ఇంక సూక్ష్మదృష్టితో విచారించినచో మరికొన్ని లక్షణములు తేటపడును. ఈ ముందు ప్రచురించినవి ఆంధ్ర దేశములో ముఖ్యముగ కృష్ణా గుంటూరు మండలములలో నుండి తీయబడినను, చాలమట్టుకు మారు పేరులతోను, కొద్ది మార్పుగల పేరులతోను, కొద్ది మార్పులుగల నియమములతోను దేశమంతటను నాడబడుచునే యున్నవి. పెద్దవా రభిమానించుకొని యున్నతదశలోనికి తెచ్చినకాని వానిలో కొన్ని 'జాతీయక్రీడా' పదవి నొందవు.

"ఇంట నాడునవి" "బయట నాడునవి" యను విభాగమున కొన్నియాటలు రెండు లక్షణములు గల్గియుండుటచే, పేర్లను రెండుచోట్లను నుంచి, వర్ణన మొకచోట మాత్రమే చేయబడినది. ఇందు శకటరేఫలు నరసున్నలును పరిగణింపబడలేదు. ఈ యాటలన్నియు మగవారాడునవి యను పేరుతో ప్రచురింపబడుచున్నవి. అందుచే స్త్రీ లాడునవియు మరికొన్నియు తెలిసినను ఇందు చెప్పబడలేదు. కోళ్ల పందెములు జూదము మొదలగు గర్హ్య క్రీడలును వదలివేయబడ్డవి. ఇందు దొరకిన స్ఖాలిత్యముల సవరణలును మిగిలిన యాటల సంగ్రహాణమును రెండవ కూర్పులో చేయబడును.

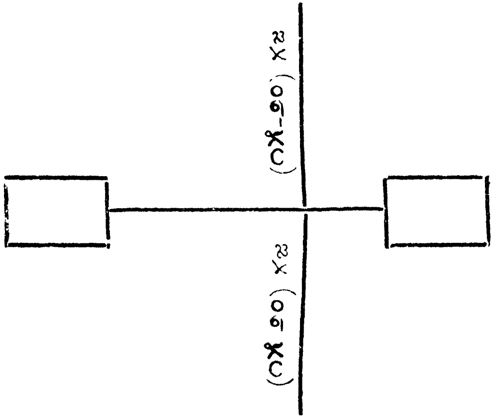
ఈ చిన్నిపొత్తము సభిజ్ఞు లాదరించి ఈ యుద్యమము యొక్క ముఖ్యత నరసి, స్వబాలురకు పాఠశాలలో నేమి, ఇంట నేమి, ఉత్సవసమయములలో నేమి, స్వక్రీడా వ్యాయామములనే ఆదరణీయములుగ నిర్ణయించి, నల్గురు బాలురు, నల్గురు పెద్దలునుమాత్రమే ఇందుచే స్వమార్గమునకు తిరిగి నను మాపడిన శ్రమ సఫలమయినట్టు లెంచెదము. ముందు కావలసిన దేశీయక్రీడావ్యాయామోన్నతికి దేశీయుల వివేకమును భవితవ్యతయునే శరణములు.

6-5-15.
ఉయ్యూరు

ఇట్లు
కో. వెం. అప్పాశర్మ, ఎమ్. ఏ.

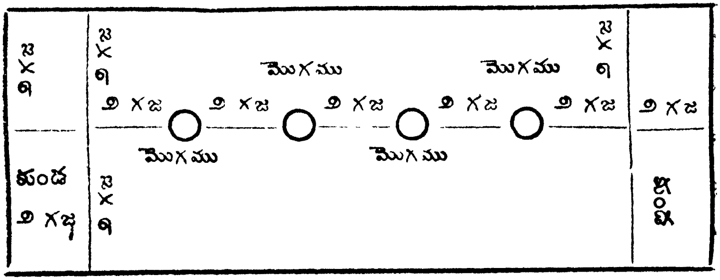
రాళ్లపైనుండి క్రిందపడునట్లు వేయును. వీడు "చచ్చి" పోవువఱకు బంతిని వీడే విసరి వేయుచుండవలెను. అటులనే రెండవ పక్షమువారుకూడ నొకడు నియమింపబడును. బంతి విసరివేసినపు డది కర్రకు దగిలి కర్ర క్రింద బడిపోయిన రెండవపక్షమందు "వేయు" వా "డయిపోవు"ను. అయిన వాడు మరల చేయుటలేదు. వాని స్థలము వానిపక్షమునం దింకొక డాక్రమించుకొనును. ఈ రెండవవాడు కూడ వా "డయిపోవు"వరకు బంతిని "వేయు"చుండును. ఒక పక్షము నుండి బంతి వేయబడినప్పుడు రెండవ పక్షమున "పట్టుకొనెడి" వాడు బంతి నొక్కసారిమాత్రమే క్రింద తగిలి పైకెగురగా పట్టుకొనినచో వాడు కర్రదగ్గరకు వచ్చి దానిని బంతితో క్రిందికి బడగొట్టును. అట్లు చేసినచో రెండవ పక్షమందలి "వేయు"వా డయిపోవును. తిరిగి బంతి యెగిరినపు డదేవిధముగా రెండవవైపున "పట్టుకొను"వాడు బంతిని పట్టుకొనినచో వాడుకూడ కర్ర దగ్గరకువచ్చి దానిని బంతితో గొట్టి పడవేయవచ్చును. అప్పుడు రెండవవైపున "వేయు"వాడు "అయిపోవు"ను. బంతి పైకెగిరినపు డదేవిధముగా నితర బాలురు దానిని పట్టుకొనినచో వారు కర్రదగ్గరకు వచ్చి కొట్టగూడదు గాని, యెక్కడ పట్టుకొనిరో యక్కడనుండి కర్రను కొట్టవలెను. ఇట్లాడగా చివరకే పక్షవారు ముందు "అయిపోవు"దురో వా రోడిపోవుదురు.

ఈ యాటవలని లాభములు:—గురికొట్టుట బాగుగ చేతనగును. బంతిని బాగుగ విసరుటచే రెక్కకండరములు బలముచెందును. ఇది ఆంగ్లేయుల క్రికెట్టు అను నాటకు మూలమయి, ఆప్రయోజనమే కలిగి యున్నది.



౭ కుప్పచెడుగుడు—చెడుగుడు చూడుము

౮ కొక్కు



ఈ యాటలో ఒక్కొక్కపక్షమున ౬ గురు మొదలు ౧౦ గురు వరకు ఉండి ఆడవచ్చును. వీరు గజమున్నర కొకరు చొప్పున కూర్చుందురు. రెండు చివరలను స్థావరముగ రెండు "కుండ"లుండును. ఈ కుండలు మనుష్యులైన నుండవచ్చును. లేక కొయ్యలైన పాతవచ్చును. కూర్చునియుండువారిలో మొదటివాడొక ప్రక్క మొగము రెండవవాడు దానికెదురు ప్రక్క మొగముగ తిరిగి యీవిధముగా నందఱు కూర్చుందురు. కూర్చున్న వారిపక్షపు వారిలో నొకడు, బాలుర చుట్టు తిరుగుచు నిలుచున్న వారిని తాకప్రయత్నించును. నిలుచున్న వారు మనుష్యుల సందుగా తప్పించుకొనుచుందురు. తాకప్రయత్నించువాడు మాత్రము మనుష్యుల మధ్యనుండి పరుగిడ కూడదు. కుండ, మనుష్యులమధ్యనుండి పరుగిడుట కొన్ని చోట్ల వాడుక గలదు. పరుగిడువాడలసినపుడుగాని లేక వేరొకని పంపుటచే సులభముగా నితరుల దాకవచ్చునని దోచినప్పుడుగాని తనపక్షము వాని నొకనిని వెనుకగా వచ్చి "కొక్కు" అని లేపి తత్స్థానమున తాను కూర్చుండవలయును. లేచినవాడు యెదుట నున్నవానిని దాకవచ్చును. అందని పక్షమున తనకు పూర్వము పరుగిడిన వానివలెనే చుట్టు తిరుగుచు సమయానుసారముగ తనయిచ్ఛ వచ్చినవానికి "కొక్కు" కొట్ట (పెట్ట) వచ్చును. ఇట్లు నిలుచుచున్న వారందరు అయిపోవువరకు ఆటసాగుచుండును. పైనుదాహరింపబడిన

ప్రకారము, కూర్చున్న వారిలో నెవ్వరైన "కొక్కు" పెట్టనిదే లేచిన యెడల నంతట వానికి "పిల్లపుట్టె"ను అందురు. లేక వాడు "పిల్లను పెట్టెను". చుట్టుగీటు దాటిపోయినచో వాడు తాకబడినట్లు ఎంచుకోబడును. నియమిత కాలము నం దేకటువా రెక్కువసార్లు కూర్చుండుదురో వా రాయాటను నోడిపోవుదురు. 'రంగము' కొలతలు పటమునందు చూపవ నగును.

ఈ యాటవలన పిక్కల కండరములు ముఖ్యముగా బలపడును. చురుకుతనము గలిగియుండుట నేర్చుకొందురు.

౯ కోతి కొమ్మచ్చి.

ఈయాట రెండువిధములు

౧ చెట్టుకోతి కొమ్మచ్చి. ౨ నేలకోతికొమ్మచ్చి.

౧ చెట్టుకోతి కొమ్మచ్చి

ఈ యాటకు సుమారు ౧౦ మొదలు ౧౫ వరకు నాటగాండ్రు కావలెను. ఆటగాండ్రనేక శాఖలు గల్గి పెద్దసు కాకుండు నొకచెట్టు నేర్పఱచుకొందురు. సుమా రొకగజము పొడవు గల యొక వెదురుకర్రయు కావలెను. దీనినే కోతి యందురు. ఆటగాండ్రలో నొకని దొంగగా నియమింతురు. మిగిలినవారిలో నొకడు వెదురు కర్రను దీసికొని కాలిక్రిందుగ చాలదూరమునకు విసరివేయును. దొంగ కర్రనుదీసికొని వచ్చుటకు బరుగెత్తును. ఈలోపల మిగిలిన యాటగాండ్రం

దరు చెట్టుకొమ్మలపై నెక్కుదురు. దొంగ కర్రను దీసికొని "వేడికోతి, వేడికోతి" యని కూతబెట్టుచు చెట్టుదగ్గరకు వచ్చును. వాడు కూతవదలకయె నెవ్వానినైనను కర్రతో దాకినచో దాకబడినవాడు దొంగయగును. వాడట్లు చేయలేనిచో కర్రను చెట్టుకొమ్మల క్రింద నొకచోట బెట్టును. అపుడు "కోతి" "చల్లారుదురు". అంతట వాడొక యాటగాడు గల కొమ్మపై నెక్కగాని మరి యేదియో విధముగాగాని తాకి తిరిగివచ్చి కర్రను తాక ప్రయత్నించును. ఈలోపల నితరులు క్రిందికి దుమికి కర్రను దీసికొన ప్రయత్నించుదురు. దొంగ యొక యాటగాని తాకి తిరిగి కర్రను నితరులు తాకక మునుపు తాను తాకినచో దాకబడినవాడు తిరిగి "దొంగ" యగును. వెనుకటివలెనే కర్ర విసరివేయబడును. వీడుకూడ వెనుకటి దొంగవలెనే చేయును. అట్లుగాక కర్రను నితరబాలురు దాకినచో తిరిగి వాడే దొంగయగును. ఈప్రకారము ఆట యంతవరకో మూడుసార్లు ఒకడు దొంగ యయినచో అంతట ఆట ముగియును.

ఈ యాటవలన చెట్లను త్వరితముగ నెక్కుట, శరీరమునకు నతిలాఘవము, కౌశలియు నలవాటుపడును.

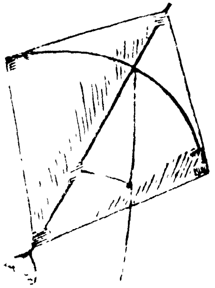
౨ నేలకోతికొమ్మచ్చి.

ఈ యాటయు వెనుకటి యాటవలెనే యుండును. కాని చెట్టుబదులు లోకనున్న నేలమీద గీయుదురు. "దొంగ"

కర్రను దీసికొనివచ్చి యా సున్నలో పెట్టును. వాఁడు సున్న దాటి వెలుపలికి రాకూడదు. ఇతరులు సున్న వెలుపల నుందురు. దొంగచే తాకఁబడకయే కర్రను సున్నలోనికి శీఘ్రముగ వచ్చి తీసికొన బ్రయత్నించుదురు. వెనుకటివలెనే తాకబడినవాఁడు తిరిగి దొంగ యగును.

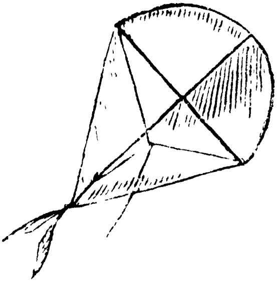
ఈ యాటవలన ముఖ్యముగా పిక్కలబల మేర్పడును. పలుగురినుండి తనసొత్తు కాపాడుకొను నేర్పును గలవడును.

౧౦ గాలిపటము.



ఈ యాట దాదాపుగ నందరకు దెలిసినదియే. గాలిపటమును కట్టుట కొరకె కాగితమును పెద్దదారమును కావలయును. కొన్ని గాలిపటములకు తోకకూడ కట్టుదురు. గాలిపటమునకు దారముకట్టి రెండవచివర చేత నుంచుకొని దానిని గాలిలో నెగురవేయుదురు. ఒక్కొకప్పుడు గాలిపటముల పందెములు కూడ వేయుదురు. ఈ పందెములు విశాల భూములలో జరుగును. ఇద్దరు రెండు గాలిపటముల

నెగురవేసి యొకదానిచే నొకటిని గొట్టింప బ్రయత్నింతురు. ఎవరి గాలిపటము చినిగిపోయి క్రిందపడిపోవునో వాడా పందెము నోడిపోవును. ఈ పటములలోనె "రుంగిణీ" లని అనుగున ముమ్మూలలు పైన అరసున్న యాకారము కలిగినవి గట్టిదారముతో చేయుదురు. అవి చాలపైకిబోయి మనుష్యుని నూగించు బలముతో నాడుచుండును. ఇల్లె కాగితముతో బుట్టలుచేసి వానిలో దీపములు పెట్టి పైకి వదలివేయుదురు.



౧౧ గుఱ్ఱపుస్వారి — స్వారిమాడుము.

౧౨ గోడుబిళ్ల.

ఇది, చిత్రబిళ్ల, బిళ్లంగోడు, గోడిబిళ్ల అను వివిధ నామములచే బరగుచున్నది. వీనిలో 'బిళ్లంగోడు' అను పేరు మిగుల వాడుకలో కలదు. ఇది విశాలమైన బయలు మీద నాడెదరు. ఈ యాట నాడుటకు ముప్పాతికగజము మొదలుకొని గజమువరకు పొడవుగల కర్రయును, సుమారు ౬ అంగుళములు పొడవుగల బిళ్లయు కావలెను. బిళ్లంగోడు నాలుగువిధములు:—౧ కండె, రెళ్లఆట; ౨ లాలార్థి, 3 రజ్జు లేక రుంజు ౪ కాడిమేడి.

౧ కండె కర్రాట.

ఈ యాట నాడుటకు సుమారు ౬ గురు మొదలు ౧౬ గురు వరకు కావలయును. ఆటనాడువారందరును సమసంఖ్యగల రెండుకక్షులుగ చీలుదురు. ఒకచోట నొక చిన్న గుంటను త్రవ్వెదరు. ఈ రెండుకక్షుల వారిలో నొకరు 'కర్ర' 'బిళ్ల' తీసికొందురు. ఇతరపక్షము వారు బిళ్లను పట్టుకొని వేయుటకు 'కాచు' కొందురు. అందుకు 'రంగము' మీదికి వెళ్లుదురు. అంతట వీరిలో నొకడు బిళ్లను గుంటమీద నడ్డముగనుంచి యాకర్రతో 'చిమ్మును'. తరువాత తనకర్రను గుంటకు కొంచెము దూరముగ నడ్డముగ పెట్టి యూరకుండును. ఇట్లు చిమ్మినపుడు ప్రతికక్షు వారు బిళ్లను పైనుండగనే పుచ్చుకొన్నయెడల ఆట ఆడినవాడు "అయిపోవు"ను. వారు పట్టుకొనలేక పోయినయెడల వాళ్లలో మంచివాడొకడు దానిని కఱ్ఱకు లక్ష్యముచేసి బిళ్లతో దానిం గొట్ట ప్రయత్నించును. అట్లు అది కర్రకు తగిలినయెడల ఆటవాడయిపోవును. ఇట్లు తగులనియెడల వాడు "గూటు" కొట్టును. ఈ గూటు రెండు విధములుగ గొట్టుదురు. కొంతమంది కర్ర ముందరికి పొడుచుకు వచ్చునట్లు, గుప్పెదలో పెట్టి యా ముందుకువచ్చు భాగముమీద బిళ్ల నుంచి, బిళ్ల నెగురవేసి కర్ర అడుగు భాగముతో కొట్ట ప్రయత్నింతురు. కొందరు బిళ్లను ఎడమచేతి గుప్పెద నిలువుగ బెట్టి దానిపై బిళ్లనుంచి

దానిని ఎగురవేసి కుడిచేతిలో నున్న కర్రతో గొట్ట బ్రయత్నింతురు. ఎప్పుడైనను ఆటగాడు కొట్టినబిళ్లను పైనుండగనే ప్రతిపక్షమువా రెవరైన పట్టుకొనినయెడల ఆటగాడు (అయి పోవు)ను! ఆటగాడు ఏదైన కొట్టబోవుచు లక్ష్యముతప్పి కొట్ట లేక పోయినయెడల ఆటవాడయిపోవును. మరియు ఆట గాడు ఏదైన కొట్టిన తరువాత ప్రతి కక్షవారిలో బాగుగ వేయగలవాడు బిళ్లను గుంటవద్దకు వేయును. ఇట్లు వేయు నపుడు ఆటగాడు "ఎదురుబిళ్ల"ను కొట్టుటకు ప్రయత్నించును. అట్లు కొట్టినదాని నిరుకక్షులవారును దాక బ్రయత్నింతురు. ఆటవారు తాకినయెడల వారు అచ్చటినుండియే ఆటకర్రతో కొలుతురు. ఇట్లు ఆటవాడు కొట్టలేక పోవుటచేగాని, వేయువాని గురిచేతనేగాని, బిళ్ల గుంటవద్దనే పడిన యెడల అనగా గుంటకు బిళ్లకు కర్రపొడుగుకంటె తక్కువ దూర మున్నయెడల, ఆటవాడయిపోవును. ఈ దూరమును కొందరు (గుంట'చుట్టును ఎటు చూచినను గుంటనుండి కర్ర యంత నిడివి గల సున్నను చుట్టియుంచి స్పష్టము చేసికొందురు. ఆ బిళ్ల వచ్చు ఆటవానికి కాలికి తగిలినయెడల అప్పుడు (కాలి బిళ్లల'ని బిళ్లతో ౭ పర్యాయములు కొలిచి యీ దూరమును తీసివేసి బిళ్లను దగ్గరకు జరిపెదరు. అంతట కర్ర అంతదూరము లేనియెడల ఆటవాడయిపోవును. ప్రతి కక్షపువాడును బిళ్లవేయు నపుడు ఆటవాడు ఎదురు బిళ్లను

కొట్టినయెడల దానిని ప్రతిపక్షమువారు తాకినయెడల వారు బిళ్లను తాకిన స్థలమునుండియె తిరిగి వేయుదురు. చేత నయిన తిరిగి ఎదురు బిళ్లకొట్టవచ్చును. ఇట్లు ఎన్నిపర్యాయములైన కొట్టవచ్చును. ఇట్లు వాడెదురు బిళ్ల కొట్టలేని యెడల వాడు ఆబిళ్ల పడిన స్థలమునుండి కర్రతో కొలచును. కాళ్ల "కండె" "రెళ్ల" చింత "మూళ్ల" ముద్ద 'నాళ్ల' నత్తి 'అయిదవి' గిరిగిరి 'ఆరి?' అప్పుడు యోట 'పిల్ల' లేక 'పిల్లదు' అని యిట్లు ౭ కట్టులయిన తరువాత ఒక 'పిల్ల' యగును. తిరిగి ౧౩ పిల్లలయిన తరువాత ఒక బండయగును. 'అయిదవి' కొట్టునపుడు ప్రతికక్షివారు ఆటవారికంటె ముందు 'అయిదవి అంటీల్ ముంటీల్' అని బిళ్లపయిన యుండగనే తాకిన ఆటవాడయి పోవును. 'కండె'ను ఎడమచేతియొక్క రెండవ వ్రేలును మధ్యవ్రేలితో వెనుకకు లాగిపట్టి ఆ నిడివిలో బిళ్లనుంచి దాని నెగురవేసి కొట్టెదరు. 'రెళ్ల' ఎడమ చేతియొక్క రెండవ వ్రేలును, చివరవ్రేలును తప్ప తక్కిన వాటిని ముణిచి వాటిమీద బిళ్లపెట్టి యథాప్రకారముగా కొట్టెదరు. "మూళ్ల" రెండు విధములుగ గొట్టెదరు:— మూళ్ళు, బందరుమూళ్ల. మూళ్ల కుడిచేతి మణికట్టువద్ద కుందునట్లుగా కర్రను పట్టుకొని దానిమీదను చెయిమీదను బిళ్లనుంచి ఎగురవేసి గొట్టెదరు. బందరు మూళ్ల కర్ర చివర కుడిచేతితో పుచ్చుకొని, రెండవ చివర ఎడమ గుప్పెదలో

చూపించి చిమ్మించి మూళ్లకు వలెనె ఈ మాటు ఎడమ చేతిపైనను చిమ్మ మీదను పెట్టి ఎగురవేసి కుడిచేతితో గొట్టెదరు. "నాల్గను" బిళ్ల ఎడమచేతిలోనుంచి ఎగురవేసి గొట్టెదరు. "అయిదవిని" బిళ్ల వెల్లకిల బెట్టిన కుడిచేయి గుప్పెదమీద బెట్టి ఎగురవేసి కొట్టెదరు. "ఆరవ"ని బిళ్ళ నెడమ చేతితో నొక చివర పుచ్చుకొని రెండవ చివర కర్రతో కొట్టి దానిని తిరుగునట్లు చేసి కర్రతో దానిని బాగుగ కొట్టెదరు. ప్రతికక్షివారు. 'ఆరవ ౧౨ చక్రాలు' అని అందురు. ఇట్లు ఈ యాటను ఒకరితరువాత నొకరు ఆడుదురు. నియమిత కాలములో ఏ పక్షము వారిమీద నెక్కువ 'పిల్ల' లెక్కువో వారాయాట నోడిపోదురు.

౨ లాలార్థ.

ఈ యాటలో ఎప్పుడును 'చిమ్మ'ము లేక 'చిత్తు'మునే యుందురు. ప్రతిపక్షమువారు యథాప్రకారముగా 'కండె రెళ్లాట'లో వలె బిళ్ల వేయుచుందురు. ఇందు ఎదురు బిళ్ల తాక నక్కర లేదు. ఇందును బిళ్ల పట్టుకొన్నచో ఆటవా డయిపోవును. ఈ యాటలో బిళ్ళను రెండు చివరల చెక్కుదురు. బిళ్ళ క్రిందపడిన తరువాత ఎత్తుగనున్న "కోపు" అనగా చివరమీద దెబ్బకొట్టి అది పైకి లేచునట్లు చేయుదురు. ఇట్లు మూడుసార్లు కొట్టవచ్చును. అది అట్లు లేచునపుడు దానిని కర్ర విసరి ఆటవాడు కొట్టును. అది లేవకపోయిన నట్లే యుంచును. అంతట అక్కడనుంచి గుంటనడ్డ కెంతదూర

ముందునో సుమారుగ చెప్పెను. ౧౦ కర్రలైనయెడల ఒక 'లాలు' లేక 'లాల' అందురు. అయిదుకర్రలయిన యెడల 'అర్థ' అందురు. ఇట్లు ఆడుదురు. అట్లు చెప్పినది కొలచునపుడు సరిగానుండక ఎక్కువయినయెడల వాని ఆటపోవును; తక్కువయినయెడల అట్లు పోదు. నియమితసంఖ్య లాలు ఎవరితోఁ కట్టువారిమీద నెక్కింతురో వారాటను గెలుతురు.

3. రజ్జు లేక రుంజు

ఈ యాటలో బిళ్లను గుంటలోనుంచి, చివర ఒక దెబ్బచే దానిని కొంచెము పైకెగురఁగొట్టి అంతట దూరమునకు గొట్టును. ఇట్లు ప్రతియొక్కఁడును మూఁడు పర్యాయములు కొట్టును. అందరు కొట్టినతరువాత ఎవరిది అందరికన్న తక్కువయో నిర్ణయించెదరు. అప్పుడు వాఁడు దొంగయగును. తక్కిన వారందరును పండుదురు. అప్పుడు వారిలో ప్రతియొక్కఁడును వరుసగా వానిచే నాటపెట్టించుకొనును. వారిలో నొకఁడు బిళ్లను గుంటలో బెట్టి తిరిగి యథాప్రకారముగనే కొట్టును. అప్పుడు దొంగ దానిని వేయును. వాఁడు వేయునపుడు దానిని తిరిగి 'ఎదురుబిళ్ల' కొట్టును అంతట నాయెదురుబిళ్ల పడియున్న స్థలమునకేగి దానిని లేవఁగొట్టి కొట్ట ప్రయత్నించును. ఇట్లు దొంగవచ్చి వానిని తాకువరకును దానిని కొట్టుచునేయుండును. దొంగవచ్చి తాకిన తరువాత తిరిగి గుంటవద్దకేగి దానిని వేయుమనును. చేతనయిన తిరిగి ఎదురుబిళ్లకొట్టును. ఇట్లు చివరకు కర్రంతదూరము గుంటకు బిళ్లకు లేనంతవరకు ఆటవాఁడు కొట్టుచునేయుండును. వీని యాట

అయిన తరువాత మరియొకడు తిరిగి యిట్లే యాడును. ఇట్లు లందరును అయినతరువాత నొక ఆట పూర్తియగును.

౧౩. గోలీలు

ఈయాటను ౨ మొదలు ౫ గురువరకు ఆడవచ్చును. సమభూమిమీద రెండు చిన్నగుంటలను దీయుదురు. ప్రతి యాటవాఁడు నొక గోలీని దెచ్చుకొనును. ఆటగాండ్రలో నొకడు 'ఉజ్జీలు' (ఉజ్జీలు) పెట్టును. (అనగా తనగోలీని నొకగుంట గట్టున పెట్టును.) మిగిలినవారు తమ గోలీలను వరుసగా డీలుదురు. (అనగా తమకాయలను గుంటదగ్గర పెట్టిన కాయమీదుగా వేతురు.) అటుతరువాత 'ఉజ్జీలు' పెట్టినవాఁడు 'ఒకటి' గుంటబడును. (ఈయాటలో నొకని 'గోలీ' గుంటబడగా వీఁడు గుంటబడెనందురు) లేక గుంటపడక కాయనుకొట్టును. గుంటబడక కాయనుకొట్టినచో '౫' ఒక్కసారిగా వచ్చును. తిరిగివాఁడు "౬" ఆ కాయనుగొట్టినచో రెండవ కాయవాఁడు తనకాయ నిష్టమువచ్చినచోట దీసికొనివెళ్లి పెట్టుకొనును. తరువాత తొమ్మిదివరకు గుంటనుపడవచ్చును; లేక నొకసారి గుంటబడి మరియొకపర్యాయము కాయను కొట్టియయినను తొమ్మిది తెచ్చుకొనవచ్చును. అటుపిమ్మట ౧౦ కాయనుకొట్టియే తెచ్చుకొనవలయును. ఇట్లు ఎవరు ముందర కాయనుకొట్టుదురో వారు పండుదురు. అంతట మిగిలినవారందరు తిరిగి మొదటనుండి యాడుదురు.

ఇట్లు దొంగను నిర్ణయించిన తరువాత వాఁడు పండినవారందరకు వరుసగా 'దోకుల్లు' లేక 'దేకుళు' లేక

'దేకిడీలు' పెట్టును. వాడు దోకుళ్లు రెండువిధములుగా పెట్టవచ్చును. కొందరు 'చిటికె'తో పెట్టుదురు. మరి కొందరు 'మోచేతితో' పెట్టుదురు. (అనగా గోలీ నొకచోటపెట్టి చిటికెతోగాని మోచేతితోగాని ముందుకు కొట్టుట) దొంగ గోలికాయతో రెండుగుంటలు పడవలయును. పడిన గుంటయందే కాయ తిరిగి పోనపాటున పడినయెడల నంతట ౧౬ గుంటలు పెట్టవలయును. దొంగ గుంటపడునప్పుడు పందెనవాడు వరుసగా దొంగకాయను రెండుపర్యాయములు కొట్టినయెడల నంతట వాడికొక 'ఉజ్జి' వచ్చును. ఇది కాయగుంటకు జానెడు దూరమునకు తక్కువనున్నయెడల రాదు. ఈ 'ఉజ్జి'ని గుంటపడకమునుపు 'ముందుచెప్పి' కొట్టుకొందురు.

దెబ్బకు గోలి.

ఈ యాట ముఖ్యముగ పందెములకుపయోగించును. ఇందునొకడు 'ఉజ్జీలు' పెట్టును. మరియొకడు కాయమీదుగా 'పీలు'ను, అనంతరమందు 'ఉజ్జీలు' పెట్టినవాడు దగ్గరనున్న గుంటపడును. చేతనయిన రెండవ గుంటకూడ పడ ప్రయత్నించును. ఇట్లు రెండు గుంటలు రెండవవాడు పడక మునుపే వీడే పడినయెడల, రెండవవాడు వీనికొక కాయను పందెముగా నోడును. అట్లు గానియెడల, తనగుంటపడి రెండవవాని కాయమీదుగ తనకాయను చేతితో విసరి వేయును. అది తగిలిన వీనికొక కాయవచ్చును. అట్లు కానియెడల రెండవవాడు గుంటపడి వీనికాయకు గురిపెట్టి

తనకాయను వేయును. అది దీనికి తగిలినయెడల నప్పుడు కాయ కొట్టినవానికొక కాయను నాడిచ్చును. తగులని యెడల తిరిగి యిద్దరు నాడెదరు. ఇప్పటికొక యాట పూర్తి యగును. నియమితకాలములో ఎవరికెక్కువ కాయలు వచ్చునో వాడు ఆటను గెలుచును.

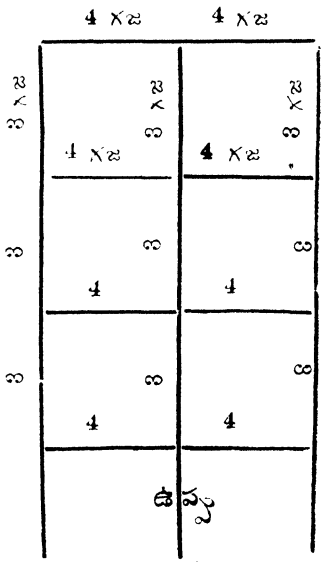
ఈ యాటవలన మనకు గురి బాగుగ కుదురును.

౧౪ చర్.

చక్రం, ఉప్పుచక్రం, ఉప్పు బందరు ఉప్పుబట్టి, ఉప్పుబలి మొదలగు నామములచేగూడ నీయాట పిలువబడును.

దీనినాడుటకు 10 మొదలు 20 వరకు మనుష్యులు సరి సంఖ్యతో నుండవలెను. వారు రెండు కక్షులుగ చీలుదురు. ఒక చదరపు భూమిపై నొక సమకోణ చతుర్భుజము ▭ గీయుదురు. దీనిని నిలువుగ నొకగీతచే రెండుగ విభజింతురు. అంతట నడ్డముగ మూడు గదులు మొదలు 8 వరకు వచ్చునట్లు గీతలుగీయుదురు.

శత్రుపక్షమువారు నిలుచు స్థలము.



(పటమును చూడుము). అడ్డ గీతలమీద నొక పక్షపు వారిలో ఒక్కొకడు నొకదానిమీద నిలిచి రెండవ పక్షపు వారిని లోపలికి రానీయకుండ గీతపై కాయుచుండును. మధ్య నిలువుగీతమీద పెద్ద యుజ్జీ, నిలుచును. ఇతడు నన్నివైపుల కాచుచుండును. రెండవ పక్షపువారు రాకుండ మిగిలినవారుగూడ అట్లే కాచుచుందురు. చేతులతో మాత్రమే యితర పక్షపువారిని తాకవలెను. అప్పుడు రెండవ పక్షమువారు తాకబడక తప్పించుకొని గీటులనుదాటి యచ్చటనున్న 'ఉప్పు' తీసికొనివచ్చి అన్నిగదులలోను 'కలిపి' మరల బయలుదేరిన చోటికి వత్తురు. (పటమును చూడుము) అట్లు జేసినచో వారాయాటను "గెలుతురు" వీరిలో నెవరు తాకబడినను ఆయాట పోయి వారు గీతలపై కాయవలసి వచ్చును. నియమిత కాలములో ఎవరెక్కువసార్లు ఉప్పుతీసికొని వత్తురో వారు ఆటను గెలుతురు.

ఈ యాటవలన నతి జాగ్రతయు శరీర లాఘవమును నేర్పును ముఖ్యముగా కలుగును. ఇందు దేహపరిశ్రమ సయితము బాగుగ కలుగును. ఆటస్థలము లేక "రంగము" యొక్క కొలతలు పటమునందు గననగును.

శత్రు పక్షమువారు ఉప్పు తీసికొనివచ్చుతరి మొదటి గదిలో నుప్పుకంపిన ; నాగది దగ్గరనున్న రాజభటుడు శత్రు భటుని నేమియు చేయలేదు. అనగా, వెనుక గదివద్దనున్న

వాడు ముందుకు వచ్చువారిని తాకిన లాభము లేదు. ఇట్లు జాగ్రతగా నుప్పు తెచ్చుచు వరుసగా నుప్పు ఒక గది తరువాత నొక గదిలో కలిపి అంత్యమందు శత్రుభటులు గమ్యస్థానము చేరవలెను. నమను రాజభటులను తప్పించుకొనుచు సీసరబల్లికి నొరకకు పందరు నాట చేసికొనవలెను.

బల్ చెడుగుడు, బల్, చెక్, దూదూ, లేక చెడుగుడు.

ఈయాట ఇద్దరు మొదలు 24-రు వరకు నాడవచ్చును. ఇరుపక్షులవారికి మధ్యనొక గీటుండవలెను. ఈ గీటుకొలత 12 మొదలు 16 గజములవఱకు నుండవచ్చును. సరిహద్దులనగా మధ్య గీటువద్దనుండి ఇరుపక్షములవారికి 12 గజముల దూరము లో॥ నుండవలెను. ఈ సరిహద్దుల మధ్యస్థమైన భూమిలో మాత్రమాటనాడవలెను. పొరపాటున నైన హద్దుమీరిన యెడల నాయాటగా వయి పోవును.

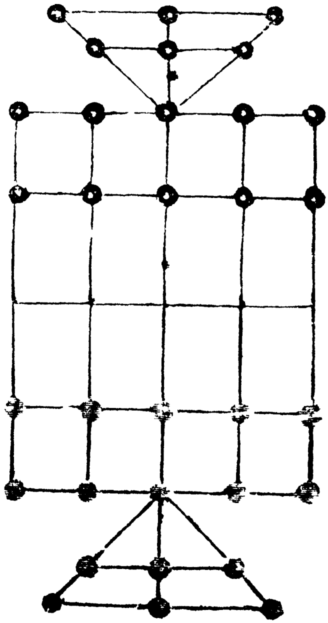
ఇక నీయాటక్రమము, ఏదోనొక పక్షవారిలో నొకడు తన శత్రుపక్షమువారిపై దండెత్తునట్లు మధ్యరేఖ వద్దనుంచి కూతకూయుచు (బల్, చక్ చక్ అని) వందులో నొకరిని తాకవలెను. అట్లు తాకునపుడు కాలితో నెంతమాత్రము తాకరాదు. అట్లు తాకిన తాకినవాడే కూలిపోవును. తాకబడు పక్షవారందరు నొక్కుమ్మడి తమ శత్రువును బట్టుకొన బ్రయత్నించవలెను. శత్రువు తాకిపోవునపుడు మధ్యరేఖ

వద్దనాగి "అయినాడు" అని చెప్పి తనవైపు పోవలెను. అప్పుడు రెండవ కక్షిలో నొకడు పైతీరుననే చేయు ప్రయత్నించవలెను. ఈ యాట లాభములు:—గుక్క పెట్టువాని యూపిరి తిత్తులు బలపడి క్రమక్రమముగా ప్రాణాయామమందు నాస జనించును. అనేకమంది వీరులలో నొక్కవీరుడేకకాలమందు పోరు నేర్పు దానికి తగిన ధైర్యము, శౌర్యము, నిర్భీతి, ఉత్సాహము, పట్టుదల, మొదలగు పురుషగుణములలవడును. ఎదురు కక్షవారికికూడ నైకమత్యము, పట్టుదల, ధైర్యాదిగుణము లలవడు మరియొక రహస్యముకూడ కలదు. ఆటగాండ్రలో నొక్కరు, ఒకసారి శత్రువులపైకి పోవలెను. పందెపు యాటలాడునపుడు ఇరుకక్షులవారికి వేరువేరు రంగుల చిహ్నము లుండవలెను. ఒకకక్షిలో అందరునై పోయి ఒక్కడు మాత్రమున్న యెడల, వాడు శత్రువులపైకి పోయినపుడు కూతలేకనే పోవలెను. రెండు నిమిషములవరకు నిల్చుండి తరువాత జాగ్రతగా తనవైపుకు శత్రులకు దారిలో చిక్కక పారిపోవలెను. అప్పుడు శత్రులలో నొకడు వచ్చుతరి తాను పట్టుకొనగా తనవైపువారందరు వచ్చి తనకు సహాయము చేయవచ్చును. ఇదేమాదిరి రెండవవారుకూడా చేయవచ్చును. ఇందులో ద్వంద యుద్ధముయొక్క రహస్యములు పూర్తిగా నున్నవి. ముఖాముఖీ పోరుట పురుషులకు ధర్మము. కాన స్త్రీ పురుషులందరు మన దేశములో పూర్వ

మనగా (శ్రీకృష్ణ దేవరాయలకాలములో) నీయాట నాడినట్లు నిదర్శనములు గలవు.

మొగలి పఠాణి

దీనిని గంజీఫాయనికూడ పిలుతురు. ఇందుకు ఇంటనే నానుముతోగాని, మఱిదేనితోనైనగాని పటమున జూపినట్లుగా గీటుల గీయుదురు. ఒకప్పుడైదు మఱియొక్కప్పుడేడు గీట్లు గీయుదురు. అయిదయినపుడు పదునారును ఏడయినపుడు, ఇరువదియును కాయలుండును. పటములో జూపినమాదిరిగ, ఒక పక్షమున మొగలాయీలు ఒక రంగుగల కాయలును రెండవ పక్షమున మఱియొక రంగుగల కాయలు పఠాణీలును పెట్టబడును. ఏడు గీట్లయినపుడు మధ్య రెండుపఙ్క్తులు దిగబడును. స్థలములు నడకయు ఇచ్చట అంతయు పులిజూదములో వలెనే. ఈయాట పులిజూదమునకును చదరంగమునకును మధ్యస్థము.



ఒక కక్షివాని యొక కాయ మధ్యగీటుమీదికి జరుగగా నాట మొదలిడును. పులిజూదములో పులి ఒక మేకనుమా

త్రమే చంపగలదు. ఇంక మొగలాయిగాని పఠాణీగాని వరుసలో చంపదగినస్థితిలో నెన్నికాయలుండు నన్ని కాయలును చంపును. పులిజూదములోను, చదరంగములోను చంపఁదగని కాయలు, పులులు, రాజులుగాక ఆట నట్టించబడును. ఇచ్చట రెండు పక్షములు నాశనమగు వరకును ఆట జరుగుచునే యుండును.

Andhrapatrika Press, – Madras