



0335CH09

सावसिनां आरो खुसियै थानाय आरो खुसि

जों मिथिगौ दि जों सावसि गोनां जानांगोन
जाहाथे जोंनि देहा आरो गोसोआ मोजाडै
खामानि मावनो हायो। जोंनि देहाखौ साखोन-
सिखोन आरो बेमारफोरनिफ्राय उदां लाखिनो
थाखाय बेयाव माखासे गोरलै हुदाफोर दड। बे
हुदाफोरा जोंनि देहा आरो गोसोखौ गोगो आरो
खुसि लाखियो।



साखोन-सिखोन आरो गोजों

गावखौनो बेफोर सौलुफोरखौ सों ।

- दिनै आं हाथाइखौ ब्रास खालामबाय नामा ?
- आं दुगैदोंमोन नामा ?
- आं खानाइ खानदोंमोन नामा ?
- आं साबोनजों आखाइ सुदोंमोन नामा ?
- आंनि आसुगुरखौ हा'नाय आरो साफा खालामनाय जादोंमोन नामा ?



सानफ्रोमबोनि मावफारि



लिर

नों सिखारनाय समनिफ्राय, उन्दुनो थांनायसिम सानफ्रोमबो मावनाय हाबाफोरखौ लिरना दोन । नोंनि फारिलाइयाव गाहायाव होनाय हाबाफारिफोर थाफानांगोन । गोसोआव लाखि दि नों बेफोरनि माखासेखौ सानसेआव खेबसेनि बांसिन खालामो:

- दुगैनो सम
- गावनि आखाइखौ साबोनजों सु ।
- गावनि हाथाइखौ ब्रास खालाम
- 6 – 8 गिलास दै लों ।
- जाग्रा आदर जा ।
- गासै खमैबो 8 घन्टानि थाखाय मोजाडै उन्दु ।
- बायहेराव गेले ।



बेफोर हाबाफारिफोरनि थाखाय नोंनि फारिलाइखौ नाय

- नों सानसेआव खेबनै हाथाइ हुयो नामा - खेबसे सिखारनायनि उनाव आरो खेबसे उन्दुनायनि सिगां ?
- जाग्रा आदर जाखांनायनि उनाव नों खेबफ्रोमबो खुगाखौ सुयो नामा ?
- खिख'रखौ बाहायनायनि उनाव आरो बायजोनिफ्राय न'आव फैनायनि उनाव नों साबोनजों आखाइ सुयो नामा ?
- जुदि बेफोरनि जायखिजाया सोंथिया नोंनि फिन्नाया “नडा”, अब्ला सानना ला आरो सावरायदि नों बेखौ माबोरै हुदा खालामनो हायो । बेबादि माबाफोर दं नामा जाय नोंनि थाखाय बेफोर हाबाफारिफोरखौ फालिनो गोब्राब खालामो ?



जों माबोरै जोंनि हाथाइखौ ब्रास खालामो ?

मयनानि आबौ (बिबौ) आ गावनि हाथाइखौ साफा खालामनो थाखाय निम एबा बाबुल बिफांनि दालाइफोरखौ बाहायो। “आबौ ! नों मानो जोंनि बायदि टुथब्रासखौ बाहायाखै ? “मयनाया सोंदोंमोन।

आबौआ मिनिनायसै आरो बुंनायसै, “आं सानफ्रोमबो खाथिनि बिफांफोरनिफ्राय मोनसे गोथां दालाइ मोनो।”। आं बेखौ ब्रश बानायनो आरो हाथाइनि गेजेराव थाबथानाय जाग्रा गुनद्रासाफोरखौ बोखारनो थाखाय सावगलियो। बेयो आंनि हाथाइ मोदोमखौ मोजां मालिसबो होयो॥ नों बेखौ माब्लाबा बेखौ नाजाथारनांगौ!” “मयनाया निम दालाइखौ जोबोद गोखै मोनो, नाथाय बाबुल दालाइखौ साबसिन थावनाय मोनो। “आं बाबुल दालाइफोरखौ बाहायनो जागायनो हागौ, आबौ!” मयनाया गोमजोरै बुंदोंमोन।



नागिर

नोंनि आबै-आबौ एबा नोंनि नसुंसेनि जायखिजाया बैसो जानाय सुबुंनाव सों। — जेब्ला बिसोरो लायमोन अब्ला गावसोरनि खानाइ, मोदोम आरो जि-जोम सुनो आरो हाथाइखौ साफा खालामनो थाखाय मा बाहायदोंमोन ? बेफोर जिरादफोरखौ दा मोन्नो हागोन नामा ?





नों मिनथिगौ ?

हाथाइ ब्रास खालामनायनि गोदान सानदांथिया दातुननि भारतारि साखोन-सिखोन दोरोंनिफ्राय फैदोंमोन-जौनि हाथाइखौ साफा खालामनो निम, करंज, बाबुल बायदि बायदि माखासे लाइफांफोरनि दांलाइफोरखौ बाहायनाय ।



हाबा-फारि

1

खमला आरो लेबु बिगुरखौ बाहायनानै न'-क्लिनार बानायनाय ।

जों न'आव गोबां साखोन-सिखोन खालामग्रा एजेन्टफोर बाहायो ओंखाम संग्रानि स्लेब, फर्निसार आरो बाथरुम बायदि सा बाहागोनिफ्राय मैला आरो बिजानुफोरखौ बोखारनो थाखाय । नौनि न'आव मा न'-क्लिनार बाहायनाय जायो बेखौ नागिर । नों नौनि आबहावा-गोरोबनाय साखोन-सिखोनबो बानायनो हायो !

बेयाव नौनो मा नांगौ:

- 8-12 कमला एबा लेबुफोरनि बिगुरा, से बाहागोनि खावसे लिटारनि लांदां कन्टेनारखौ आबुं खालामनो थाखाय थोजासे ।
- गासै जि लं एबा 2-3 तेजपात (सायख'जाथाव) ।
- कापनै गुफुर भिनेगार, जाय बिगुरफोर एबा मस्लाफोरखौ खोबथेनो थाखाय थोजासे ।



दानिया बेफोर गासैबो मुवाफोरखौ से बाहागोनि खावसे लिटारनि लांदां थेमायाव दोन आरो खोबग्राखौ बन्द' खालाम । थेमाखौ फ्राय नै सप्तासिम सानदुं गोसा जायगायाव दोन, माब्लाबा-माब्लाबा गलायनायखौ सोमावनानै । नै सबथानि उनाव लावलाव मुवाखौ नारसिन आरो नौनि गासैबो थांखि क्लिनारआ थियारि जाबाय ! नों प्ल'र आरो बाथरुमफोरखौ साफा खालामनो थाखाय कापसे लावलाव मुवाखौ गंसे बाल्थिं दैयाव गलायनो हायो ।

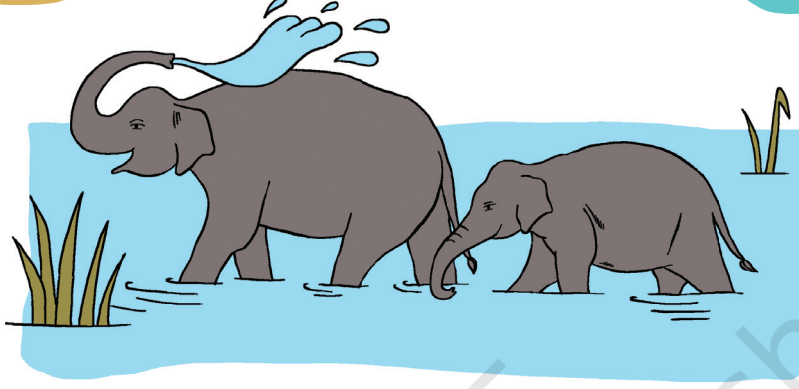
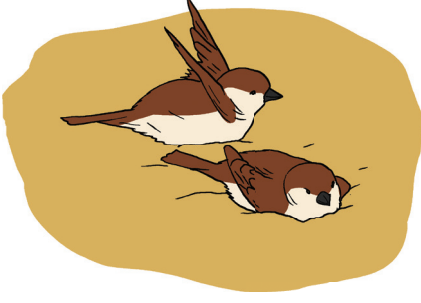


फोरोंगिरिनि थाखाय रेबसुं

नों सावरायनो हागोन दि जों बबेहाय थायो आरो दै बायदि सम्फदफोरनि खाबुनि सायाव सोनारना हाबाफारिफोरा गुबुन-गुबुन जानो हागौ ।

साफा खालामनो थाखाय जोंहा माखासे दोरोडारि आदबफोर दं । बेयाव मिथिंगायारि साखोन-सिखोननि गुबुन राहाफोर दं जेरै, रिथा एबा शिकाकाइ आरो नख'रारि साखोन-सिखोननि थाखाय माखासे रैखाथि गोनां आरो गोहोम गोनां रेसिपिफोर ।





जुनारफोराबो गावसोरखौ साखोन-सिखोन लाखिनो मोजां मोनो !

नों माब्लाबा मोखाफोरखौ जिरायना गावजों गाव साजायलायनाय नुदों नामा ? बेयो मोनसे राहा जेराव बिसोरो गावसोरनि देहाखौ एम्फौ-एनलाफोरनिफ्राय उदां लाखियो । नों दावफोरखौ गावसोरनि गांखौ साफा खालामनो थाखाय गावसिनि बिखंखौ बाहायनाय नुनो मोन्दें जानो हागौ । फैगौ समाव गुबुन गुबुन लामाफोरखौ नोजोर हो जेराव नोंनि सोरगिदिं थानाय जिब-जुनार आरो एम्फौ-एनलाफोरा गावसोरखौ साफा खालामगासिनो दं ।

बायजोआरि आरो सिङनि गेलेनाय

नों नोजोर होदों नामा, मोनसे गेलेमुआव नोंनि लोगोफोरखौ हमनो थाखाय गोखै खारनायनि उनाव, नों गोखै आरो गोथौसिन हां लागासिनो दं ? जानो हागौ नोंनि खावलाया एसे गोजा आरो नों एसे गुदुं मोनगासिनो दं आरो गोलोमदै ओंखारनो हमो । मानोना ब्यामआ जोंनि बिखाखौ गोब्राब आरो साबसिन खामानि मावहोयो । ब्याम खालामनाया देहानि थाखाय मोजां । ब्याम खालामनो आरो गावखौ गोगो लाखिनायनि गोबां राहाफोर दं ।





हाबा-फारि

2

ह'प, स्किप, जाम्प !

गाहायाव होनाय सोलायनायफोरखौ नाजा:

- हांसोबादि थाबाय ।
- एम्बु बायदि बार ।
- मासे मावजि बायदि खार ।

नों बबे आगानफोरखौ बांसिन मोजां मोनो ?

मोनसे स्किपिं दिरुं ला आरो बाजुमनाय समाव सान । गावनि लोगोफोरजों बेबादि खालाम आरो नाय सोर बांसिन खेब बारनो हायो ।

बिनि उनाव, सासे लोगोखौ 10 खेब नागारनायनि उनाव एबा नों नागारनाय समाव मोनसे सुंद' खन्थाइ बुंनयनि उनाव बाजुमनो थाखाय खावलाय । बिदिन्थिनि थाखाय:



आं रटिखौ मोजां मोनो ,

आं घिउ मोजां मोनो|

आंनो नांगौ _____

(सासे लोगोनि मुं)

आंजों बारनो थाखाय !



नों स्किपिं दिरुंजों गुबुन मा गेलेमुफोर गेलेयो ? फोरों आरो गावनि लोगोफोरनिफ्राय सोलों ।

फोरोंगिरिनि थाखाय रेबसुं

देहायाव गुबैयै मोनथाम रोखोम ब्यामनि गोनांथि जायो - हां लानाय बिखान्थिखौ गोख्रों खालामनाय; मोदोम आरो बेगेंफोराव गोहो दाजाबदेरनाय; आरो देहानि सोलायस्तुथिखौ लाखिनाय एबा बांहोनाय ।



हरप्रित बिबैया हान्थुआव सानायनि थाखाय बारा खारनो हायाखैमोन । नाथाय बियो दाबो न'नि सोरगिदिं
एसे थाबायो आरो हरप्रितजों चेस गेलैनो मोजां
मोनो । बियो बुडो दि गोसो आरो देहा मोननैबो
सांग्रां जानांगौ ।

गेलेनायनि मुं हो!

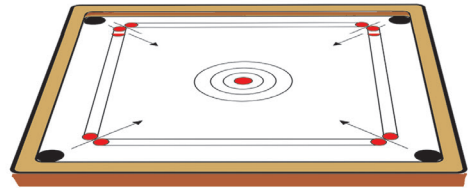
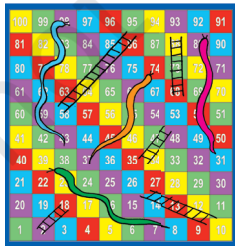
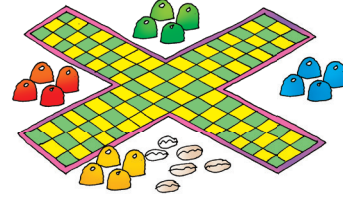
नों नोंनि न'नि बायजोआव मा रोखेमनि
गेलेमुफोर गेलैनो मोजां मोनो?



नों बेयाव दिन्थिनाय गेलेमुफोरखौ सिनायनो हागोन नामा?
नों बेफोरखौ सिगाडाव गेलेदों नामा?



नागिर



आं स्पाइ !



नों बेयाव थाखुमानाय गासैबो गेलेमुफोरनि मुंफोरखौ मोन्नो हागोन नामा ? बेफोरनि मादाव बबेबा नोंनि मोजां मोनसिननायफोर नामा ? मोनसेखौ नोंनि थाखाय खालामनाय जाबाय ।

B	I	U	A	F	Y	L	S	T	B	S	L
J	A	T	U	E	R	G	X	E	A	C	L
K	A	D	K	E	G	N	M	N	S	I	A
V	H	C	M	Z	X	O	I	N	K	T	B
S	O	O	Y	I	C	I	C	I	E	S	Y
H	G	J	K	L	N	R	D	S	T	A	E
W	R	N	Q	H	I	T	V	I	B	N	L
C	V	G	N	C	O	F	O	Z	A	M	L
Y	W	Z	K	X	V	P	A	N	L	Y	O
H	V	E	D	S	I	H	W	Q	L	G	V
D	T	R	T	L	L	A	B	T	O	O	F
L	X	K	A	B	A	D	D	I	P	H	P



रैखाथियै गेलेनाय

रंजानाय समाव रैखाथियै थानाया गोनांथार । गाहायाव होनाय बबे जायगाखौ गेलेनो थाखाय रैखाथि गोनां जायगा होनना मानिनाय जायो? मानो एबा मानो जाया?



मोनसे मुखुब लामा ।

☐

रैखाथि गोनां

☐

रैखाथि गैयै



मोनसे पार्क

☐

रैखाथि गोनां

☐

रैखाथि गैयै



गंसे फरायसालिनि फोथार

☐

रैखाथि गोनां

☐

रैखाथि गैयै



रेलिं गैयै उखुम

☐

रैखाथि गोनां

☐

रैखाथि गैयै



मोनसे लुनाय जायगा

☐

रैखाथि गोनां

☐

रैखाथि गैयै



रायजोआरि जायगाफोराव, सिनायमोनै सुबुंफोर थानो हागौ। जेब्लासिम नों नोंनि बिमा-बिफा एबा गुबुन बैसोगोरा सुबुंजों थायाब्ला सिनायमोनै सुबुंफोरजों दा रायज्जाय।



गेलेनाय समाव जों जोंनि सोरगिदिं थानाय थासारिखौ नोजोर होनांगौ।

फोरोंगिरिनि थाखाय रेबसुं

नों गथ'फोरखौ सांग्रां जानो थुलुंगा होनो हागौ जेब्ला बिसोरो गोदान सुबुंफोरखौ लोगो मोनो। बिमा-बिफाया सिगानिफ्रायनो थिरांथा लानाय पासवर्ड बाहायनो हागौ जुदि बिसोरो गावसोरनि गथ'फोरखौ लायनो थाखाय सासे गोदान सुबुं दैथायहरनो गोनां जायो।



फै जों रिफ्लेक्ट खालामनि

क. लिर

नोंनि सप्तायारि सावस्रि फारिलाइखौ बानाय ।

बबेयो नोंखौ उन्दुनाय, उखैनाय एबा मेंनाय मोनहोयो ? मोन्दांथिफ्रा देहानि बेखौ खोन्थानायनि राहा दि माबा मोनसे गोरोन्थि । जों बयहाबो गुबुन गुबुन गोनांथिफोर दं । जों साफ्रोमबो मिन्थिनांगौ दि जोंनि देहा आरो गोसोनि थाखाय माया मोजां । बेनि थाखाय, सप्तासेनि थाखाय नोंनि हाबाफारिफोरखौ ट्रेक खालाम आरो नाय दि नों माबादि मोन्दांदों ।

सान	आं हाथाइखौ खेबनै ब्रास खालामदोंमोन नामा ?	आं फुडाव खिख'रसालिखौ बाहायदोंमोन नामा ?	आं दुगैदोंमोन नामा ?	आं बेसे सम उन्दुखो ?	फुनि जानायनि थाखाय आंनाव मा दं ?	आं बेसेबां गोबाव टिभि नायदोंमोन एबा फनाव गेलेदोंमोन ?	आं बेसेबां गोबाव गेलेखो बायजो आव ?	बेयो आंखौ माबोरै मोन्दांहोदोंमोन ? (मोजां, गाहाम, एसेबां मोजां नडा, गाज्जि)
समबार ।								
मंगलबार ।								
बुधबार								
बृहस्पतिबार								
सुकुबार								
सनिबार								
रबिबार								

फोरोगिरिनि थाखाय रेबसुं

नोंगथ'फोरखौ पेटार्न नागिरनो थुलुंगा हो आरो मोजां उनदुनाय, जानाय आदार आरो ब्याम आरो मोजां मोन्दांथिनि गेजेराव सोमोन्दो लाखिनो थुलुंगा हो । बेखौबो सावरायदि गथ'फोरा जायखिजाया सावस्रिनां हाबाफोरखौ नेमबादियै फालिनो गोब्राब मोनो ना मोना । फारिलाइखौ आबुं खालामनाया आयदानि थाखाय बिजिरनायनि मोनसे महर ।

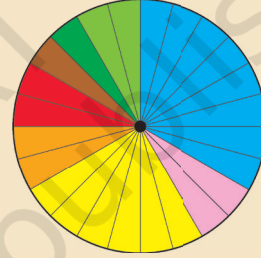
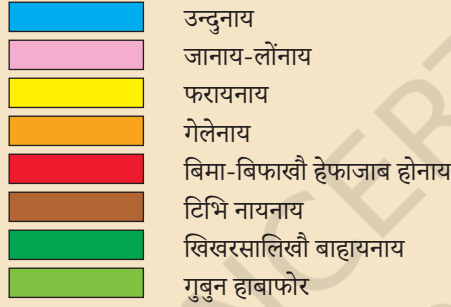


ख. आखि ।

ग. लिर

नोंनि नटबुकाव मोनसे गिदिर बेंखन आखि आरो बेखौ 24 स्लाइसाव रान । सानना ला दि मोनफ्रोमबो स्लाइसा साननि से घन्टा । दानिया नों 24 घन्टानि गासै सानसेआव गुबुन-गुबुन हाबा मावनायाव सम हगारनायनि अनजिमानि सायाव सोनारना बे स्लाइसफोरखौ गुबुन रोखोमै गाब हो ।

बिदिन्धि बायदियै, मयनाया 8 घन्टा उन्दुनायाव हगारो, 2 घन्टा जानाय, फरायसालियाव 6 घन्टा एबा न'आव फरायनाय, बायजोआव 2 घन्टा गेलेनाय, न'आव गावनि बिमा-बिफाखौ 2 घन्टा हेफाजाब होनाय, 1 घन्टा टिभि नायनाय एबा फनाव गेलेनाय, खिख'रसालियाव 1 घन्टा आरो गुबुन खामानिफोराव 2 घन्टा । मयनानि बेंखनखौ बेबादि नुदोंमोन ।



C. सावराय ।

गावनि गोहोखौ साबसिन खालामनो थाखाय सप्तायाव खमैब्लाबो खेबनै खालामनो लुबैनाय मोनसे खामानिनि बाभ्रा सान । बेयो खारनाय, बारनाय, सिरि गाखोनाय एबा गुबुन जायखिजाया जानो हागौ । बेखौ सावराय । नोंनि लोगोफोरजों आरो बेबादि हाबाफोरखौ जयै मावनो नाजा ।

फोरोंगिरिनि थाखाय रेबसुं

मोनसे बेंखनखौ आखायजों 24 बाहागोआव रात्रायनि मोनसे गोरलै राहाया जादों (प्रट्रेक्टरखौ बाहाया लासे) गिबियाव बेखौ से बाहागोनि ब्रै बाहागोआव रात्राय, बेनि उनाव मोनफ्रोमबो बाहागोखौ मोन 3 समान बाहागोआव रात्राय । बे समाव, मोन 12 समान खोन्दोफोर थागोन । मोन 24 खोन्दो बानायनो थाखाय मोनफ्रोमबो खोन्दोखौ मोनै समान बाहागोआव रान । बे बुजिनो हानाय सावगारि आखिनाय खामानिया उनाव बाहागो आरो रुजुथायजों फोनांजाबगोन, लोगोसे मोनसे घड़ी आखिनाय आरो अशोक चक्र मोनसे फिरफिलायाव ।

‘आं स्याय’ पाजोल (बिलाय 116) नि फिन्नायफोर — बैडमिन्टन, बास्केटबल, क्रिकेट, फुटबल, जिमनास्टिक, हकि, कबड्डी, क'क, टेनिस, भलिबल (रायखानाय: <https://www.puzzlemaker.discoveryeducation.com>) ।

