

युनिट-3

योग



युनिट बाबोतते

योग दो आबो निफुट होड़मो आर निफुट मोने दोहोय लागित् ए गोड़ो वाबोना। निरुगी होड़मो, नापाय बेवहार आर मोने रेयाक् दाड़े आबो कुसी ताहेन लागित् मोहोतानाक् गया। नोआको दो नापायाक् जोम-जु हेवा, दिनाम हिलोक् होड़मो भाँजाव, मिमित् होड़ साफा ताहेन रेयाक् हेवा, सुही आर नापाय हुदिस आर एटाक् होड़ लागित् दाया रेयाक् भाव होतेतेबोन जाम दाड़ेयाक्आ।

नोआ युनिटरे दो आबो योग रेयाक् आयमा लेकान पाहटा बाबोतबोन बाडाया- मित्तेन होड़ चेकाकाते एटाक् होड़ाक् दुक-बिपोते बुजहाउ दाड़ेयाक्आ, एटाक् होड़ चेतलेकाय जोतो न दाड़ेयाकोआ, आपनाराक् होड़मो चेकाकाते कंटेच् आर लिवादोक् लेकाय बेनावा आर मोने चेकाकाते थिर ए दोहो दाड़ेयाक्आ।



अध्याय 6

दिनाम जिबोन लागित् योग



339CH06

वाईजी 1

कुसी ताहेंन

आबो दो दिनाम हिलोक् आयमा लेकानाक्बोन कमीयेदा, जेलेका-खिलोड, बागानरे कमी, रोड आर सेरेज, ओनाको तेदो आबोबोन कुसीक्काना। ओनाको सानाम कमी-कसनीरे चिखना लागावमे जाहाँको कमी लागि आमदो कुसीयेम बुजहावा



रोडमे



सेरेज आर एनेच्



दाक् साँव खिलोड





रोङ्मे



सेरेञ् आर एनेच्



दाक् साँव खिलोड



ओङाकरे मित् साँवते
जोम-जुं



ओलोक पाङ्हावोक्



काहनी आक्जोम

- चेका आमदो जाहाँन एटाक् कामी-कासनीकोम कुसीयाक्आ? जुदी हैं, तोबे लाताररे ओलमे।

- केलासरे आमरेन गातेको साँव कुसी ओपसोर रेयाक् आमाक् आटकार लाइमे।



होड़मो निफुट दोहोयमे

आमाक् हुदिस लेकाते ओकाटाक् का़मी-का़सनी आबो केटेच् आर निफुट दोहोय लागित् ए गोड़ोवाबोन काना? ओनारे टिक लागावमे।



ओड़ाक्रे इसीनाक्
दाड़ेयानाक् जोम-जुं



दिनाम हिलोक् होड़मो
भाँजाव



साफा-साफ़ीक् रेयाक् हेवा



साइकेल
चाक्लाव



खेल खिलोड



उकदुरातेच् जापिद



पाकरे खिलोड



पायराक्

1. चेतानरे एमाकान सानाम कांमी-कांसनी रेयाक् मोहोत बाबोतते जुडीरे गालमारावमे।

(क) होडमो भाँजावकाते आमदो चेतलेकाम बुजहावा?

(ख) आमदो दिनाम हिलोक् खिलोड टाण्डीरे तिनाक् घोन्टाम खिलोड काना?

(ग) आमदो तिनाक् घोन्टाम जापित्एदा?

2. आमदो चेतलेकान जोमाक्एम कुसीयाक्आ?

(क) _____

(ख) _____



सानाम होइ साँव दाया भाव दोहोयमे।

एटाक् होइ साँव दाया रेयाक् भाव दोहो लेखान आबो दो ओनको कुसीबोन दोहो दाडेयाकोआ। चितारको धेयानते जेलमे आर आम होतेते होयाकान काक्मीरे चिनहा लगावमे-



उपकार माक्नाव रेयाक्
सोदोर



लाटु होइ गोक्डो



लाटु होइक् सोनमान



ओइक् रेयाक् काक्मीरे
गोक्डो



आपनार आडेपासे साफा
दोहोय



ओकतेरे काक्मी पुराउ



बोयहाको जोतोनेन आर
बुजहाउ



गाते रेयाक् भाव



चेडे आर जानवारको जोम
ओचोको

1. मित् हुडिज दोलरे आमरेन गातेको साँव गालमारावमे:

- (क) आमरेन गातेको साँव झोगडाकाते आमदो चेत्लेकाम बुजहावा?
- (ख) जुदी आमरेन गाते जुंरहाकातेय बाक्जावेना, तोबे आमदो चेत्लेम चेकाया?
- (ग) जोखोन आमदो जाहाँय हाडाम होड़ अड़ी हामाल जिनिस इदीयेम जेल लाय खान चेत्लेम चेकाया?
- (घ) जोखोन जाहाँय 'आयमा सारहाव' को मेतामा, उन जोखेन चेत्लेकाम बुजहावा?

2. आमरेन गाते आर एटाक् होड़ साँव आमदो चेत्लेकान बेवहारेम आसोक् काना? केलासरे आमाक् हुदिस लाइमे।

सानाम होड़ सानाम ओकते कुसी ताहेन सानाकोआ! भागे गे, नित दो आमेम बुजहाउ केदा जे ओकाटाक् कामी-कासनीते आमाक् होड़मो निफुट ताहेना आर आम कुसीम ताहेना।

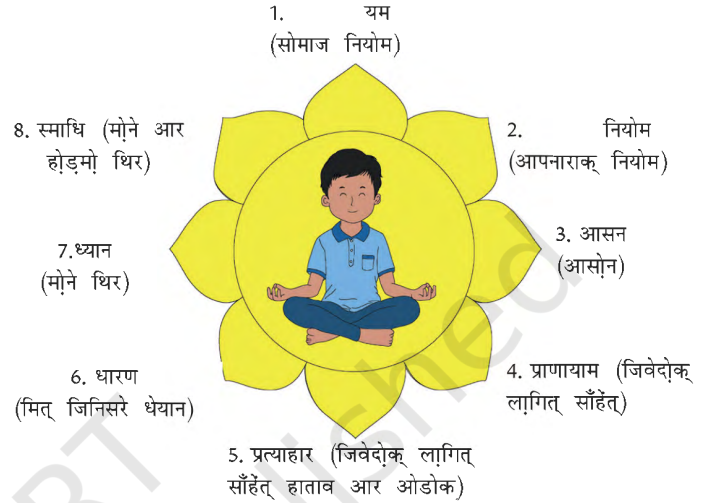
माचेतको लागित् बाडायजोडाक्

गिदराको कुसी, आकोवाक् होड़मो निरुगी दोहोय आर दाया भाव रेयाक् आकोवाक् आटकार लाइ लागित् उसकुरकोम।



अष्टांग योग

दुलाडिया पाडहावक् गिदरा, चेका आमेम बाडाया जे आबो कुसी,
निरुगी आर नापाय होड बेनाव
ओचो लागित् मित् हाहाडा
होरा मेनाक्आ? ओनादो योगको
मेतावाक्आ। ओना रेयाक् इराल
पाहटा मेनाक्आ, ओनाते ओनादो
अष्टांग योगको मेतावाक्आ। जुदी
आबो ओना इराल पाहटा रेयाक्
दिनाम हिलोक्बोन हेवाक्आ, तोबे
आबोवाक् जिबोन कुसीयानाक्
बेनाव दाडेयाक्आ। चिताररे
एमाकान जुतुमको दिसा रेयाक्
कुरुमुट्टयमे। आबोदो दाराय केलासरे नोआको मिमित् होरा बाबोत
बाडती-खोन-बाडतीबोन चेदा। देलाबोन, आबोदो आबोवाक् योग सोफोर
अष्टांग योग रेयाक् पाहिल बारया होरा यम आर नियम खोनबोन
एतोहोबा।



वाईजी 2

यम (नापाय बेवहार)

यम रेयाक् माने काना गाते लेकानाक् नियम, जेलेका आपनार खेलावना
हाटिज आर आपनार गातेको लागित् दाया रेयाक् भाव ताहेन। नोआ दो
सुही कामी आर सानाम होड साँव नापाय बेवहार बाबोतते काना।

यम दो मोडें गोटेन मेनाक्आ- अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आर
अपरिग्रह। आबोदो मिमित् केलासरे मित् यमबोन चेदा। केलास 3 रेदो
आबो अहिंसा बाबोतबोन चेदा।

अहिंसा रेयाक् माने दो काना, आबो जाहाँबोन काक्मीयेदा, जाहाँबोन रोडेदा
सेबोन हुदिसेदा, ओनाते एटाक् होडाक् मोने दुक बाड होयोक्मा। नोआ



दो सानाम होड़, जानवार, चेंडें आर दारे लागित् दायक् बाबोतते काना।
सिद्धार्थ आक् नोआ काहनी नोडकागे पारतुल ए एमोक् काना।

सिद्धार्थ आक् दाय भाव

मित्धाव रेयाक् काथा काना कोशल
दिसोमरे बारया राजकुमारकिन
ताहेकाना। राजकुमार सिद्ध
ार्थ दो आयाक् माहिर आर
दाया भाव लागित् ए बाडाय
ओचोक्कान ताहेना, मेनखान
उनीरेन बोयहा राजकुमार देवदत्त
दो, बे-दाया-मार्यावान आर
बे-सोभोगेय ताहेकाना।



मित् दिन, जोखोन राजकुमार आयाक् आक्-सारतेय खिलोडकान ताहेना,
देवदत्त दो उनी चोटेरे उडाक्कान मित् आडी हुसनाक हाँस चेंडेंरे निसानाय
लागावकेदा। सिद्धार्थ आउरी जाहाँनाक् चेकाय रेगे, सारदो हाँसाक् होड़मोरे
लागावेना, ओनाते उनी दो आडी आँट हासो केदेया। सिद्धार्थ दो उसाराते
रूखिया काक्मी होड़ साँव बाक्जाव आकान चेंडें गोड़ोवाय लागित् ए
दाड़ इदीकेदा। उनीदो चेंडेंयाक् बाक्जाव धेयानतेय रानकेत् ताया।



सिद्धार्थ दो आयमा दिन हाबिच् हाँस चेंडेंय जोतो न केदेया, जोखोन हाबिच्
उनी दो नापायते बाय ठीक एना। मुचात्रे उनी दो नापायेन हाँस ए आडाक्
कादेया, ओनाते उनीदो आयाक् घारोञ्जतेय रूवाड़ चालावेना।

कामी-कासनी

1. हुडिज-हुडिज दोल बेनावकाते आमरेन गातेको साँव गालमारावमे।
 - (क) काहनीरे ओकाटाक् चारितेम कुसीयादा- राजकुमार सिद्धार्थ आक् से राजकुमार देवदत्त आक्?
 - (ख) जुदी आम सिद्धार्थ एम ताहेलेन खान चेतएम चेका केया?
 - (ग) आमरेन गातेको नोङ्कान जाहाँन ओपसोर रेयाक् काथा लाइयाकोमे, जोखोन आमदो एटाक् होडेम गोड़ोवात्को ताहेना।
2. नोआ काहनी ओड़ाक्रे लाइयाकोमे आर नोआको बाबोत गालमारावमे:
 - (क) जोखोन जाहाँय आबो दुक्को एमाबोना, उन जोखेन आबोदो चेतलेकाबोन बुजहावा?
 - (ख) जुदी आबो पारोमाकान दिनरे जाहाँय दुक्बोन बुजहाउ ओचोवाकात् कोआ, तोबे नित आबो चेतचेका होयोक् ताबोना?
 - (ग) आबोदो आपनार आडेपासेरेन होड़, जानवार, चेंडें आर दारेको लागित् दया भाव चेकातेबोन होय दाडेयाक्आ?

जोखोन जाहाँय आबो लागित् दया आर मायाँको सोदोरा, उन जोखेन आबो दो कुसीबोन बुजहावा। नोआ दो अहिंसा काना! ओनकागे, आबो हों एटाक् लागित् दया आर मायाँ होयोक् ताबोना, ओनारे सिरजोन, जानवार, चेंडें आर तेजो होंको सेलेदोक्आ।

आसोक् कानाज आपे सानाम होड़ सिद्धार्थ आक् काहनीपे कुसीयादा। नित दो देला मित्तेन काहनी होतेते शौच रेयाक् मोहोतबोन बुजहावा।

माचेतको लागित् बाडायजोडाक्

अहिंसा बाबोत आडेपासे रेयाक् काहनी लाइमे। गिदर कुलीकोम जे चेका ओनको जानवार, चेंडें, तेजो से दारेको लागित् दया रेयाक् भावको सोदोर बाडावाकादा।



वाईजी 4

नियोम (नापाय हेवा)

नापाय हेवा बेनाव लागित् आबो दो दिनाम हिलोक् बिसेस काक्मीको लाकतीकान ताबोना। नियोम दो आबोवाक् दिनाम हिलोक् रेयाक् कामी-कासनी काना, जेलेका- डाटा साफा (दाताउनी), ओड़ाक् रेयाक् कामीको, दिनाम हिलोक् रेयाक् कोयजोड एमान। मोडें गोटेन नियोम मेनाक्आ- शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान।

आबोदो मिमित् केलासरे मित् नियोमबोन चेदा। केलास 3 रे आबोदो शौच बाबोतबोन बाडाया।

शौच रेयाक् माने काना आपनार होड़मो, मोने आर आडेपासे साफा-साफी दोहोय। आबो दो आपनार होड़मो साफाय लागित् दिनाम हिलोक् डाबराक्, डाटा साफा, ती आरूप् एमानाक्को कामी होयोक् ताबोना। आबो दो आबोवाक् मोने हों साफा दोहो लाकतीकान ताबोना, बाड राँगावोक् लाकतीकान ताबोना, आड़ाडरे दाया रेयाक् भाव आर सानाम साँव नेमरोत बेवहार लाकतीकान ताबोना।

“मेलारे लाडु” काहनी दो आम साफा-साफी रेयाक् मोहोत बुजहाउ लागित् ए गोड़ोवामा। मा ओनाबोन पाड़हावा।

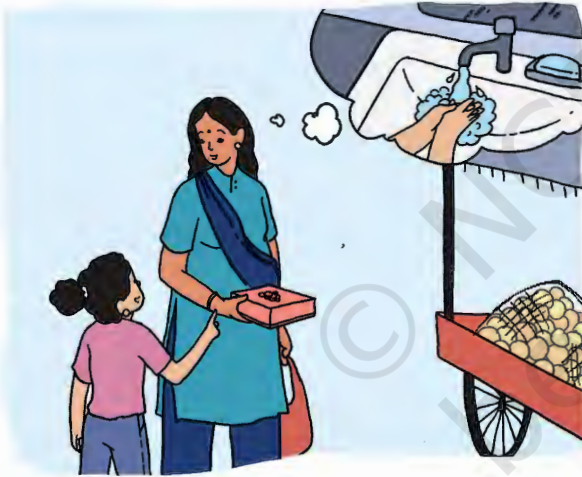
चेका आमेम बाडाया?

नापाय हेवा दो धिरीरे निसान बेनावेत्कान गाडा लेका काना। आबोदो आयमा बोछोर हबिच् दिनाम हिलोक् ओना लागित् हेवाक् होयोक् ताबोना। मित्धाव ओना बेनावलेन खान, जिवोन भोर आबो साँवते ताहेंना।



मेलारे लाडु

आशा जुतुमान मित्तेन हुडिज कुडी गिदराय ताहेंकाना, उनी दो जाहाँनाक् जोम आडीय कुसीयाक्कान ताहेंना। उनी दो लाडु आर स्नैक्स आडी बाडतीय कुसीयाक्कान ताहेंना। मित् दिन, उनी आच् गोगो दो आशा आतो रेयाक् मेलालेय इदीकिदीया। ओण्डे दो खेलावना आर लाडु रेयाक् आयमा दोकान ताहेंकाना। उनी दो आच् ए कुसीयाक् ओना लाडुय जेलकेदा आर आच् गोगो ओना लाडु किरीज लागित् ए मेलालेया।



आशा दो लाडु जोम लागित् आयाक् मोने बाय रोकव दाडैयादा; जोखोन आच् गोगो दो आचरेन गाते साँवे गालमाराक्कान ताहेंना उनी दो मित्तेन लाडु हातावकातेय जोमकेदा।

उनी आच् गोगो दो थोडागान लाडु हातावकाते आशा एमाय तुलुच् ए मेलालेया, नोआ दो ओडाक् चालोवकाते जोममे। “जोम लाहार तो आरुबोक् आलोम हिडोजा चेदाक् जे आमदो मेलाले आयमा जिनिसकोम जेटेत् आकादा”, आच् गोगो दोय मेनकेदा।



माचेतको लागित् बाडायजोडाक्

शौच (आपनाराक् साफा आर साफा-साफी) बाबोत काहनी लाइमे। ओडाक् आर इस्कूलरे साफा-साफी रेयाक् मोहोत बाबोत गालमारावमे आर नोआ काथा लागित् जोर एमावाक्मे जे गिदरा आको आर आको ओडापासे साफा दोहोय लागित् चेत्को चेका दाडैयाक्आ।



दोसार हिलोक्, आशा दो लाच् हासो
एहोप् केदेया आर आच् गोगो दो
आशा डाक्टोर ठेन इदी होयेनताया
आर रान हाताव होयेनताया।

आशा दो आच् गोगोवाक् काथाय
दिसाकेदा- उनी दो ओड़ाक् हेच्काते
सानाम खोन लाहा ती आबुक साफा
लाकती ताहेकान ताया आर इनाकाते
लाडु ज़ोम लाकती ताहेकान ताया।

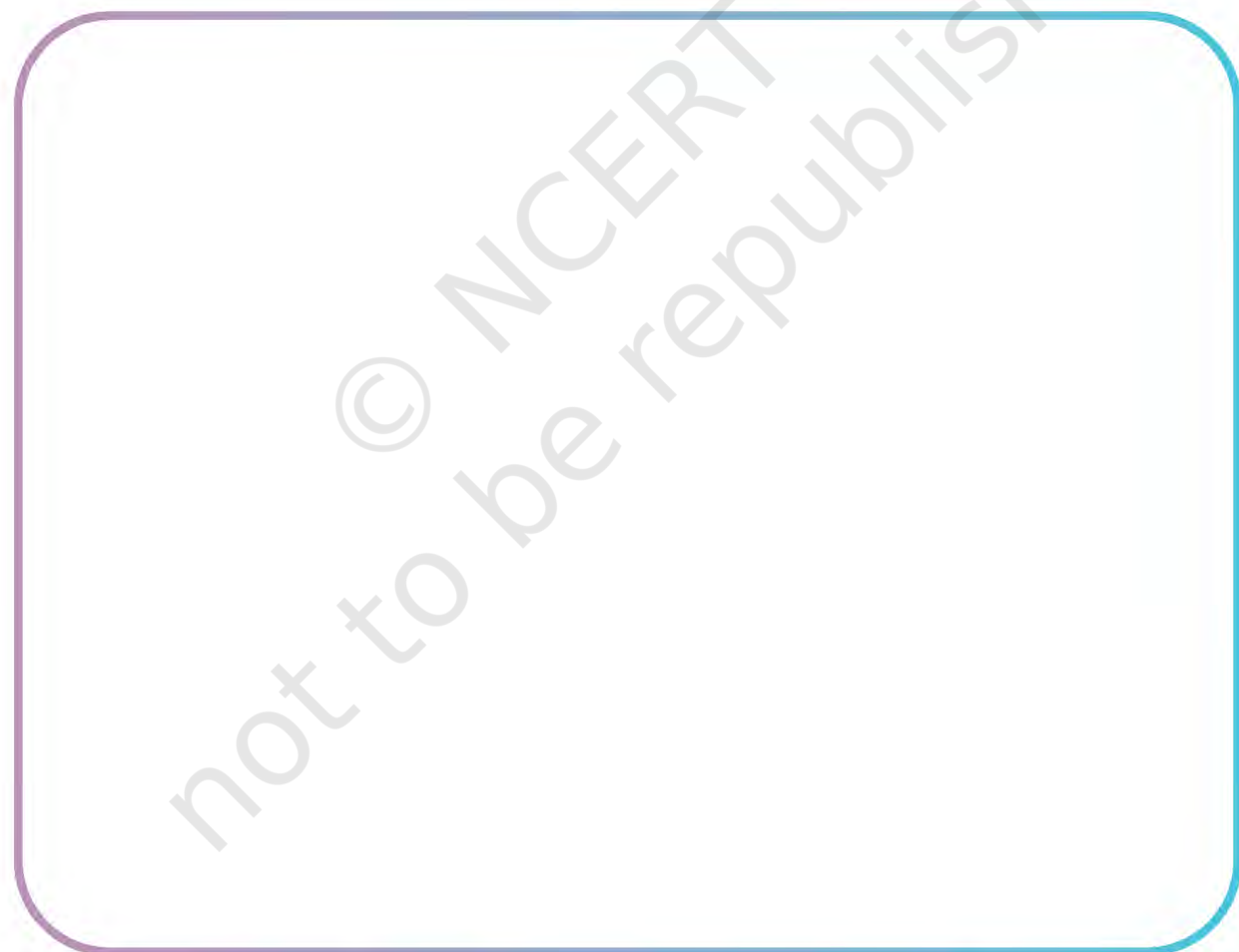


कामी-कासनी

आमदो आमाक् ती तिन जोखेनेम आरूबा? लाताररे एमाकान नोआ बाबोत
रेयाक् काथारे निसान लागावमे:

1. ज़ोम लाहा आर तायोमरे।
2. लोसोत्रे खिलोड तायोम।
3. टॉयलेट बेवहार तायोम।
4. जाहाँयाक् जाँगा जोटेत् तायोम।

आमाक् ती छाबायमे आर ओनारे साफा खोन जोनोड़ाव जाहाँन नारा
ओलमे, जेलेका- “साफा ती रूखियावानाक् ती काना।”





वाईजी 5

ओना का॒मी-का॒सनीरे टिक लागावमे जाहाँको दो आम दिना॒म
हिलोक् एम का॒मीयेदा।

1. सेताक् आर आयुप् डाटा साफायमे।
2. दिना॒म हिलोक् डा॒बराक्मे।
3. गातेको साँव हेडे॒म आडाडते गालमारावमे।
4. जो॒म खो॒न लाहा आर तायो॒म ती आ॒रूबोक्मे।
5. का॒हनीको आ॒जो॒ममे।
6. आमरेन बो॒यहाको साँव आलोम झो॒गडाक्आ।
7. एटाक् हो॒ड़ कुसीते जाहाँनाक् जि॒निस हा॒टिजा॒कोमे।
8. सेताक् बेर राकाबोक् जेलमे।
9. खोक् जो॒खेन आमाक् मोचा तीते ए॒सेदमे।
10. जो॒बराको दो कू॒डादान रेगे गि॒डीयमे।



नापायाक् हेवा

चेत्लेकाम जोमा?



घारोज्जरेन साँव मित्ते जोममे।



आमाक् जोमाक् लागित् चाँदो सारहावेम आर
थारीरे जाहाँनाक्गेम जामाकात् ओना कुसीते
जोममे।



जोमाक् आलोम गिडीकाक्आ।

चेत्लेकाम जापिदा?



नापाय काहनी पाड़हावमे आर आज्जोममे आर
जिन्दा उसारा जापिदमे।



जापित् लाहारे टीवी आलोम जेला से मोबाइल
आलोम बेवहारा।



सेताक बेर राकाबोक् लाहारे बेरेत्मे।