

7

योग

योग भारत जी सजी दुनिया खे डिनल हिक अमुल्ह सूखिडी आहे। बदिनी ऐं दिमागी सिहत बणाए रखण लाइ योग फाइदेमंद, सवलो ऐं बिना खर्च वारो तरीको आहे। अचो त हिन सबक मां असीं योग बाबत जाण हासिल करियूं।



सिखण जा नतीजा

हिन सबक खे पढ़ण खां पोइ शागिर्द-

- योग करण मां फाइदा दोस्तानि खे बुधाईनि था।
- योग सां जुडियल नवनि लफ़्ज़नि जो इस्तेमालु कनि था।
- टी.वी. या अख़बारुनि में योग बाबत डिस्सी बुधी, उन बाबत ग़ाल्हि बोलिह कनि था।
- जुदा जुदा मक़सदनि लाइ बीहक जूं निशानियूं इस्तेमालु कनि था।



7.1 बुनियादी सबक

‘यक तंदुरुस्ती हज़ार नइमत’ इहो त तव्हां बुधो ई आहे। जेकडहिं असां तंदुरुस्त हूंदासीं त हज़ारें सुख माणे सघंदासीं। तंदुरुस्त रहण लाइ अलग्ग अलग्ग तरीका आहिनि, पर उन्हनि मां बहितरीनि तरीको योग आहे।





अजु जी तेज रफ़्तार वारी जिंदगीअ में नंढे खां वडो, हरिको मशिगल लगो पियो आहे। साइंस जी तरकीअ इंसान जी जिंदगी सवली ऐं आराम पसंद बणाए छडी आहे। गर्मी आहे त घरनि ऐं आफ़ीसुनि में पंखा, कूलर, ए.सी. लगल आहिनि। सियारे में हीटर आहिनि। सैर सपाटे, अचु वचु लाइ वाहण तैयार आहिनि। सभेई कम मशीनुनि सां थी रहिया आहिनि। जिंदगी त असांजी सवली बणिजी पेई आहे, पर उन जो असर असां जी सिहत ते पियो आहे। असां आराम पसंदगीअ जे करे घणियुनि ई बीमारियुनि में फासंदा था वजूं। वक्त जी तकाज़ा आहे त असीं पंहिंजी

सिहत डांहुं सुजागु थियूं।

शारीरिक ऐं मानसिक तंदुरुस्तीअ लाइ तमाम सवलो तरीको आहे योग।

योग जी माना आहे जोडु। योग सारीरिक सिहत ऐं मानसिक सिहत जो मेलापु आहे। प्राचीन ज़माने खां भारत जे ऋषियुनि मुनियुनि योग जी अहमियत खे समुझियो आहे। फखुर जी गाल्हि आहे त भारत जी योग विद्या सजे संसार में मशहूर थी वेई आहे। मुतहिद जमाइत में भारत जे प्रधानमंत्रीअ जे कामयाब कोशिशुनि सां हर साल 21 जून 'अंतर्राष्ट्रीय योगु डींहुं' मल्हायो वेंदो आहे। इहो सिलसिलो 21 जून 2015 ई. खां शुरू थियो आहे। योग करण मां केतिरा ई फ़ाइदा आहिनि। योग करण सां असां जो बदिनी विकास सां गडोगडु मानसिक विकास बि थिए थो।



योग करण सां सरीरु लचिकेदारु बणिजे थो। दिल ऐं दिमागु बि सिहतमंद रहनि था। योग जज्बाती तंदुरुस्ती आणे थो। योग जा केतिरा ई आसन आहिनि, जेके अलगु अलगु नंढियुनि वडियुनि बीमारियुनि में फ़ाइदो पहुचाईनि था।

योग करण लाइ उमिरि जी का हद न आहे। योग सवलाईअ सां सिखी सघिजे थो, इहो हमेशह याद रखूं-

“करियो योगु, रहो निरोगु।”

ओबीई - स्तर ख | कक्षा-4





7.2 अचो त समुझूं

योग हर उमिरि जो माण्हू करे थो सघे। योग मां केतिरा ई फ़ाइदा आहिनि। योग भारत जी संस्कृती आहे। अजु सज्जी दुनिया योग खे बि मजता डिनी आहे। हिन सबक में लेखक योग जा फ़ाइदा बुधाया आहिनि। 21 जून 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' जे रूप में मल्हायो वेंदो आहे।

अजु जे साइंस ऐं टेकनीक जे युग में इंसानी जिंदगी जीअण जे तरीके में केतिरियूं ई तब्दीलियूं अची वेयूं आहिनि, जिनि जो तंदुरुस्तीअ ते तमाम बुरो असर थी रहियो आहे। केतिरा ई माण्हू मानसिक तनाव ऐं शारीरिक तकलीफुनि जो शिकार थी रहिया आहिनि। अहिडियुनि हालतुनि में जीअण जे तरीके में हिक शफी (सकारात्मक / साकारी) तब्दील आणणु जरूरी आहे।

योग ज़रीए मानसिक तनाव ऐं शारीरिक तकलीफुनि ते ज़ाबितो करे सघिजे थो। जुदा जुदा शारीरिक ऐं मानसिक तकलीफुनि लाइ जुदा जुदा योग आसन आहिनि। जिनि खे सवलाईअ सां अभ्यास करे पंहिंजे जीवन में अपनाए सघिजे थो।



सबक बाबत सुवाल 7.1

सही जवाब चूंडे ख़ाल भरियो :

1. दिल ऐं दिमाग़ बि रहनि था :

- (अ) कमजोर (ब) मजबूत
(स) सिहतमंद (द) बीमार ()

2. योग सां सिखी सघिजे थो :

- (अ) सवलाईअ (ब) डुखियाईअ
(स) तकलीफुनि (द) घणे खर्च ()

3. सियारे में थधि खां बचाव लाइ कम आणिजनि था :

- (अ) ए.सी. (ब) पंखा
(स) कूलर (द) हीटर ()





मशिंगूलियूं 7.1

- (1) योग ऐं उन मां थींदड़ फ़ाइदनि बाबत योग जे माहिरनि खां वधीक ज़ाण हासिल करियो।
- (2) पंहिंजनि वडुनि जी मदद सां योग जे माहिरनि खां योगासन सिखी, सवला सवला आसन करियो।

भाषा जो इस्तेमाल

ज़मीरु

1. अनीता ऐं सुनीता चयो, “असां म्यूज़ियम डिसण वजूं था।”
2. तन्वी लक्षिता खे चयो, “तूं मुंहिंजो लिखियलु किताबु डिसु।”
3. मनीष स्कूल मां घरि मोटियो, “हुन माउ खे स्कूल जो हाल अहिवाल बुधायो।”
4. जतिन! मूं अजु इनाम खटियो आहे।

मथियनि जुमिलनि में ‘असां’ लफ़्जु अनीता ऐं सुनीता लाइ कम आंदो वियो आहे। ‘तूं’ लफ़्जु लक्षिता लाइ कम आंदल आहे। ‘हुन’ लफ़्जु मनीष बदिरां कम आंदल आहे।

अनीता ऐं सुनीता, लक्षिता, मनीष, इहे लफ़्जु इस्म आहिनि। असां, तूं, हुन ऐं मूं, इन्हनि लफ़्जुनि खे ज़मीरु चइबो आहे।

उहो लफ़्जु, जेको इस्म बदिरां कम अचे, उन खे ज़मीरु चइजे थो।

मिसाल: मां, मूं, असां, तूं, तव्हां, मूंखे, तोखे, उहे, हू, केरु, कहिड़ो वगैरह।



तव्हीं छा सिखिया

- योग जी माना
- योग जे अलग् अलग् आसननि जा नाला
- योग करण मां फ़ाइदा
- अंतर्राष्ट्रीय योग डींहं बाबत शुरूआती ज़ाण





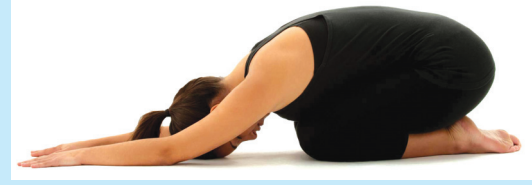
वधीक ज्ञाण

योग जे चडनि आसननि जा नाला जानवरनि जे नालनि मां वरितल आहिनि। अचो त इन्हनि जा के मिसाल डिंसू-

(i) उष्ट्रासन - उठ जियां आसन



(ii) शशकासन - खरगोश जियां आसन



(iii) मकरासन - मगरमच्छ जियां आसन



(iv) भुजंगासन - नांग जियां आसन



(v) मंडूकासन - डेडर जियां आसन





सबक़ जे आख़िर जा सुवाल

1. ख़ाल भरियो :

- (i) 'यक तंदुरुस्ती नइमत'।
- (ii) योग जी माना आहे।
- (iii) योग करण सां सरीरु बणिजे थो।
- (iv) योग करण लाइ जी का हद न आहे।

2. हेठियनि सुवालनि जा जवाब लिखो :

- (i) योग छा जो मेल मेलाप आहे?
- (ii) प्राचीन ज़माने में योग जी अहमियत कंहिं समुझी हुई?
- (iii) अंतर्राष्ट्रीय योग डींहं बाबत थोरे में ज़ाण डियो।
- (iv) योग करण जा के फ़ाइदा लिखो।
- (v) योग जूं के खूबियूं लिखो।

3. 'यक तंदुरुस्ती हज़ार नइमत' चविणीअ खे थोरे में समुझायो।



सबक़ बाबत सुवालनि जा जवाब

1. (स)
2. (अ)
3. (द)





नवां लफ़्ज़

- नइमत = ईश्वरी सूखिड़ी
- तंदुरुस्ती = सिहत
- माणणु = आनंद वठणु
- बदिनी = सारीरिक
- लचिकेदार = नरमु (लचीलो)
- निरोगु = सिहतमंदु

