



## तंदुरुस्ती

हिन बैत में असां तंदुरुस्तीअ जी अहमियत समुझंदासीं। इंसान जेकडहिं तंदुरुस्त हूंदो त दुनिया जा सभु सुख माणे सघंदो। तंदुरुस्ती हिक अहिडी दौलत आहे, जंहिं जो मुल्हु कथे नथो सघिजे।

तंदुरुस्तीअ जो मतलब आहे 'तन दुरुस्त'। सरीर चाक चडो भलो हुअणु घुरिजे। सुठी सिहत के इंसान पाण बि खुशि रहंदो आहे ऐं बियनि लाइ पिण कमाइतो बणिजंदो आहे। सिहत ई असली दौलत आहे। उन जी हिफाजत करे असां पंहिंजी जिंदगी बहतर बणाए सघूं था। हिन बैत में पंहिंजी सिहत बाबत ध्यान डियण जो संदेश डिनल आहे। अचो त हिन बैत मां कुञ्चु सिखूं।



### सिखण जा नतीजा

हिन बैत खे पढण खां पोइ शागिर्द-

- सिहत जी अहमियत समुझी, पंहिंजे परीवार जी सिहत लाइ कोशिशूं कनि था;
- सिहत बाबत रेडियो/टी.वी./अखबार/इंटरनेट/मैगज़िन वगैरह में लेख ऐं कविताऊं पढी / बुधी पंहिंजनि दोस्तनि सां चर्चा कनि था;
- नवनि लफ़्ज़नि जे लाइ पंहिंजी जिगियासा जाहिर कनि था ऐं उन्हनि जी माना समुझण लाइ लुगत (शब्दकोश) जो इस्तेमाल कनि था।





## 7.1 बुनियादी सबकु



आहे तंदुरुस्ती नइमत हिक अजीब,  
जहिडी शाहूकार लाइ, तहिडी काणि गरीब।  
माल खज़ाना केतिरा, कांहिं वटि लख हुजनि,  
हीरा मोती अण मया, वटिसि पया रुलनि,  
पर जे हूंदो कीन की, सुघड तंहिं जो तन,  
त वणंदो कीन तंहिं खे, उहो सारो धन।  
आहे तंदुरुस्ती, दौलत सची सा,  
जीउ खुशि जहान खुशि, इएं चवनि था,  
अहिडी अमुल्ह शइ जी, गुणिती जुगाए,  
छडुण घुरिजे कीन की, तंहिं खे फिटाए।  
गंदियुनि आदतुनि खां, पासो नितु कजे,  
सफाईअ ते हर तरह, सदा ध्यान डिजे।



## 7.2 अचो त समुझूं

हिन बैत में शाइर तंदुरुस्तीअ बाबत पंहिंजा  
वीचार पेश कया आहिनि।

तंदुरुस्ती शाहूकार तोडे गरीब लाइ हिक जहिडो  
सुख डींदड आहे। जेकडहिं कांहिं वटि तमाम घणो ध  
न हुजे, हीरनि जवाहरनि जो भंडार हुजे, पर तंदुरुस्ती  
न हुजे त उहो सजो धन मिटीअ समान आहे।  
अहिडी दौलत मां को बि सुख नथो मिले।

असां जो शरीर तंदुरुस्त हूंदो त दुनिया जी हर  
शइ वणंदी, दुनिया खुशि नजर ईदी। तंदुरुस्ती सचु



पचु अमुल्ह आहे। असां सभिनी खे पंहिंजी तंदुरुस्तीअ जो ख्याल रखण घुरिजे।

शाइर आखिरीनि सिटुनि में सलाह डींदे चयो आहे त असां खे खराब आदतुनि खां पासो करण घुरिजे, हमेशह सफाईअ डाहं ध्यान डियणु घुरिजे।

‘तंदुरुस्ती’ बैत मां असां घणो कुझु सिखी सघूं था। सुठी सिहत जो मतलब फकति जिस्मानी सिहत न आहे, पर दिमागी सिहत पिण आहे। सुठी जिस्मानी सिहत करे असां पंहिंजा समूरा कम कामयाबीअ सां करे सघूं था ऐं सुठी दिमागी सिहत करे असां जिंदगीअ में बहितर फ़ैसिला करे, जिंदगीअ खे सही नमूने जीई सघूं था। जेकडहिं असां पंहिंजी सिहत जो ख्याल कंदासीं त पाण खे बीमारियुनि खां बचाए सघूं था ऐं दवाउनि ऐं इलाज जे खर्च खां पाण खे आजाद करे सघूं था।



## सबक़ बाबत सुवाल 7.1

1. सही जवाब चूंडे ब्रेकेट में लिखो :

(i) ‘अजीब’ जो हम-आवाज़ी लफ़्जु :

- (अ) अजब (ब) अजबी  
(स) ग़रीब (द) ग़रीबी

( )

(ii) ‘गुणित्ती’ लफ़्जु जी माना :

- (अ) सुख (ब) खुशी  
(स) चिंता (द) आनंद

( )

2. हिक लफ़्जु में जवाबु डियो :

(i) जीउ खुशि हूंदो त छा खुशि लगंदो?

(ii) कहिडियुनि आदतुनि खां पासो कजे?





## मशिंगूलियूं 7.1

- (1) तंदुरुस्तीअ बाबत पंज जुमिला लिखो।
- (2) तंदुरुस्तीअ बाबत कहाणी / कवीता लिखो।



## तव्हीं छा सिखिया

- शागिर्द तंदुरुस्तीअ जो मुल्हु समुझनि था।
- शख्सी सिहत तोड़े समाजी सिहत जो ख्याल कनि था।
- बीमारियुनि जा कारण समुझी उन्हनि जा उपाव गोल्हीनि था।
- तंदुरुस्ती हूंदी त समाज जी भलाई करे सघिबी।



## वधीक जाण

पंहिंजी ऐं समाज जी तंदुरुस्तीअ लाइ हेठियुनि गाल्हियुनि ते ध्यान डियणु घुरिजे :

- (i) रस्तनि ते विकामंदड़ खुलियल शयूं न खाइणु खपनि।
- (ii) मच्छर केतिरियूं ई बीमारियूं फहिलाईनि था, उन्हनि खां बचाव जा उपाव करण घुरिजनि। जीअं- दुबनि में पाणी जमा न थियणु घुरिजे।
- (iii) घर में गंदगी न फहिलाइजे। किचिरे खे ढके रखिजे। पंहिंजे पाड़े में सफ़ाई रखण घुरिजे। रस्तनि ते किचिरो न फिटो कजे।

सरीर खे सिहतमंद रखण जा तरीका :

1. कुवति बख़्शा खाधो- असां खे मेवा, भाजियूं, दालियूं वगैरह खाइणु घुरिजनि।
2. रोज़ानी वरजि़श- जिस्मानी मशिंगूलियूं जहिड़ोकि पंधु करण, डोड़ण, योगा वगैरह करण सां सरीर मजबूत ऐं सिहतमंद रहे थो।



3. **पूरी निंड-** रोज़ानो घटि में घटि 7-8 कलाक निंड करण सां सरीर ऐं दिमाग़ खे आराम मिले थो ऐं उन करे सभु कम आसानीअ सां करे सघिबा।
4. **साफ़ पाणी पीअणु-** रोज़ानो 8-10 गिलास साफ़ पाणी पीअण ज़रूरी आहे। इन करे सरीर मां ज़हरीलनि पदार्थनि जो नेकाल थिए थो।
5. **सफ़ाई-** शख़्सी सफ़ाई, हथ धोअणु, बू दफ़ा डुंदनि जो ब्रश करण, रोज़ानो सनान करण वगैरह जहिडियूं आदतूं अपनाइणु घुरिजनि।
6. **सिहतमंद रवैयो-** तमाक, शराब ऐं गैर सिहतमंद शयुनि खां पासो करण घुरिजे।
7. **सिहतमंद आदतूं-** वक्त ते खाधो खाइणु, वज़न खे क़ाबूअ में रखण, वक्त बि वक्त सिहत बाबत डॉक्टरी सलाह वठणु।
8. **कुटुंब ऐं दोस्तनि सां राबितो-** समाजी लाग़ापनि में पंहिंजे परीवार सां ग़ाल्हियुनि जी ड़े वठु करण घुरिजे ऐं दोस्तनि सां मिली हाल अहिवाल वंडणु घुरिजे। कुदरती जग़हियुनि ते दौरु करण सां पिण सिहत ते सुठो असर पवे थो।

## सबक़ जे आख़िर जा सुवाल

1. निस्बती लफ़ज़ मथां गोलो पायो :

(1) लख-

(i) रुपया

(ii) पाणी

(iii) रस्तो

(2) तनु-

(i) वणु

(ii) कबटु

(iii) उजिवा

(3) ग़रीबु-

(i) महल

(ii) झूपिडी

(iii) बंगलो

(4) खुशी-

(i) ईमान

(ii) सज़ा

(iii) बूटो



2. चौकुंडे मां उहे लफ़्जु गोलिहयो, जिनि जे पछाडीअ में 'कार' लगी सघे :

फ़िल्म	बिजु	
मोबाईल	शिल्प	
कला	अंबु	
कुर्सी	चित्र	

3. हेठियनि जुमिलनि जो नसुरी रूप लिखो :

- (i) आहे तंदुरुस्ती, दौलत सची सा।
- (ii) हीरा मोती अणमया, वटिसि पिया रुलनि।

4. सिट पढी हेठियनि सुवालनि जा जवाब डियो :

“जीउ खुशि जहान खुशि, इएं चवनि था” में-

- (i) कहिडा लफ़्जु 'ज' सां शुरू थींदड़ आहिनि।
- (ii) कहिडो लफ़्जु दुहिरायल आहे?
- (iii) शरीर सां वास्तो रखंदड़ लफ़्जु कहिडो आहे?
- (iv) 'महान' जो हम-आवाजी लफ़्जु गोलिहयो।

5. सही (✓) या ग़लत (×) जा निशान लगायो-

तव्हां छा करण चाहींदा?

- (i) मां सभिनी खे सफ़ाईअ बाबत बुधाईदुसि। ( )
- (ii) असां खे रोजु शरीर जी सफ़ाई करण घुरिजे। ( )
- (iii) चिप्स खाई ख़ाली पैकेट रोड ते उछिलाइण खपे। ( )
- (iv) हफ़ते में हिक्कु दफ़ो स्नान करण घुरिजे। ( )
- (v) क्लास में गंदु करण घुरिजे। ( )
- (vi) रोजु सुबूह जो कसरत करण घुरिजे। ( )





## सबक बाबत सुवालनि जा जवाब

1. (i) (स) (ii) (स)
2. (i) जहान (ii) गंदियुनि



## नवां लफ़्ज़

- नइमत = आसीस, सूखिड़ी
- अणमया = बेशुमार
- जहान = संसार
- सघो = तंदुरुस्त, सिहतमंद
- ग॒णिती = चिंता
- नित = हमेशह

