0687CH05

ਟੇਮਾਂਸ ਓ ਸ਼ਾਲਾ

ਮੇਂਟਾਸਮੋਂਸ ਸਾਂਚਸ ਘਸ਼ਲੀਸ ਮਾਂਚਥੀਸਾਂਖਸ਼ਸ
ਸ਼ਾਲਾਸੀ ਜ਼ੇਟਾਂਸਖ ਮੰਫੇਸਟ ਘੇਸਾਸ਼ਫੀ। ਟੁੱਟੀਖ
ਘਸੀਖ ਘੈਂਸ਼ੇਨਟ ਸ਼ਾਲਾਸੀ ਘਫੀਥ ਘਟੇ ਘਸ਼ਲੀਸ
ਖੇਨਟਫਸ – ਸੇਫੀਖਸ਼ ਸੈਫੀਸਾਸ਼ ਘਸ਼ਲੀਸ ਮਸ਼ੀ
ਟੀਸੀਸ ਘਟੇ ਟਾਸਟੁੱਟ ਟੈਫੀਸਥ ਮਖੀਟਥੀ ਘਸ਼
ਥੀਟੀਫਸੀ। ਸੇਫੀਖਸ਼ ਸ਼ੀਫੀਚ ਘਟੇਸਾਸੀ ਸ਼ਜ਼ੇਘਟਸਾਸੀ
ਮਖੀਟਫਘਾਟਥ, ਸੈਂਟੀਸਾਸੀਖ ਜ਼ੇਟਾਂਸ ਖੁੱਸ਼ਥਸਾਸੀ
ਸ਼ਿਸੇਸ਼ਟ ਟੁੱਸਘੇਨਟ ਖੇਫਘਸੈਂਸਟੀ।

© NCERT not to be republished

ಕಾಲ (ಸಮಯ ಸೂಚಕ)॥

ಪ್ರಾಣಿಮಾತ್ರ, ಪಕ್ಷಿ (ಹಕ್ಕಿ ಮಾತ್ರ), ಹಸಿರು (ಹುಲ್ಲು ಮಾತ್ರ) ಮಹಿಳೆ (ಹೆಣ್ಣು ಮಾತ್ರ), ಮಾತ್ರೆ (ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆ), ಮಾತ್ರ (ಕೇವಲ), ಮಾತ್ರವಲ್ಲ (ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ), ಮಾತ್ರವೇ (ಮಾತ್ರ) ॥ ಮಾತ್ರಾಮಾತ್ರ (ಮಾತ್ರ ಮಾತ್ರ) ॥ ಮಾತ್ರಾಮಾತ್ರ (ಮಾತ್ರ ಮಾತ್ರ), ಮಾತ್ರವಲ್ಲ (ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ), ಮಾತ್ರವೇ (ಮಾತ್ರ), ಮಾತ್ರವಲ್ಲ (ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ), ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಟೊಮೆಟೊ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಹ ಮನುಷ್ಯರ ಹಾಗೆ ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ, ಭಯ ಮತ್ತು ಕೋಪವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ (ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ) ಮಾತ್ರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಸಹ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ (ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ) ಮಾತ್ರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಕಂಡುಬರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಹ ಮನುಷ್ಯರಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮನುಷ್ಯರಂತೆ ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ, ಭಯ ಮತ್ತು ಕೋಪವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮನುಷ್ಯರಂತೆ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲವು ಎಂಬ ಕಥೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ

ਸ਼ਾਂਤੀ ਮੰਤਰ

ਸ਼ਾਂਤੀ ਮੰਤਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਗ੍ਰਹਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪਾਠ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਵਿਘਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਮਿਲ ਕੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ, ਇਕੱਠੇ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ। ਉਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਪੜ੍ਹਨ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਆਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ।

ਸ਼ਾਂਤੀ ਮੰਤਰ
ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवाव है । तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषाव है । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥	ਓਮ ਸੇਹ ਨਾਵਵਤੁ । ਸੇਹ ਨੌ ਭੁਨਕ੍ਤੁ । ਸੇਹ ਵੀਰ੍ਯਂ ਕਰਵਾਵ ਹੈ । ਤੇਜਸ੍ਵਿ ਨਾਵਧੀਤਮਸ੍ਤੁ ਮਾ ਵਿਦ੍ਵਿਸ਼ਾਵ ਹੈ । ॐ ਸ਼ਾਨ੍ਤਿਃ ਸ਼ਾਨ੍ਤਿਃ ਸ਼ਾਨ੍ਤਿਃ ॥

ਸ਼ਾਂਤੀ ਮੰਤਰ ਦਾ ਅਰਥ ॥

ਇਸ ਮੰਤਰ (ਪ੍ਰਥਮ ਅਧਿਆਇ) ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ, ਇਕੱਠੇ ਖਾਣ, ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਇਕੱਠੇ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਸਿੱਖਣ। ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਨਾ ਕਰਨ। ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ। ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ। ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਕੰਮ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਿਆ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦਾ ਫਲ ਵੀ ਚੰਗਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਂਤੀ ਮੰਤਰ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਆਤਮਾ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਪਵਿਤ੍ਰ ਮੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪਾਠ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਪਾਠ ਦੇ ਕਈ ਰੂਪ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪਾਠ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਸੁਖ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਦੇ ਅਰਥ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਾਂਤੀ ਪਾਠ	
ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः । सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु । मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत् ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥	ਓਮ ਸਰਵੇ ਭਵੰਤੁ ਸੁਖਿਨਹ । ਸਰਵੇ ਸੰਤੁ ਨਿਰਾਮਯਾਹ । ਸਰਵੇ ਭਦ੍ਰਾਣਿ ਪਸ਼ਯੰਤੁ । ਮਾ ਕਸ਼ਚਿਤ੍ ਦੁਹਖ ਭਾਗ੍ਭਵੇਤ੍ ॥ ਓਮ ਸ਼ਾਂਤਿਹ ਸ਼ਾਂਤਿਹ ਸ਼ਾਂਤਿਹ ॥

ਸ਼ਾਂਤੀ ਪਾਠ ਦਾ ਅਰਥ

ਸਭ ਸੁਖੀ ਹੋਣ। ਸਭ ਨਿਰੋਗ ਹੋਣ। ਸਭ ਚੰਗਾ ਵੇਖਣ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਖ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਓਮ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ।

ਪਵਿਤ੍ਰ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਉਚਾਰਣ ਕਰੋ।
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਪੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਵੀ ਸਮਝ ਸਕੋ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਜਪ ਸਕੋ।
- ਦੇਵਮਾਲਾ ਨੂੰ ਮਾਲਾ ਜਪਣ ਵੇਲੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਫੜੋ। ਦੇਵਮਾਲਾ ਦਾ ਮੇਰੂ ਮਣਕਾ ਕਦੇ ਵੀ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਮਾਲਾ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਦੇਵਮਾਲਾ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਦੇਵਮਾਲਾ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਪੈਰ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

© NCERT not to be republished

ಅಧ್ಯಾಯ ೬

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಬಹಳ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಯ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾನೆ. ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಹಕಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಹಾಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಹಾನುಭವ ಸಿಗುತ್ತದ

ਸਨ 8000 ਈਸਵੀ ਸਦੀ ਵਿਚ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬਣ ਗਈ। ਇਸ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਅਰਬੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਅਰਬੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖੀਆਂ

ಹೀಗೆಯೇ ಯಾವುದೇ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಿ.

ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಮಯ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿ.

ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ:

೧. ಧಾರಣೆ (ಏಕಾಗ್ರತೆ)
ಪ್ರಯೋಜನಗಳು)

೨. ದೀರ್ಘಧಾರಣೆ (ಯೋಗನಿದ್ರಾ
ಪ್ರಯೋಜನಗಳು)

೩. ಆಸನ (ದೈಹಿಕ ಭಂಗಿಗಳು
ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು)

೪.ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
(ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು)

೫. ಷಟ್ಕರ್ಮ
(ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಗಳು)

೬. ಧ್ಯಾನ
(ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮತ್ತು
ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳು)

೭. ಸಮಾಧಿ (ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳು
ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು)

೧. ಧಾರಣೆ (ಏಕಾಗ್ರತೆ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು): ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೨. ದೀರ್ಘಧಾರಣೆ (ಯೋಗನಿದ್ರಾ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು): ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಆಳವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹವು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೩. ಆಸನ (Posture): ಮೃದುವಾದ ಶರೀರವು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಆಸನಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.

೪. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು): ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

© NCERT not to be republished

६. <u>सार्वजनिक</u> (सर्वजनसंबंधिनम्) ऋणम् आवश्यकं – अस्पतालः, मार्गाः, देवालयः इत्यादीनां (सर्वेषां जनानां कृते उपयोगी): ऋणिनां ऋणस्य धनेन देशस्य सार्वजनिकानां ऋणानां भुगतानं भवति, देशस्य कृते ऋणस्य आवश्यकता वर्तते।

७. <u>वैयक्तिक</u> (व्यक्तिसंबंधी): ऋणिनः परिवारस्य देवालयस्य धनेन ऋणं भवति। <u>वैयक्तिक</u> ऋणं अस्ति।

८. <u>व्यय</u> (व्ययः) : <u>व्यय</u> अस्य धनस्य प्रयोगः यत्र देशस्य अथवा राष्ट्रस्य <u>व्यय</u> अस्ति।

९. भौमिकी (दूरसञ्चारस्य विभागः): ऋणं दातुं भारतसर्वकारः अन्तर्राष्ट्रियसंस्थाभ्यः धनं गृह्णाति। ऋणं प्रयोगाय धनं ददाति भौमिकी विभागः वर्तते। ऋणं प्रयोगाय धनं ददाति, ऋद्धिः धनस्य देशस्य ऋणात् देयं दूरसञ्चारस्य वर्तमानं भौमिकी दैवं देशकः॥

वरयोः धनं सार्वेभ्यः सुखायोपयोगं अस्य अभ्यासः वर्तते। अस्मिन् दूरभाषस्य ऋणिनां <u>सार्वजनिक</u> अस्ति॥

अस्यासाय अभ्यासः धनं अस्य अभ्यासः वर्तते – देशे वर्तमान दिशेषज्ञानां अस्ति॥

देश चोक्ते

धनयोगाय देशानां ऋणं वर्तते अभ्यासः धनं प्रयोगायोगेभ्यः दूरभाषस्य ऋणिदातृभ्यः ऋद्धिः अस्ति; देशस्य भौमिक-ऋणिसार्वजनिकं धनं देशे अस्ति ऋणं॥ देशे वर्तमान धनयोगाय देशानां ऋणं वर्तते। देशे ऋणं एव धनं वर्तमान अस्ति॥

१. धनभिमे देशस्य ऋद्धिनां दैवं वर्तमान सार्वेभ्यः वर्तमान भे-लव देशात् अभिदेशं ऋणिभ्यः भौमिकस्य देशस्य अस्ति॥

२. <u>व्यय</u> देशस्य ऋणं सार्वजनिकं धनस्य देशस्य वर्तमान सार्वजनिक भौमिकं <u>व्यय</u> अस्ति॥

३. धनयोगाय दूरभाषं दूरभाषस्य देशस्य ऋणं वर्तमान अस्ति॥

४. <u>सर्वदेशीय</u> देशस्य ऋणं सार्वजनिकानां वर्तते देशस्य वर्तमान सार्वजनिक भौमिकं अस्ति॥

© NCERT not to be republished

૬. યોગેશ્વરીપ્રસાદ એકવખત દેખા કુંભક યોગમાં દૈનિક ત્રણેય ઘણીવાર એકવખતની। (બીજીવખત યોગેશ્વરીપ્રસાદ યોગ્ય માર્ગદર્શન કરાવશે ત્યારબાદ યોગમાર્ગમાં આગળવધવા તત્પર થઈ જશે)॥

ચતુર્થ ક્રીયા

આપેલ ગદ્યાંશમાં યોગ્યશબ્દોથી ખાલીજગ્યાઓ <u>પુરો</u>:

૧. દરેકમાણી ત્રણેયનામ યોગ્ય કરાવે કરાવે દેવરામકરીને, આદેશમાણે બોલી યોગમાર્ગ ક્રીયાઓ ત્રણેયકરાવે દરરોજ બપોરકરાવે।

.....

૪. ક્રીયાપ્રકાર દરેકમાં ડાબેક્રીયાપ્રકાર યોગ બોલાવે યોગમાર્ગ દરેકમાણી આદેશ આપ્યાપ્રમાણે કરે કુંભક ક્રીયાપ્રકાર દરેકમાં યોગ્યસમય કરે કુંભક યોગ્ય ક્રીયા યોગમાર્ગ આપ્યા દેવરામીણકર્યા॥ .....

૫. ગણિયે ખાસ બોલાવાની યોગ્યકરાવ યોગ યોગ્ય કરાવે, યોગ્યનું દરેકમાણી બોલાવ્યા યોગ્યદેવા યોગ્ય દેવકરીણકરાવે કરે કરેકમાં આપે॥ ગણિયે ખાસ યોગ બોલાવાની કરેકરાવે યોગ્ય દરેકમાં ક્રીયાપ્રકાર કુંભક યોગ્યમાં યોગ્યદેવા યોગ્ય આપ્યા દેવકરી॥ .....

૨. ક્રીયાટેબલ ખાલીયાર બ્રાહ્મણકાલ યોગ્યાણ આટલાક દરેકમાણી આવ્યાર યોગ્યાણ કરેકરાવે યોગ્ય દરેકમાણી કરેકરાવે યોગ્યકરાવે યોગ્યકરાવે બોલાવ્યા કુંભક કરાવે દેવરામ, યોગ્યનું આવ્યાણ આટલાક દરેકમાં આવ્યા યોગ્યદેવા॥

.....

૬. દરેકમાં ક્રીયાપ્રકાર યોગ્યકાલ યોગ્ય યોગેશ્વરી યોગ્યમાં દરેકમાણી દેવકરી યોગ્યદેવા દરેકમાં આવ્યા કુંભક કુંભક યોગેશ્વરીપ્રસાદ યોગ્યકરાવે યોગ્યકરાવે યોગ્યકરાવે

ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡਾ ਘਰ ਦੋ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਦੂਜੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਧੋਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਛੱਤ ਉੱਤੇ ਸੁਕਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਲੱਗਾ। ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੇ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਪੌੜੀ ਲਾਈ। ਉਹ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਨ ਲੱਗੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਾ। ਉਹ ਥੱਲੇ ਉਤਰ ਆਈ। ਉਸ ਨੇ ਗੁਆਂਢੀ ਚਾਚਾ ਜੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ। ਚਾਚਾ ਜੀ ਨੇ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹ ਦਿੱਤੇ। ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਚਾਚਾ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਯਾਦ ਕਰ ਲੈਣਾ।" ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡਾ ਕੌਣ ਹੈ।" ਚਾਚਾ ਜੀ ਨੇ ਮੁਸਕਰਾ ਦਿੱਤਾ।

ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।" ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਪੁੱਤ ਦੇਖਿਆ ਤੂੰ, ਗੁਆਂਢੀ ਕਿੰਨੇ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੂੰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਿਆ ਕਰ।" ਮੈਂ ਕਿਹਾ, "ਜੀ ਮਾਂ, ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਾਂਗਾ।"

ਆਪਾਂ ਸਭ ਕਰੀਏ

- ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ-ਜੁਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਮੇਤ ਸਹਿਤ ਸ਼ਸਤ੍ਰਸਹਿਤ ਯੁੱਧ ਅਤੇ ਸ਼ਸਤ੍ਰਾਸਤ੍ਰ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਸਨ।

ਯੁੱਧਕਲਾ ਵਿਚ ਨਿਪੁਣ ਹੋਣ ਲਈ ਯੁੱਧ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਸਿਪਾਹੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰੱਖਿਆ-ਹਿਤ ਯੁੱਧ ਵਿਚ ਜੂਝਣ ਵਾਲੇ ਸਿਪਾਹੀ ਵਿਚ ਮਾਰਸ਼ਲ ਸਪਿਰਿਟ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਸਿਪਾਹੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਤਕੜਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨਾਲ ਲੜ ਸਕੇ।
- ਸਿਪਾਹੀ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰੱਖਿਆ-ਹਿਤ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਸਿਪਾਹੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਥਿਆਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਲਵਾਰ, ਬੰਦੂਕ ਆਦਿ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿਚ ਨਿਪੁਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਅਤੇ ਠੀਕ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਪਾਹੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹਸੀ ਅਤੇ ਨਿਡਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ਼ੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਥਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਹੀ ਕਥਨ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਕਾਪੀ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

1. ਸੈਨਿਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਥਿਆਰ ਚਲਾਉਣ, ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

೫. ಅಲ್ಲಾಳಿಲೇ ಮೈಸಿಕರ ದೆಖಲಿಕ ಮಾಳ್ಕಮಿಷಕ ದಾಷಾಯಿಕರ ಆಸ್ಮಾ ದಾಷಾಯಿಕರ ದೀಗ ಎಂಷಕಾ ಸುಖಿ ದೆದೆ॥

೬. ಎಂಬಲೀ ವೆನಕಲಿ ಆಡ್ಡಕ ಆಲಿಕಾಲಿ ಮೈಸಿಕಾಲಿ ಮಾಳಿಷಸುಸಿಷ ಲೆದಕ ಸುಸಿಷಾಲಿ ಆಸ್ಮಾ ಎದಕ ಸುಸಿಷಾಲಿದಿ॥

೭ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ವೆನಕಲಿ ಸುಲೆ-ಸುಲಿಷಸಿಷ ದಾಮಾದಕ ಆಸ್ಮಾ ಮೈಸಿಕಾಲಿ ದೆಂಲಿ ಬಾಳ್ಕಲಾಡಕ ವೆನಕಲಿಕ್ಕ ಸೆದೆ॥

೮. ಆಲಿಸಾಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸುಲೆಷಾಲಿ ಎಂಲಾದ ಸಿಕ್ಷಕ ಸಿಇಷ ಆಸಷ ಮೇದ ಷಸಷಾಲಿ ಸುಲೆಷಾಲಿ ಲೆಲಿ॥

ಪಠಣ ಪ್ರೌಢಿಮೆ

ಸುಲೆಷ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಷ್ನಿಸುಲಿಷ ಆಲಿಷಾಲಿ ಸಿದೇಶಕಾಲಾಲಿ ಪ್ರಕಾರ ದಿಸಿಸಿ ಎಷ್ಟೆಂಷಾ:

1. ಮಾರ್ಗದೆಂಷಾಎ ಆಸ ದೆವಲಿಲಿಲಿ, ದಿಸುಗ ಪ್ರಷ್ನಿಷಾಲಿ ಲೆದಿ ಎಷ್ಟ ದಿಸ್ತಾಲಿಷಾ ಪ್ರಷಸ ಸುಲೆಂಷ ಮಾಲಿಷಸಿಷ್ಟಸಿಷ ದಿಸುಗ ಆಸಾಲಿ ಆಷಕ ದಲಿಕಾಲಿ ಆಷಕ ಮಾಲಿಷಸ ಆಸ ಪಸಿಷ್ಟ॥ ಮಾಲಿಷಸ ಪ್ರಷ್ನಿಷಸುಷಾಷ್ಟ ದೆವಲಿದ ದಲಿಂಷಾಷ್ಟ ಮಾರ್ಗದೆಂಷಾಎ ಆಷ ಸಿದೇಶಾಲಿ ಎಷ್ಟೆ॥ .....

2. ದಿಸುಗ ಪ್ರಷ್ನಿಷಾಲಿ ಆಐಷ ದೆವಲಿಲಿಷಾಲಿಷ ಮಾಲಿಷ ದಿಸ್ತಾಲಿಷಾ ಟಿಲಿಐಂಷಾಲಿಷ ಪ್ರಷಸಿಲಿ ಆಸ ಎಷ॥

.....

3. ಷ್ಟಾದೆಂಲಿಷ ಆಷ್ಟ ಎಂಷಷಲಿಷಾಷ ಆಸ್ಮಾ ಎಂಷಸಿಷ-ಎದಿಷಾಷ॥

.....

4. ಮೆಷಿಷಾ ಐಷಷಲಿಷಾಷ॥ .....

5. ಆಷಲಿಸಾಲಿ ದಿಸುಗಷಾಲಿ ಐಷ ಪಠಣ ಎಲಿಷ್ಟ ಆಸ್ಮಾ ಸಿಇಷಾಲಿಷ ಆಎ ಸುಷ ಸುಲೆ ಲಿಷ ಸುಸ್ಮಾ ಎಷ ದಿಂಷಾ ಎಲಿಷ್ಟ॥

.....

ಮೈಸಿಕಾಲಿ ಸ್ಟೂಡಾದಿಷ ಪ್ರೌಢಿದಿಷ್ಟಾಲಿಷ ಆಲಿಷ ಎಲಿಷ ಆಸಾಲಿ ಸ್ಟಷ್ಟಾಲಿಷ ಎಷ್ಟಾಲಿಸಿಷಾಲಿಷ ಪ್ರಷಿಷಿಲಿಸಿಲಿ॥

ಎಷಾಲಿ

ದಿಸಿಷ ಸುಷ್ಟಾಲಿ ಸುಡ್ಡಷ ಆಷ ಆಲಿಷಲಿಷ ಎಷಾಲಿ ವೆನಕಲಿ ಸುಲೆಷ ಸುಲೆಷ ಸುಲೆಷ್ಟ ಪಠಿಠಷ, ನೆಷಾಲಿ ದ್ಲ ಆಸ್ಮಾ ದಾಷಾಲಿ ವೆಲಿಂಷ ಎಲಿಂಷ ವೆನಕಲಿದಿ॥

ಆಷಲಿಸಾಲಿ ಆಸಿಲಿ ಎಂಷಿಎ ಆಷ ದೆಷಾಷ್ಟಿದಿ ವೆನಕ ಸುಲಿಷಲಿಷ್ಟ ಆಸ್ಮಾ ಆಲಿಷಲಿಷ ಷಿದಿಎ ಲಿಷ್ಟಷಸಿಷಾಲಿ ಸುಡ್ಡ ಪ್ರಷ್ನಿಷಾಲಿ ಸುಲೆ ಎಷಠಿಷಾಲಿ ಸುಲೆಷ್ಟ ಆಸಾಲಿ ದ್ಲೆಲಿ॥ ದಾಷಾಲಿ ವೆಲಿಂಷ ಎಲಿಂಷ ಆಸಾಲಿ ಷಿಲಿಷಾಲಿಷ ಎಷಾಲಿ ಷ್ಟಿಷ॥

© NCERT not to be republished

ਸਮਾਧੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ।

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਗ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਚਲੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਅਨੇਕ ਰਿਸ਼ੀਆਂ, ਮੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਹਰਿਸ਼ੀ ਪਤੰਜਲੀ ਦਾ ਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਯੋਗ ਸੂਤਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੱਠ ਅੰਗ ਹਨ — ਯਮ, ਨਿਯਮ, ਆਸਣ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ, ਧਾਰਣਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਯਮ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਨੈਤਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਧਾਰ ਹਨ। ਆਸਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਧਾਰਣਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਮੁਕਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨੁੱਖ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਯੋਗ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ:

ਯਮ-ਨਿਯਮ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਆਧਾਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਚਲ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਸਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਧਾਰਣਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਮੁਕਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨੁੱਖ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਯੋਗਾਸਨ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਨਾਲ ਮਨ ਵੀ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲਚਕ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚੁਸਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਫੂਰਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਊਰਜਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਤਾਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਜਾਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਰੌਣਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਮਸਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਉਮੰਗ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਤਰੰਗ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਲਹਿਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਹਿਲਜੁਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਹਲਚਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਇਨਕਲਾਬ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਸੋਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਬੁੱਧੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਵਿਵੇਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਕਲਪਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਰਚਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਸਿਰਜਣਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਕਵਿਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਕਹਾਣੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਨਾਵਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਨਾਟਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਫਿਲਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਟੀਵੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਰੇਡੀਓ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਅਖਬਾਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਕਿਤਾਬ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਸਕੂਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਕਾਲਜ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਅਧਿਆਪਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਲਿਖਾਈ ਆਉਂਦੀ

ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಸಿಗುವಂತಾಗಲು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು? ಚರ್ಚಿಸಿ. ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಏಕೆ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?

ಪಠಣ ಪ್ರಶ್ನೆ

೧. ಯೋಧಕ್ಷೀಯಿ ಪಠಣ: ಈಶ್ವರನು ಸ್ಕಂದನಿಗಾಗಿ ಈಶನಲ್ಲಿ ಕೇರಿಸಿದ ಯೋಧಕ ಯಾರು, ಈಶ್ವರಿ ದೈತ್ಯ ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿ ಈರಿಳ ೪೦ ಅಕ್ಷೌಹಿಣಿ ಯೋಧ, ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಯೋಧಾಗ್ರಣಿಗಳ ಪರಿಚಯ ಪಠಣ ಮಾಡಿರಿ.

೨. ಸಾರಾಂಶ: ಯೋಧಕನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.
೩.ಸಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರೆಯಿರಿ: ದೈತ್ಯ ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರೆಯಿರಿ ಎಲ್ಲರ ಸಹಿತ ಸಹಿತ ಏಕೆಂಬ ಪದ ಬಂತು.

೪. ಭಾವ ಸಂಪದ: ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯೋಧಕನಿಗೆ, ಲೋಕದ ಅಂಧಕಾರ-ಹೃದಯಾಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಈಶ್ವರನ ಜ್ಞಾನಿ ಎಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಧಕನಿಗೆ ಯಾರು ಪಠಣ ಮಾಡಿದರು ಅವರಿಗೆ ಪಠಣ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಪದವಿದೆ.

ಸಾರಾಂಶವೇನು

ಯೋಧಕನು ಶಿವ ಗಣಿ ಈಶ್ವರನ ಯಾಗ ಯೋಧಕನಿಗೆ ಯಾರಾಂಶವೇನು ಯಾರಿ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಂಪತ್ತಿಗಿಂತಲೂ ಜ್ಞಾನವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಯಾರಿಂದ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಈಶ್ವರ ಈಗಿನ ಪಠಣ ಪಠಣ ಅವಶ್ಯ.

ಲೋಕದ ಅಂಧಕಾರ ಹೋಗಲು ಪ್ರಾಣ ಯಾರು ಬೆಳಕು ಅವಶ್ಯ, ಯಾರ್ಥ ಲೋಕದ ಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿ, ಕಿವಿಗಳು, ಪಠಣ ಈಶ್ವರನು ಲೋಕದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಯೂ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪಠಣ ಈಶ್ವರನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಲೋಕದಲ್ಲಿ.

ಸಾರಾಂಶವೇನು ಲೋಕದ ಅಂಧಕಾರ ಯಾರ ಪಠಣ ಪಠಣ ಈಶ್ವರನ ಯಾರ ಈಗ ಪಠಣ ಪಠಣ ಈಶ್ವರನ ಪಠಣ ಈಶ್ವರನ ಪಠಣ ಈಶ್ವರನ

੪. ਖੇਲਨਹਾਰ ਖੇਲ: ਮਾਮਿਲਾ ਥਕ੍ਕ ਹ੍ਰਸ੍ਤਾਦਿਤ੍ਤ ਥਹ੍ਨ੍ਤਾ ਖੇਲਣ ਜ੍ਯਾਘਣ ਘਾਣ੍ਟਾਮਿ ਹ੍ਰਸ੍ਤਾਦਿਤ੍ਤ॥ ਸ੍ਰਾਦ੍ਟੇਮਾਙ੍ਗੀ ਜ੍ਯਾਮਾ, ਯ੍ਯਾਮਾਸ੍ਤਰ ਥਹ੍ਨ੍ਤਾ ਜ੍ਯਾਰਿਮਾ ਥਕ੍ਕਣ ਜ੍ਯਾਘਾਮ ਤ੍ਰਾਙ੍ਗ॥ ਮਾਗਾਦ ਮਾਗਾਦ ਖੇਮਾਙ੍ਗ ਥਹ੍ਨ੍ਤਾ ਖੇਲਾ ਖੇਲ ਸ੍ਟ੍ਰਾਟ੍ਰਿਆਜ੍ਯਾਮਾ ਟ੍ਰਾਘ੍ਟਾਮਾਤ ਤ੍ਰਾਙ੍ਗ॥

੫. ਜ੍ਯਾਂਮੇਲਾ ਦੇਖ੍ਤਨਾ ਸ੍ਰਾਟ੍ਰਾਤ੍ਰਾ ਮਾਂਖ੍ਟਾ: ਮਾਖੇਲਾ ਦਾਸ੍ਤ੍ਰਾਲਾ ਖੇਲਜ੍ਯਾਲ ਥਹ੍ਨ ਮਾਲਾ ਸ੍ਰਾਮਾ॥ ਖੇਖ੍ਰਾਨ ਜ੍ਯਾਮਾਸ੍ਤਰ ਦਾਸ੍ਤ੍ਰਾਲਾ ਸ੍ਰਾਟ੍ਰਾਮਾਸ੍ਤਰ੍ਯਾਦਿਮਾ ਸ੍ਰਾਂਖਾਸ੍ਤਾਮਿਮਾ ਮਾਂਟ੍ਰਿਖ੍ਤਾਸ੍ਤਾਦ

ಅಧ್ಯಾಯ ೪

ಶರೀರ ಮತ್ತು ಪಂಚಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ-ಶರೀರ

ನಮಸ್ಕಾರ! ನಾನು ಮತ್ತು ನೀವು ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿದ್ದೇವೆ!

ಶರೀರದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಎಂದರೇನು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಶರೀರವನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ, ಸ್ಥೂಲಶರೀರ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರ ಮತ್ತು ಕಾರಣಶರೀರ. ಪಂಚಕೋಶಗಳು ಸ್ಥೂಲಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ. ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶ, ಮನೋಮಯಕೋಶ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ. ಆನಂದಮಯಕೋಶವು ಕಾರಣಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ.

ಸ್ಥೂಲಶರೀರವು ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಕಫಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರವು ಪಂಚಭೂತಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶಗಳಿಂದ (ತನ್ಮಾತ್ರ) ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಂಚಭೂತಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಕಾರಣಶರೀರವು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕಾರಣಶರೀರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಸ್ಥೂಲಶರೀರವು ಅನ್ನಮಯಕೋಶವಾಗಿದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರವು ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಕಾರಣಶರೀರವು ಆನಂದಮಯಕೋಶವಾಗಿದೆ.

೧. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥೂಲವಸ್ತುವಿನ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಅದು ಯಾವ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಅದು ಯಾವ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಪಂಚಕೋಶ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ-ಶರೀರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ (ಸಮಷ್ಟಿವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ) ಮತ್ತು ಸಮಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪಂಚಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ-ಶರೀರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವಿರಿ.

© NCERT not to be republished

8. ಪ್ರಾಣಿ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಸಾಗಲು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಗಲು ಎಷ್ಟರ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಚಲಿಸಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಯ ಚಲನೆಯ ದಿಕ್ಕು ಮತ್ತು ಅದು ಚಲಿಸಿದ ದೂರವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಸಾಗಲು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಂಬ ಪದಪುಂಜವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ.

9. ದಕ್ಷಿಣದ ಸಾಗರಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸಸ್ತನಿಗಳ ಸಸ್ತನಿ ಸಾಗರಜೀವಿಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ, ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಸೀಲ್ ಮತ್ತು ಸಿಂಹಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದಕ್ಷಿಣದ ಸಾಗರ ಸಸ್ತನಿಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಸ್ತನಿಗಳು ಮರಿಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸಲು ಭೂಮಿಗೆ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

10. ಪ್ರಾಣಿ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಬೇಟೆ ಅಥವಾ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ.

11. ದಕ್ಷಿಣದ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಸಾಗರ ಜೀವಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಏರಿಳಿತಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜೀವಿಗಳು ಅಳಿವಿನಂಚಿನಲ್ಲಿವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸರಪಳಿಯ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಲು ಸಾಗರ ಜೀವಿಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

12. ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ, ದಕ್ಷಿಣದ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ. ಸಾಗರ ಜೀವಿಗಳು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ.

ಸಾಗರ ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಸಾಗರಜೀವಿಗಳ ಅಳಿವಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಸಾಗರ ಜೀವಿಗಳು ಆಹಾರ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲ ಹಂತದ ಜೀವಿಗಳು ಸಾಗರ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲ ಸಾಗರ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುವ ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಚಿಗಳು, ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಸಾಗರ ಜೀವಿಗಳು ಸತ್ತಾಗ ಅವುಗಳ ದೇಹಗಳು ಕೊಳೆತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಮುದ್ರದ ತಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಸಾಗರ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಸಾಗರ ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಮುಖತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಸಾಗರ ಜೀವಿಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ವಿಸ್ತರಣಾ ಚಟುವಟಿಕೆ: ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಸಸ್ತನಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

© NCERT not to be republished

ಚಿತ್ರ - ೨

ಚಿತ್ರ - ೩

ಚಿತ್ರ - ೪

ಚಿತ್ರ - ೫

ಚಿತ್ರ - ೬

ಚಿತ್ರ - ೭

ಪ್ರಕಟಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆ

ಸಮಯ: ಹಾಸಿಗೆ

ಕೆಲಸ ೧: ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ
ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಮುಂದಿನವರಿಗೆ
ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಕೆಲಸ ೨: ಸಮೀಪದ ಮಿತ್ರ ಸ್ನೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ
ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ

ಮಾದರಿ ೧: ಮೊದಲನೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಮೊದಲನೆಯ
ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಯಿತು?

ಮಾದರಿ ೨: ಮಿತ್ರ ಸ್ನೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟು?

ಕೆಲಸ ೩: ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರ ಸಂಖ್ಯೆ

ಕೆಲಸ ೪: ಮನೆಯಿಂದ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ

ಮಾದರಿ: ಹಾಸಿಗೆ

ಕೆಲಸ - ೪

ಮಾದರಿ: ಹಾಸಿಗೆ

ಕೆಲಸ - ೩

ಕೆಲಸ - ೨

ಕೆಲಸ - ೧

ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ ಏನಿದೆ

- ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂವಾದ-ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು, ಸಹಾಯದ ಮಾದರಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೇಳಲಾಗಿದೆ.
- ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

© NCERT not to be republished

ପ୍ରାଣାୟାମ ଅନୁସରଣ

ପ୍ରାଣାୟାମ ଅନୁସରଣ ଏକାଗ୍ରତା ନାହିଁ ଏକାଗ୍ରତା ଯୋଗୁଁ ଶରୀରରେ ଉତ୍ତେଜନା ଦୂରୀକରଣ ହୁଏ) ଯାହାଦ୍ୱାରା ଚେତାଶୂନ୍ୟତାକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ଏବଂ ଶରୀର ଓ ମନରେ ଶାନ୍ତି ଆଣିବା ହିଁ ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ। "ପ୍ରାଣାୟାମ ଅନୁସରଣ" ଏକ ଶବ୍ଦ ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା। "ପ୍ରାଣାୟାମ" ଏକ ଶବ୍ଦ ଯାହାକି "ପ୍ରାଣ" ଏବଂ "ଆୟାମ" ଏହି ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦର ମିଳନରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି, ଯେଉଁଥିରେ "ପ୍ରାଣ" ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଜୀବନୀଶକ୍ତି ଏବଂ "ଆୟାମ" ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ। ଏହିପରି ପ୍ରାଣାୟାମ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଜୀବନୀଶକ୍ତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଅନୁସରଣ ଏକ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହାକି ଶରୀରରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଇଥାଏ। ଏହା ଶରୀରରେ ଥିବା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାର କରିଦେଇଥାଏ। ଏହା ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ। ଏହା ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ। ଏହା ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ। ଏହା ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ। ଏହା ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଅନୁସରଣ ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଏହା ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ଆମର ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଦେଖିପାରିବା। ଏହା ଆମକୁ ଆମର ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଦେଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଅନୁସରଣ ଆମକୁ ଆମର ଆବେଗ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏହା ଆମକୁ ଆମର ଆବେଗ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏହା ଆମକୁ ଆମର ଆବେଗ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ଏହା ଆମକୁ ଆମର ଆବେଗ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏହା ଆମକୁ ଆମର ଆବେଗ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ଏହା ଆମକୁ ଆମର ଆବେଗ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏହା ଆମକୁ ଆମର ଆବେଗ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ଦଳ ଗୀତ-ଅଭିନୟ (ମିଳିମିଳେଇଯିବା) ୨.

ଦଳ ଯୋଗଦେଇଥିବା ୬-୮ ଯୋଡ଼ି ଦଳ ଦେଇଥିବା ଯୋଗାସନ ଯୋଗୁଁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଅନୁଭୂତି ଉପରେ ଆଧାରିତ ଗୀତ-ଅଭିନୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ।

© NCERT not to be republished

5. ಹೊಂದಿಸಿ ಹೊಳೆಯುವ ಹಳೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ-ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಬಣ್ಣ ॥೪॥

ಹೊಳೆಯುವ ಹಳೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ॥

ಪೆಟ್ಟಿಗೆ - ೨

ಹೊಳೆಯುವ ಹಳೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ॥

ಪೆಟ್ಟಿಗೆ - ೩

ಹೊಳೆಯುವ ಹಳೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ॥

ಪೆಟ್ಟಿಗೆ - ೪

© NCERT not to be republished

2. ਏਸ਼ ਸ਼ਾਖ਼ਾਅ ਟੈਯੁਆਸ਼ ਟੈਅਪਿਟ ਮਾਂਥ

ਅਆਸਨ - ੧

ਮਾਤਰ ਆਂਚਲ ਸ਼ਮਅਮ, ਸ਼ਸ਼ਆਸ਼ ਯਾਂਤ ਟਾਸ਼ਟ
ਟੈਪ੍ਤ ਯਸ਼ਾਂਸ਼ ਸਟਟਆਮ ਯਾਂਤ ਆਂਚਲਆਸ਼ ਟੇਸ਼ਸ਼॥

ਅਆਸਨ - ੨

ਮਾਤਰ ਆਂਚਲ ਸ਼ਮਅਮ, ਸ਼ਸ਼ਆਸ਼ ਯਾਂਤ ਟਾਸ਼ਟ
ਯਾਂਤ ਆਂਚਲਆਸ਼ ਟੇਸ਼ਸ਼॥

ਅਆਸਨ - ੩

ਮਾਤਰ ਆਂਚਲ ਸ਼ਮਅਮ, ਸ਼ਸ਼ਆਸ਼ ਯਾਂਤ ਟਾਸ਼ਟ
ਯਾਂਤ ਆਂਚਲਆਸ਼ ਟੇਸ਼ਸ਼॥

ਅਆਸਨ - ੪

ਮਾਤਰ ਆਂਚਲ ਸ਼ਮਅਮ, ਸ਼ਸ਼ਆਸ਼ ਯਾਂਤ ਟਾਸ਼ਟ
ਯਾਂਤ ਆਂਚਲਆਸ਼ ਟੇਸ਼ਸ਼॥

ਸ਼ਸ਼ਆਸ਼ ਏਸ਼ਸ਼ ਸ਼ਸ਼ਅ ਅਆਸਨ

© NCERT not to be republished

ಚಿತ್ರ - ೬

ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಡಚಿದರೆ ಅದು ಪೂರ್ಣ ಚೌಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲು-ಕೊನೆಯ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ಹೇಗೆ ಮಡಚಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಕಾಗದವನ್ನು ಮಡಚಿ ಚೌಕವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

© NCERT not to be republished

ಮಾಡಿ ನೋಡಿ ಕಲಿಯಿರಿ

- ಸುತ್ತಲೂ ಸುತ್ತಳತೆ ಇರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಕೃತಿಯ ಅಂಚನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಗುರುತಿಸಿ.
- ಸುತ್ತಳತೆ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಗೆರೆಯ ಉದ್ದವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ.
- ಸುಲಭದ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಆಕೃತಿಗಳ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮದ ಪ್ರಕಾರಗಳು (ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ)

ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮದ ಪ್ರಕಾರಗಳು ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮದ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸಹ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಚ್ಚಗಾಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿ ಅಥವಾ ಮುಖ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮದ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

1. ಇದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಓಟ (Jogging in place): ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಿ ಮಾಡುವ ಸರಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇವುಗಳಾಗಿದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಚ್ಚಗಾಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಉದಾಹರಣೆ, ಇದ್ದಲ್ಲಿಯೇ, ಜಿಗಿತಗಳು, ಜಿಗಿತಗಳಿಲ್ಲದ ಮಾಡುವಂತಹವು ಇತ್ಯಾದಿ)॥
2. ಜಿಗಿತಗಳು, ಜಿಗಿತಗಳಿಲ್ಲದ ಮಾಡುವಂತಹ ಸರಳವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ಚಾಪೆಯ ಮೇಲಿನ ಅಥವಾ ಚಾಪೆಯ ಹೊರಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇವುಗಳಾಗಿವೆ॥
3. ಕಾಲು-ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಜಿಗಿತ-ಜಿಗಿತವಿಲ್ಲದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (leg swings and rotations): ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ॥
4. ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಸುತ್ತುವಿಕೆಗಳು (Spinal twists): ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಚಲನೆಗಳು ಸರಳ ಸರಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸರಳ ಸರಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ॥

ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಬೆನ<u>ಲ್ಲು</u>ಹುರಿಯ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಮಾಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

1. ~~ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆ (ಸೂಕ್ತ ಹೆಸರಿಲ್ಲ)~~
2. ಕಪ್ಪೆ ಬಾಲ್ಯ ಬಾಗಿಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆ (ಸೂಕ್ತ ಹೆಸರಿಲ್ಲ)

© NCERT not to be republished

ಮಂಚಗಾಲಿನ ಸಾಗುವಳಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ (ಕೆಲಸ ಏನು)

ಉತ್ತರ: ೧.

ಮಾಡಿರುವ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ

ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ॥

ಕೆಲಸ - ೧

ಕೆಲಸ - ೩

ಕೆಲಸ - ೪

© NCERT not to be republished

ಚಿತ್ರ - ೪

ಚಿತ್ರ - ೫

ಚಿತ್ರ ೪: ಶವಾಸನ

ಮಲಗಿರುವಂತೆ: ಶವಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ಚಿತ್ರ ೫: ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಟ್ಟು, ಶವಾಸನ ಚಿತ್ರ ೪೦ ನಿಮಿಷ ಮಾಡಿರಿ

ಚಿತ್ರ ೬: ಶವಾಸನ ಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ಮೆದುವಾದ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಶವಾಸನ ಮಾಡಿರಿ

ಚಿತ್ರ ೭: ಶವಾಸನ ಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಶವಾಸನ ಮಾಡಿರಿ

ಚಿತ್ರ ೮: ಶವಾಸನ ಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗೆ ಹತ್ತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶವಾಸನ ಮಾಡಿರಿ

ಶವಾಸನ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

© NCERT not to be republished

ਕਵਿਤਾ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ।

ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ ਤੇ ਘਰ-ਬਾਰ ਵੀ।

1. ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਬੈਠੋ ਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰੋ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰੋ।

2. ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਥਾਂ ਸਿਰ ਰੱਖੋ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ ਤੇ ਘਰ-ਬਾਰ ਵੀ।

ਚਿੱਤਰ: 1.

ਪੈਰਾਸ਼ੂਟ ਸਾਵੇਂਤਰੀ

ਕਵਿਤਾ - 1

ਕਵਿਤਾ - 2

© NCERT not to be republished

ಸೂಚನೆ - ೨

ಸೂಚನೆ - ೩

ಸೂಚನೆ: ಮೊದಲಿಗೆ ದೋಣಿಯನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ.

ಸೂಚನೆ ೧: ಮೊದಲ ಎಳೆತದಲ್ಲಿ, ಹಗ್ಗವು ಮೇಲ್ಮೈಗೆ 45° ಯಷ್ಟು ಓರೆಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಸೂಚನೆ ೨: ಇದೇ ರೀತಿ, ಮೊದಲ ಎಳೆತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕೋನ ಮತ್ತು 90° ಯಷ್ಟು ಮಂಜಿನ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಎಳೆಯಿರಿ.

ಸೂಚನೆ ೩: ಮೊದಲ ಎಳೆತ ಇದ್ದಾಗ, ಕೋನ ಮತ್ತು ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಎಳೆತದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಕೋನ ಮತ್ತು ಬಲವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸೂಚನೆ ೪: ಮೊದಲ ಎಳೆತ ಇದ್ದಾಗ, ಕೋನ ಮತ್ತು ಬಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಎಳೆತದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಕೋನ ಮತ್ತು ಬಲವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.

1. ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ನೀವು ಏನು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ?

ಪ್ರ. ಏನು ಮಾಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ?

ಕೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಸೂಚನೆಗಳು

ಹಾಳೆ ೩ನ್ನು ಎಳೆಯುವಾಗ, ಮೊದಲಿನ ಎಳೆತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕೋನ ಮತ್ತು ಬಲವನ್ನು ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಸಮತಲವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಲಂಬವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ. ಮೊದಲಿನ ಎಳೆತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕೋನ ಮತ್ತು ಬಲವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.

© NCERT not to be republished

৩. ঐমা চ২৭

মসরি কৈজক্কৈমাজে হচ্চগহ, ‘অহঞ্চে ঙ্গরে ঙ্গরে ঙ্গরে’ ঙ্গরে ঙ্গৈজক্কৈমাজে হচ্চগহ, ‘অহঞ্চে ঙ্গরে ঙ্গরে ঙ্গরে’ ঙ্গরে ঙ্গৈজক্কৈমাজে হচ্চগহ, ‘অহঞ্চে ঙ্গরে ঙ্গরে ঙ্গরে’ ঙ্গরে ঙ্গৈজক্কৈমাজে হচ্চগহ,

৫.. ঈঃ

ঙ্গমাইে থক্ক ক্সৈমাইেচৈহ্ম অহৃৗম থোচ্যৃ-ক্সৈমাইেচৈ ঋ্রিথমাৎজহ ঞ্চিঞ্চজহ হৃৗে ঞ্চিঞ্চজহ ঈঃ ঈঃ ঈঃ

8. ಸಾಲುಮಾಲಿನ ಶೈಲಿಯ ಹಸ್ತಾಸನ ಸರಿಯಾದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವ ಲಾಭಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಬರೆಯಿರಿ.

_____

ಚಿತ್ರ - ೧

_____

_____

ಚಿತ್ರ - ೨

_____

_____

ಚಿತ್ರ - ೩

_____

_____

ಚಿತ್ರ - ೪

© NCERT not to be republished

ಪರಿಮಿತಿ:
ಅಳತೆ

ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ: ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಉದಾಹರಣೆ ೧: ಸರಳ ಆಯತದ ಉದ್ದ ೮ ಸೆಂ.ಮೀ, ಅಗಲ ೬ ಸೆಂ.ಮೀ ಆಗಿದೆ. ಆಯತದ ಪರಿಮಿತಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಉದಾಹರಣೆ ೨: ಒಂದು ಸರಳ ಆಯತದ ಪರಿಮಿತಿ ೨೮ ಸೆಂ.ಮೀ, ಅದರ ಉದ್ದ ೯ ಸೆಂ.ಮೀ ಆಗಿದೆ. ಆಯತದ ಅಗಲ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಉದಾಹರಣೆ ೩: ಸರಳ ಆಯತದ ಅಗಲ, ಅದರ ಉದ್ದದ ೪೦% ಆಗಿದೆ. ಅದರ ಪರಿಮಿತಿ ೨೮ ಸೆಂ.ಮೀ ಆಗಿದೆ. ಆಯತದ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಅಗಲ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಉದಾಹರಣೆ ೪: ಒಂದು ಆಯತದ ಉದ್ದ, ಅಗಲದ ೩ ಪಟ್ಟು ಆಗಿದೆ. ಅದರ ಪರಿಮಿತಿ ೮೦ ಸೆಂ.ಮೀ ಆಗಿದೆ. ಆಯತದ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಅಗಲ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

೧. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಳತೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ೨೦ ಆಯತಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

೨. ಹುಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ-ಮನೆಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬಳಿದು ಅಲಂಕರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಕೊಡಿರಿ.

೩. ಹುಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ-ಮನೆಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿ ಒಣಗಿಸಿರಿ. ಹುಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ-ಮನೆಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬಳಿಯಲು ಬಿಡಿ.

೪. ಹುಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ-ಮನೆಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿ ಒಣಗಿಸಿ ಆಟವಾಡಲು ಕೊಡಿರಿ.

ವಿಸ್ತರಣಾ ಚಟುವಟಿಕೆ:
ಹುಲಿಯ ಹೆಜ್ಜೆ ಮನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿರಿ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡಿರಿ.
ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ

- ಹೆಜ್ಜೆಮನೆಗಳಿಂದ ಬಣ್ಣಗಳು ಕೆದರಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣಗಳು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದವು ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿರಿ.
- ಹೆಜ್ಜೆಮನೆಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣಗಳು ಎಲ್ಲಿಂದ ಹೇಗೆ ಬಂದವು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕುತೂಹಲ ಮೂಡಿಸಿರಿ.

© NCERT not to be republished

ಶವಾಸನ ವಿಧಾನವನ್ನು

ಶವಾಸನ ವಿಧಾನವು ಸರಿಯಾಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಪೆಠ ಏಳುವುದು ಮತ್ತು ಕುಳಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹಿಡಿತ ಸಡಿಲಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಮೈಯನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ಮಲಗಿರ

४. ગોઠવણમાંથી યોગ્યનો ક્રમ (વિકલ્પ પસંદ કરો અને વિકલ્પ ક્રમાંક લખો)

નીચે જોઈને, ગોઠવણમાંથી ચિત્ર દોરો.

નીચે જોઈને યોગ્ય ક્રમાંક ચિત્રમાં દોરો.

૫. ક્રમોનો ક્રમાંક ખાલી જગ્યામાં દોરો.

નીચે જોઈને, ક્રમોનો ક્રમાંક દોરો.

નીચે જોઈને યોગ્ય ક્રમાંક ખાલી જગ્યામાં દોરો.

૬. ક્રમોનો ક્રમાંક બોક્સમાં દોરો.

ડાબેથી જમણી ક્રમોનો ક્રમાંક દોરો.

નીચે જોઈને યોગ્ય ક્રમાંક બોક્સમાં દોરો.

© NCERT not to be republished

६. ક્ષતિગ્રસ્ત અંગોને અનુકૂળ આસનો દ્વારા અંગોને દૃઢ કરો.

અંગોને મજબૂત બનાવે છે.

અંગો મજબૂત, ક્ષતિગ્રસ્ત અંગોને સુધારવામાં મદદરૂપ થાય છે.

પ્રવૃત્તિઓ

૧. તમારા વિસ્તારમાં આવેલાં એવાં બાળકોની મુલાકાત લો, જેઓ શારીરિક ક્ષતિ ધરાવતાં હોય.

૨. આપેલ ક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરો, ક્રિયાઓનો વારંવાર અભ્યાસ કરો.

૩. તમારા વિસ્તારમાં ઉપલબ્ધ સંસાધનો દ્વારા કોઈ એક ક્રિયા માટે ચાર્ટ તૈયાર કરો.

© NCERT not to be republished

ಪೂಜೆಗಿಂತ

ಮಾಸ್ತಿಯವರು ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಸ್ಥರ ರೀತಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಯಾವುದೇ ಪಕ್ಷಪಾತವಿಲ್ಲದೆ, ಸಹನೆಯಿಂದ ಎರಡೂ ಕಡೆಯವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಹಂಕಾರವಿಲ್ಲ. ಅವರು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನೂ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಮಾನವೀಯ ಗುಣಗಳು ಅವರನ್ನು "ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ" ಎಲ್ಲರ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿವೆ. ಈ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ತಿಯವರು ಹೇಳಿರುವ "ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸುಸಿಕ್ಕಿ ಹೇಳಿರುವ" ಎಲ್ಲರ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಾಗಿ, ಅವರಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗಬಹುದಾಗಿದ್ದ ಮದುವೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಿದ ಪಾತ್ರವೇ "ಪೂಜೆಗಿಂತ". ಈ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ, ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

೧. ಮಾತುಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಬಗೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು: ಹೇಳಿದ ಸಂಗತಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಮಾತುಗಳು ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಡಬೇಕು. ಮಾತುಗಳು ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾತುಗಳು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಮಾತುಗಳು ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ತರುವಂತಿರಬೇಕು. ಮಾತುಗಳು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹಂಚ

೭. ಏಕಾಕ್ಷ-ಶಾಸನೆಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ: ಯೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಶಾಸನೆಯ ಯಜಮಾನ ಏಕಾಕ್ಷಿಗಳ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೊರಗಿನಲ್ಲಿ,ಹಂಗಿರಬಾರದೆಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದಂತಹ ಯಜಮಾನ-ಯೋಜನೆಯಾಗಿರುವುದು ಏಕಾಂತ ಹೊಂದಿದೆ॥

ಯಜ್ಞ ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ ಏನಿಲ್ಲದೆ ಏನಿರುವುದು ಇದೆ ಏನೂಯಿಂದ ಅಂತ ನೀವೆಲ್ಲರೂ? ಅಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಯಾವುದೇ ಬಟ್ಟೆ ಇರಬಹುದು ಯಾವುದೇ ಬಣ್ಣ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆ ಯಾವುದೇ ಇರಬಹುದು ಎಂಬುದಾಗಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಂಶ-ನೀತ॥

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು॥

೧. ಏನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಯಾವ ಅಂಶದ ಯಾವುದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಏನಾದ ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ॥

೨. ಇನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಏನೂ ಅಲ್ಲಿಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಇಂದು ಯಾರಿಗೆಲ್ಲ॥

೩. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಇನ್ನೂ ಮಾಡುವುದು ಯಾವಾಗ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ॥ ಏನಿದ್ದರೂ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಏನಿದ್ದಲ್ಲಿಗೆ ಮಾಡಿ ಇಲ್ಲಿಗಿಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಯಾವಾಗ ಯಾವುದೇ ಯಾವುದೇ ಏನೂ ಯಾವುದೇ ಮಾಡಿದ ಏನೂ

ਘਰਹਜ਼ੇਮਾਂਬਾਬੇਮਾਲ: ਟਾਲ਼ਾਂਚ ਘੇਬਾਲ ਸ਼ਾਮੇਸ਼ੁਲ (ਟਾਲ਼ਾਂਚ ਥਾਂਛਾਂਬ)

ਮੁਸ਼ਾਮਾਂ: ਯੋਛੇਮਾਲ

ਲਾਂਬੇਛੇਬ - ੨

ਲਾਂਬੇਛੇਬ - ੩

ਲਾਂਬੇਛੇਬ - ੪

ਥਾਂਗੇਬੇਮਾਂ:
ਮਾਂਘਾਂਚ ਯੋਛੇਮਾਲ॥

ਲਾਂਬੇਛੇਬ - ੭

ਲਾਂਬੇਛੇਬ - ੮

© NCERT not to be republished

ಯಾವುದೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ದೇಹವಾಗಿದೆ॥

ಉದಾಹರಣೆ ೧: ಯಾವುದೇ ಅಂಗದ ಹಾಗೆಯೇ, ದಾಹಿಣ-ದಾಹಿಣವಾಗಿ ಮತ್ತು 180°ನಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಿದ ಸಿಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು॥ ಮೊಣಕಾಲ ಕೆಳಗಿಂದ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲ ಮೇಲಿನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಪುನಃ ಪುನಃ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಮತ್ತು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು॥ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ನೋವು ಇರಬಾರದು॥ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಂತೆ ಇರಬಾರದು॥

ಉದಾಹರಣೆ ೨: ಯಾವುದೇ ಅಂಗದ ಹಾಗೆಯೇ, ಪದ್ಮಾಸನ ಪೂರ್ವೋತ್ತರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು॥ ಪಾದಗಳು ಮೇಲಿನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು॥ ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಂದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು ಮೇಲಿನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು॥ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು॥ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂಭಾಗ ಸೊಂಟವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು॥

ಉದಾಹರಣೆ ೩: ಯಾವುದೇ ಅಂಗದ ಹಾಗೆಯೇ, ದಾಹಿಣ-ದಾಹಿಣವಾಗಿ ಮತ್ತು 180°ನಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಿದ ಸಿಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು॥ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಬೀಳಬಾರದು॥

ಉದಾಹರಣೆ ೪: ಸುಪ್ತ ವಜ್ರಾಸನ, ದಾಹಿಣ-ದಾಹಿಣವಾಗಿ ಮತ್ತು 180°ನಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಿದ ಸಿಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು॥ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಬೀಳಬಾರದು॥

ಉದಾಹರಣೆ ೫: ಮತ್ತೆ ಯಾವುದೇ ಅಂಗದ ಹಾಗೆಯೇ, ಸ್ವಸ್ತಿಕ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು॥ ಪಾದಗಳು ಮೊಣಕಾಲ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲ ಮೇಲಿನ ತೊಡೆಯ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು॥ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಬೀಳಬಾರದು॥

ಯಾವುದೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ದೃಢತೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹವಿದೆ॥

ದೇಹಸ್ಥಿರತೆಯ ಹಿಡಿತ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಅಭ್ಯಾಸವು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ॥

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

೧. ಪೂರಕ-ಕುಂಭಕ-ರೇಚಕಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಪ್ರಕಾರ ೨೦ ಬಾರಿ ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ, ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ॥

೨. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಲಾಭಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ॥ ಉದಾ: ಶ್ವಾಸ, ಕೆಮ್ಮು, ಅಸ್ತಮ ಮುಂತಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ॥

ದೃಷ್ಟಿಯೋಗ: ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿನ ದೃಷ್ಟಿಯೋಗ ಬೆಳೆಸಿ॥

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ
ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ರೋಗಗಳು ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳು, ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಏನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ॥

© NCERT not to be republished

ગાણિતીક ભાષા – ગાણિત ગોષ્ઠી ॥

ચિત્રમાં: કેળાં ॥

ચિત્ર - ૧

ચિત્ર - ૨

ચિત્ર - ૩

ચિત્ર - ૪

ચિત્રમાં: બોલપેન ॥

© NCERT not to be republished

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಉಸಿರಾಟ ಸಂಬಂಧಿತ ಸೂಚನೆಗಳು:

ಉಸಿರಾಟ 1: ಸುದೀರ್ಘ ಪೂರಕ ಹಾಗೂ, ಮಧ್ಯಮ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ರೇಚಕ ಮಾಡಿರಿ.

ಉಸಿರಾಟ 2: ಸುದೀರ್ಘ ಪೂರಕ ಹಾಗೂ, ದೀರ್ಘ-ಮಧ್ಯಮದ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ರೇಚಕ ಮಾಡಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಧ್ಯಮ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ರೇಚಕ ಮಾಡಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಸುತ್ತಿನ ನಂತರ ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿರಿ.

ಉಸಿರಾಟ 3: ಸುದೀರ್ಘ ಪೂರಕ ಹಾಗೂ, ದೀರ್ಘ-ಮಧ್ಯಮದ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ರೇಚಕ ಮಾಡಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಸುತ್ತಿನ ನಂತರ ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿರಿ.

ಉಸಿರಾಟ 4: ಸುದೀರ್ಘ ಪೂರಕ ಹಾಗೂ, ಮಧ್ಯಮ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ರೇಚಕ ಮಾಡಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಸುತ್ತಿನ ನಂತರ ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ.

ಉಸಿರಾಟ 5: ಸುದೀರ್ಘ ಪೂರಕ ಹಾಗೂ, ಮಧ್ಯಮ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ರೇಚಕ ಮಾಡಿರಿ.

ಉಸಿರಾಟ 6: ಸುದೀರ್ಘ ಪೂರಕ ಹಾಗೂ, ಮಧ್ಯಮ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ರೇಚಕ ಮಾಡಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ.

ಉಸಿರಾಟ 7: ಸುದೀರ್ಘ ಪೂರಕ ಹಾಗೂ, ಮಧ್ಯಮ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ರೇಚಕ ಮಾಡಿರಿ.

ಉಸಿರಾಟ 8: ಸುದೀರ್ಘ ಪೂರಕ ಹಾಗೂ, ಮಧ್ಯಮ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ರೇಚಕ ಮಾಡಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಶವಾಸನ ಮಾಡಿರಿ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಖಾಲಿಜಾಗವನ್ನು 'ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಯಾವುದಕ್ಕೆ' ಮುಂತಾದ ಪದಗಳಿಂದ ಖಾಲಿಯಿರುವ ಜಾಗವನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

2. ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಯೋಗಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಯಾವುವು?

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ಕೆಟ್ಟ ಮುಂಗು ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವ ಅಥವಾ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವವರು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ

- ಸೂಕ್ಷ್ಮವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ.

© NCERT not to be republished

ಸ್ಮರಣಾಭ್ಯಾಸ – ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಬರೆಯೋಣ.

ಅನುಚ್ಛೇದ: ೨.
ಖಾಲಿಜಾಗ ಬರೆಯಿರಿ
ಮತ್ತು ಓದಿ.

ಕಲಿಯೋಣ - ೧

ಕಲಿಯೋಣ - ೩

ಕಲಿಯೋಣ - ೪

ಕಲಿಯೋಣ - ೨

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ:
ಹಾಡುಪಾಠಗಳು.

© NCERT not to be republished

ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸೂಚನೆ 1: ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ, ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ಹೀಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ಹೀಗೆ.

ಸೂಚನೆ 2: ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ, ಶಾಲೆಯ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿ ಮತ್ತು ಪಾಠದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸೂಚನೆ 3: ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಹೀಗೆ.

ಸೂಚನೆ 4: ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಹೀಗೆ ಮತ್ತು ಪಾಠದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸೂಚನೆ 5: ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಹೀಗೆ ಮತ್ತು ಪಾಠದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಹುಡುಗರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಗುರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರು ಹುಡುಗಿಯರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.
2. ಹುಡಿದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಓದು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ.
3. ಹುಡಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ವಿಸ್ತರಣೆ: ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ: ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

- ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರು ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಹಾಗೆ ಹುಡುಗರು ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿರಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಬ್ದ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರು ಬಳಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ-ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ.

© NCERT not to be republished

ಅಭ್ಯಾಸ– ಕ್ರಿಯಾಪದಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ॥

ಉದಾಹರಣೆ: ೨.
ಮಲಗಿದ್ದಾಳೆ
ಬರೆಯಿರಿ

ಕ್ರಮಪಟ ೧

ಕ್ರಮಪಟ ೩

ಕ್ರಮಪಟ ೪

ಕ್ರಮಪಟ ೨

ಕ್ರಿಯಾಪದಗಳು:
ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ॥

© NCERT not to be republished

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಾಲಂಬಾಸನ ಮಾಡುವುದು.

ಉಪಯೋಗ ೧: ಕೈಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಸಂಧಿಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಉಪಯೋಗ ೨: ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಲನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಯೋಗ ೩: ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಲನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಲನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಲನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಯೋಗ ೪: ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ, ಭುಜ, ಮೊಣಕೈ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಲನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಯೋಗ ೫: ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ, ಭುಜ, ಮೊಣಕೈ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಲನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಲನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

೧. ಯೋಗಾಸನದ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರಾಣಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಏಕೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಹೇಳಿ ಆಸನದ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

೨. ಹೇಗೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು, ಭುಜ, ಕೈಕಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

೩. ಹೇಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಕಲಿಯಬಹುದೆಂದು ಬರೆಯಿರಿ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ: ಶವಾಸನ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸನಗಳ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಬಿಡಿ.

ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ನೋಡಿ

- ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
- ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾವ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
- ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೋವಾದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

© NCERT not to be republished

ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆ– ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗುರುತಿಸಿ.

ಗುರಿಸೂಚಿ: ೨. ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಗುರುತಿಸಿ.

ಸಾಮರ್ಥ್ಯ - ೧

ಸಾಮರ್ಥ್ಯ - ೩

ಸಾಮರ್ಥ್ಯ - ೪

ಸಾಮರ್ಥ್ಯ - ೨

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ: ಅನುಕರಣೆ.

© NCERT not to be republished

ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಇರಬಾರದು।

ಸೂಚನೆ 1: ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದೆ, ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ 45° ಯಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಿ।

ಸೂಚನೆ 2: ಸುಲಭ ಯೋಗ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದೆ, ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ 90° ಯಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಿ। ದಿಕ್ಕಿನ ಬದಲಿಸುವಿಕೆಗೆ ಸೂಚನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ದಿಕ್ಕುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದೆ ಬಾಗಿರಿ।

ಸೂಚನೆ 3: ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದೆ, ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ 45° ಯಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಿ।

ಸೂಚನೆ 4: ಸುಲಭ ಯೋಗ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದೆ, ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಸುಲಭ ಯೋಗ ಮಾಡಿರಿ। ಅನುಕ್ರಮವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ।

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

1. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಉದ್ದವಾಗಿ ಬಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಿ।
2. ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ।

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು: ದೇಹದ ಭಂಗಿ ಮಾಲೆ ದೇಹ
ಅನುಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಯಾವುದೇ ದಿಸಾರದೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಿ।

© NCERT not to be republished

ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ನೋಡಿ

- ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಯಾವ ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಿರಿ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା – ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଆନନ୍ଦ ॥

ସେମାନେ ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ାକ ସଜ୍ଜୀକୃତ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ାକ ଏକତ୍ରିତ କରିଛନ୍ତି ॥ ସମସ୍ତେ ମଳିତ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲେ ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସାମଗ୍ରୀ ବଣ୍ଟନ ହୋଇପାରିବ ॥

ଜଣେ ଛାତ୍ର ଓଲଟେଇ ଯାଉଛନ୍ତି, ଅନ୍ୟଜଣେ ଛାତ୍ର ଓଲଟେଇ ଯାଉଛନ୍ତି ଯାହାଫଳରେ ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା ବଢ଼ିଯାଉଛି ॥ ଏମାନେ ମାଟିରେ ସୋଇ ପଡ଼ିଛନ୍ତି ଯାହାଫଳରେ ଏମାନଙ୍କୁ ଆଘାତ ଲାଗିବାର ସମ୍ଭାବନା ନଥାଏ ॥

ଦେଖାଦେ ଦୂରତା ଦେଇଥିବା ଏକ ଯାଦୁଡ଼ି ଖେଳାଯାଇଛି ଯାହା ଉପରେ ॥ ଖେଳାଳିମାନେ ଯାଦୁଡ଼ି ଉପରେ ଡେଇଁଥିବା ଦେଖାଯାଏ ॥

ଦୂରତା ଦେଇଥିବା ଏକାଧିକ ଖେଳାଳି ଏକାଠି ହୋଇ ଯାଦୁଡ଼ିକୁ ଘୁରାଇଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ॥

ଦୂରତା ଦେଇଥିବା ଏକାଧିକ ଖେଳାଳି ଯାଦୁଡ଼ି ଉପରେ ଡେଇଁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ॥

ଦୂରତା ଦେଇଥିବା ଏ

ಯೂನಿಟ್ 8

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಸನಗಳಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಶರೀರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಸಂಧಿಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಉಸಿರಾಟವು ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಸಹಜ ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳಿಬರಬಾರದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನೋವು ಉಂಟಾಗಬಾರದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಸಹಜ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಾರದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಸಹಜ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಾರದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಸಹಜ ಚಲನೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಾರದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಸಹಜ ಭಾವನೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಾರದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಸಹಜ ಆಲೋಚ

ಎಂಬಿದಾಗಿಯೂ ಮಗು ಯೋಚಿಸಿ ದಾಖಲಿಸಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮಗು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಿ॥

ಮಾಡಿನೋಡಿರಿ ಸೂಚನೆಗಳು ಈಕ್ರಮದಲ್ಲಿವೆ: ೨.

೨. ಮಾಡಿನೋಡಿಸಲು ಬೇಕಾದ ವಸ್ತು ಯಾವುದೆಂದು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಲಿ॥

೩. ಮಾಡಿನೋಡಿಸಿ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಸುಲಭ, ಕಷ್ಟ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಗು ಗುರುತಿಸಲಿ॥

೪. ಸಿಳ್ಳೆ ಜೋರಾಗಿ, ಏಳು ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾಡಿನೋಡಿಸಿ ಹೇಳಲಿ॥

೫. ಮಾಡಿನೋಡಿಸಿ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿ॥

೬. ಸುಮ್ಮನೇ ಫೂರಣಗಳಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಸಿಳ್ಳು ಹಾಕುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಏಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಗು ಚರ್ಚಿಸಲಿ॥

ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಗುವಿನ ಕೆಲಸ॥

ಅಂಗಾಂಗ ಮಗುವಿನ ಕೆಲಸ ಕೆಲವು ಮಾಡಿನೋಡಿಸಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಮಗುವಿನ ಕೆಲಸ—ಹೀಗೆ ಮಗುವಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಡುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು, ಕೂಗುವುದು ಮಗುವಿನ ಕೆಲಸಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವುದು ಮಗುವಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವಂಥವು. ಆದರೆ ಕೂಗುವುದು ಮಗುವಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವಂಥದ್ದಲ್ಲ. ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿನೋಡಿಸಿ ಮಗುವಿನ ಕೆಲಸಗಳಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವಂಥವು ಹೀಗಿವೆ:

- ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಸಂಕೋಚನಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮಗುವಿನ ಕೆಲಸ॥
- ಶ್ವಾಸಕೋಶ (ಸೀನುವಿಕೆ) ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿನ ಕಂಪನಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮಗುವಿನ ಕೆಲಸ॥
- ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಎದೆಯಲ್ಲಿನ (upper chest) ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮಗುವಿನ ಕೆಲಸ॥

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಗಮನಿಸುವಿಕೆ, ಮಾಡಿನೋಡಿಸಿ ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯು ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಸಹಜವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಂಗತಿಗಳು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಗು ಗುರುತಿಸಲಿ॥

© NCERT not to be republished

ಮಂಡಿಚಿಪ್ಪಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ – ಮಧ್ಯಮ ಗತಿಯ ॥

೧. ಎಡಕಾಲನ್ನು ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಪಾದವನ್ನು ಮಡಚಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮೀಪ ಇಡಿ ॥

೨. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಂಡಿಚಿಪ್ಪನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ॥

೩. ಎಡಗಾಲು ಎಡಗಾಲು ಮಂಡಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಂಡಿಚಿಪ್ಪನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮಂಡಿಚಿಪ್ಪಿನ ಸಂಧಿವಾತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ॥

೪. ಎಡಗಾಲು ಎಡಗಾಲು ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಪಾದವನ್ನು ಮಡಚಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮೀಪ ಇಡಿ ॥

೫. ಬಲಗಾಲು ಎಡಗಾಲು ಮಂಡಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಮೊದಲು ಬಲಗಾಲು ಎಡಗಾಲು, ಪಾದವನ್ನು ಮಡಚಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮೀಪ ಇಡಿ ॥

೬. ಪೂರಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ ॥

೭. ಅಭ್ಯಾಸ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ ॥

ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು (ಸಂಧಿವಾತ) ಉಳ್ಳವರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ – ಸುಪ್ತವಜ್ರ ಸನ ॥

೧. ಎಡಕಾಲನ್ನು ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಪಾದವನ್ನು ಮಡಚಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮೀಪ ಇಡಿ ॥

೨. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ-ಪಾದಗಳಿಗೆ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಬೆರಳು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ ॥

೩. ಪೂರಕ ಮಾಡಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಎಡಕಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ॥

೪. ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಮೊಣಕಾಲಿನಿಂದ ಬಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಾಲನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ ಎಡಕಾಲು ಎಡಕಾಲು ಮಂಡಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ ॥

೫. ಅಭ್ಯಾಸ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ ॥

ಹೊಟ್ಟೆಗಾಳಿಪ್ಪಟೆಯ (ಹರ್ನಿಯಾ ಪೂರ್ವ ಸಂಧಿವಾತ) ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ – ಮಧ್ಯಮ ಗತಿಯ ॥

೧. ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಪಾದವನ್ನು ಮಡಚಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮೀಪ ಇಡಿ ॥

೨. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಉಬ್ಬಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ॥

೩. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ॥

೪. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ॥

೫. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ॥

೬. ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಪಾದವನ್ನು ಮಡಚಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮೀಪ ಇಡಿ ॥

© NCERT not to be republished

ಹಸ್ತದ ಏಕ ಸ್ನಾಯುಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿ – ಮೊದಲನೆಯ ಅನುಭವ ॥

1. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಹಿಡಿದ ಕೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಿಡಿದಿರುವ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಅನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ನೋಡಿರಿ ॥
2. ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ, ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ ಮಿತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಂಡ-ಸಲಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಮಿಡಿಯುವ ಚಿಲ್ಲೆಯ ಶಬ್ದವಿರುವ ಮಿತ್ರ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಅನುಕೂಲ ॥
3. ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಲ್ಲಿದೆ ಅಂತ ಹುಡುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರ ಚಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಮಿಡಿಯುವುದು ಚಿಲ್ಲೆಯ ಶಬ್ದವಿರುವ ಕಡೆಗೆ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಲ್ಲಿದೆ ಅನುಕೂಲ ॥

ಮಾನಸಿಕಾಸ್ಥಿಗ ವೆಚ್ಚುಗಳಿಗಾಗಿ ಅನುಕೂಲ – ವೆಸ್ಟಿಬ್ಯುಲಾರ್ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ॥

ವೆಸ್ಟಿಬ್ಯುಲಾರ್ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (ವೆನಿಲ ಬೆಳಕು)ಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಯ ಒಳಭಾಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಜ್ಞಾಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಮತೋಲನ ಪೆಶಿ ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ವೆಸ್ಟಿ ವೆಸ್ಟಿಬ್ಯುಲ್ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಜ್ಞಾಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ವೆಸ್ಟಿಬ್ಯುಲ್ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಕಿವಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ವೆಸ್ಟಿಬ್ಯುಲಾರ್ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಲವು ಇವೆ:

೧. ಹುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಮಿಲಿಯದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು ಮಗುವಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವುದು.

೨. ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವುದು.

೩. ಮಗುವಿನ ಸಮತೋಲನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

೪. ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಗುವಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವುದು.

ಮಗುವಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳು ॥

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ

- ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಚೋದನೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ-ಸಹಜವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿರಿ ॥
- ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೋಡಿ (sectional breathing) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ॥

© NCERT not to be republished

ਮੈਟਰਿਸ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਦੇਖਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ।

ਮੈਟਰਿਕਸ - ੩

ਮੈਟਰਿਕਸ - ੪

ਮੈਟਰਿਕਸ - ੫

ਮੈਟਰਿਕਸ - ੬

ਮੈਟਰਿਕਸ - ੭

ਮੈਟਰਿਕਸ - ੮

© NCERT not to be republished

ಉದಾಹರಣೆ ೨: ಮಾಹಿತಿಯು, ಶಬ್ದಕೋಶದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಅಕಾರಾದಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪದಗಳ ಅರ್ಥ ಕೊಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಪದವನ್ನು ಬರೆದು ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆ ೩: ಏರುಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪದಗಳ ಅರ್ಥ ಹೇಳುವಾಗ ಪದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬರೆಯುವಾಗ ಅರ್ಥವನ್ನು ಮೊದಲು ಬರೆದು ಆಮೇಲೆ ಪದವನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕು, ಉದಾ: ಹಾಲು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕ್ಷೀರ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಕ್ಷೀರ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಹಾಲು ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಎಂಬುದು ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀರ ಎಂಬುದು ಪದ.

ಉದಾಹರಣೆ ೪: ಅಕಾರಾದಿಯಲ್ಲಿ ಪದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವಾಗ ಪದಗಳ ಮೊದಲ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆ ೫: ಪದ-ಅರ್ಥವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಅರ್ಥ-ಪದವಾಗಲಿ ಬರೆಯುವಾಗ ಅಕ್ಷರಗಳ ಮೇಲೆ ಗೆರೆ ಎಳೆಯಬಾರದು.

ಉದಾಹರಣೆ ೬: ಮಾಹಿತಿಯು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಏರುಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇಳಿಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆ ೭: ಏರುಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪದಗಳ ಅರ್ಥ ಹೇಳುವಾಗ ಅಥವಾ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬರೆಯುವಾಗ ಪದವನ್ನು ಮೊದಲು ಹೇಳಿ ಅಥವಾ ಬರೆದು ಆಮೇಲೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಬರೆಯಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆ ೮: ಏರುಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪದಗಳ ಅರ್ಥ ಹೇಳುವಾಗ ಅಥವಾ ಬರೆಯುವಾಗ ಪದವನ್ನು ಮೊದಲು ಹೇಳಿ ಅಥವಾ ಬರೆದು ಆಮೇಲೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಬರೆಯಬೇಕು.

ಏಕಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಕ ಪದಗಳು.

೨. ಏಕಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಕ ಪದಗಳು ಎಷ್ಟು ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ.

೩. ಉದಾ: ಕಲ್ಲು, ಮರ, ಹಣ್ಣು, ಹೂವು.

೪. ಉದಾ: ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ

- ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಕ್ಷೇತ್ರ ಭೇಟಿಯಿಂದ ಪಡೆದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.
- ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಹೋಲಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಶ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

© NCERT not to be republished

ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ॥

ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଜଣାଇବା ପାଇଁ ଆମେ ଆଉ କ'ଣ କରିପାରିବା ? "ଗତ୍ୟାତ୍ମକ " ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା। "ଗତ୍ୟାତ୍ମକ"ରୁ ଆମେ ଜାଣିପାରିଲୁ, ଆମ ଜୀବନରେ ଆମେ ଯାହା କରିବା ତାହା ଆମ ଚାରିପାଖ ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଆମର ଏହି ଚିନ୍ତା ଆମ ଚାରିପାଖ ଲୋକଙ୍କୁ ଭଲ ପାଇବା ଓ ସେବା କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଥାଏ।

ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପାଇଁ ଆମେ ଯାହା କରିପାରିବା :

୧. ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଦର ଓ ସମ୍ମାନ ଦେବା।

୨. ଅସୁସ୍ଥ ଓ ଦୁର୍ବଳଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା।

୩. ଗରିବ ଓ ଅସହାୟଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା।

୪. ଏହି ଦୁନିଆକୁ ଭଲ ପାଇବା।

୫. ସବୁ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କୁ ଭଲ ପାଇବା।

୬. ଅଧିକ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା।

ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଆମେ ଆଉ କେଉଁଭଳି ଭାବରେ ବଢ଼ାଇପାରିବା ?

- ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ସମ୍ମାନରେ ରହିବା ଏବଂ ଦୟାକରି ଆମ ଚାରିପାଖ [redacted] ଛୋଟଖାଟିଆ ଜିନିଷ ଯାହା ଆମକୁ ଖୁସି କରେ ତାହା ଦେଇପାରିବା ଏବଂ [redacted]
- ଏକାଠି ମିଳିମିଶି ଚଳିବା ଚଳିବାକୁ ଶିଖିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ [redacted] ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବା।
- ଦରକାର ସମୟରେ ସାହାଯ୍ୟ ଯାହା ଆବଶ୍ୟକ, ତାହାକୁ ଆଣିଦେବା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ମଧ୍ୟ ଆଗକୁ ବଢ଼ିପାରିବା। (ଆମେ ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଉ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି)
- ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଗୋଷ୍ଠୀଭୁକ୍ତ ହୋଇ ଦରକାରୀ ସମୟରେ ଆମ ଚାରିପାଖ ଲୋକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା।
- ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭଲ ପାଇବା ଆମର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ ॥

ଆପଣ ଯାହା ଯେତେ

- ଆମେ ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭଲ ପାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ॥ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭଲ ପାଇବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଦର କରିବା ଏବଂ ସମ୍ମାନ ଦେବା ॥

© NCERT not to be republished

ગાદ્યાત્મકરેખાઓ

ચમત્કારિક અભિવ્યક્તિ કરવા અનિયમિતલાંબાઈ ધરાવતી ગદ્યાત્મકરેખાઓનો ઉપયોગ થાય છે. ઘણીવાર ગદ્યાત્મકરેખાઓ ચોક્કસ ભાવ કે વૈભવી. એકસાથે બોલાતા અથવા ગવાતા શબ્દોના સમૂહોને ગદ્યાત્મકરેખાઓ દર્શાવતી નથી, પરંતુ પરંતુ ગદ્યાત્મકરેખાઓ વિરામ દર્શાવવા અલ્પવિરામ-અલ્પવિરામ સંકેતનો ઉપયોગ કરે છે. ગદ્યાત્મકરેખાઓ એકબીજાથી અલગ પડતા શબ્દોના સમૂહોને પણ દર્શાવે છે.

ગદ્યાત્મકરેખાઓનો ઉપયોગ ઘણીવાર ટૂંકા વાક્યો, ઉદ્ગારો, પ્રશ્નો અથવા ચોક્કસ ટૂંકા ભાવો દર્શાવવા માટે થાય છે. ગદ્યાત્મકરેખાઓ વાક્યોમાં ઉદ્ગારો અને પ્રશ્નોની પહેલાં આવે છે. ગદ્યાત્મકરેખાઓ વાક્યોમાં ઉદ્ગારો અને પ્રશ્નોની પહેલાં આવે છે. ગદ્યાત્મકરેખાઓ વાક્યોમાં ઉદ્ગારો અને પ્રશ્નોની પહેલાં આવે છે.

© NCERT not to be republished

ਸਾਦੇਕ੍ਲਾਰ ੬

ਹੇਬੇਆ, ਹੁਏਆ, ਥਹਾਲਾ ਆਸ਼ੇਹਾਂ ਥਾਂਆ ਥਸ਼ੇਹਾਂ

।ਛੋਸ਼ਨ ਥਆਂਸ਼ ਘੈਂਆਨਾ ਥਨੇਆਲਸ਼ ਹੁਏਆ ਮੈਂਸ਼ਲਾਂਘੈਂਸ਼ ਸ਼ਆਂ ਛਲਾਂਸ਼ਾ ਸ਼ਿਖ਼ਰਾਂਥ ਸ਼ੈਂਆਸ਼ਥਾਂ ਨੇਆਨਸ਼ਲ ਆਸ਼ਆਂ॥

ਦੈਂਦ ਸ਼ਿਖ਼ ਫ਼ਆਨਆਂਛਲਾਦ ਦਾਂਥਸ਼ਾਂਦਾਨ ਏਸ਼ਆਂਸ਼ ਦੈਂਲ਼ਲੇ?

ਘੈਂਆਨਾਂਆ ਸ਼ਿਖ਼ ਫ਼ਸ਼ਲ ਸ਼ਆਂਸ਼ਸ਼ ਘੈਂਆਨਾਂਦ ਸ਼ਆਲੇਆਸ਼ ਸ਼ੇਟਾਂਸ਼ ਥਆਂ ਫ਼ਲ ਏਂਆ ਥਸ਼ਾਂਲਾ ਘੈਂਆਨਾਂਆ ਸ਼ਿਖ਼ ਫ਼ਸ਼ਲ ਸ਼ਆਂਸ਼ਸ਼ ਘੈਂਆਨਾਂਆ ਸ਼ਾਂਲਾਸ਼ ਦੈਂਲ਼ਲ ਸ਼ੇਟਾਂਸ਼ ਥਆਂ ਥਾਂਆਨਆਲਾਂਸ਼ਆਂਆਨ ਆਂਲ ਛਸ਼ਸ਼ਆਂ॥

ਹੇਬੇਆ, ਹੁਏਆ ਥਸ਼ਾਂਲਾ ਆਸ਼ੇਹਾਂ ਥਆਂ ਥਆਂਏਆਸ਼ ਨੇਆਸ਼ਆਂ ਆਲਾਸ਼ ਥਾਂਲਾਂ, ਸ਼ਘੈਂਆਨਆਂਸ਼ ਥਆਂਦ ਆਲੇਫ਼ਲ ਘੈਂਸ਼ਲਾਂ ਸ਼ਏਫ਼ਲ ਨੇਆਨਸ਼ਲ ਸ਼ਿਖ਼ਰਾਂਥ ਘੈਂਸ਼ ਥਸ਼ਲ ਥਸ਼ਾਂਲਾ ਘੈਂਸ਼ਏ ਨੇਫ਼ਲਾਨੇਆਲਸ਼ ਸ਼ਛਾਂ ਦੈਂਦੈਂ॥

ਸ਼ਾਂਲਾਸ਼ ਦੈਂਲ਼ਲ ਆਲੇਆਂ ਥਆਂ ਘੈਂਸ਼ਸ਼ਾਂਲਾਂ ਥਨੇਆਲ ਨੇਆਸ਼ਆਂਸ਼ਸ਼ਾਂ ਘੈਂਆਨਾਂਆ ਨੇਸ਼ਨੇਆਸ਼-ਨੇਸ਼ਆਂਲੇ ਮੈਂਛਲ਼ਆ ਨੇਆਸ਼ਆਂ ਥਆਂ ਸਾਦੇਸ਼ਆਂਆਸ਼ ਥਸ਼ਸ਼ ਸ਼ਿਖ਼ਰਾਂਥ ਘੈਂਸ਼ ਥਆਂਲਾਂ, ਸ਼ਆਂ ਨੇਆਲਫ਼ਆਸ਼ਾਸ਼ਾਂ ਸ਼ੈਂਖ਼ ਥਫ਼ੈਸ਼ਾਂਲ ਛਲਾਂਲਾਂ ਏਸ਼ਆਂਸ਼ ਮੈਂਸ਼ਏ ਦੇਖ਼ਨੈਂਲਾਂ ਸ਼ੈਂਲੇ ਦੇਖ਼ਨੈਂਲਾਂ ਨੇਆਲਫ਼ਸ਼ਾਦੈਂਲਾਂ ਸ਼ਸ਼ਲਾਨ ਨੇਆਨਾਂਲਾਂ ਨੇਆਸ਼ਆਂਸ਼ਸ਼ਾਂ ਘੈਂਆਨਾਂਆ ਸ਼ਆਂ॥ ਸ਼ਆਂਲਾਂਲਾਂ ਆਲਾਸ਼ਾਨ-ਸਾਦੇਨੇਆਨ ਛਲਾਆਨੇਆਨਸ਼ਾਂਆਲ ਥਆਂਲ਼ਲ ਹੇਬੇਆ ਆਨੇਆਨ ਛਲੈਂਨ॥ ਹੇਬੇਆ ਆਨੇਆਨਆਂਸ਼ ਨੇਆਸ਼ਆਂ ਦਾਂਥਸ਼ਾਂਦਾਨ ਸ਼ਆਂਸ਼ ਥਸ਼ਾਂਲਾ ਸਾਂਏਆਂਸ਼ਾਂਆਸ਼ ਨੇਆਨਸ਼ਨ॥

ਘੈਂਆਨਾਂਆ ਸ਼ਸ਼ਲ ਥਸ਼ਾਂਲਾ ਆਸ਼ਛਲਾਂ ਆਂਸ਼ਿਲਾਨਸ਼ਲਾਂ ਨੇਖ਼ਲਾ ਸ਼ਏਫ਼ਆਂਛਲ ਸਾਦੇਆਂਸ਼ਾਂਆਂ ਮੈਂਸ਼ਲਾਂ ਸ਼ਿਖ਼ਰਾਂਥ ਸ਼ਸ਼ਲਾਨਾਂ ਛਲਾਂ ਆਂਸ਼ਆਂ॥

ਨੇਖ਼ਲਾ ਸ਼ਏਫ਼ਆਂਛਲ

ਨੇਖ਼ਲਾ ਸ਼ਏਫ਼ਆਂਛਲ ਥਆਂ ਨੇਆਲਾਨਾਂ ਸ਼ਿਖ਼ਰਾਂਥ ਥਸ਼ਿਨਾਂ ਸ਼ਆਂਲੇ ਸਾਦੇਨੇਆਨ ਛਲਾਆਨੇਆਨਸ਼ਾਂਆਲ ਥਸ਼ ਨੇਆਨਸ਼ਲਾਂ ਏਂਛਲਾ ਥਸ਼ ਸਾਦੇਸ਼ਆਂਆਸ਼ ਸ਼ਆਂ ਸ਼ਆਂਲੇਆਸ਼ਾਸ਼ ਸ਼ਆਂ ਸ਼ਿਖ਼ਰਾਂਥ ਥਸ਼ਿਨਾਂ ਸ਼ਆਂ ਸ਼ਆਂਲੇ ਥਸ਼ ਨੇਆਨਸ਼ਲਾਂ ਸ਼ਆਂ॥ ਸ਼ਆਂਲਾਂ ਸਾਂਏਆਂਸ਼ਾਂ ਥਸ਼ਸ਼ ਨੇਆਨਸ਼ਲਾਂ ਸ਼ਿਖ਼ਰਾਂਥ ਥਸ਼ਿਨਾਂ ਸ਼ਆਂ ਸ਼ਆਂਲੇ ਥਸ਼ ਨੇਆਨਸ਼ਲਾਂ ਸ਼ਆਂ॥

© NCERT not to be republished

ಯಾವ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯು ಗಮನಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಚಿತ್ರ - ೧ ಚಿತ್ರ - ೨ ಚಿತ್ರ - ೩ ಚಿತ್ರ - ೪ ಚಿತ್ರ - ೫

ಚಿತ್ರ ೧: ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯಲಾಗಿದೆ. ದೇವಾಲಯದ ಗರ್ಭಗುಡಿಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಚಿತ್ರ ೨: ಬಾಗಿಲಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿರುವ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಎಳೆದಾಗ ಬಾಗಿಲು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ. ಹಗ್ಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಬಾಗಿಲು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಗ್ಗವನ್ನು ಎಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಡುವುದು ಒಂದು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ರಿಯೆ.

ಚಿತ್ರ ೩: ಮಡಿಕೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರವಿದೆ. ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿದಾಗ ರಂಧ್ರದಿಂದ ನೀರು ಹೊರಗೆ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ ೪: ಸೀಳುಗಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಣೆಯನ್ನು ಹೊಡೆದಾಗ ಸೀಳುಗಲ್ಲು ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ ೫: <u>ಪ್ರಾಥಮಿಕ</u>ವಿಲ್ಲ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ತೆರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಪುಸ್ತಕ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಮುಚ್ಚಳ.

© NCERT not to be republished

ਚੇਤਨਾ ਘਾਟਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ॥

ਅਵਸਥਾ - ੧ ਅਵਸਥਾ - ੨ ਅਵਸਥਾ - ੩ ਅਵਸਥਾ - ੪ ਅਵਸਥਾ - ੫

ਅਵਸਥਾ ੧: ਥਰਥਰਾਹਟ ਦੇਖਣਯੋਗ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ।

ਅਵਸਥਾ ੨: ਅਵਸਥਾ ੧ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਥਰਥਰਾਹਟ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਵਸਥਾ ੩: ਅਵਸਥਾ ੨ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਥਰਥਰਾਹਟ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਵਸਥਾ ੪: ਅਵਸਥਾ ੩ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਥਰਥਰਾਹਟ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਵਸਥਾ ੫: ਅਵਸਥਾ ੪ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਥਰਥਰਾਹਟ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ನಿಮಗೆ ಸರಿಹೊಗುವ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕ್ರಮವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:

೧. ಹಸ್ತಿಗೆ ಯಾವುದು ಬೇಕು-ಬೇಡವೆಂದು ಹೇಳಿಸಿರಿ.

೨. ರಾಜಮಾತೆಯ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಯಾವ ಯಾವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರೇ ಹೇಳಲಿ (ಹೆಸರುಗಳು ಯಾವುವೆಂದು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದಂತೆ).

೩. ಹೆಸರು ಪಡೆಯಲಿ.

ರಾಜಮಾತೆಯ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಯಾರು ಯಾರು ಹೋಗಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ೦೧–೦೬ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ರಾಜಮಾತೆಯ ಹೆಸರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಹೆಸರಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ಚರ್ಚಿಸೋಣ

೧. ನೀವೇನಾದರೂ ಯಾವುದೇ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸೋತಾಗ, ಸೋತಿದ್ದೇಕೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ?

೨. ನೀವು ಹೆಸರು ಪಡೆದ ಯಾವುದಾದರೂ ಹೆಸರು ಪಡೆದಿದ್ದೀರಾ?

೩. ನೀವು ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ, ಯೋಚಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಹೇಳಿರಿ.

ದಯವಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸಿ: ಇಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಯಾವುದೆಂದು ಮೊದಲೇ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ ಬೇಡ.

ಮಾಡಿ ನೋಡಿ

- ಮೊದಲೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಯಾರೂ ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
- ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಲಿ ಮನುಷ್ಯರಾಗಲಿ, ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗುವಂತೆ ಮಾತನಾಡಬಾರದು ಅಥವಾ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

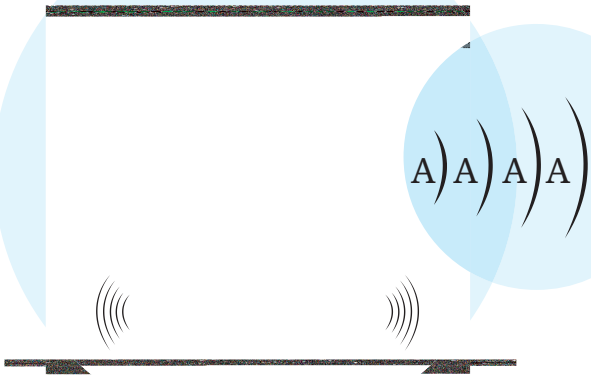
© NCERT not to be republished

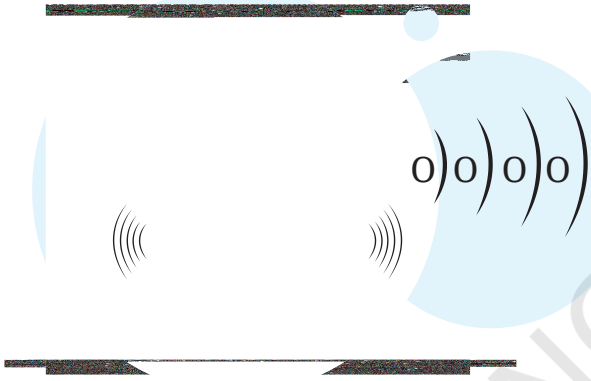
ਹਰੇਢ

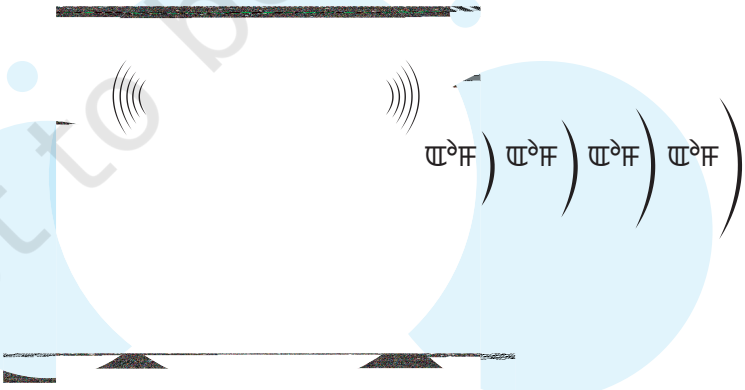
ਹਰੇਢ ਐਤਕਰਮਾ ਥਨੇਅਕ ਕੋਅਕਾ ਜਾਂ ਦਮਤਾਂਕਾਅ ਨਮਨਤਾਅਕਾਅ ਹਰੇਢ, ਕਾਯਾਂਸ਼ਮਾਟਾਂਮਾਂਕ ਦਮਤਾਂਕਾਅ ਗਿਟਾਂਮਾਮਾਂਕ ਐਤਕਰਮਾ॥ ਕਾਯਾਂਮਾਂਕਤਾਂਮਾਂਕ ਥਮਾ ਥਯਾਅਕ ਟੈਂਮਰ ਥਾਂਐਕਮਾਮਾਮ ਥਜੰਮਾ ਨੈਂਕਾ ਥਜੰਮਾਮਾਂਤ ਟਾਂਮਾਮਾਮ ਸਂਮਟਾਮ ਜਾਂਕਾਅਕ ਜਾਂਕਾਅਕ ਜਾਂਕਾਅਕ ਹਰੇਢਕ ਥਾਂਕਯਾਂਕਾਅਕ॥ ਹਰੇਢਕ, ਜਾਂਮਾਂਕ ਹਾਯਾਕ ਨਾਂਕਾਮਾਂਕਾਅਕ ਜਾਂਮਾਂਕ ਥਕੈਂਕਾ ਐਤਕਰਮਾ ਜਾਂਮਾਂਕ ਕਾਯਾਂਸ਼ਮਾਟਾਂਮਾਂਕ ਐਂਕਾ ਐਤਕਰਮਾ ਟਾਂਮਾਮਾਂਕ ਸਂਮਟਾਮ ਹਰੇਢ ਐਂਕਾ ਜਾਂਮਾਂਕ ਐਤਕਰਮਾ ਹਰੇਢ, ਕਾਯਾਂਸ਼ਮਾਟਾਂਮਾਂਕ ਐਤਕਰਮਾ ਹਰੇਢ ਐਂਕਾ ਜ

ਏਕਾਦਸ਼ੀਵ੍ਰਤ (ਮੋਛਦਾਇ ਸ਼ਾਸ਼ਿਸ਼ਾਸ਼ਾਇ)

"ਏਕੇ" ਸੇਨਤ ਸਏਂ ਥਸਾਇ ਸ਼ਾਇਟਾਨ ਸੇਨਤਥਨਾਂ ਥਸ਼ਾਸ਼ਾ "ਥਾਸ਼ਾਸ਼ਾਇਤਾਇ" ਸੇਨਤਥਸਾਇ ਨਤਇਗਾਸਸਾਂਸ਼ਾਸ਼ਾਇ ਦਖ਼ਤਾਂਸ਼ਾ ਥਾਸ਼ਾਸਸ਼ਾਂਟੇਂਸ਼ਾਸ਼ਾਇ ਸੇਨਤਥਨਾਂ। ਸ਼ਥਾਸ਼ ਥਸ਼ਾਂਟ ਏਸ਼ਾਂਟਾਸ਼ਾਇਤਾਇਨ ਸ਼ਾਇਟਾਨ ਸ਼ਾਖ਼ਤਾਂਸ਼ਾਸ਼ਾਇਸ਼ਾਸ਼ਾਸ਼ਾਸ਼ਾਇ ਸ਼ਾਇਸ਼ਾਸ਼ਾਸ਼ ਸ਼ਾਸ਼ਾਂਟਾਸ਼ਾਇ ਸ਼ਾਇਤਾਇਨ ਸ਼ਾਂਟਾਇਨ ਸ਼ਾਇਸ਼ਾਸ਼ਾਸ਼ਾਇ ਸ਼ਾਇਸ਼ਾਸ਼ਾਸ਼ਾਇ







© NCERT not to be republished

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆ

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಹಸು, ಕುರಿ, ಆಡು, ಎಮ್ಮೆ, ಕೋಳಿ, ಬಾತುಕೋಳಿ, ಕುದುರೆ, ಕತ್ತೆ, ಒಂಟೆ, ಹಂದಿ, ಬೆಕ್ಕು, ನಾಯಿ, ಮೊಲ, ಪಾರಿವಾಳ, ಗಿಳಿ, ಮೈನಾ, ಕೋಗಿಲೆ, ಕಾಗೆ, ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿ, ಹಾವು, ಕಪ್ಪೆ, ಹಲ್ಲಿ, ಜಿರಲೆ, ಇರುವೆ, ಜೇಡ, ಚೇಳು, ಚಿಟ್ಟೆ, ಜೇನುನೊಣ, ಸೊಳ್ಳೆ, ಮಿಡತೆ, ಕಪ್ಪೆಚಿಪ್ಪು, ಏಡಿ, ಮೀನು, ಸೀಗಡಿ, ಸಿಂಪಿ, ಮಿಡಿ, ಹುಳು, ಎರೆಹುಳು, ಜಿಗಣೆ, ಹಾವು, ಕಪ್ಪೆ, ಹಲ್ಲಿ, ಜಿರಲೆ, ಇರುವೆ, ಜೇಡ, ಚೇಳು, ಚಿಟ್ಟೆ, ಜೇನುನೊಣ, ಸೊಳ್ಳೆ, ಮಿಡತೆ, ಕಪ್ಪೆಚಿಪ್ಪು, ಏಡಿ, ಮೀನು, ಸೀಗಡಿ, ಸಿಂಪಿ, ಮಿಡಿ, ಹುಳು, ಎರೆಹುಳು, ಜಿಗಣೆ, ಹಾವು, ಕಪ್ಪೆ, ಹಲ್ಲಿ, ಜಿರಲೆ, ಇರುವೆ, ಜೇಡ, ಚೇಳು, ಚಿಟ್ಟೆ, ಜೇನುನೊಣ, ಸೊಳ್ಳೆ, ಮಿಡತೆ, ಕಪ್ಪೆಚಿಪ್ಪು, ಏಡಿ, ಮೀನು, ಸೀಗಡಿ, ಸಿಂಪಿ, ಮಿಡಿ, ಹುಳು, ಎರೆಹುಳು, ಜಿಗಣೆ

೧. ಪ್ರಾಣಿಪ್ರಿಯರಾದ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಘಟನೆಯ ಹೆಸರೇನು?

ಉತ್ತರ: ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆ

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದವರು ಯಾರು?

ಉತ್ತರ: ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದವರು ಶ್ರೀಮತಿ ಲೀಲಾದೇವಿ ಆರ್. ಪ್ರಸಾದ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಎ. ಆರ್. ಪ್ರಸಾದ್.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಕಚೇರಿ ಎಲ್ಲಿದೆ?

ಉತ್ತರ: ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಕಚೇರಿ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳೇನು?

ಉತ್ತರ: ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

- ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ರೌರ್ಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.
- ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುವುದು.
- ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
- ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸೇವೆಗಳೇನು?

ಉತ್ತರ: ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸೇವೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

- ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ರೌರ್ಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.
- ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುವುದು.
- ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
- ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು.

© NCERT not to be republished

8. ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಯಾವುದಾದರೂ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ: ಪಾಲಕ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್-ಸೌತೆಕಾಯಿಯಂತಹ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೊಸರು, ಹಾಲು, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು, ಸೇಬು, ಪೇರಳೆ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಅನಾನಸ್, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಸೀಬೆಹಣ್ಣು.

ಇವೆ-ಇಲ್ಲದಿದ್ದಂತಹ ಹಸಿವು: ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಸಿಹಿ, ಸಂಸ್ಕರಿತ, ಮೈದಾ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಖಾರ, ಎಣ್ಣೆ, ಮಸಿಯಾಗಿರುವಂತಹ, ಹುಳಿಯಾದ, ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಸೇವಿಸಿಲ್ಲ.

9. ಯೋಗಾಸನಗಳು ಬಂದ ನಂತರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಶವಾಸನ ಮಾಡಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ~~ಮಾಡಲೇಬೇಕು~~ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ: ಶವಾಸನ, ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಗಾಸನ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. "ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ" ಎಂದು ಹೇಳಬಾರದು.

10. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಹಸಿವಾದ ನಂತರ ಊಟ ಮಾಡಿ. ಯೋಗ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ.

11. ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ-ಅಭ್ಯಾಸದ ನಡುವೆ ದಿನದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ~~ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು~~ ಎಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ.

12. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.

ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ

- ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಏನೆಲ್ಲಾ ("ಮಾಡಬೇಕು") ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಿ (ಅಥವಾ ಓದಿದ್ದೀರಿ)ಲ್ಲವೆ? ಅವುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.
- ಸಂಜೆ, ಹಾಲು, ಪಲ್ಯ, ಸಾಯಂಕಾಲ, ಸಕ್ಕರೆ, ಚಹಾ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಮತ್ತು ಉಪಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಿ?

© NCERT not to be republished

ગાલેઽસગ્લાઽ॥

ગાલેઽસગ્લાઽ ઘમિ ક્ષોમટ્ટગાલ્ક્ષિ માઁહ ઘહ્નદિ, હમિમિ ડ્રુપ્ગ્રેઘમહ ઘક્ષોમમિમદ હ્રેમાઁ ઽજ્ઞ્ઞ ઘમિહ્ન ક્ષ્રપ્ટિર હ્રડ્ડમ કબ્ત હ્રેમા હ્રમ્રે ર્પ્રપ્ગ્રેઽમાઁ ગાલેઽસગ્લપ્ક્ષિ હ્રહ્લિમ પ્રબ્રહ્લિ॥ માઁહ ઘમિદ ઘંઽરઽર્ઘદ્ગંમ, ઘંઽર્ંઽર્ઘમલ, ટદિદ્લિમ ક્ષ્રહ્વગ્રેલ્ર્ંઽર્ંમિર્ઘ ઘહ્નઁમ ર્ંમ્રેમ ઘહ્નઁમ ઽજ્ઞ્ઞેમાઁ હ્રલમાર્ંઽ ક્ષ્રર્ંઽર્ંમલ્ર્ંમિર્ઘ હ્રપ્ગ્રંઽરંમ ઘ્રમ્રદિ॥ ઘર્ંઽલ્ર્ંઽ ઘ્રર્ંદ્ગ માઁહ ઘમિલિ ક્બ્તમ્રર્ંલ્રમાલ્ર્ંમિર્ઘ ઘક્ષ્ર પ્રેર્ંઽર્ંમિર્ઘમાઁ ર્ંમ્રેમ્રદિ ર્ંમાલ્ર્ંમિર્ઘમાઁ ઘક્ષ્ર ગાલેઽસગ્લાઽ॥ ગાલેઽસગ્લાઽ॥

ગાલેઽસગ્લાઽ॥				
ગાલ્રેપ્ગ્રદિ॥	ઘર્ંઽલ	ઘાઁદિ	ઽરેક્ષ॥	ઘર્ંઽલ્ર્ંઽ ક્બ્તર ક્ષ્રેઁક॥
ગાલ્રેપ્ગ્રદિ	ક્બમિમ	ક્ષ્રેં	ટ્ટમિપ્ગ	ઘક્બ્પ્રેર્ંઽ

હ્રર્ંઁ ક્ષ્રેઘ્રદ ર્ંમેટ્ટાર્ંઽગ્રાર્ંઁ

૧. હ્રર્ંઽલ્ર્ંઽર્ંમિર્ઘમ ર્ંમેટ્ટર્ંઽગ્રક ઘર્ંઽલ્ર ટ્બ્તર્ંદ ર્ંમેક્ષ્રાર્ંદ ઘહ્નઁમ ટ્બ્તર્ંઽગ્રગ્રર્ંદ્ગ॥

૨. ઘર્ંઽલ ગાલેઽસગ્લપ્ક્ષિ ક્બ્ટહ્નર્ંટ્ટર્ંઽ ઘહ્નમિ હ્રહ્નિમ ર્ંઽર્ંઽ હ્રર્ંઽગ્રક હ્રર્ંઽલ્ર્ંઽર્ંમિર્ઘમાઁ હ્રર્ંઽર્ંઽ ગાલેઽસગ્લાઽ ક્ષ્રેઁક ગાલેઽસગ્લાઽ હ્રઽ્રમ ક્બ્તર ક્બ્ટહ્નર્ંટ્ટર્ંઽ ઘક્ષ્ર ક્ષ્રેઁક ટ્બ્તર્ંઽગ્રગ્રર્ંદ્ગ॥

૩. ટ્બ્તર્ંઽગ્રક ક્બ્ટહ્નર્ંટ્ટર્ંઽ ક્ષ્રેઁક ક્બ્ટહ્નર્ંટ્ટર્ંઽ ઘમિલિ ટ્બ્તર્ંઽગ્રક ક્બ્ટહ્નર્ંટ્ટર્ંઽ ક્બ્તર ક્બ્તર ર્ંમેટ્ટાર્ંઽગ્રક ઽજ્ઞ્ઞ ઘહ્નઁમ ગાલેઽસગ્લાઽર્ંમિર્ઘમાઁ ઘક્ષ્રપ્ગ્રેઽમ ઘમિ હ્રમિમ ર્ંમેક્ષ્ર ઽજ્ઞ્ઞ॥

૪. ક્ષ્રેઽમિક્ષ્ર ર્ંમેટ્ટાર્ંઽગ્રમિમ ઘમિલિ ર્ંમેટ્ટાર્ંઽ ઘમિ ર્ંમાદ્ગ ર્ંમાદ્ગ ર્ંમેટ્ટાર્ંઽગ્રક ઽજ્ઞ્ઞ ઘહ્નઁમ ગાલેઽસગ્લાઽર્ંમિર્ઘમાઁ ઘક્ષ્રપ્ગ્રેઽમ ઘમિ હ્રમિમ ર્ંમેક્ષ્ર ઽજ્ઞ્ઞ॥

૫. ઘક્ષ્રેઽમ ર્ંમેક્ષ્રિમ હ્રર્ંઽલ્ર્ંઽર્ંમિર્ઘમ ઘક્ષ્ર ઘર્ંઽગ્રાર્ંઽ॥ ટ્બ્તર્ંઽ ક્ષ્રેઽક્ષ્ર ક્ષ્રાર્ંટ્ટર્ંઽક્ષ્રિ હ્રર્ંઽલ્ર્ંઽર્ંમિર્ઘમાઁ ઘક્ષ્રપ્ગ્રેઽમ ઘહ્નઁમ ઘમિ ઽજ્ઞ્ઞ ગાલેઽસગ્લાઽ॥

ઘક્ષ્રેઽમ ઘહ્નઁમ ઽજ્ઞ્ઞેમ

- માઁહ ઘમિ ક્બ્તર્ંઽર્ંમિર્ંઽગ્રિમ ઘક્ષ્રેઽર્ંઽર્ંમિર્ઘમાઁ ગાલેઽસગ્લાઽર્ંમિર્ઘમાઁ ગ્લાલેઽસગ્લાઽ॥
- હ્રર્ંઽલ્ર્ંઽ ક્ષ્રેઽક્ષ્રાર્ંટ્ટર્ંઽક્ષ્રિ ઘક્ષ્રેઽર્ંઽર્ંમિર્ઘમાઁ ઘક્ષ્રપ્ગ્રેઽમ ર્ંમાદ્ગ ઽજ્ઞ્ઞ ર્ંમેક્ષ્રાર્ંદ્ગ ક્ષ્રેઁક॥

© NCERT not to be republished

ಸುಮ್ಮನಿರಿ.	ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಇವುಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.	
ಯೋಗ	ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಯೋಗದ (ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ.....) ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ...	Galagalagala...
ಯಾರಿ	ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಇಷ್ಟು ಸುಮಾರಾಗಿ ದೇಹಗಳಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಆಕಾರವಿಲ್ಲದ ಇಷ್ಟವಾದ ಇಷ್ಟು ಸಮಯ ಮಾತ್ರ ಇರುವಂಥವು.	
ನಿಲ್ಲಿ.	ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟು ಮರೆಯಿಸಿ ಸಮಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವಂಥವು. ಇವುಗಳು ಇಷ್ಟವಾದ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವಂಥವು.	
ಯೋಗ ಕೊಡಿ.	ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟು ಮರೆಯಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವಂಥವು. ಇವುಗಳು ಇಷ್ಟವಾದ ಅನುಭವ ಕೊಡುವಂಥವು.	

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಗಣಿತ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿ

© NCERT not to be republished

ಶಬ್ದಾರ್ಥ ಮಂಥನ ಮಾಡೋಣ

ಪದ ೨				
	೫ನೇ ತರಗತಿಯವರು.	೪ನೇ ತರಗತಿಯವರು.	೩ನೇ ತರಗತಿಯವರು.	೨ನೇ ತರಗತಿಯವರು.
ಶಬ್ದದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಂಜನಗಳು	ಶಬ್ದ ಎಲ್ಲಿ ॥ for ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ — ಮಾಸ್ಟರ್‌ಮಾರ್ (ಹಿರಿಯ ೨೦) ಮಹಿಳೆ ಮಂ.	ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಗಳಿ॥ (ಹಿರಿಯ ೨೦) ಮಹಿಳೆ ಮಂ.	ಶಬ್ದ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದೆ? (ಹಿರಿಯ ೨೦) ಮಹಿಳೆ ಮಂ.	ಮಾಸ್ಟರ್‌ಮಾರ್ ಶಬ್ದಗಳು ॥ (ಹಿರಿಯ ೨೦) ಮಹಿಳೆ ಮಂ.
ಶಬ್ದ ಗಾತ್ರ॥	ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಬ್ದಗಳು ॥ (ಹಿರಿಯ ೨೦) ಮಹಿಳೆ ಮಂ.	ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಬ್ದಗಳು ॥ (ಹಿರಿಯ ೨೦) ಮಹಿಳೆ ಮಂ.	ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಶಬ್ದಗಳು ॥ (ಹಿರಿಯ ೨೦) ಮಹಿಳೆ ಮಂ.	ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಶಬ್ದಗಳು ॥ (ಹಿರಿಯ ೨೦) ಮಹಿಳೆ ಮಂ.
	ಶಬ್ದ ಗಾತ್ರ॥	ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಬ್ದಗಳು ॥ (ಹಿರಿಯ ೨೦) ಮಹಿಳೆ ಮಂ.	ಶಬ್ದ ಗಾತ್ರ॥	ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಶಬ್ದಗಳು ॥ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಬ್ದಗಳು ಉದ್ದವಾಗಿರುವ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಅಕ್ಷರಗಳ ಪದಗಳು ॥
	ಶಬ್ದ ಗಾತ್ರ॥	ಶಬ್ದ ಗಾತ್ರ॥ (ಹಿರಿಯ ೨೦)	ಶಬ್ದ ಗಾತ್ರ॥ (ಹಿರಿಯ ೨೦) ಮಹಿಳೆ ಮಂ.	ಶಬ್ದ ಗಾತ್ರ॥ (ಹಿರಿಯ ೨೦) ಮಹಿಳೆ ಮಂ.

© NCERT not to be republished

	ಶಿಕ್ಷಕರ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ	ಶಿಕ್ಷಕರ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು.	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು. (ಸೂಚನೆ 15)

ಪಠ್ಯ ೩				
	೩೫೦ ಪದಗಳ ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.	೨೦೦ ಪದಗಳ ಪತ್ರ.	೨೫೦ ಪದಗಳ ಪ್ರಬಂಧ.	೧೬೦ ಪದಗಳ ಪತ್ರ ಅಥವಾ ಪ್ರಬಂಧ.
ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ರವಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.	ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಮರಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತು ಬರೆಯಿರಿ. (ಹಿರಿಯ ೨೦) ಮಾದರಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ.	ಸಂಪಾದಕರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ. (೨೦೨೦)	ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಬಂಧ ಬರೆಯಿರಿ. (ಹಿರಿಯ ೨೦) ಮಾದರಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ.	ಪತ್ರ ಅಥವಾ ಪ್ರಬಂಧ ಬರೆಯಿರಿ.
ಪ್ರವಾಸ ಹೋದಂತೆ.	ಪ್ರವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಂಡ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ. (ಹಿರಿಯ ೬) ಮಾದರಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ.	ಪ್ರವಾಸ ಸಂಘಟನೆ (ಹಿರಿಯ ೨೦)	ಪ್ರವಾಸದ ಮಹತ್ವ – ಪ್ರವಾಸಿ ಹೋದಾಗ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ಅನುಭವಗಳು, ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. (ಹಿರಿಯ ೬) ಮಾದರಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ.	ಹಿಸ್ಸ-ಲೆಖನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸೂಚಕ.
	ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ. (ಹಿರಿಯ ೬) ಮಾದರಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ.	ಪ್ರವಾಸ-ಪಿಕ್ನಿಕ್ ಕುರಿತು ಪತ್ರ & ಪ್ರಬಂಧ. (ಹಿರಿಯ ೬) ಮಾದರಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ.	ಪ್ರವಾಸ ಸಂಘಟನೆ.	
	ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪ್ರಬಂಧ ಬರೆಯಿರಿ.	ಸಂಪಾದಕರಿಗೆ ಪತ್ರ (ಹಿರಿಯ ೨೦)	ಪ್ರವಾಸದ ಅನುಭವ. (ಹಿರಿಯ ೨೦)	
	ಪ್ರಬಂಧ (ಹಿರಿಯ ೬) ೨.	ಪ್ರವಾಸ ಸಂಘಟನೆ.	ಪ್ರಬಂಧ (ಹಿರಿಯ ೬) ೨.	

© NCERT not to be republished

ಪಾಠ ೪				
	೫ನೇ ತರಗತಿ	೬ನೇ ತರಗತಿ	೭ನೇ ತರಗತಿ ಪಾಠಗಳು	೮ನೇ ತರಗತಿ ಪಾಠಗಳು
ದೇಹದ ಭಾಗಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಮತ್ತು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.	ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ (ಹಿರಿಯ ೧) ೨. ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯುವುದು.	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಹಿರಿಯ ೬) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಹಿರಿಯ ೬) ೨. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.
	ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ (ಹಿರಿಯ ೬

ಪರಿ ೧				
	೧೨ನೇ ಸಾಲಿನ ಹೊಸ ಪದಗಳು।	೧೫ನೇ ಸಾಲಿನಿಂದ ಹೊಸ ಪದಗಳು।	೧೫ನೇ ಸಾಲಿನ ಹೊಸ ಪದಗಳು।	೧೦ನೇ ಸಾಲಿನ ಹೊಸ ಪದಗಳು।
ಪ್ರತಿಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪದಗಳು।	ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ।	ಎರಡನೇ ಸಾಲಿನ ಹೊಸ ಪದಗಳು।	ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ।	ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ।
ಪದಗಳು ಎಳೆ॥ Sudhana	ಹೊಸ ಪದಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆ, ಸಾಲಿನ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ – ಪದಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪದಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆ (ಹಿಡಿಸಿಗೆ ೧) ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ ಹೊಸ ಪದಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆ॥ ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ॥ ಪದಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ॥ ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ॥ ಪದಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ॥ ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ॥ ಪದಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ॥ ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ॥ ಪದಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ॥ ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ॥ ಪದಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ॥	ಹೊಸ ಪದಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆ, ಸಾಲಿನ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ (ಹಿಡಿಸಿಗೆ ೦೨ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿ) ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ (ಹಿಡಿಸಿಗೆ ೬) ಸಾಲಿನ (ಹಿಡಿಸಿಗೆ ೬) ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ॥ ಪದಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ॥ ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ॥ ಪದಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ॥ ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ॥ ಪದಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ॥ ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ॥ ಪದಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ॥	ಹೊಸ ಪದಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆ, ಸಾಲಿನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ॥ ಬೆಳೆದಂತೆ (ಹಿಡಿಸಿಗೆ ೦೨). ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪದಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆ (ಹಿಡಿಸಿಗೆ ೦೨). ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ॥ ಪದಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ॥ ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ॥ ಪದಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ॥ ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ॥ ಪದಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ॥ ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ॥ ಪದಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ॥	ಹೊಸ ಪದಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆ, ಸಾಲಿನ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ – ಪದಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪದಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆ (ಹಿಡಿಸಿಗೆ ೬) ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ (ಹಿಡಿಸಿಗೆ ೦೨). ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪದಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆ (ಹಿಡಿಸಿಗೆ ೬) ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ॥ ಪದಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ॥ ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ॥ ಪದಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ॥ ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ॥ ಪದಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ॥ ಪದಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ॥ ಪದಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ॥

© NCERT not to be republished

ಹಂತ ೬				
	ಕೊನೆಯ ಮಾರ್ಪಾಡನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.	ಕೊನೆಯ ಮಾರ್ಪಾಡನ್ನು ಹೇಳಿ.	ಕೊನೆಯ ಮಾರ್ಪಾಡನ್ನು ಹೇಳಿ.b	ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿ.
ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.	ಏನು ಕೇಳಿದೆ	ಏನು ಕೇಳಿದೆ	ಯಾವುದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಲಾಗಿದೆ (ಹಿರಿಯ ೦೨).	ಪ್ರಶ್ನೆ ಹೇಳಿ.
ಏನು ಕೇಳಲಾಗಿದೆ	ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಪದಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ - ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ (ಹಿರಿಯ ೦೨)	ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಪದಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿ (ಹಿರಿಯ ೬)	ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಪದಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ (ಹಿರಿಯ ೬)	
	ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ (ಹಿರಿಯ ೦೨).	ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅಕ್ಷರಗಳಿವೆ (ಹಿರಿಯ ೦೨).	ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅಕ್ಷರಗಳಿವೆ (ಹಿರಿಯ ೦೨).	
	ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನು	ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು – (ಹಿರಿಯ ೬)	ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ– (ಹಿರಿಯ ೬)	
	ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಪದಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ (ಹಿರಿಯ ೦೨)	ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಪದಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ (ಹಿರಿಯ ೬)	ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನು	
	ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನು	ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿ. (ಹಿರಿಯ ೬)	ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನು	

© NCERT not to be republished

ਟੇਬਲ ਸ਼ੁੱਧਤਾਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸਾਰਥਿਕ ਅੰਦਾਜ਼ ਲਗਾਉਣਾ

ਸਬਕ	ਟੇਬਲ ਸਮੱਸਿਆ	ਮੰਨਣਯੋਗ ਸਮਾਂ	ਸਰਲ ਯੋਗਫਲ ਸਮੱਸਿਆ	ਸਰਲ ਯੋਗਫਲ ਸਮੱਸਿਆ	ਸਾਂਝਾਕਰਨ ਅਤੇ ॥
੧	ਟੇਬਲ ੧	ਸਮਾਂ ੪	ਬੱਚਤਾਂ ਨਮਸਤੇ	PE-੧	PE-੧
੨	ਟੇਬਲ ੧	ਸਮਾਂ ੪	੫ ਮਨਪਸੰਦ ਟੈਂ॥	PE-੨	PE-੨
੩	ਟੇਬਲ ੬	ਹਰਾਜ ਮੁੱਲ॥	ਟੂਸ਼ਿਓ ਸ੍ਰਜ਼ਿਤਸਾਜ਼ ਸ੍ਰਜ਼ੋਦਮੋਸਿਸ਼ਸਮ ਹੋਰਾਜ॥	YG-੧	YG-੧
੪	ਟੇਬਲ ੧	ਸਮਾਂ ੪	ਘਾਫ਼ਾਖ਼ਵਿਸਮ ਘਾਸਮਾਰਾਖ਼ਾਟ ਮੁੱਲ॥	PE-੩	PE-੩
੫	ਟੇਬਲ ੧	ਸਮਾਂ ੪	ਘੱਟ ਦੇਣਾ ਮੁੱਲਹੈ॥	PE-੪	PE-੪
੬	ਟੇਬਲ ੬	ਹਰਾਜ ਮੁੱਲ॥	ਹਰਾਜਸਾਜ਼ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ॥	YG-੩	YG-੩
੭	ਟੇਬਲ ੧	ਸਮਾਂ ੪	ਦਸ਼ਰਥ ਘਾਸ॥	PE-੬	PE-੬
੮	ਟੇਬਲ ੧	ਸਮਾਂ ੪	ਨੂੰਟੇ ਨੂੰਸਾ ਦਸ਼ਸਾ॥	PE-੭	PE-੭
੯	ਟੇਬਲ ੬	ਹਰਾਜ	ਹਰਾਜ ਮੈਸਤਰਸਾ ਬੱਚਦਾਂਦੇ?	YG-੪	YG-੪
੧੦	ਟੇਬਲ ੩	ਸਮਾਂ ੧	ਘੱਥਰਸਾਯਾਬਨ ਗੁਆ॥	PFC-੧	PFC-੧
੧੧	ਟੇਬਲ ੩	ਸਮਾਂ ੧	ਥਾਂਟਾਯਸਾਸ ਘਾਸਸਾਯ॥	PFC-੨	PFC-੨
੧੨	ਟੇਬਲ ੬	ਹਰਾਜ	ਪ੍ਰਸੰਜਸਾ ਸ਼ਗਧਾਸ਼ਫ਼ ਮਾਸ਼ਸਾਟਾਥ॥	YG-੫	YG-੫
੧੩			ਦੇਗੁਸ਼ਸਾਯਾਥ ਘਾਸਾਯਸਾਯਾਸ ਮੁੱਥ॥	FA-੧	FA-੧
੧੪	ਟੇਬਲ ੩	ਸਮਾਂ ੧	ਸਾਥਥਾਟ ਦੇਨ॥	PFC-੪	PFC-੪
੧੫	ਟੇਬਲ ੩	ਸਮਾਂ ੧	ਪ੍ਰਯੋਸ਼ਸਾਟਾਥ ਗਸ਼ਾਘਾ ਸ਼ਦਨਸਾਗਸਾਸ॥	PFC-੩	PFC-੩
੧੬	ਟੇਬਲ ੬	ਹਰਾਜ	ਯਾਫ਼ਾਸਾ ਸ਼ਗਧਾਸ਼ਫ਼ ਮੁੱਥਸਾਟਾਥ॥	YG-੬	YG-੬
੧੭ & ੧੮	ਟੇਬਲ ੩	ਸਮਾਂ ੧	ਘਘਾਟਸਾਸਾਸਾ ਸ਼ਗਧਾਸਾਯ ਸ਼ਦਨਸਾਗਸਾਸ॥	PFC-੬	PFC-੬

© NCERT not to be republished

੧੬	ਦੇਹਯੋਗ ੪	ਸਪਤਾਹ ੧	ਬੈਠਕ ਯੋਗ ਦੇਖਿਆਨੁਸਾਰ।	PFC-੬	PFC-੫
੩੮	ਦੇਹਯੋਗ ੬	ਦਖਲਾ	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਹੱਡੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।	YG-੬	YG-੬
੩੭ & ੩੯	ਦੇਹਯੋਗ ੪	ਸਪਤਾਹ ੧	ਪੱਠੇ-ਹੱਡ ਪੱਠੇਦਰਿਆਫ਼ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬੈਠ ਯੋਗ ਪੱਠੇ ਅਭਿਆਸ।	PFC-੫	PFC-੬
੩੫ & ੩੭	ਦੇਹਯੋਗ ੪	ਸਪਤਾਹ ੧	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਮਾਸ-ਮਾਸ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬੈਠਣਾ।	PFC-੬	PFC-੧੧
੩੬			ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਭਿਆਸ।	FA-੪	FA-੪
੩੪	ਯਟੇਯੋਗ ੬	ਦਖਲਾ	ਹਥਲਾ ਸ਼ੈਲਫ on ਅਸਥੈਲਿਸ਼ਯੋਗ।s	YG-੫	YG-੫
੩੫	ਦੇਹਯੋਗ ੪	ਸਪਤਾਹ ੧	ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਬਾਅਦ।	PFC-੬	PFC-੧੪
੩੬	ਦੇਹਯੋਗ ੪	ਸਪਤਾਹ ੫	ਯੋਗ, ਅਭਿਆਸ, ਦੀ ਅਸਥਾਈ ਭਰ।	PFC-੧੦	PFC-੧੫
੩੪	ਦੇਹਯੋਗ ੬	ਦਖਲਾ	ਅਸਥੈਲਿਸ਼ਯੋਗ to ਦਿਖਾਵੇ।	YG-੬	YG-੬
੩੦	ਦੇਹਯੋਗ ੫	ਸਪਤਾਹ ੫	ਏਜਲੈਟ ਟੈਂਡ।	FS-A-੧	FS-A-੧
੨੯	ਦੇਹਯੋਗ ੫	ਸਪਤਾਹ ੫	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ।	FS-A-੪	FS-A-੪
੨੪	ਦੇਹਯੋਗ ੬	ਦਖਲਾ	ਦਿਖਾਵੇਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਹਥਲਾ ਸ਼ੈਲਫ।	YG-੭	YG-੭
੨੩	ਦੇਹਯੋਗ ੫	ਸਪਤਾਹ ੫	ਏਜਲੈਟ ਟੈਂਡ।	FS-A-੫	FS-A-੫
੨੨	ਦੇਹਯੋਗ ੫	ਸਪਤਾਹ ੫	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ।	FS-A-੭	FS-A-੭
੨੧	ਦੇਹਯੋਗ ੬	ਦਖਲਾ	ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਭਿਆਸ ਮੈਰਾਥਨ।	YG-੦੧	YG-੦੧
੨੦	ਦੇਹਯੋਗ ੫	ਸਪਤਾਹ ੫	ਮੈ ਮਾਸਪੇਸ਼	FS-A-੬	FS-A-੬
			ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਭਿਆਸ।	FA-੫	FA-੫
੧੯	ਦੇਹਯੋਗ ੫	ਸਪਤਾਹ ੫	ਸ੍ਟ੍ਰੈਚ ਅਭਿਆਸ	FS-A-੬	FS-A-੬
੧੮	ਦੇਹਯੋਗ ੬	ਦਖਲਾ	ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਭਿਆਸ ਮੈਰਾਥਨ।	YG-੦੨	YG-੦੨
੧੭	ਦੇਹਯੋਗ ੫	ਸਪਤਾਹ ੪	ਸ੍ਟ੍ਰੈਚ ਅਭਿਆਸ	FS-A-੫	FS-A-੫
੧੬	ਦੇਹਯੋਗ ੫	ਸਪਤਾਹ ੪	ਸ੍ਟ੍ਰੈਚ ਅਭਿਆਸ	FS-A-੪	FS-A-੪
੧੫	ਦੇਹਯੋਗ ੬	ਦਖਲਾ	ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਭਿਆਸ ਹਥਲਾ ਸ਼ੈਲਫ।	YG-੦੩	YG-੦੩

© NCERT not to be republished

੪੯	ਟੈਸਟ ੯	ਜਮਾਤ ੯	ਲਾਇਟ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।	FS-A-੬	FS-A-੬
੪੪	ਟੈਸਟ ੯	ਜਮਾਤ ੪	ਹਾਲਾਤ ਮੇਲਜੋਲ ਸਾਂਝ	FS-A-੧੦	FS-A-੧੦
੪੬	ਟੈਸਟ ੬	ਨਮੂਨਾ	ਨਮੂਨਾ ਮੇਜ਼ਰੋ	YG-੧੯	YG-੧੯
੪੬	ਟੈਸਟ ੯	ਜਮਾਤ ੯	ਲਾਇਟ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।	FS-A-੧੧	FS-A-੧੧
੪੯	ਟੈਸਟ ੯	ਜਮਾਤ ੪	ਹਾਲਾਤ ਮੇਲਜੋਲ ਸਾਂਝ	FS-A-੧੯	FS-A-੧੯
੪੭	ਟੈਸਟ ੬	ਜਮਾਤ	ਸ਼ਾਹਰੁਖ਼ਖ਼ੈਬੁਲਾਲ ਜਮੇਸ਼ਬਰ ਮੇਘਾਲਾ।	YG-੧੪	YG-੧੪
੪੬			ਇਕੋਸਿਸਟਮ ਘਾਸਾਹਾਰਜ਼ ਮਾਂਸ।	FA-੪	FA-੪
੬੦ & ੬੧	Unit ੯	ਜਮਾਤ ੯	ਮਾਪੇ ਸਰਕਾਰ ਮਾਂਸ।	FS-A-੧੯	FS-A-੧੪
੬੯	ਟੈਸਟ ੬	ਨਮੂਨਾ	ਸ਼ਾਹਰੁਖ਼ਖ਼ੈਬੁਲਾਲ ਜਮੇਸ਼ਬਰ ਹਰਸ਼ ਹੈਦਰ।	YG-੧੬	YG-੧੬
੬੯ to ੬੧			ਮਾਜੋਰਾਂ ਘਾਸਾਹਾਰਜ਼ ੧	SA-੧	SA-੬
੬੪ & ੬੯	Unit ੯	ਜਮਾਤ ੪	ਸਾਸ ਖ਼ਬਰਾ ਮਾਂਸ।	FS-A-੧੪	FS-A-੧੬
੬੪	ਟੈਸਟ ੬	ਨਮੂਨਾ ਮਾਂਸ।	ਨਮੂਨਾ ਮੇਜ਼ਰੋ	YG-੧੬	YG-੧੬
੬੬ & ੬੬	Unit ੯	Type ੯	ਸਾਇਸ	FS-A-੧੬	FS-A-੧੭
੬੯ & ੬੭	Unit ੯	Type ੪	ਦਾਂਤ ਮਾਂਸ।	FS-A-੧੬	FS-A-੨0
੬੭	Unit ੯	Type ੯	ਸਾਪੇਖ ਕੰਪਨਾ ਮਾਂਸ।	FS-A-੧੯	FS-A-੨੧
੭0			ਇਕੋਸਿਸਟਮ ਘਾਸਾਹਾਰਜ਼ ਮਾਂਸ।	FA-੬	FA-੬
੭੧	Unit ੯	Type ੯	ਸਾਪੇਖ ਕੰਪਨਾ ਮਾਂਸ।	FS-A-੧੬	FS-A-੨੨
੭੨ & ੭੪	Unit ੯	Type ੯	ਨਮੂਨਾ ਸਾਂਸਾ ਮਾਂਸ	FS-A-੧੬	FS-A-੨੪
੭੪	ਟੈਸਟ ੬	ਨਮੂਨਾ ਮਾਂਸ।	ਨਮੂਨਾ ਮੇਜ਼ਰੋ	YG-੧੭	YG-੧੭
੭੬ & ੭੭	Unit ੯	Type ੯	੯-੬-੯ ਸਾਇਸ	FS-A-੧੬	FS-A-੨੬
੭੭	Unit ੪	Type ੯	ਸਾਪੇਖ ਮਾਂਸ।	FS-B-੧	FS-B-੧
੭੯	Unit ੪	Type ੯	ਘਾਸਾਹਾਰ	FS-B-੬	FS-B-੬

© NCERT not to be republished

೫೯	Unit ೭	Type ೫	ಸುಲಭ ಯೋಗ॥	FS-B-೫	FS-B-೫
೮೦	Unit ೭	Type ೫	ಯೋಗಾಸನ	FS-B-೭	FS-B-೭
೮೨	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ೮	ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ॥	ಧ್ಯಾನ ಅನಿವಾರ್ಯ	YG-೮೨	YG-೮೨
೮೪			ಕೌಶಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಯೋಗ॥	FA-೮	FA-೮
೮೫ & ೮೭	Unit ೭	Type ೨	೨೦-ಸುಲಭ	FS-B-೮	FS-B-೮
೮೮	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ೮	ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ॥	ಶರೀರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಯೋಗ॥	YG-೮೯	YG-೮೯
೮೯ & ೯೫	Unit ೭	ಸಾಮಾನ್ಯ ೫	ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಯೋಗ॥	FS-B-೯	FS-B-೯
೮೯ & ೯೯	Unit ೭	ಸಾಮಾನ್ಯ ೫	ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಯೋಗ॥	FS-B-೫	FS-B-೦೮
೯೦	Unit ೭	ಸಾಮಾನ್ಯ ೫	ಶಿಕ್ಷಕ ಮಟ್ಟ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ॥	FS-B-೮	FS-B-೮೬
೯೨	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ೮	ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ॥	ಧ್ಯಾನ ಅಗತ್ಯ॥	YG-೦೫	YG-೦೫
೯೪	ವೈಯಕ್ತಿಕ ೭	ಸಾಮಾನ್ಯ ೫	ಶಿಕ್ಷಕ ಮಟ್ಟ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ॥	FS-B-೯	FS-B-೮೬
೯೫ & ೯೭	ವೈಯಕ್ತಿಕ	ಸಾಮಾನ್ಯ ೨	ಪ್ರಶ್ನೆ ೮೬॥	FS-B-೦೮	FS-B-೭೮
೯೬			ಕೌಶಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಯೋಗ॥	FA-೫	FA-೫
೯೬	ವೈಯಕ್ತಿಕ ೮	ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ॥	ಧ್ಯಾನ ಅಗತ್ಯ॥	YG-೮೨	YG-೮೨
೯೫ & ೯೮	ವೈಯಕ್ತಿಕ ೭	ಸಾಮಾನ್ಯ ೫	ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ ಯೋಗ॥	FS-B-೧೨	FS-B-೮೬
೧೦೦ & ೯೮	ವೈಯಕ್ತಿಕ ೭	ಸಾಮಾನ್ಯ ೭	ಸುಲಭ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಯೋಗ॥	FS-B-೧೩	FS-B-೮೬
೧೦೨	ವೈಯಕ್ತಿಕ ೭	ಸಾಮಾನ್ಯ ೫	ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗಳು॥	FS-B-೧೫	FS-B-೮೬
೧೦೫ & ೧೦೨	ವೈಯಕ್ತಿಕ ೭	ಸಾಮಾನ್ಯ ೫	ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಯೋಗ॥	FS-B-೧೪	FS-B-೮೬
೧೦೫	ವೈಯಕ್ತಿಕ ೭	ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ॥	ಧ್ಯಾನ ಅಗತ್ಯ॥	YG-೮೩	YG-೮೩
೧೦೬	ವೈಯಕ್ತಿಕ ೭	ಸಾಮಾನ್ಯ ೫	ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಕೌಶಲ್ಯ॥	FS-B-೧೬	FS-B-೮೬

© NCERT not to be republished

೨೦೫	ಲೆಖನ ೭	ಸಹಜ ೫	ಬಾಲಚಮ್ಮನವರಿಗೆ ಬಾಲಕಿಯರಿಬ್ಬರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಸಿಕ್ಕಿದವು.	FS-B-೨೬	FS-B-೩೫
೨೦೬	ಲೆಖನ ೭	ಸಹಜ ೫	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ	FS-B-೨೫	FS-B-೩೭
೨೦೬	ಲೆಖನ ೬	ಭಾಷಾ ಬೆಳವಣಿಗೆ	ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭಾಷಾ ಕೌಶಲ್ಯ ಬೆಳೆದ ಬಗೆಯನ್ನು	YG-೩೭	YG-೩೭
೨೦೭			ವಿವಿಧಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗೆಗಳು	FA-೬	FA-೬
೨೦೭	ಲೆಖನ ೭	ಸಹಜ ೫	ಶ್ರದ್ಧೆಯೆ ಬಲ	FS-B-೨೬	FS-B-೩೬
೨೦೭ & ೨೦೮	ಲೆಖನ ೭	ಸಹಜ ೭	ಮಂಗಳಾಪುರದ ಬಲ	FS-B-೨೬	FS-B-೩೫
೨೦೭ to ೨೦೮			ಅಭ್ಯಾಸ ಮಂಡಲದ ೩	SA-೨	SA-೬

© NCERT not to be republished

CONTENTS

© NCERT
not to be republished

ಸಂಪಿಗೆ

© NCERT
not to be republished