

## आयदा 7

य'गिक हुदाफोर  
(यगा साघ'ना खालाम ।)



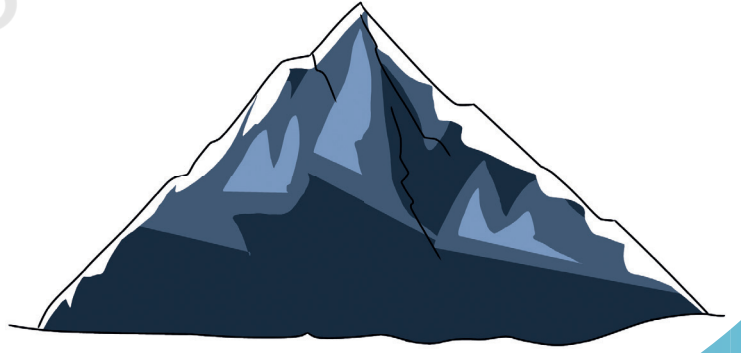
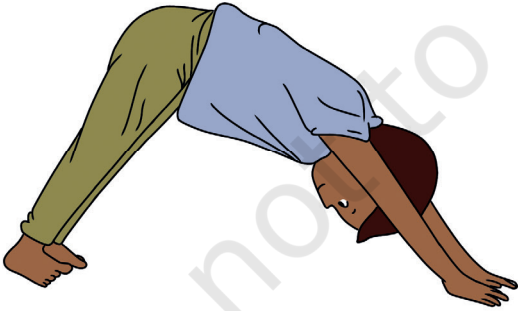
339CH07

## यग 6

### सिनायथि

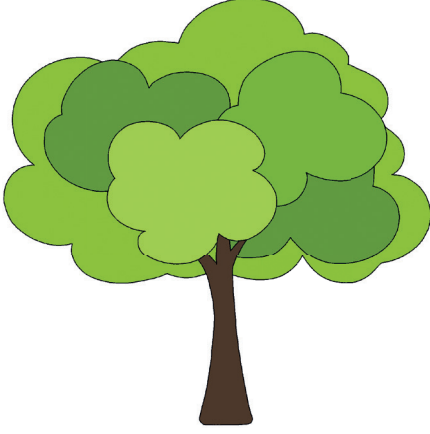
दासिम, जों बेनि सोमोन्दै सोलोबाय यामा आरो नियामा जाय जोखौ अन्नाय आरो मोजां हुदा जौगाहोनायाव मदद होयो । दानि, फै जों सोलो'नो थाखाय जोनि य'गिक दावबायनायखौ सोलिहोनि । आसाना थामथि आगाना बबे? अष्टांगा य'गा ।

नो जुनार, दाव, बफिां आरो हाजोफोरखौ नायदो नामा? बिसोरखौ सोलोफानाया गोजोनथाव । फै जो गाहायाव मुंख 'नाय माखासे पोजफोरखौ नाजा ।



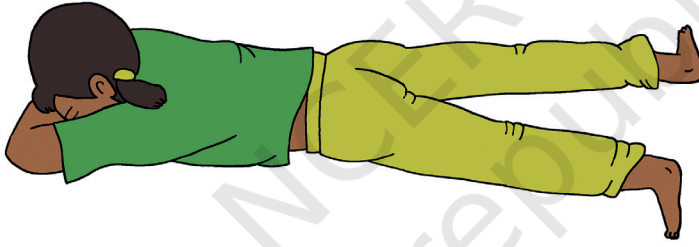
मोनसे हाजो जानायनि फाव दिन्थि, आरो गावनि आखाइ आरो आर्थिखौ गाहायाव लाना गावनि बिखुंखौ फुवार ।





दानिया फै बिफां बायदि गोजू आरो गोख्रों जानि । थोंसे आर्थिआव गसं आरो गावनि आखाइखौ बिनि दालायफोर बायदि दैखां ।

मासे सिख्रि जानायनि फाव दिन्धि आरो गावनि आर्थिखौ बिनि गांफोर बायदि गुवार खालाम ।



जोबनायाव, मासे गोलेरबादि आराम खालाम ।

नों बेफोर देहा दिन्धिनायफोरखौ मोजां मोनो नामा? नोंथाडा बबे मोनसेखौ बांसिन मोजां मोनो?

यगाआव गोबां आसाना दड नों गोजूआव जेसे सर' खालामदोंमोन जाय एखे महरनि । बेफोर देहाखौ गोहो होयो आरो जोखौ सावसि गोनां जानायाव मदद खालामो ।



## यग 7

### थाखथियारि हुदाफोर

फै जों थांलाय-फैलाय खालामनो आरो जोंनि योगानि थाखाय गोहो मोन्नो थाखाय आसाना देहा दिन्धिफुनाय खालामनि! गिबियाव फै जों एसे रंजानि। नोंनि आथिनि आथिं थारखाजों थाबाय।

नोजोर हो दि बेयो थाबायबाय थानायनिफ्राय माबोरै गुबुन मोनदांदों।



दानिया फै जों एम्बु बायदि जानि आरो सोरगिदिं बारलानि!



### फोरोंगिरिनि थाखाय रेबसुं

माखासे आरोबाव लासै खालामनाय हुदाफोर जेरै आथिंजों थाबायनाय, आथिंनि सिंनि फारसे आरो आथिंनि बायजोआव थाबायनाय, गोरलै बारनाय, सिगां आरो उनथिं बोख्लायनाय, गोदोनानि सोमावसारनाय बायदि बायदिफोरखौ गथ'फोरनो फोरोंनो हायो।



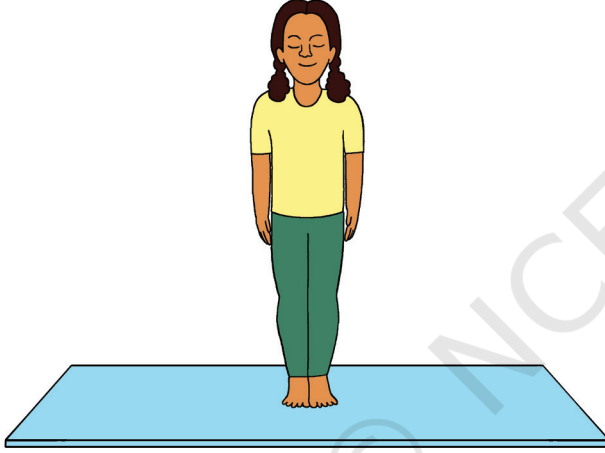
## यग 8

### गुदि फाव पेसनफोर

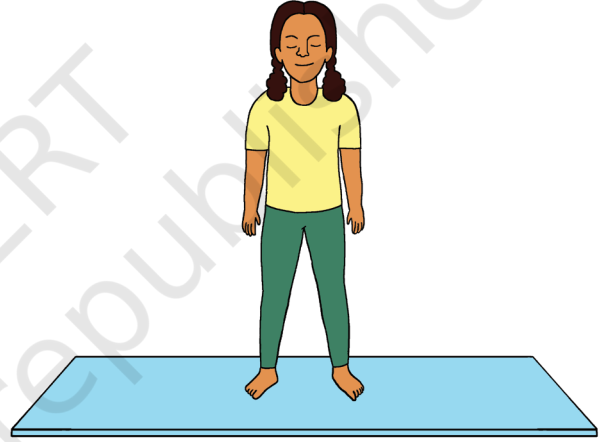
गुवारै, बेयाव मोनब्रै रोखोमनि आसानाच दं जायफोरखौ सासेनि थाथायनि सायाव बिथा खालामनानै थाखो राननाय जायो, मुंफारि गसंनाय, जिरायनाय, प्रन आरो सुपिन। मोनफ्रोमबो रोखोमनि आसाना आ मोनसे गिबि फाव पेसन दं (स्थिति) आरो जिरायथनायनि जोबथा फाव -पेसन (विश्रांति).

#### 1. गसंनाय।

स्टिटि — तादासना



विश्रांति — सिथिला थादासना



#### 2. जिरायनाय

स्टिटि — दानदासना



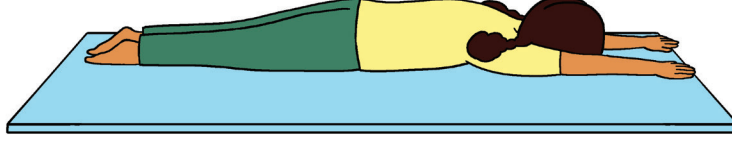
विश्रांति — सहिथहिला दान्दासना



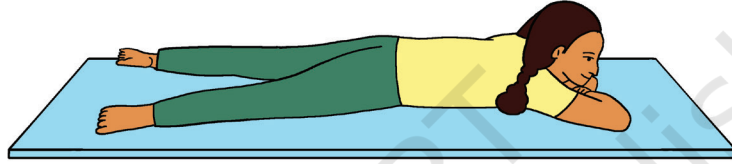


### 3. गोसो जानाय

स्टिटि — उदै खुग्लुबना गोलाव उनदुनाय

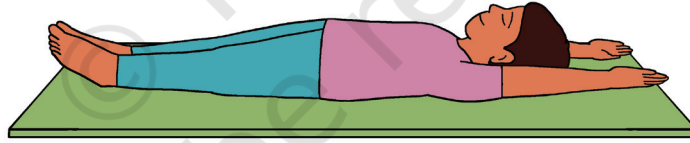


विश्रांति — मकरसाना

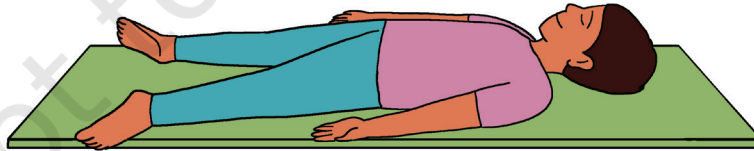


### 4. खांग्रांना गोलाव उन्दुनाय

स्टिटि — बिखुंजों खांग्रांनानौ उन्दुनाय



विश्रांति — शावासना



फोरोंगिरिनि थाखाय रेबसुं

गथ'फोरखौ सिनसिनि फारसे थोंगोर लाखिनो थुलुंगा हो आरो बेनि गोनांथिखौ बेखेव । मदद खालाम आरो बेखौ थि खालाम दि गासैबो गथ'फोरा सिथिटि आरो विश्रांति गासै मोनब्रै मासिफोरनि थाखाय आबुं जाथों । विश्रांतिआव, गथ'फोरा आबुडै जिरायनांगौ आरो रोदाया गोरा जानो मोन्नाय नडा ।



## योग 9

आसाना सर' खालाम ।



जों गाहायाव होनाय आसानाचफोरखौ फोरोंगिरिनि दैदेननायनि गेजेरजों थाखो 3 आव दिन्धिफुंगोन-

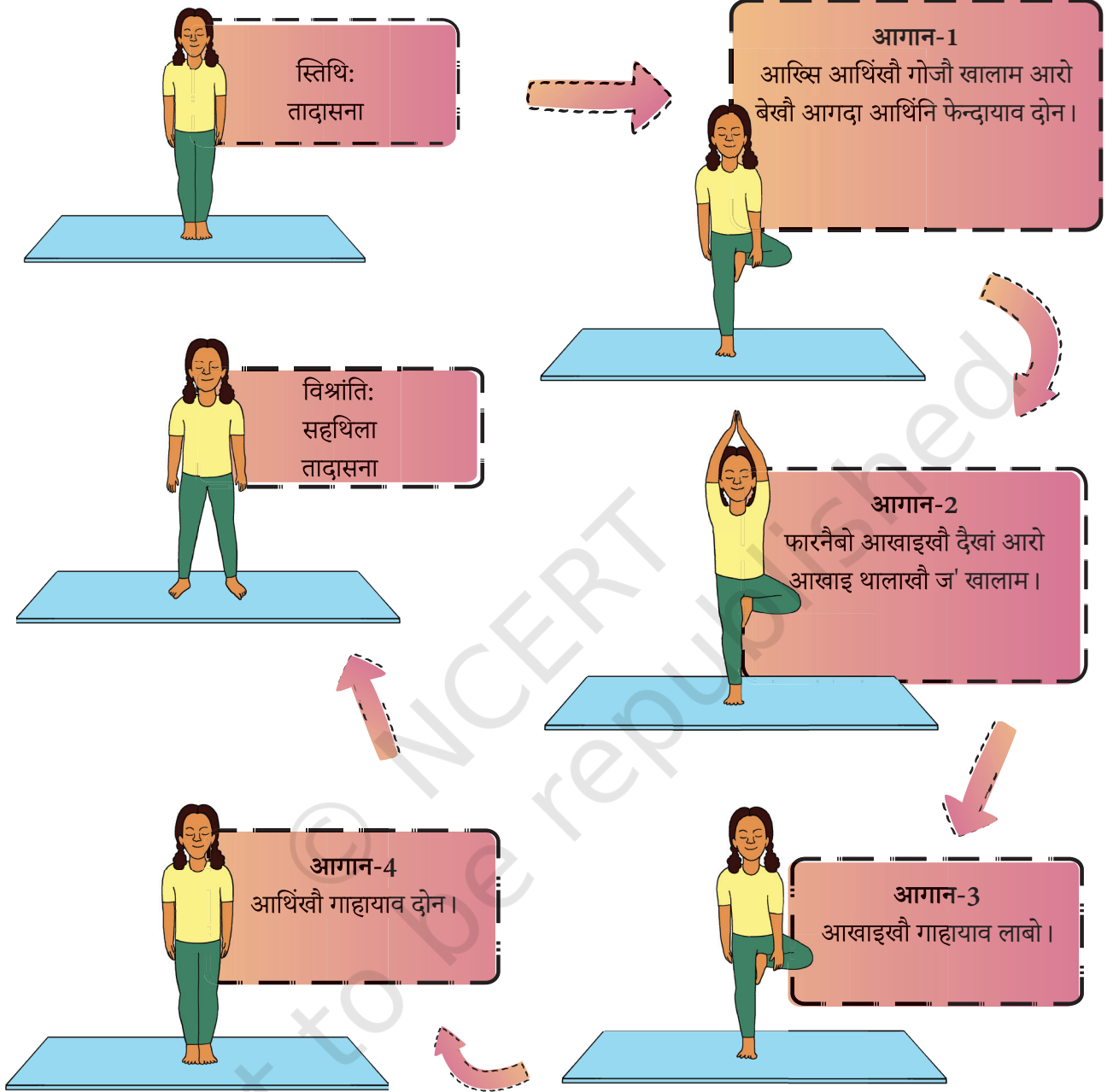
1. भ्रिक्सहसाना
2. चुखहसाना
3. भाज्राचाना
4. भुहजंगासना
5. फाबानामुखथासाना

मोनफ्रोमबो आसानाखौ होखानाय आयदाफोर बायदियै खालाम ।





## 1. श्रिकसहासाना



आसानाखौ खालामफिन नाथाय बे खेबाव आगदा आथिंखौ आगसि आथिंनि फेन्दायाव दोननायजों ।

फोरोंगिरिनि थाखाय रेबसुं

जेब्लानो फरायसाफोरा आगान 2 सिम सौहैयो, बिसोरखौ माखासे सेकेन्डनि थाखाय समानथि  
लाखिनो थाखाय मोनसे बिन्दोआव गोसो होनो बोसोन हो ।



## 2. सुखासाना

सतह्दधऱः  
दानदानसाना



फाव -1  
आगदाना आरुधऱखुवु हऱबनुनानऱ आरु  
बऱखुवु आगसऱ आरुधऱनऱ फऱनुदानऱ  
गाहायाव दऱन ।



वलशुरातऱः  
सऱधऱला दानदानसाना



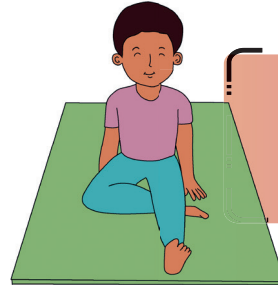
फाव-2  
आरुखऱसऱ आरुधऱखुवु हऱबनाय खालाम आरु  
बऱखुवु आगदाना आरुधऱनऱ फऱनुदाना गाहायाव  
दऱन । बऱखुवुवु थुंगुगर दऱन ।



फाव-4  
आगदाना आरुधऱखुवु बऱखुवुवु

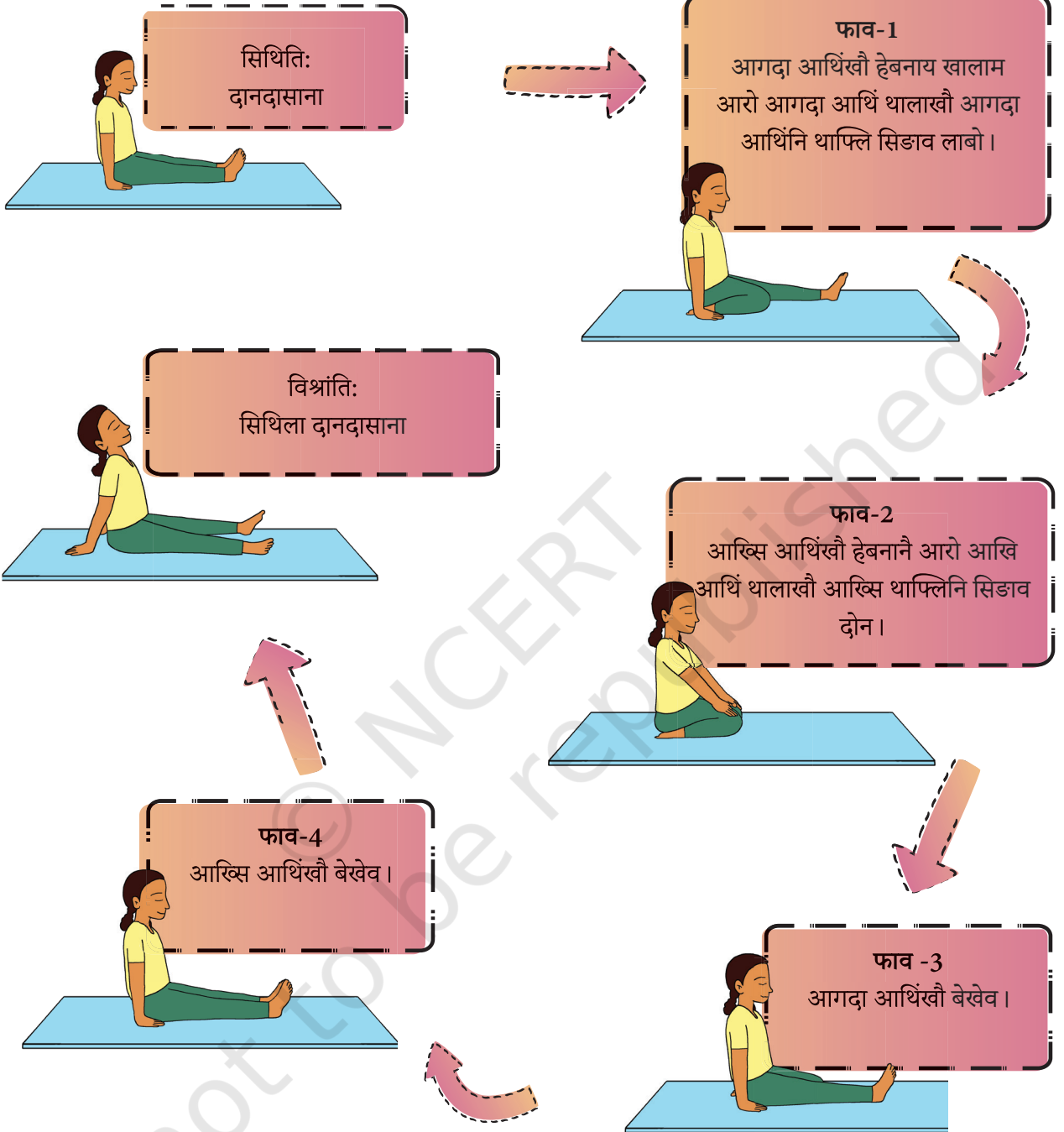


फाव-3  
आरुखऱसऱ आरुधऱखुवु बऱखुवुवु ।





### 3. भाज्रासना

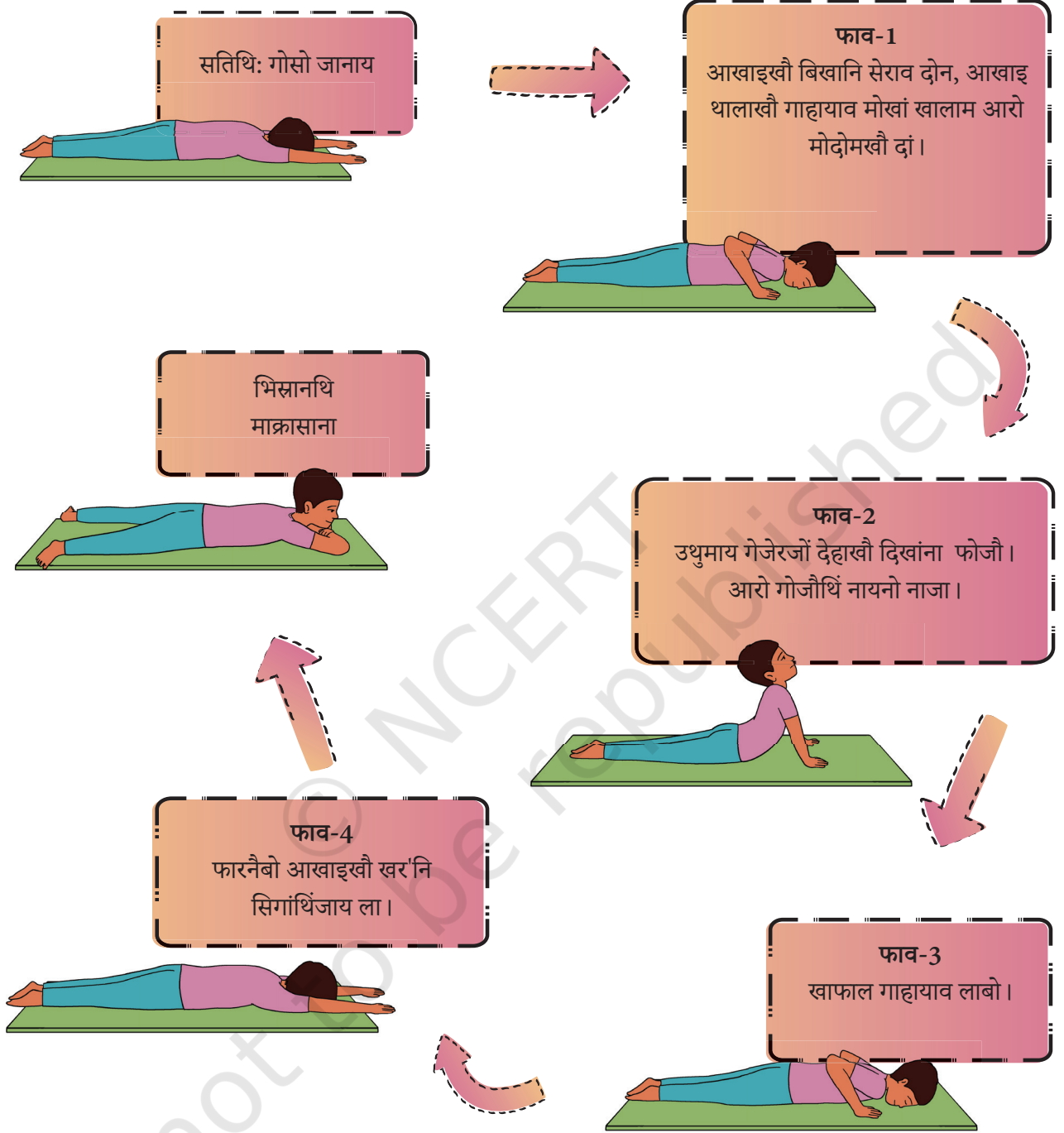


#### फोरोंगिरिनि थाखाय रेबसुं

बेआव सिनसि हाराखौ थोंजोडै लाखिनाया गोनांथार । गथ'फोरखौ बिखुंखौ थोंजोडै लाखिनो थुलुंगा हो  
आरो थाखो खथायाव आरो न'आवबो जिरायब्लाबो बेखौ सर' खालामहो ।



## 4. भुजांगासाना

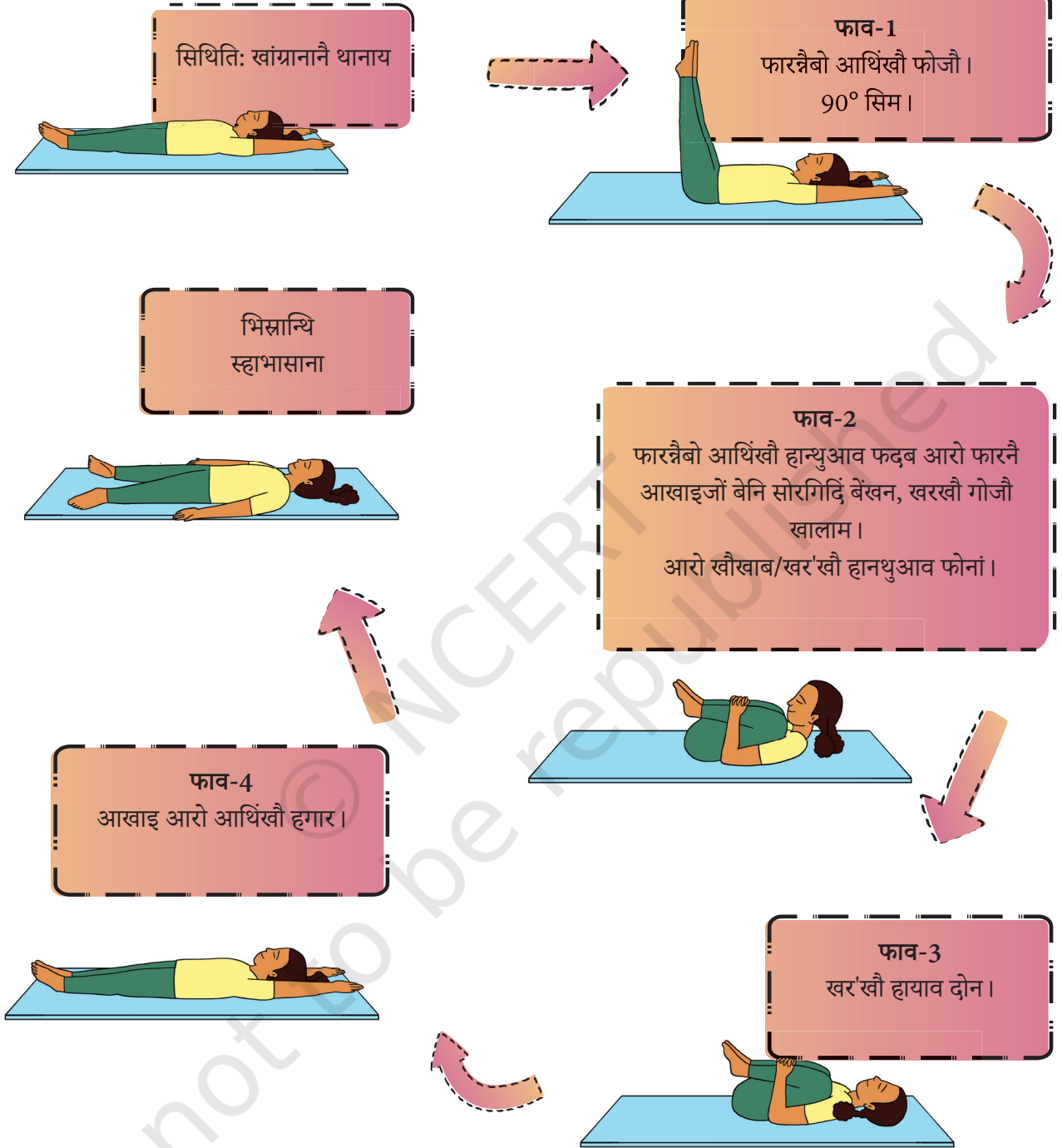


## फोरोंगिरिनि थाखाय रेबसुं

गथ'फोरखौ उनथिं दावखोनायाव मदद खालाम जेब्ला फेन्द्राखौ हायाव दोनो, बेखौ रोखा खालाम दि सोमावनाया लासै लासै आरो गुरै जायो। आखान्थिया देहाखौ फोनांनांगौ जेब्ला बिसोरो सिखांगोन, जेराव आथिं थालाखौ जयै लाखिनांगौ आरो बिखाखौ फुवारनांगौ।



## 5. पभानामुक्तासाना





## यग 10

### हां लानायनि आदबफोर

#### हां लानायनि सांग्रांथि

गावनि गन्थनि गाहायाव आसिबिमानि आसिखौ दोन नों नोंनि हांखौ मोन्दांदों नामा ?

नों हां लानायखौ सिडाव आरो बायजोआव मोन्दांनो हायो नामा ?

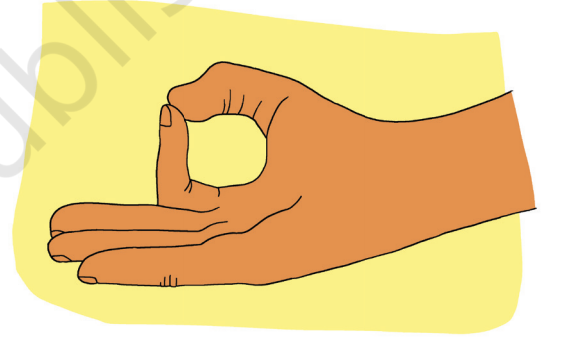
नोंथाडा आगसिथिंजायनिफ्राय हां लायो ना आगदा गन्थ एबा मोन्नेनिफ्रायबो ?

जोंनि हांनि बागै सांग्रां जानाया मोनसे थाखथियारि प्राणयमा, ब्रैथि बिथिंनि अष्टांगा य'गा ।



#### मुद्रा बाहायनानै हां लानायनि सांग्रांथि

1. आगदा आसिनि बिजौखौ आगदा आसि बिमा थाइसेनि बिजैआव दां आरो सावगारियाव दिन्थिनाय बायदि बेखौ गावनि फेन्दायाव दोन । गावनि आखिस आखाइजोंबो बेबादिनो खालाम । आसि आरो आखाइ थालानि बे साजायनायखौ चिन मुद्रा बुंनाय जायो ।
2. दा, आगदा आखाइ थालाखौ अहेबआव दोन आरो चिन-मुद्राआव आखिस आखाइखौ हमथा
3. अहेबनि खारनायखौ नोजोर हो हां बोगाफ्रोमबो गोजौ आरो गाहायाव जायो ।





## यग 11

### “अम” सान्थि बुंनाय

देहायाव इसिडारि खान्थिफोरखौ सांग्रां खालामनो आरो गोसोनि गोजोनखौ मोन्दांनो थाखाय, जों मोन्थोर होयो "अम". बेयाव मोनथाम रिसारथि थायो - अ, उ, म.

दानिया फैं बेखौ सर' खालामनि...

मोन्थोर रोजाबनाय अ, उ, म.



1. गोबाव सम हां लादो आरो हां हगारनाय समाव आ-कारा मोन्थोर हगार ।
2. अहेबनि गाहायाव मावनायखौ नोजोर हो ।

### मावफारि10

3. गोबाव सम हां लादो आरो हां हगारनाय समाव उ कारा मोन्थोर हगार ।
4. बिखा बाहागोआव मावग्लुंनायफोरखौ नाय ।



5. आरोबाव, गोबाव सम हां लादो आरो हां हगारनाय समाव सान्त माकारा मोन्थोर बुं
6. खर' बाहागोव मावग्लुंनायफोरखौ नोजोर हो ।

बे हुदाखौ खेब्बा थाखाय खालामफिन ।

नोंथाडा गुबुन-गुबुन रोखोमनि मावनायफोरखौ नोंनि देहानि बाहागोआव मोनदांदों नामा?

### फोरोंगिरिनि थाखाय रेबसुं

गथ'फोरखौ उनथिं थोंजों लाखिनो थुलुंगा हो, आसिफोरखौ लासै लासै थु चिन-मुद्रानि थाखाय आरो बिसोरनि हां लानायनि बागै सांग्रां जा । देहानि फाव खालामखांनायनि उनाव मोनदांथिखौ सावराय ।



## यग 3

### मेगन ब्याम

जोनि मेगनखौ मोजाडै लाखिनो थाखाय जों मा खालामनांगौ?

फै जों बेफोर गोरलै मेगन ब्यामफोरखौ खालामबाय थानि ।

1. आखाइ थालाजों नोंनि मेगनखौ जिरायनो ह्यो ।
2. आगदानिफ्राय आगसिथिं मेगननि बलखौ सोमावसारनाय ।
3. मेगननि बलया गोजू आरो गाहायाव थांलाय-फैलाय ।
4. मेगननि खनायारि सोमावसारनाय ।
5. मेगननि बलनि गिदिंनाय ।

### 1. आखाय थालाजों नोंनि मेगनखौ जिरायथह्यो

जोनि मेगना जेब्लाबो जिनिस्फोरखौ नुबाय थायो; बिसोर मेंग्लियो । जों बिसोरखौ सम सम जिरायथह्योनांगौ खालामनांगौ ।

गोरलै आखाइथालानि आदबफोर

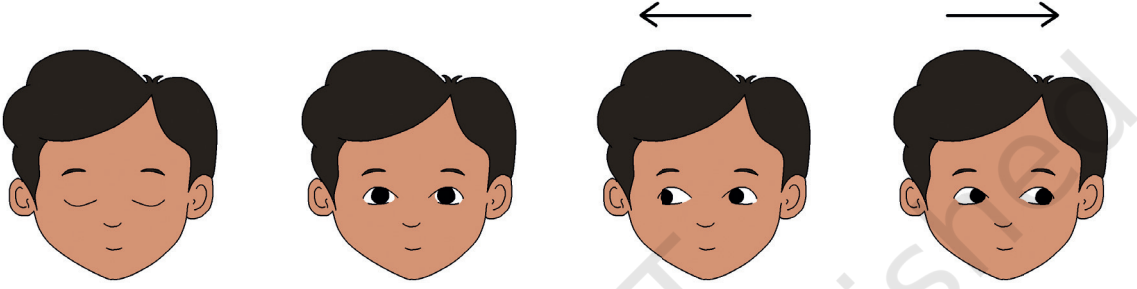
1. मोन्रैबो आखाइखौ गुदुं जाजासिम फुबाय था ।
2. आखाइथालाखौ आखाइनि खाफबायदि महर बानाय आरो बेफोरखौ मेगननि सायाव लासै लासैयै दोन । (मेगननि सायाव नारसिननो नाडा ।)
3. मेगनखौ मोखिसबनानै ला ।
4. आखाइथालाखौ 10-15 सेकेन्डनि थाखाय मेगनाव दोन, बेनि उनाव आखाइखौ लासै-लासै बोखार ।





## 2. आगदानिफ्राय आगसिथिं मेगन बलनि सोमावसारनाय ।

1. माखासे सेकेन्डनि थाखाय लासै-लासै मेगनखौ मोखिसब, बेनि उनाव लासै-लासै मेगनखौ नायफिन ।
2. मेगननि बलफोरखौ आगदा खनानिफ्राय आगसिथिं आरो फिन आगसि खनानिफ्राय आगदाथिं लां । बेखौ खेबबा खालामफिन ।
3. सर खालामखांनायनि उनाव गोर्लेयै हमदां ।



## 3. मेगननि गोजौ आरो गाहायाव थांलाय-फैलाय ।

1. माखासे सेकेन्डनि थाखाय लासै-लासै मेगनखौ 'मोखसिबथ, बेनि उनाव लासै-लासै मेगनखौ खेव ।
2. मेगन बलफोरखौ आबुडै गाहायाव लां आरो बिनि उनाव लासै-लासै गोजौआव लां । बेखौ खनबा खालामफिन ।
3. सर खालामनायनि उनाव गोरलै हमदांथि खालाम ।





#### 4. मेगन बल खनायारि सोमावसारनाय ।

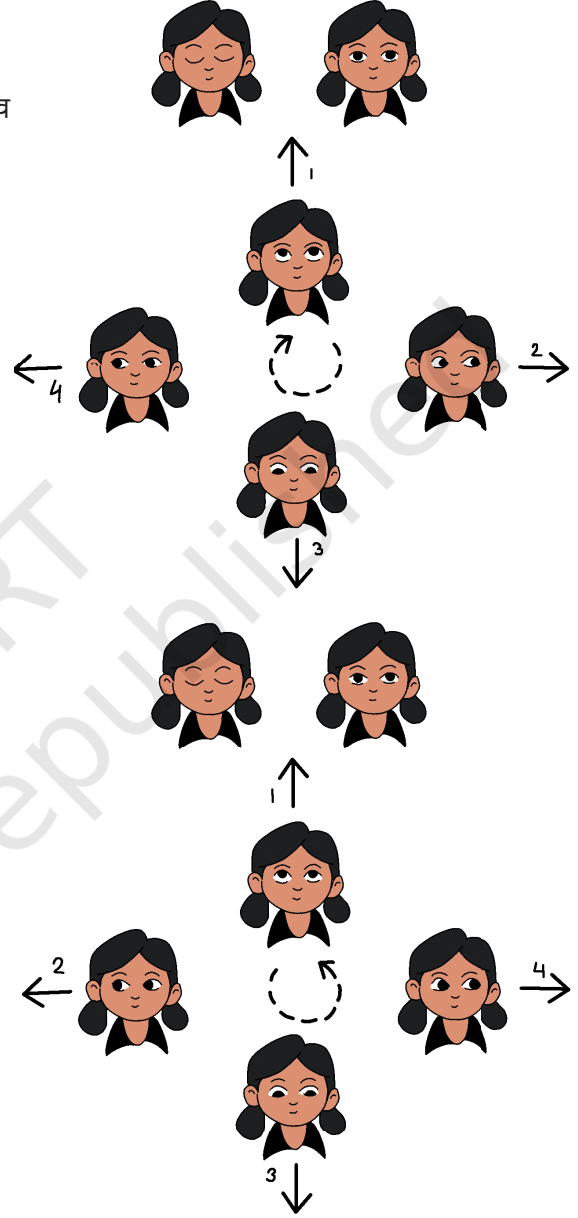
1. माखासे सेकेन्डनि थाखाय लासै-लासै मेगनखौ बन्द' खालाम आरो लासै-लासै मेगनखौ खेव ।
2. मेगनन बलफोरखौ आगदा खनायाव गोजौआव आरो आगसि खनायाव गाहायाव लां । बे हुदाखौ खेबथाम खालामफिन ।
3. लासै-लासै मेगनखौ खेव आरो मेगननि बलखौ आगसि आरो आगदाथिं गाहायाव लां । बे हुदाखौ खेबथाम खालामफिन ।
4. खालामखांनायनि उनाव गोरलै हमदांथि खालाम ।





## 5. मेगननि बल फिदिंनय

1. माखासे सेकेन्डनि थाखाय लासै-लासै मेगनखौ मोख्सिब आरो लासै-लासै मेगनखौ खेव ।
2. मेगननि बलफोरखौ आबुङ्के आगदाथिं लां, बेनि उनाव बेफोरखौ गाहायाव ला, बेनि उनाव आगसिथिं आरो फिन गोजूआव लां । बेयो मोनसे बेंखन महर होयो । लासै-लासै मेगननि बलखौ मोनसे सोरगिदिं खेबबा लां ।
3. गुरै आखाइ थालाजों मेगनखौ जिरायथहो ।
4. दानिया फै जों मेगनखौ गुबुन फारसे फिदिंनि । मेगननि बलफोरखौ आबुं आगसिथिं लां, बेनि उनाव बेफोरखौ गाहायाव ला, बेनि उनाव बेफोरखौ आगदाथिं आरो फिन गोजूआव लां । बे बेंखन (बेंखन) खौ आबुं खालामखांब्ला । लासै-लासै मेगन बलखौ बेंखनाव खेबबा दोरोदहोलां ।
5. दसे समनि थाखाय नोंनि मेगनखौ मोख्सिब' आरो बिनि उनाव लासै-लासै बेफोरखौ खेव ।
6. गुरैयै आखाइ थालाजों मेगनखौ दबथाय ।



### फोरोंगिरिनि थाखाय रेबसुं

गथ'फोरखौ गावसोरनि बिखुंखौ थोंजों लाखिनो थुलुंगा हो । बे खामानियाव खालि मेगन बलनि सोमावसारनायल' थानांगौ आरो गोदोनानि सोमावसारनाय जानो नाडा ।



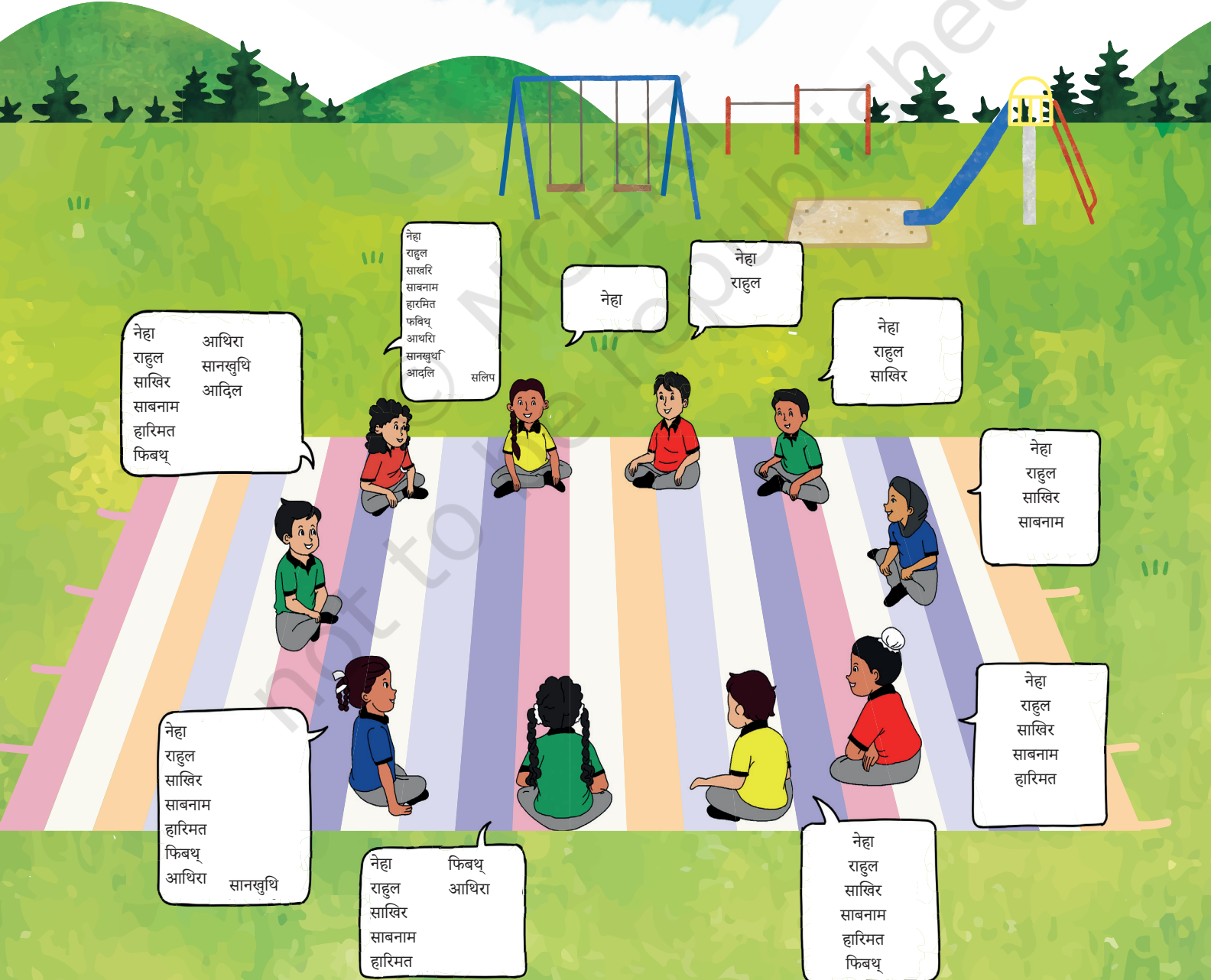
## यग 12

## क्रिदा यगा

नोंथाडा नोंथानि लोगोफोरजों गेलेनो आरो रंजानो मोजां मोनो नामा ?

बेयाव जोंनि गेलेनो थाखाय माखासे गेलेमुफोर दं । बे गेलेमुफोरनि गेजेरजों जों य'गानि गुबुन गुबुन बिथिंफोरनि सोमोन्दै सोलोगोन ।

जिनजिनि मुंफारि





### माबोरै गेलेनो

- फरायसाफोरा मोनसे सोरगिदिं जिरायो आरो मुंफोरनि माला बानायनो थाखाय सिगांनि फरायसाफोरनि मुंजों लोगोसे गावसोरनि मुंखौ गोसा गोसा बुडो ।
- गिबि फरायसाया गावनि मुंखौ बुडो, उननि फरायसाया गिबि फरायसानि मुंखौ बुंफिनो आरो बिनि मुंखौ दाजाबदेरफिनो । साफ्रोमबो फरायसाया बेखनाव जिरायनाय सिगांनि गासैबो फरायसाफोरनि मुंफोरखौ बुडो, बेनि उनाव दाजाबदेरनाय बि/बिनि गावनि मुं । गेलेमुआ सोलिबाय थायो जेब्लासिम बयबो गोसोखाडो आरो गासैबो मुंफोरखौ बुडो ।

### फोरोगिरिनि थाखाय रेबसुं

बे गेलेमुनि थांखिया गोसोखांथि आरो सांग्रांथिखौ जौगाहोनाय ।

गेलेमुनि गुबुन गुबुन रोखोमफोरखौ नाजानो हायो:

- फिथाइ-सामथाइ एबा मैगं-थाइगंनि मुं बाहाय ।
- मुंफोरखौ उल्था फारियाव बुं ।
- मेगन मोक्सिबनानै मुंफोरखौ बुं ।

## गोसोआव नांथाव खेला

### माबोरै गेलेनो

- फरायसाफोरा मोनसे बेंखनाव जिरायो आरो मोनसे फारिआव अनजिमाफोरखौ गोबरै सानना लायो । साबानि मोनफ्रोम गुनआव साफ्रोमबो फरायसाया गावसोरनि फारियाव मोनसे अनजिमानि सोलायै "भारत" बुडो ।
- जाय फरायसाफोरा गावसोरनि फारियाव "भारत" बुडा, बिसोर साबानि गेजेराव गोबां बाहागोआरिआ ओंखारबाय ।
- गथ'फोरा बेखौ मोजां मोनजासिम साननाया सोरगिदिं सोलिबाय थायो ।



### फोरोंगिरिनि थाखाय रेबसुं

बे गेलेमुनि थांखिया गोसो हमथानाय आरो सांग्रांथिखौ साबसिन खालामनाय ।

गेलेमुआव गुबुन गुबुन बायदि रोखोमफोरखौ नाजानो हायो:

- गुबुन-गुबुन जोबनो गैयै आरो गुबुन गुबुन मुंफोर बाहाय ।

## यग 13

## जापा-थापा

## माबोरै गेलेनो

- फरायसाफोरा मोनसे बेंखन एबा बर्ग दब्लायव जिरायो आरो फोरोंगिरिनि उन उन थाडो ।
- जेब्ला फोरोंगिरिया "जाफा" बुडो गासैबो गथ'फोरा गावसोरनि आखाइखौ गोजूआव लाखियो आरो जेब्ला फोरोंगिरिया "हुदा" बुडो गथ'फ्रा आखाइ थालाखौ गाहायाव दोनो ।
- फोरोंगिरिया गोबारै "जाफा" एबा "हुदा" गोसोनि बुंदाबाय थायो । जाय फरायसाफोरा थार महरै सोलोंफानायाव फेलें जायो, बिसोरो बखजागोन ।



फोरोंगिरिनि थाखाय रेबसुं  
सोलायनायफोर

- आखाइ मोजोम बानायनाय आरो आखाइखौ हगारनाय ।
- आखान्धि फुवारनाय आरो खेंब्रा ।
- जाफा-थाफानि सोलाय लाभा-कुसा,नाला-निलाबाहाय । सैतान, नाला-निला, बायदि बायदि ।



## हां लानायनि गोहो

### माबेरै गेलेनो

- फरायसाफोरा मोनसे सोरगिदिं बेंखनारि जिरायो ।
- सासे फरायसाया गोबावयै हां लाना गेलेनायखौ जागायजेनो, आरो मोनसे गोलाव मोन्थोर "अम" होन्नानै बेंखननि सोरगिदिं खारनो हमो ।
- उननि फारिआ बै जायगायाव जिरायनाय फरायसानि जेराव गिबि फरायसाया मोन्थोर "अम" होनायखौ फोजोबो गासैबो फरायसाफोरा बाहागो लाजासिम गेलेमुआ सोलिबाय थायो ।

अम



### फोरोंगिरिनि थाखाय रेबसुं

बे गेलेमुनि थांखिया गारां जौगाहोनायाव हेफाजाब होनाय आरो हां लानाय समखौ बांहोनाय ।  
गेलेनायनि गुबुन गुबुन रोखोमफोरखौ गुबुन गुबुन रोखोमनि रिंसारफोरजों नायनो हायो ।

## यग 14

## ऋषि पतन्जलिआ बुडो

## माबोरै गेलोनो

- फरायसाफोरा मोनसे बेंखनाव गसंना फोरोंगिरिनि बिथोनफोरखौ मानियो ।
- फोरोंगिरिया बेनि पतन्जलि मुडाव बिथोनफोरखौ होयो । फरायसाफोरा पतन्जलि बुंब्लासो सोलोंफायो बेखौ 'बिथोन' आव सोफादेरनाय जायो ।
- जाय फरायसाफोरा खामानिखौ 'पतन्जलि बुडालासे' मावो बेखौ बोखयो ।



## फोरोंगिरिनि थाखाय रेबसुं

गेलेनायाव बायदि रोखोमखौ थुलुंगा होनाय जायो:

- पतन्जलिनि अनगायै नेथाजिखौ बाहाय ।
- मेगन खेवनाय आरो फांथेनाय बायदि मेगननि हाबाफारि ।
- फाव-फेसन बायदि तादासाना, उतखाथासाना, फादाहास्तासाना ।



## मावफारि15

## सहबदा ग्रासि

## माबोरै गेलेनो:

- फरायसाफोरा मोनसे बेंखनारि दायो । सासे फरायसा जायनि मेगना जिजों खोबजानाय, बिखौ बेंखननि मिरुआव गसंहोनाय जायो ।
- सोरगिदिं जिरायनाय जायखिजाया फरायसाया आखाइ खबयो आरो मिरुनि फरायसाया साननो गोनां जायो दि सोर आखाइ खबदों ।
- साप्रोमबो फरायसाफोरहा मोनजि खाबु थायो । बयनिखुइ गेबेंसिन अनुमान खालामग्राया देरहायो ।



## फोरोंगिरिनि थाखाय रेबसुं

गेलेनायाव बायदि रोखोमखौ थुलुंगा होनाय जायो । फोरोंगिरिया फरायसाफोरखौ आखाइ खबनायनि अनगायै सोदोब खालामनो बिथोन होनो हायो ।

## सुन्दर-उत्तम

## माबोरै गेलेनो

- फरायसाफोरा फोरोंगिरिनि सोरगिदिं मोनसे बेखनाव जिरायो। फोरोंगिरिया बुडो 'समायना समायनाय समायना' आरो फरायसाफोरा फिन्नाय होयो 'साबसिन साबसिन साबसिन'।
- फोरोंगिरिया बुंफिननो हायो सुन्दर गोबां खेब (1, 2, 3, 4, 5, 6 बायदि बायदि) आरो गुबुन-गुबुन गारांफोरजो।
- फरायसाफोरा अनजिमा आरो गारांफोरजो गोरोबनांगौ। जेब्ला सुरआ जोबोद गाहाय जायो, अब्ला गेलेनाया गोबरै आखाइ खबनायजो जोबो।



फोरोंगिरिनि थाखाय रेबसुं

गेलेनायाव बायदि रोखोमै थुलुंगा होनाय जायो।

© NCERT  
not to be republished

## जथुम्मा दाथाय आरो फोरोंगिरिफोरनि थाखाय बोसोन होग्रा बोसोरारि बिथांखि

फोरोंगिरिफोरनि थाखाय जथुम्मा दाथाय आरो बोसोरारि सानथांखिनि फोरमायथि

एन.सि.एफ.एस.इ. 2023 आ देहायारि सोलोंथाय आरो गाहामखौ मोनसे गुबुन फराफारि ओनसोल मह्रै फारिलाइ खालामदों आरो सम फारिलाइयाव बाडायसिनाव 90 घन्टा (जाय मोनप्रोम्बो 40 मिनिटनि 135 समफारि) रात्रो सुबुरुन होदों ।

खेल योगा थाखो 3 नि थाखाय बिजाबखौ थोजासे महर होनाय जादों एन.सि.एफ.एस.इ. 2023 आव ओंथि बेखेवनाय रोंग'थिफोरखौ जौगाहोनो । बे बिजाबाव मोनथाम खोन्दोफोर आरो गोबां आयदाफोर दं । गुदि खारथाय सोमावसारनाय हाबाफारिफोर, गेलेमुफोर आरो य'गा जथुमफोरखौ गासै बोसोराव सोलिबाय थानाय आरो सोलिबाय थानाय जौगाथायनि थाखाय समान-समान बिथांखि लानो हायो ।

हाबाफारिफोरखौ मोजाडै खुंनो थाखाय बोसोन होग्रा जथुमनि दाथाय आरो बोसोरारि बिथांखिखौ गाहायाव होनाय जादों । नोंथाडा नोंथानि गोनांथिनि सायाव बिथा खालामनानै बिथांखिखौ आसारखान्थिआरि खालामनो हायो ।



### समफारि आरो बोहैथिनि दाथाय

- बे बिजाबखौ मोन 3 आयदायाव बोखावनाय जादों। मोनफ्रोमबो आयदायाव आयदाफोर आरो हाबाफारिफोर थायो।
- एन.सि.एफ.-एस.इ. 2023 आ देहायारि सोलोंथायनि थाखाय 150 समफारिफोरखौ सुबुरुन होदों। सुबुरुन होग्रा समफारिआ मोनफ्रोम सप्तायाव खमैब्लाबो 40 मिनिटनि 5 समफारि लायो।
- एन.सि.एफ.-एस.इ देहायारि सोलोंथाय आरो गाहामनि थाखाय ब्लक समफारि (2 समफारि जयै) रान्नो सुबुरुन होयो।
- सम फारिलाइयाव मोनै रोखोमनि समफारि राननायनि थाखाय सुबुरुनफोरखौ गाहायाव होनाय जाबाय:
  - ◆ नुथाय 1: सप्तायाव मोनबा मोनसेल' समफारि थिखानाय सम फारिलाइ
  - ◆ नुथाय 2: मटर रोंग'थि आरो हानजायारि गेलेनायनि थाखाय मोननै ब्लक समफारि, आरो सम फारियाव थिखानाय य'गानि थाखाय मोनसेल' समफारि

**नुथाय 1** - मोनफ्रोम समफारियाव सिमा गोनां समखौ मोजाडै बाहायनो थाखाय मोनथाम गुबुन-गुबुन रोखोमनि जथुमाफोरखौ नुनाय जायो आरो हास्थायनाय सोलोंथायनि फिथाय मोननो हायो।

**रोखोम 1:** गेम प्रेक्टिसखौ बांसिन खालामो।

**रोखोम 2:** बांसिन होनो थाखाय गेलेनायनि उनाव बेखनारि समखौ बांसिन खालामो।  
साननायनि सम आरो समाजारि-गोसोआरि सावरायनायनि सम बिथिंफोर।

**रोखोम 3:** मोनसे थि बाश्रायाव नोजोर होनो थाखाय गेमिफाइड ड्रिलफोरखौ बांसिन खालामो रोंग'थि।

गासैबो रोखोमनि थाखाय 40 मिनिटनि समनि थाखाय मोनसे नमुना सम राननायखौ गाहायाव होनाय जादों।

जथुमा हाबाफारि	रोखोम 1	रोखोम 2	रोखोम 3
गुदुं खालामनाय	5	5	5
खेला/ हाबाफारि सम	25	15	25
दरज हम		5	5
बेखनारि सम	5	15	5



**नुथाय 2** (गोबांधार सुबुरुन होजानाय) - 80 मिनिटनि मोनसे ब्लक समफारिया खेला हाबाफारि, गेवनाय आरो बेंखनारि समखौ गोहोम गोनां महुरै बांहोनो हायो। ब्लक समफारिजों मोत्रै रोखोमनि जथुमफोरनि बिथांखि लानो हायो:

**रोखोम 4:** थि रोंग'थिफोरखौ नोजोर होनो थाखाय गेमिफाइड ड्रिलफोर (हानजाफोरनि गेजेराव गेलेनाय गोलें गेलेमु गेलेनो हायो) नि बिथांखि बानायनो हायो।

**रोखोम 5:** मोनसे ब्लक समफारियाव मोत्रै गेलेमु गेलेनाय जायो।

रोखोम 4					
ब्लख थाखो पारि	दुंब्रुद खालामनाया साबसिन गेलेमुवारि	गेलेनायनि सम	गेलेमुखौ फोरों/फिसा गेलेमुफोर	सुगलायनाय	बेंखनारि सम
समनि मिनुट	5	30	20	5	20

रोखोम 5				
ब्लख थाखो पारि	दुंब्रुद खालामनाया साबसिन गेलेमुवारि	गेलेनायनि सम मोन 2 खेला गेले।	सुगलायनाय	बेंखनारि सम
समनि मिनुट	5	50	5	20

© NCERT  
not to be republished

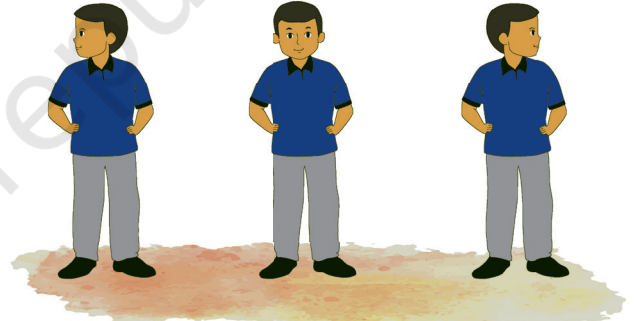
### गुदुं आरो सुग्लायनाय खालाम

गुदुं आरो सुग्लायनाय खालामनाय हाबाफारिफोरा देहायारि ब्याम आरो गेलेनायनि गोनांथार बाहागो। बेयो जॉनि देहाखौ खामानिनि थाखाय थियारि खालामनाय, गासै दिन्धिफुनायखौ साबसिन खालामनाय आरो लासै-लासै बिखानि हारखौ बांहोनानै आरो जराफोरखौ गुरै खालामनानै जखम जानायनि खैफोदखौ बाडाय खालामनायाव मदद होयो। सुग्लानाय हाबाफारिफोरा लासै-लासै बिखानि हारखौ बाडाय खालामनो, मोदोमनि गोरा जानायखौ होबथानो आरो जिरायनायखौ बांहोनायाव मदद होयो। मोजां गुदुं आरो गुसु गाहाय रैखाथि गोनां आरो गोहोम गोनां देहायारि हाबाफारिफोरखौ रोखा खालामनो थाखाय रुटिनफोरा गोनांथार। बिसोरो देहायाव नारसिनथायखौ हगारनायाव मदद खालामो, पस्टुरल गाज्जि जानायखौ साबसिन खालामो आरो ब्यामनि फारसे मोनसे मोजां नोजोरथि जौगाहोयो।

गुदुं आरो सुग्लायनाय खालामनाय ब्यामफोरा बैसो आरजाथाव जानांगौ, आरो बेखौ खालामनांगौ देहायारि मावथाय आरो फरायसाफोरनि फिटनेसनि थाखोनि सायाव बिथा खालामनानै आसारखान्धिआरि खालामनो हायो। गुदुं आरो सुग्लायनाय खालामनाय नि थाखाय सरासनसायै बाहाय जानाय माखासे ब्यामफोरखौ गाहायाव होनाय जाबाय। फोरोंगिरिफोरा बे फारिलाइनिफ्राय अभ्यासफोरखौ सायख'नो हागौ एबा फरायसाफोर आरो दिन्धिफुनो गोनां हाबाफारिफोरनि थाखाय आरजाथाव गुबुन अभ्यासफोरखौ बाहायनो हागौ। गुदुं



गोजौथिं गाहायथिं गोदोना थोंगोर खालामनाय



आगदा-आखिस गोदोना गिदिनाय



फारसेथिं गोदोना थोंगोर खालामनाय



फाफ्लि फिदिनाय



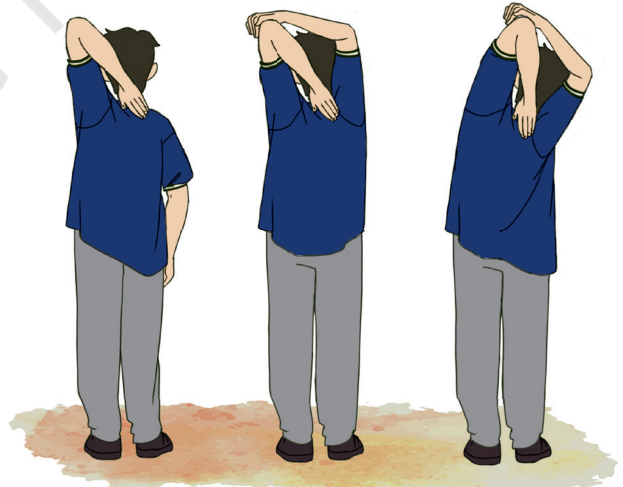
आखान्धि फिदिनाय



आथिनि आसिखौ मोनसेनि उनाव मोनसे दांनाय



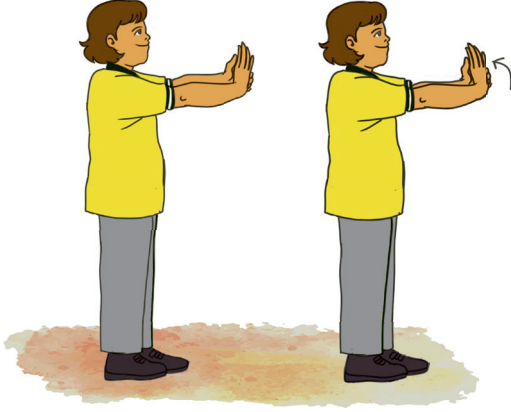
हान्थुगिला फिदिनाय



फाफ्लिखौ गोबायै सिदा खालामनाय



आखाइनि गेजेरजौ फाफ्लिखौ सिदा खालामनाय



आखाय थालाखौ थोंगौरै गोसारहोनाय



आखाइ थालाखौ थोंगौरै फदबनाय



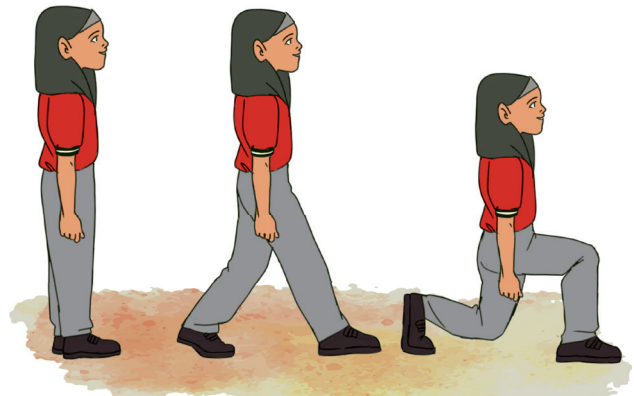
सिगाथिं आरो उनथिं फदबनाय



फारसेथिं फदबनाय



फारसेथिं गिदिनाय



सिगाथिं आथिंखौ नारसो



## य'गा जथुमनि दाथाय

मोनफ्रोमबो य'ग फालिथाइखौ गाहायाव होनाय बायदि आरज गाबनायजों जागाय। बे आरजआ सोलोंसा आरो फोरोगिरिनि गेजेराव थानाय गोथार सोमोन्दोनि सोमोन्दै। बिसोर सानैआबो गावसिनि लामाफोरखौ इसोरारि रैखाथि आरो गियानजों आदारजों सोरां होनो थाखाय ज 'जानानै आरज गाबदोंमोन। बिसोरो जेरावबो आरो साफ्रोमनिबो थाखाय गोजोन लुबैदों।

<p><b>आरज बेखेवनाय</b></p> <p>ओम साह नववातु . सह नौ भुनक्तु । सह वीर्य करवाहाइ । तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विसावहार्ई । ओम शान्तिह शान्तिह शान्तिह</p>	<p>अम साहा नबाभानथु / साहा नौ भुनक्तु / साहा भिरियाम करवाहाइ / टेजासभिनाभादहितामास्तु मा बिदभिसहाबाहाय // अ शान्तिह शान्तिह शान्तिह शान्तिह //</p>
<p><b>आर'जनि ओंथि</b></p> <p>जों सानैबो (गुरु आरो सिस्हिया) रैखाथि हो। जों सानैबो थाजिम जाथों। जों जोबोर गोहो आरो गोहोजों सर' खालामथों। फै जों फरायनाया फिथाइगोनां आरो गियान गोनां जानि। फै जों मुगैनायजों थांना थानो नाडा।</p>	

जागायजेननाय आरज गाबनायनि उनाव फालथिय बिथांखि बायदियै हाबा-हुखाफोरखौ खुं। बेयाव थियारि खालामनाय हुदाफोर, आसन, मेगननि बियाम आरो खिदा यगा दंफायो। गासिबो य 'गा समफारिखौ गाहायाव होनाय बायदि मोनसे आरजजो फोजोब। मोनसे जोबथा आरजआ सोलोसाफोरखौ गियानखौ गोरोबहोनायाव मदद खालामो आरो सानखौ मोजां मोन्दांथि आरो गोजोनजों गोखरै खालामो।

<p><b>जोबनायनि आरज</b></p> <p>ओम सर्वे भवन्तु सुखिनः । सर्वे सान्तु निरामायाः । सर्व भद्रनी पस्यान्तु । मा काश्चिद दुख भाग भवटे ॥ ओम शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥</p>	<p>ओम सर्वे भवन्तु सुखिनाह / सर्वे सान्तु निरामायाह / सर्वे भद्रनी पस्यान्तु / मा खासचिद दुहकहाबहाग भाबेद // अम शान्तिह शान्तिह शान्तिह //</p>
<p><b>आर'जनि ओंथि</b></p> <p>बयबो खुसि जाथों। गासैबो बेमारफोरनिफ्राय उदां जाथों। मा मोजां बेखौ बयबो नायनो हायो। रावबो दुखु मोनाजासे। जेरावबो गोजोनाय जाथों।</p>	



## योगा जथुमखौ जागायनो आरो फोजोबनो गासैनियो बिथोन

- सुकहासाना फाव-फेसन खालामनो मोजाडै जिराय ।
- बिखुंखौ थोंगोरै दोन, मेगनखौ मोक्सेबना दोन, आरो मोखाडा खनसे मिनिस्तुनाय खकालाम ।
- गावनि आखाइखौ चिन-मुद्रा सिडाव दोन आरो गावनि हांनि बोनायनि बागै सांग्रां जा । माखासे सेकेन्डनि थाखाय हां लानायखौ नोजोर हो आरो बिनि उनाव गोबावै हां ला आरो जेब्ला नों हां हगारो अब्ला चान्त अम बुं ।
- नमस्कारह-मुद्राआव गावनि आखाइखौ लासै लासै दोन आरो आरज गाब ।
- मोन्थोर होखांनयनि उनाव सोलायनायफोरखौ नाय ।
- आखाइ थालाखौ लासै-लासै फुगार, बेनिफ्राय गंसे काप बानायना ला आरो बेखौ मेगननि सायाव दोन ।

## 24 जथुम्माफोरनि थाखाय सुबुरुन होग्रा जथुम्मा थांखि

### दान 1

	3थि समफारि	6थि समफारि	9थि समफारि	12थि समफारि
सानफ्रोमबोनि जिउनि थाखाय योगा	योगानि सिनायथि खुसि जानाया (15 मिनिट)	अहिंसा सल' आरो मावफारि (15 मिनिट)	सावसि गोनां जानाय । (15 मिनिट)	अहिंसा सानफ्रोमबोनि जिउआव (15 मिनिट)
यगा साधना	मुंफोरनि माला गोसोखांथि गेलेमु (15 मिनिट)	पतन्जलि बुडो खामानियाव गोसो होनी थाखाय गेलेमु (15 मिनिट)	मेगन मावहाबाफारि (15 मिनिट)	सहाबदा ग्राहि रिसारथि गोसो होनायनि थाखाय गेलेमु (15 मिनिट)



दान 2

	15थि समफारि	18थि समफारि	21थि समफारि	24थि समफारि
सानफ्रोमबोनि जिउनि थाखाय योगा	मोजां जानाय (15 मिनट)	नियामा सहावसहा सल' (15 मिनट)	सहावसहा सोमोन्दो गोनां आखुथाय। (15 मिनट)	सानफ्रोमबोनि जिउआव साखोन-सिखोन (15 मिनट)
यगा साधना	मेगन मावहाबाफारि (15 मिनट)	रिसारथिनि गेलेमु हां लानायखौ गोखों खालामनायनि गेलेमु (15 मिनट)	मेगन मावहाबाफारि (15 मिनट)	हसिखावनायफोर रिसारथिनि थाखाय गेलेमु आरो सोमावसारनायनि सांग्राथिनि

दान 3

	27थि समफारि	30थि समफारि	33थि समफारि	36थि समफारि
सानफ्रोमबोनि जिउनि थाखाय योगा	मोजां जानायनि हुदा (15 मिनट)		उन्दुनायनि मोजां हुदा (10 मिनट)	
यगा साधना	हां लानाय सांग्राथि हाबाफारि मुद्राजों (15 मिनट)	आखुथायफोरजों आसानानि सिनायथि (15 मिनट)	आफाथालाजों थाबायनाय आरो एम्बु बारनाय (10 मिनट)	थि खालामनाय खामानि
		जाफा टाफा रिसारथिनि थाखाय गेलेमु हाबाफारि सांग्राथि (15 मिनट)	“अम” नि मोन्थोर – अ, उ, म (10 मिनट)	



## दान 4

	39थि समफारि	42थि समफारि	45थि समफारि	48थि समफारि
यगा साधना	गुदि आस'नफोर तादासाना आरो शिथिला तादासाना (15 मिनट)  आसाना भ्रिखासाना गसंनायखौ सिनायथि हो (15 मिनट)	तादासाना आरो शिथिला तादासाना (15 मिनट)  चुखासानानि सिनायथि (15 मिनट)	प्रने स्टिटि आरो माखारासाना (15 मिनट)  भुजंगासना  सिनायथि (15 मिनट)	सुपाइन स्टिटि आरो शावासना (15 मिनट)  फाभाना मुकथाचानानि सिनायथि (15 मिनट)

## दान 5

	51थि समफारि	54थि समफारि	57थि समफारि	60थि समफारि
यगा साधना	आचाना सर' खालामनाय भ्रिकचाना (20 मिनट)	आचाना सर' खालामनाय भाज्जासाना (20 मिनट)	आचाना सर' खालामनाय फाभाना मुखताचाना आरो शावासना (20 मिनट)	आचाना सर' खालामनाय भुजंगासना आरो शावासना (20 मिनट)
	“अम” नि मोन्थोर – अ, उ, म (10 मिनट)	रिसारथिनि गेलेमु (15 मिनट)	“अम” नि मोन्थोर – अ, उ, म (10 मिनट)	अनजिमा आरो आखाय कबनाय  गोसो सांग्रांथियारि गेलेमु (10 मिनट)

## दान 6

	63थि समफारि	66थि समफारि	69थि समफारि	72थि समफारि
सानप्रोमबोनि जिउनि थाखाय योगा	यामा आरो नियामा नायफिन्नाय (15 मिनट)	गासैबो 5 आचानासफोरखौ नायफिन्नाय (30 मिनट)	गोजोनथाव जधुम्माफोर (30 मिनट)	थि सम मावफारि
यगा साधना	मेगन मावफारि खालामनायखौ नायफिन्नाय (15 मिनट)			



## बोसोरारि जथुम्मा बिथांखि

गाहायाव होनाय फारिलाइयाव गासै बोसोरनि थाखाय होनाय 150 समफारियाव बिथांखि लानाय हाबाफारिफोरनि फारिखौ दिस्थिनाय जादों। गोनां रोंग'थिफोरनि गोहोम गोनां जौगाथायनि थाखाय बे फारिखौ उनसंनाया गोनांथार। फराबिजाबाव गोरलैयै रायखांनो थाखाय जथुम्मा नि रोखोम आरो मावफारि अनजिमाफोरखौ फारिलाइयाव होनाय जादों।

**रेबसुं:** मोनसे मावखसालि समनि थाखाय, फारियै मोत्रै समनि हाबाफारिफोरखौ आफाद दाना ला। जेराव मोनसे मावखसालि समनि गोनांथि जायो बेवहाय जौनि गेलेमु आरो योगानि आफादफोरखौ सिगानिफ्रायनो ज' खालामनाय जायो।

बोसोरारि जथुम्मा थांखि						
समफारि	खोन्दो	आदबफोर	रोखोम	मुं हाबाफारि	हाबाफारिनि अनजिमा	साननाय
1	खोन्दो 1	खुबैनाय आरो हमनाय।	रोखोम 3	हमखां आरो खुबै।	बि.एम-1	1
2	खोन्दो 1	खनखांनानै आरो खुबैनाय	रोखोम 2	खनखांनानै आरो खुबै।	बि.एम-2	2
3	खोन्दो 1	खुबैनाय आरो हमनाय।	रोखोम 3	हमखां आरो खुबै।	बि.एम-1	3
4	खोन्दो 1	दैखांनाय आरो खुबैनाय	रोखोम 2	खलखांनानै आरो खुबै।	बि.एम-2	4
5	खोन्दो 3	यगा	य'गा मावहाबाफोर	खुसि जानाया	वाई.जी-1	1
6 & 7	खोन्दो 2	जौनि गेलेमुफोर	रोखोम 4/5	मोस्ति अन्थाइफोर	अ.जी-1	2
8	खोन्दो 1	हमखां	रोखोम 3	हमखांनानै हरफिन्नाय हमनाय	बि.एम-5	5
9	आयदा 1	खुबै।	रोखोम 3	थांखिनानै खुबैनाय	बि.एम-3	6
10	आयदा 1	हमखां	रोखोम 3	हमखांनानै हरफिन्नाय हमनाय	बि.एम-5	7
11	खोन्दो 1	खुबै।	रोखोम 3	थांखिनानै कुबै	बि.एम-3	8
12 & 13	खोन्दो 2	जौनि गेलेमुफोर	रोखोम 4/5	गलाफ टेगगर	अ.जी-2	4
14	खोन्दो 3	यगा	य'गा आदबफोर	यामा	वाई.जी-2	3
15	खोन्दो 1	हमखां	रोखोम 1	इन्जुरनि सायाव बल	बि.एम-6	9
16	खोन्दो 1	खुबै।	रोखोम 2	खनखांनानै आरो खुबै।	बि.एम-2	10
17	खोन्दो 1	खुबै।	रोखोम 1	जंफार मुवाफोरखौ सौख्लाय	बि.एम-4	11
18	खोन्दो 1	हमखां	रोखोम 1	इन्जुर सायाव बल	बि.एम-6	12



19	खोन्दो 1	खुबै ।	रोखोम 2	खनखांनानै आरो खुबै ।	बि.एम-2	13
20	खोन्दो 1	खुबै ।	राखोम 1	जंफार मुवाफोरखौ सौख्लाय ।	बि.एम-4	14
21 & 22	खोन्दो 3	यगा	य'गा मावफारिफोर	मेगन ब्याम	वाई.जी-3	4
23	खोन्दो 1	खुबै ।	रोखोम 1	जंफार मुवाफोरखौ सौख्लाय ।	बि.एम-4	15
24 & 25	खोन्दो 2	जॉनि गेलेमुफोर	रोखोम 4/5	पकदम-पकदाय ।	अ.जी-3	6
26	खोन्दो 1	जोनाय	रोखोम 3	बलखौ राननानै	बि.एम-7	16
27	खोन्दो 2	जोनाय	रोखोम 3	गेजेराव मोख्रा	बि.एम <sup>1</sup> -11	17
28	खोन्दो 3	जोनाय	रोखोम 3	बलखौ राननानै हर	-7	18
29	खोन्दो 4	जोनाय	रोखोम 3	गेजेराव मोख्रा	बि.एम-11	19
30 & 31	खोन्दो 2	जॉनि गेलेमुफोर	रोखोम 4/5	सानाय (सानकाली)	अ.जी-4	8
32	खोन्दो 3	यगा	य'गा आदबफोर	मेगन ब्याम	वाई.जी-3	5
33	खोन्दो 1	जोनाय	रोखोम 3	सायखं बल	बि.एम-8	20
34	खोन्दो 1	जोनाय	रोखोम 3	बलखौ लासै जोखो	बि.एम-9	21
35	खोन्दो 1	जोनाय	रोखोम 3	सायखं बल	बि.एम-8	22
36	खोन्दो 1	जोनाय	रोखोम 3	बलखौ लासै जोखो	बि.एम-9	23
37	खोन्दो 1	जोनाय	रोखम 3	बाक्सुआव लासै जोखो	बि.एम-10	24
38	खोन्दो 1	जोनाय	रोखम 3	बाक्सुआव लासै जोखो	बि.एम-10	25
39	खोन्दो 3	यगा	य'गा आदबफोर	नियामा	वाई.जी-4	6
40 & 41	खोन्दो 2	जॉनि गेलेमुफोर	रोखम 4/5	मेगननि उदै साननाय	अ.जी-5	10
42	खोन्दो 1	जोनाय	रोखम 3	गेजेराव मोख्रा	बि.एम-11	26
43	खोन्दो 1	जोनाय	रोखम 3	बाक्सुआव लासै जोखोनाय	बि.एम-10	27
44	खोन्दो 1	जोनाय	रोखम 3	गेजेराव मोख्रा	बि.एम-11	28
45	खोन्दो 1	जोनाय	रोखम 3	गेजेराव मोख्रा	बि.एम-11	29
46	खोन्दो 1	जोनाय	रोखम 3	बाक्सुआव लासै जोखोनाय	बि.एम-10	30



47	खोन्दो 1	जोनाय	रोखम 3	गेजेराव मोखा	बि.एम-11	31
48	खोन्दो 3	यगा	य'गा मावहाबाफोर	मावफारि	वाई.जी-5	7
49 & 50	खोन्दो 3	यगा	य'गा मावहाबाफोर	सिनायथि य'गिक आदबफोर	वाई.जी-6	9
51 & 52	खोन्दो 2	जोनि गेलेमुफोर	रोखोम 4/5	बीट्टा कुद	अ.जी-6	12
53	खोन्दो 1	सौग्रावनाय	रोखोम 3	बेलुनखौ गाग्लोब ।	बि.एम-13	32
54	खोन्दो 1	सौग्रावनाय	रोखोम 1	देहा आरो बेलुन ।	बि.एम-14	33
55	खोन्दो 1	सौग्रावनाय	रोखोम 3	बेलुनखौ गाग्लोब ।	बि.एम-13	34
56	खोन्दो1	सौग्रावनाय	रोखोम 1	देहा आरो बेलुन ।	बि.एम-14	35
57 & 58	खोन्दो 3	यगा	य'गा हमावाबाफोर	आसाना- थाखथियारि मावहाबाफोर	वाई.जी-7	11
59 & 60	खोन्दो 3	यगा	य'गा मावहाबाफोर	गुदि फाव-फेसन	वाई.जी-8	13
61 & 62	खोन्दो 2	जोनि गेलेमुफोर	रोखोम 4/5	मेगननि उदै साननाय	अ.जी-5	14
63	खोन्दो 1	सौग्रावनाय	रोखोम 2	गुरै बल दबथाय	बि.एम-15	36
64	खोन्दो 1	सौग्रावनाय	रोखोम 3	रानलायना गेलेनाय	बि.एम-16	37
65	खोन्दो 1	सौग्रावनाय	रोखोम 1	गिदिर हायखांग्रा बर्गआव	बि.एम-17	38
66	खोन्दो 1	सौग्रावनाय	रोखोम 2	गुरै बल दबथाय	बि.एम-15	39
67 & 68	खोन्दो2	जोनि गेलेमुफोर	रोखोम 4/5	हपस्वथ्स	अ.जी-7	16
69	खोन्दो 1	सौग्रावनाय	रोखोम 3	राननानै गेलेनाय	बि.एम-16	40
70	खोन्दो 1	सौग्रावनाय	रोखोम 1	गिदिर हायखांग्रा बर्गआव	बि.एम-17	41
71	खोन्दो 1	गोरोबलायनाय	रोखोम 2	जिराय आरो सिखार	बि.एम-12	42
72	खोन्दो 3	यगा	य'गा मावहाबाफोर	आसाना सर' खालाम ।	वाई.जी-9	14
73-81		खावसे बोसोरारि थि मावफारि		सुंद 'बिजिरनाय ।	एस.ए-1	9
82 & 83	खोन्दो 3	यगा	य'गा मावहाबाफोर	आसाना सर' खालाम ।	वाई.जी-9	16



84 & 85	खोन्दो 2	जोनि गेलेमुफोर	रोखोम 4/5	हपस्वथ्स	वाई.जी-7	18
86	खोन्दो 1	गोरोबलायनाय	रोखोम 1	आवगायलांबाय था।	बि.एम-20	43
87	खोन्दो 1	गोरोबलायनाय	रोखम 3	लावथिजो लाखिग्रा	बि.एम-18	44
88	खोन्दो 1	गोरोबलायनाय	रोखम 1	आवगालांबाय था।	बि.एम-20	45
89	खोन्दो 1	गोरोबलायनाय	रोखम 3	लावथिजो लाखिग्रा	बि.एम-18	46
90	खोन्दो 3	यगा	य'गा मावहाबाफोर	आसाना सर' खालाम।	वाई जी-9	17
91 & 92	खोन्दो 2	जोनि गेलेमुफोर	रोखम 4/5	दावखा सौलायनाय	अ.जी-8	20
93	खोन्दो 1	गोरोबलायनाय	रोखम 2	समानथि लावथि दबथायनाय	बि.एम-19	47
94	खोन्दो 1	गावारि थांखिफोर	रोखम 3	नोंनि फोथाराव ह्मथा।	बि.एम-21	48
95	खोन्दो 1	गावारि थांखिफोर	रोखम 3	गोलाव तखथा	बि.एम-22	49
96 & 97	खोन्दो 2	जोनि गेलेमुफोर	रोखम 4/5	खुमिर देंगा	अ.जी-9	22
98	खोन्दो 1	गोरोबलायनाय	रोखम 2	समानथि लावथि दबथायनाय	बि.एम-19	50
99	खोन्दो 1	होबथानो हानाय गोहो	रोखम 2	टिका विजयेटे	बि.एम-27	51
100	खोन्दो 3	यगा	य'गा आदबफोर	हां लानायनि मावहाबाफोर	वाई.जी-10	18
101	खोन्दो 1	गावारि थांखिफोर	रोखम 3	नोंनि फोथाराव ह्मथा।	बि.एम-21	52
102	खोन्दो 1	गावारि थांखिफोर	रोखम 1	च'यर-पुलिस	बि.एम-24	53
103	खोन्दो 1	गावारि थांखिफोर	रोखम 3	गोलाव तखथा	बि.एम-22	54
104	खोन्दो 1	गावारि थांखिफोर	रोखम 1	न'खौ नागिर	बि.एम-23	55
105 & 106	खोन्दो 3	यगा	य'गा मावहाबाफोर	“अम” नि मोन्थोर – A, U, M	वाई.जी-11	20
107 & 108	खोन्दो 2	जोनि गेलेमुफोर	रोखम 4/5	कुमिर देंगा	अ.जी-9	24
109	खोन्दो 1	गावारि थांखिफोर	रोखम 1	च'यर-पुलिस	बि.एम-24	56
110	खोन्दो 1	गावारि थांखिफोर	रोखम 3	थालाय फैलाय खारनाय	बि.एम-25	57



111	खोन्दो 1	गावारि थांखिफोर	रोखम 1	टिका विजयेट	बि.एम-27	58
112	खोन्दो 1	गावारि थांखिफोर	रोखोम 3	च'यर-पुलिस	बि.एम-25	59
113	खोन्दो 3	यगा	य'गा मावहाबाफोर	क्रिदा यगा	वाई.जी-12	21
114 & 115	खोन्दो 2	जौनि गेलेमुफोर	रोखोम 4/5	जौ बिबारनि लामाजौ थाबायलाडो	अ.जी-10	26
116 & 117	खोन्दो 2	जौनि गेलेमुफोर	रोखोम 4/5	बलखौ एरायनाय	अ.जी-11	28
118 & 119	खोन्दो 2	जौनि गेलेमुफोर	रोखोम 4/5	सामुसनि खारनाय	अ.जी-12	30
120	खोन्दो 1	गावारि थांखिफोर	रोखोम 3	रैखाथियाव एरायनो दोरोदनाय	बि.एम-26	60
121	खोन्दो 1	गावारि थांखिफोर	रोखोम 3	थांलाय-फैलाय खारनाय	बि.एम-25	61
122 & 123	खोन्दो 2	जौनि गेलेमुफोर	रोखोम 4/5	गदघा मार	अ.जी-13	32
124	खोन्दो 1	गावारि थांखिफोर	रोखोम 3	रैखाथियाव एरायनो दोरोदनाय	बि.एम-26	62
125	खोन्दो 1	गावारि थांखिफोर	रोखोम 3	थांलाय फैलाय खारनाय	बि.एम-25	63
126	खोन्दो 3	यगा	य'गा मावहाबाफोर	जाफा-थाफा	अ.जी-13	22
127	खोन्दो 1	होबथानो हानाय	रोखोम 2	टिका विजयेट	बि.एम-27	64
128	खोन्दो 3	यगा	य'गा मावहाबाफोर	ऋषि पतन्जलि बुडो	अ.जी-14	23
129	खोन्दो 1	गावारि थांखिफोर	रोखोम 3	टिका विजयेट	बि.एम-27	65
130	खोन्दो 2	जौनि गेलेमुफोर	रोखोम 4/5	दुहं बोनानै बादायलायनाय खेला	अ.जी-14	33
131	खोन्दो 3	यगा	य'गा मावहाबाफोर	चाबदा ग्राहि	अ.जी-15	24
132	खोन्दो 2	जौनि गेलेमुफोर	रोखोम 4/5	थोंथाम आर्थिजौ बादायलायनाय	अ.जी-15	34
133	खोन्दो 1	गोरोबलायनाय	रोखोम 1	आवगायलांबाय था।	बि.एम-20	66
134	खोन्दो 1	जोनाय	रोखोम 1	बाक्सुआव लासै जोखो	बि.एम-10	67
135 & 136	खोन्दो 2	जौनि गेलेमुफोर	रोखोम 4/5	सिड्ढाव आरो बायजोआव	अ.जी-16	36



137	खोन्दो 1	गोरोबलायनाय	रोखोम 1	आवगायलांबाय था।	बि.एम-20	68
138	खोन्दो1	जोनाय	रोखोम 1	बाक्सुआव लासै जोसन्नाय	बि.एम-10	69
139 & 140	खोन्दो 2	जोनि गेलेमुफोर	रोखोम 4/5	स्रां आरो सायख्लुम	अ.जी-17	38
141-150		थि समाव मावफुंनाय हाबाफारि		बोसोरारि एसेसमेन्ट	एस.ए-2	19
		यगा		24		
		जोनि गेलेमुफोर		38		
		गुदि खारथाय सोमावसारनाय		69		
		थि समाव मावफुंनाय हाबाफारि		19		
		गासै		150		

© NCERT  
not to be republished