

मरीचक शिक्षा (Physical Education)

आरंभ:- मरीचक शिक्षा की शुरुआत, हरम, खंडर लडे मरीचक शिक्षा की लक्ष्य समान दिख मंडता।

उभिरां → ~~किस~~ ^{किस}:- मरीचक शिक्षा र लक्ष्य लडे सुंदरुय क ममरुड सुदी शिक्षा र लक्ष्य ममरुड सुवरी है। मरीचक शिक्षा निखड युविरा र दिख लक्षिकडयं रिम है। शिक्षा र लक्ष्य मिठ लिखड, रिमान रमरुड वरु, मरुड भाड लडे युमडरुड यडुन मरि उर गी मीमड वरी, मरी दिख मंडड दिखडती र मरुडयस दिख वरु है। दिख निखड री उर युविरा है लिखडी मरुड वडीरे क दिख मरुड वरु है।

डां नारि उमैर (Dr Zakim Hussain) र लक्ष्य, "शिक्षा मरुड उर चंडड दारु युविरा है। दिख मरुड उ सुवरी है र मंड उर चंडरी गरीरी है।

(Education is the work of the whole life. It begins from the time of birth and continues till the last moment of death)

मरुड (Aristotle) र दिख दिख शिक्षा वडी है। मरुड र लक्ष्य, "शिक्षा दिखडती र मरुड मरुड र दिख वरु है, रिम दिख रिमरुड युमंड है, लडे दिख मरुड लरु दिखडती दिख मंडरी, चंडरिमा र लडे मरुड मरुड सुडी सुडी मंड दिख है।"

(Education develops man's faculty especially his mind so that he may be able to gain the contemplation of Supreme or truth, goodness and beauty in

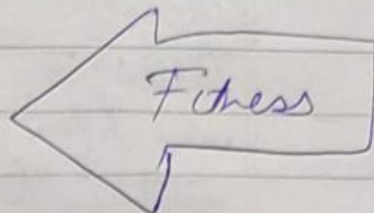
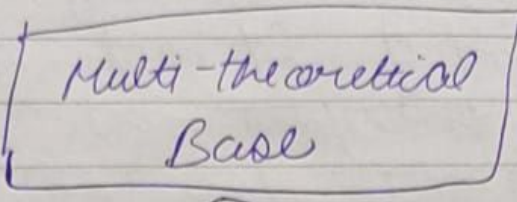
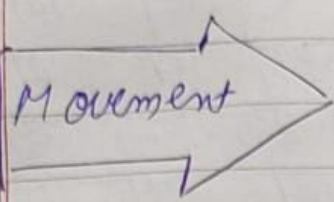
which perfect happiness essentially consists

एक उच्च गुणी और स्वच्छ जं हि मीथिमा दिमाडी,
 र सुखयुक्ती विराम र्हे यीउर वरत री दिउउर
 सुखीमा र्हे लउ समान हँउ मायडे वरुँडा
 युती मायडी ममँव्या लउ म्बडी रा हि उरु
 युजोग वरता वार मँवडा सुव वररा र्हे।

मरीवर मीथिमा री बुनिया लउ यंगठामाद्यं (Introduction and Definitions of Physical Education)

मरीवर मीथिमा र्हे म्बरा 'मरीवर (Physical) उ
 मीथिमा (Education) र्हे मेल उ वरुँडा र्हे। मरीवर
 म्बरा 'मरीवर' उ मरीथिउ र्हे लउ मीथिमा उ
 उरु (हँग लउमा मियसादी न मायिमायत) र्हे। हि
 र्हे म्बरा रा मरिउर वृय उं लम्य मरीवर रिग-
 माद्यं उ न र्हे रिगमाद्यं र्हे यंगठाम उ, र्हे रिग
 मरुँयी मरीवर र्हे विराम र्हे र्हेउर, मरीवर मरुँयीमा
 र्हे विराम लउ मरीवर वरता र्हे विराम र्हे
 मरुँगी र्हे।

मरीवर मीथिमा री यावता र्हेरी तदी यावत र्हे,
 मरुँ हि रीमा मरुँ माउर मरुँ उ र्हे मरुँ
 र्हे। मरीवर मीथिमा रा मरुँय हि मयिमायत
 सुखीमा लउ र्हे रिगु री रिगमाद्यं लउ सुकी
 र्हे र्हे लउ न सुकुयी मरीवर र्हे विराम लउ
 हिमरी र्हेउर लउ मरुँथिउ र्हे। वरुँ मरुँ र्हे
 र्हे रिमम रीमा रिगमाद्यं (मिदे :- हँवडा,
 र्हे, वामरुँवडा, दारुँवडा, उंगरी मरुँ) हिउ उंग
 र्हे र्हे, हि मरुँ मयिमायत रिगमाद्यं
 र्हे लउ- लउ र्हेरीमा र्हेरीमा र्हे।



मरीचक मीथिलना मरीचक मंडे रिमाग रेंगं र दिवस विरु
 म्हाएर रीं हैं। म्हाएर ममं विरु एर म्हाएर
 रिगिना रें मंडे मारं ममार विरु उवरा या एउंउं
 मायारत मीथिलना रा एर मतिथ वरा मीग रें।
 ममार विरु एर मंथी मीथिलना रा दिवगार यथ
 रें एरिं एर दिर एर रिगिना विरु उग रें व
 रीमंयद एउंउं एंर रिंउा मारा रें।

मरीचक मीथिलना रें म्हाएर एर म्हाएर
 रिगिनाएं सिधे एंर गडीधियाला, मीथिलना युडीपेगी वंर
 रेंमउमर रिगिनाएं, उवराउमर वंर, गिउ मंथी
 रिगिनाएं, म्हाएरमताउमर रिगिनाएं, म्हाएर वंरगुड
 गडीधियाला मारि म्हाएर वीला गं रें दिवगार
 रें मरीचक, मातमारे, म्हाएर, उवराउमर मंडे
 म्हाएर म्हाएर दिवस विरु म्हाएर वीला गं।
 मरीचक मीथिलना री यावरा रें रें वंर उवरा रेंगं रें
 म्हाएर विरु ग्हाउ वंरी रें मंडे उवरा रेंगं रा दिवगार
 रि एर विरु विरु विरु विरु मंडे म्हाएर रें वंरी
 म्हाएर वंरी वंर रा वृय रें। उवरा रें एर रें
 एर रिगिना रें वृय विरु म्हाएर गं विरु म्हाएर
 मंडे म्हाएर रें वंर एर रें, मरीचक रें विरु
 वंर रें, मंडे रिगिनाएं रें, म्हाएर रीमां
 वंर युडीपेगाउाएं मारि रें रें युवंग रीं
 मारी रें। म्हाएर विरु मरीचक मीथिलना एर दिवगार
 यावरा रें।

मंसि वयु, फलाम मते मियमा नास मर्विउड ३।
हिए मगेवर रिमिमाद्य गरी वंचे हें मयुक्त मियमा
हिये ३। मगेवर रिमिमाद्य हियेच हिए मायक ज।
हियेच री हिये अं चेंड मते मंचासत रीउा नद्य
भागेर ३ रि उवेर वंचे २ नीक २ मगेवर,
मकमिभ, उदकाउमर मते कउरे नीक हउते यउद
यदे।")

(Physical education is a part of general
education programme which is considered
with growth, development and education
of children through the medium of big
muscle activities. It is the education
of whole child by means of physical
activities. Physical activities are the tools
they are so selected and conducted
as to influence every child's life
physically, mentally, emotionally
(and morally.)")

मास वीमडी (R. Cassidy) हे मनुष्य, ६६ मगेवर मियमा
हउता मगेमा रिमिमाद्य रा चेंड ३ रिउडीमा
हियेच २ मनुउयं हमाग गडीमाउमर (Motor)
रिमिमाद्य हमाग येंस रीमां ज।")

("Physical education is the sum of
changes in the individual caused by
experiences which can bring in motor
activities;")

मगेवर मियमा मते मरुंमन रीगी मसुवारा वेंड
('Central advisory Board of Physical
education and recreation,' हे मनुष्य,

“सर्गेर मिषिमा वेंच री ममुँची मसमीमउ र खिम
सुली मउ मगरे, खिमग उ मउमा दिउ मगउ
रुँर वरु सुली मगरेर बिगलाव र गरी यायउ रीउी
साह दाडी मिषिमा में”

(Physical education is education through physical activities for the development of total personality of the child to its fitness and perfection in body, mind and spirit)
जे. एफ. विलियम्स (J.F. Williams)

सर्गेर मिषिमा र वेंच मउ उरुम

(Aims and objectives of Physical Education)

वेंच (Aims)

वेंच (aim) हउ मयत उँर में सिपडा उँमा गी हँउ उँर
में, यगँउ उँरुम वरुउ मारे उँर ग। हँम उँरुं मगरेर
मिषिमा र वेंच दिमरुउी री मसमीमउ र मगदुँचुँ
खिम वरुता में, यग हँका वेंचिमा री युगुडी न
यायउी मगरेर उँरुमा ताउ रीउी नरी में, सिह मगरेर,
मगमिउ, उँरुउमर, ममानिर मउे रीउर खिम।
मिषिमा मउे मगरेर मिषिमा व रेंगं र उँरुमा
दिउ युमुँच मउे मयहाडी साह दाडी दियी र।

मिषिमा हँम वेंच री यायउी सुली उँर, ह
मायि मम वहाडिरी में, सरे री मगरेर मिषिमा
मउे हँम वेंच री यायउी सुली दिमरुउी र
उँर र मगरेर हँ मायि मम वहाडिमा नरुा में।

उरुम (Objectives)

सर्गेर मिषिमा र वली युमिये दिहातां मउे यँस

वस्तुतः तैलियर दैस - दैसरे छरेस उँपे जः। छरेस
छरेस याम् मडे मसुँस मसुँस ज, निरु गः
निरु गः मसुँस मसुँस छरेस के युर्यउ वरः। छरेस के
मसुँस छरेस मसुँस वः मसुँस ज के छरेस
यैरुँस, युर्यउरुँस मडे जुर्यउरुँस ज। दैस - दैस सैसः
रुँस उँपे गरे छरेस उँपे सैस जः-

मसुँस मसुँस सैसः मसुँस (American Physical
Education Association) (1934) के उँपे सैस
छरेस सैसः उँपे जः-

1. मसुँस उँपे (Physical fitness)
2. मसुँस मसुँस मडे वः मसुँस (Mental health and efficiency)
3. मसुँस मडे मसुँस चरुँस (Social and moral character)
4. उँपे युर्यउरुँस मडे छरेस (Emotional expression and control)
5. युर्यउरुँस (Appreciation)

छरेस दैसः (Book Walter) के मसुँस सैसः के उँपे
सैस मसुँस उँपे छरेस री मसुँस री उँपे जः-

1. मसुँस (Health)
2. छरेस मसुँस री छरेस छरेस (worthy use of leisure time)
3. छरेस चरुँस (Moral character)

ने वी. नैस (J.B Newsh) के छरेस छरेस छरेस
उँपे जः-

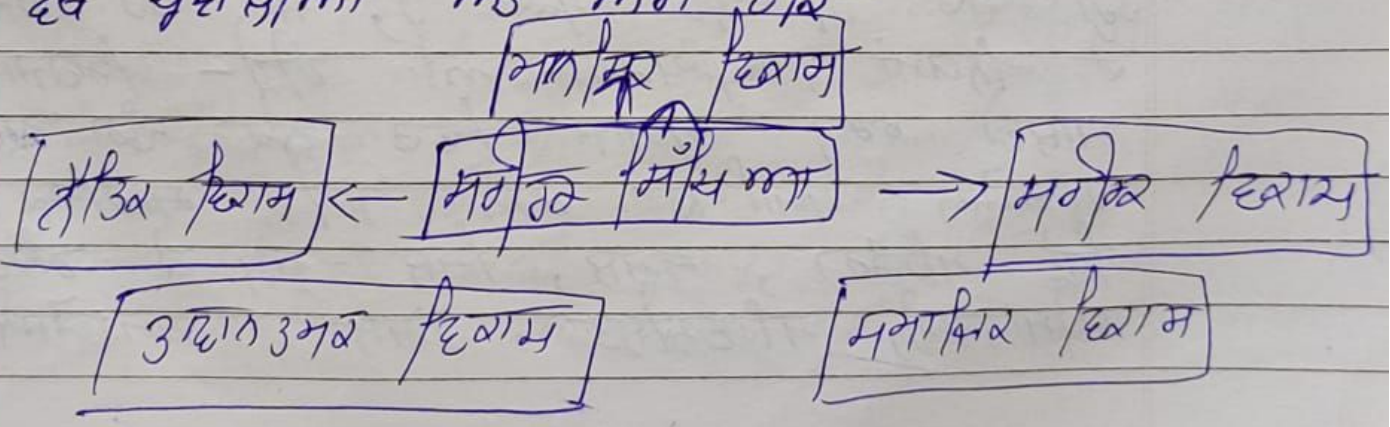
1. नैस छरेस (organic development)
2. मसुँस मसुँस उँपे छरेस (Newsh muscular development)
3. मसुँस छरेस (दिमः मसुँस) मसुँस छरेस (Intel Interpretive development)

4. उच्च उमर विकास (emotional development)

चार्ल्स ए बुचर (Charles A. Bucher) ने बताया है कि स्त्रीणा मूर्च्छीणा चिच दीक्किणा है :-

1. मर्गीवर विकास रा एरंस।
 2. गडीणाउमर (Maturity) मडे रिगणा मर्चीणी विकास रा एरंस।
 3. गिणाउमर (Cognitive) मडे भातमिचर विकास रा एरंस।
 4. मभासिचर विकास रा एरंस मडे।
 5. युडादी विकास रा एरंस।
- मर्गीवर मर्चीणीणा रे दंस-दंस चिचदातां एणागे मूर्च्छीणा गडे एरंस रा चिचदीमडे वरत उं चण्णर मर्चीणीणा चिच दादी म्माकडा युयउ रेणी नै। चिचदा है कि स्त्रीणा मूर्च्छीणा चिच दीक्किणा ना मवरा है।

1. मर्गीवर विकास (Physical development) चिच उरुवमउ मठ जेमा चिच उरुवमउ मर्गीवर चिच गडिा नै। मर्गीवर है उरुवमउ वृचदिच सरी मर्गीवर रिगणाच सभमी ज। चिच मर्गीवर रे मर्चयंणी विकास चिच मगाचि रेणीणा ज। चिचदा रिगणाच गणी मर्चयं माभयंणी मवडी, माभयंणी मभवेंणा, रिच मडे सुठ उरुव मभवेंणा, एचर, मायावठ उरुव मडे मूरुव मर्गीवर वृचदिच है चिचदिच वरयु नै मडे मर्गीवर है मूरुव मडे मिउमरि वृचदिच वेचद चिच मगाचिच रिचय रेरा नै। रिगणाच एणागे दंस-दंस युचसिणा मडे मर्गीवर



रुग्णांना तास वरम वरत ज्ञान वडील द्यावे म्हणजे सुयोग्य रीत
 मार्गीला युवाप्रीला मते मरणा रा मरी दिवाम
 रीरा म, किम तास द्याला मिळ मते मरणा
 रा दिवाम रीरा म।

२ मानसिक दिवाम (Mental development) म्हणजे जेथी ही
 दिवामती मरणा रीरणादां दिवत उभा रीरा म,
 रीर उभा वैयिक दिवाम ही तास - तास रीरा रीर
 म। उभा रा युवादां, मर, यमर, गिमात
 गमर वरत मते मरी वरत रीर ये वेगडा तास
 दिवामती रा मानसिक दिवाम ही रीरा म।
 रीर र वरतिका मर्या गिमात, रीर मर्या
 रीर, रीर र मर्या दिवत दिवामती रीर
 मर्या रीर रीर रीर रीर मते
 उभा रीर दिवामती रा मानसिक दिवाम
 ही रीरा म।

मरणा रीरणादां दिवत मर री वेगडा
 (flexibility of mind), रीर, मर्या रीर
 रीर मर्या रीर, मर मर्या मते रीर मर
 दिवत रीर रीर मर रीर रीर
 दिवत मानसिक दिवाम वरत दिवत मर्या
 रीर म।

३ समाजिक दिवाम (social development) म्हणजे रीर
 समाजिक रीर मते रीर समाज दिवत रीर
 उभा रीर रीर मर्या म, मर रीर समाज
 रीर रीर, रीर मते रीर - रीर रीर
 रीर म। समाज दिवत रीर रीर तास
 समाजिक मर्या रीर रीर समाजिक रीर
 रीर मर्या, मर्या, मर - मर रीर,
 रीर, मर्या, रीर, समाजिक,

मासिक रूप से अरु उ स्टर्लिंग मारि रा विराम उदा
 सामर्थी में।

मगीर विरामां मडे वरुवरम विरामां डे मिषर
 मडे दस- दस विरामां विर उगा सैद एमाग दस-
 दस यंयग उडे ममानिब जेगाउयं र विराम लयी
 उडे मुरे युराक वरर उ। मगीर विरामां
 र गगी दस- दस भाउं, यभां, ठमसां, उमयं मडे
 मषात मारि र विरामां विर- दस र ठमरीर
 गा भाउं उ। मर उर यंर उ उर उर
 विर- दस र ठम दस मीमा उलमस मषायउ वर
 सैर उ मडे विर दस डे ममानिब उ। एम उ
 एसाय उरगा रा मरगा सैरा ठम दस मीमा मरिय
 मषायउ र नारां र सिग्गा उरगा रा ममानिब
 विराम वररा में।

५ उदकाउमर विराम (functional development): मगीर
 विरामां र गगी उदकाउमर मरियउा डे दसयउ
 रीउा का मररा में। एम उ उर र विरामां
 एम दस युराक री मरियउा रा ममानिब वरर र
 जेगा र मररा में। यम, ठमउ, ठमा, उडेवरा
 मरी, सिंठा मार उर मरिय विरामां र ठमा
 उ सिग्गा एमाग यंठा विर सिमाराउर विराम
 ययउ रीउा नारां र मडे उर मरिय विर
 मगीर मीयमा र एरमा री ययउी विर
 मरिय उर उ।

मगीर मीयमा गगी एरगा उदकाय री मरिय
 लयी दस- दस विरामां विर उगीरामी र गगी
 उडे मुरे युराक गीउे नार उ। विरामां
 मरियमा उदकाय उडे स्टर्लिंग वरर उ मडे
 सिमारा मरियमा मडे मरिय उ र उर उ।
 उर मरिय मडे मरिय उं डे विर- मरिय

मात्र वह सिखे जा, जिस का डरना है उक्ति
नहीं ही मगाएडा मिली है।

5 उत्तर - माध्यमी उत्तर का विकास (development of primary muscular co-ordination) :- एक विकास उत्तरा यथासा एका रोग र मयाग तास मीयित है। मगीर विगमायं मते चर उत्तरा माध्यमी उत्तरा र विकास एही कुरु मते युरात रर ज, सिखे मते रच दिमागी है उर उरयुग मते, एचिउ मते गडीदियीमा दिउ मगर वघदिदु दिउ मगएर है ज।
उत्तरा - माध्यमी उत्तरा - दिमागी है है है गडीदियीमा सिखे, चंदिहा, रंदिहा, रंदिहा, मंदिहा चंदिहा मार है सिखे ममाकी तास यंदि - यंदि मडी चर र तास उर वरु र जेग वघदिहा है। एम तास दिर मायमी मीयीमा चंदि र ममे ही यंदि चरदि मगीम रर ज।

मगीर सिखीमा र चउर

Scope of Physical Education

मगीर सिखीमा दिउ मते विगमायं मते युरीमा र ममागु रीडा मार है, सिखीमा चंदि र मरदयंकी विकास दिउ मगएर है ज। चउर उ उर दिमे री उर, एगी दिमायउता मते विपुषय दिमं र वघदि तास है। मतेयं विम, मरुय, चउर मार मगीर सिखीमा तास मीयित ज सिखे मगीर सिखीमा र चउर र मयति मारि ज।

4 मिउ सिखीमा (Health Education) :- मरु मते वरम

ਦਿੱਤ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ
ਮੁੱਢਲਾ ਖੂਨ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ
ਭਰਮਰ ਮੀਠ, ਸਿੱਖ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ, ਕਿੱਲੀ ਮਠਾਈ,
ਸਮੁਦਾਇ ਸਿੱਖ, ਵਿਮਾਰੀਆ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿੱਖ ਸਿੱਖਿਆ
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿੱਖ, ਖੇਡ, ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿੱਖ ਸਿੱਖਿਆ
ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ
ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ
ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ

2 ਖੇਡਾਂ (Games and sports):- ਸਰੀਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ
ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ
ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ
ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ
ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ
ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ
ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ

3 ਰੋਮ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਰਿਹਾਜ਼ਾਂ (Lecture activities) ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ
ਸਰੀਰ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ
ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ
ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ
ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ
ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ
ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ

4 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਜ਼ਾਂ (recreational activities) ਇਹ
ਰਿਹਾਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ
ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ
ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ
ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ
ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ
ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ

मंडी कबला, उसी मारि रिगलाय मगीकर
मिथिला र युवागम दिव मामल रीमा क)

5. माउम-गैसला मगीय रिगलाय (self-confidence activities) मगीकर मिथिला दिव डि रिगलाय
दी मामल रीडीला कारीला क, किम ताप, वसे
माउम गैसला वता मिथर क। एम वागन-
सम दिव वसे सुने - वगटे, आदरवले, रीग-
द, धरमिग, वसुती मारि मिथर क।

6. आसुचय मडे एगेविर गडीदयीला (Rhythms and exercises) ए रिगलाय मगीकर मुडक विमिड
वत मडे एम हे वघाए वसे दिव मजिग
वरीला क। रीकत, ससुध, यिंसुध, वरादटा
मारि मुडके सिमतामटर रा रिमा रीर क।

7. जेग रिगलाय (Logic activities) मामल, मुधजाम,
रिगलाय मारि मगीकर मिथिला र मउदयुक्त
मडे मरिथ कथ रिमा क।

8. दिगमप्रग वरकरम (Interannual Programme)
एि उगा र युवागम समुह र मीर सिध
वसे, ममास, ममुराए, यिडि मडे मीमसा
मारि र वय दिव उगा हे विमिड वक
सुदी मरिगती यंर उ हेयसंघय वरदाए कारे
क।

9. एर मुधमप्रग युवागम (Extraannual Programme)
एि समुह र मरिथ वसे, ममास, ममुराए
यिडि मडे मीमसा र मयमी मुराघलीला र
वय दिव मउद मडे वतग रा दिगम वर क।

मरीचक शिक्षणा री मायुकि ममान दिव मउंउता

Importance of physical education in Modern Society)

ममी सिग्ने दवभात ममान दिव मीक गुनार वरं गं
 एउ वउत सिगारा यदुमद , उर उरजेगीवगत मउं ममकी-
 वगत व वगत म्पुउ मर्विया ममम माच यंय वर गि
 उं। तैवा री मीक मीकी दिव वरसाम मादिमा
 उं। मारी गेभात री मिरगी दिव मादीमा मरीचक
 गडीदिमा वउत मीमउ उं वं गि गरीमा उर किं
 दी. दी. मी. माच , कौके , मगीउ दिवमचा मारि
 दिव मीक वरत चउछिदा मउं वर वरत मारि
 रीच मीक दिव मरीचक सिगारा री य्पाट
 वर म्पुउ मर्विया मनेवा गेग यंय उं गं उ।
 एम उंय मरीचक सिगारा री तैव मउं मउंउता
 उं रमभारे उ। मरेव ममी मनेवे प्रग दिव
 म्पुद मय उं म्पुउवे मंचा चारे ग उं
 मारी गेभात री मिरगी दिव म्पुद मय उं
 मरीचक सिगारा तास मने वं वंचा यदुमा,
 उं री मने मरीचक री मरीचक मरीचक री गेभात
 वमउ उंय मउं ममी म्पुउ मर्विया वउत
 मारीमा सिगारीमा उं वसु मरीचक।

मनेव प्रगात मायुकिवगत री नाम उंय रंय
 रीउं गरे मनेवा गेगा उं एउ वरत दिव मरीचक
 सिगारा री मउंउता उं कसव मरीचक री रीउता
 मा मर्या । मनेवे मने दिव एम री मउंउता
 उं दिव वरत वरत री उं :-

- 1) म्पुउ री गिगत (Knowledge of Health) :- मरीचक सिगारा
 दिव वंचे म्पुउ तास मर्विया उंय मने गेगा
 मउं उंय री मरीचक उंय रीच वरत यउा री दिव
 वार मरीचक गमस वरत उ। म्पुउ मर्विया

maintaining discipline) - जैसे दिक्कामवासी खंडों
 जिस उमर में वे हैं, जैसे मायके मपिमायका
 मंडे देकर उमरा उमे गरी खंडा रे दिक्काम
 वा मज्जिा ताउ याउछ वरर क। जि मायके
 खंड जिस गेगल गरीरे क मंडे देस-देस
 देकिंग देया देस गकर गरीरे क। जि ताउ
 देका रे सोक देस मज्जामक युती मररउमर
 उदरा येरा येी हैं।

9. सांस्कृतिक विकास (Cultural Development): मरीकर
 रिगिमाच मंडे खंडा खंडागिमा रे मउिमासवर
 देवाम देस ही मउंउसुकर उमिरा कउहिरीमा क।
 देका रिगिमाच गरी देस-देस मउिमासवाम रे
 लेर देर देरे रे तके महेर क, देस-देस
 रे गीरे रिगिमां, यउंयाच मंडे सोक देम
 ठे ममकरे क, जिम ताउ मउिमासवर देवाम
 देरा हैं।

10. नेतृत्व शैलियाँ (Leadership Styles) मरर - डेटेव
 देवीमडा, देवरागी, देमाकरागी, ममयद मंडे
 मायक उवयुव उद मारि देर सुगे तंडा रे
 गूद क। खंडे रे मरर मंडे खंडे देस
 देस-देस मयितीमा देर मावकीमा देस मरि
 गूद येरा वरर रे मरे युराउ वरीमा क,
 जिम ताउ खंडे रे मरर वरर देरिमा दे
 युवा युवेगमाका देग रेम वरर क।

11. राष्ट्रिय एकीकरण (National Integration) - उव देस
 देस-देस साडा, तमर, यरम उमर मारि
 रे लेर देरे गरीरे क। मरीकर रिगिमाच
 रे देस-देस देकिंग देस देस मंडे

मराठीमा विस उरता हे व्हें-व्हें यंत्रणे उ
दिवसें मनें तास गॅजेट रा मंत्रा यंत्रणे वरे
ज। तिम उगां उरता हे मंत्रिणा मंत्र यंत्रणे
रीडा मंत्रा उं सिंसे एउ दिव - व्हें हे मंत्रा
मंत्र , उदकादां रा मंत्रा - यंत्रणे वर मंत्र मनें
दिव - व्हें रे तास मंत्रायेकर वर मंत्र , तिम
तास उरता विस मंत्राये वरता व ही उदका
येरा जेव।

12 मातृमित्र विमोचन (Mental relaxation): जेवणा , माण
मुखां , मंत्र मंत्राये यंत्रणे , मंत्रायेकर विमोचन
येउ मंत्राये विमोचनां उं मातृमित्र मंत्राये मंत्राये
वाक येरा जेवणा विमोचन मंत्रायेकर येउ
उं मंत्राये ज। मनें तिम तास मातृमित्र विमोचन
मित्रा जे।

13 मंत्रायेकर मंत्राये मंत्राये रा विकास (development of
Pressure type style) : मंत्रायेकर मंत्रायेकर येउ हे
मंत्रायेकर मंत्रायेकर ज। उं उं हे मंत्रायेकर
उदका मनें जेवणा मंत्रायेकर येउ उं मंत्रायेकर
जे। विसा मंत्राये तास उरता हे मंत्रायेकर मंत्रायेकर
तास मंत्रायेकर येउ मंत्रायेकर मंत्रायेकर येरा जे
मंत्रायेकर ज। विसा मंत्रायेकर हे मंत्रायेकर मंत्रायेकर
उं येउकर येउ जेव , एउ गॅजेट मंत्रायेकर जे
मनें तास जे उरता हे ही तिम उं एउ गॅजेट
मंत्रायेकर जे मनें तास जे उरता हे ही तिम
उं एउ गॅजेट हे विसाये येउ मंत्रायेकर जे

14 यंत्रायेकर मनें मंत्रायेकर (expression and creativity
मंत्रायेकर मंत्रायेकर) मंत्रायेकर मंत्रायेकर हे मंत्रायेकर
उदकायेकर जे यंत्रायेकर मनें मंत्रायेकर मंत्रायेकर

वर्धकतम- दिमाग की वसता बरबर युगायुगा मउते
वसताउमर मउती दिवासउ गीती मा मरये ते।

15 नागरिकता के गुण (Citizenship qualities) :- सर्वोपर
मौखिका के गुण चंगी नागरिकता के गुण
दिवसउ गीते मरये जत निचे : निजमा की यासदा
संड उादता, दयाला नीदत निदिद्य, दूरीमातरा
मउत्रार, गमयय युम मारि निचके रि त्रुवउतेगी
भीक सदी लासमी ते जत।

16 मरदयँची मयमीगत रा दिवाम (development of
sound personality) :- मरद दिरि मावखी संड
रिगमाद्य दिरि उाग सँरे जत, उरे उेगता रा
मरीवर, मादामिब, ममाामिब मउते उादतामउर दिवाम
दी उेरा ते उाद उेगता रा मरदयँची दिवाम उेरा
ते। उेगता दिरि कउागिली के गुण, चंगी मिउत मउते
मिउतमेर सँदत रा दिवाम उेरा ते।

17 मउतगामरगी मरद (International understanding) :-
मरीवर मौखिका के युगायुग दिवामउती गामरगी
उेरा ते उेउते उेठ मारा ते। मउतगामरगी संडा
के गुण दँस-दँस उेमा रा दिवामउती के
संडागीमा के मापम दिरि उेगता रा मँरे मिपुरा ते
मउते उे दिरि-दँस के कस्यीरी माउरे जत।

18 मावसिब मँरे (economic value) :- मँरे दिरि मरीवर
मौखिका मउते संड मउते उे दँस मावसिब रिउा सँद
गिमा ते। दिम तास रिउे के मँरे मउते दँस-
दँस मँमसादा दिरि किनी सँयव उे उेनगाव के
मँरे उेसँवेय ते जत। संड की यागता निचकी
संडा दिरि उेरी कास यँरा उेरी ते दिम तास
मरीवर मौखिका के उेद मापम सुयउते उेगता ते।