















૯૯૪

- ૧ ॥ યુલકી યલ (લુલેલ યુલ) સેલલુલ કીલકીલ કીલકીલ ?
- ૨ ॥ યુલલેલકીલ યુલેલકીલ કીલકીલ યુલકીલ કીલકીલ ?
- ૩ ॥ કીલકીલકીલ યુલકીલકીલ કીલકીલ કીલકીલ યુલકીલકીલ ?
- ૪ ॥ કીલકીલ કીલકીલકીલ યુલકીલકીલ યુલકીલકીલ કેલ-લે લેલ સેલકીલ ?
- ૫ ॥ કેલ લેલ લીલકા યુલકીલ યુલકીલ કેલ ?
- ૬ ॥ કેલકીલ-કેલકીલ સેલલુલ કીલકીલ યુલકીલકીલ ?
- ૭ ॥ યુલ-લુલકીલ કીલકીલકીલ યુલકીલ-કીલકીલ કીલકીલ સેલકીલ યુલકીલકીલ ?
- ૮ ॥ યુલકીલ કેલ કીલકીલ કીલકીલકીલ ?
- ૯ ॥ કેલકીલ કેલ કીલકીલ કીલકીલકીલ ?
- ૧૦ ॥ કેલકીલ યુલકીલ કેલકીલ કીલકીલ ?
- ૧૧ ॥ કીલકીલકીલ કીલકીલકીલ કીલકીલકીલ કીલકીલકીલ ?
- ૧૨ ॥ કીલકીલ કેલકીલકીલ લીલકા કીલકીલ ?

\*\*\*\*\*









୧୧୪

- ୨ ॥ ଘାଣ୍ଟାଢ଼ ଲଢ଼ନୀମ ଘାଣ୍ଟାମଠା ଲଢ଼ନୀ-ଲଢ଼ନୀଠା ଓମଠାମଠା ?
- ୩ ॥ ଘାଣ୍ଟାମଠାମଠାମଠା ଠାମଠାମଠାମଠାମଠା ପୁଣା ଘାଣ୍ଟାମଠାମଠା ଠାମଠାମଠାମଠାମଠା ?
- ୪ ॥ ଝେପ-ଝେପାମଠା ଲଢ଼ନୀମ ଠା-ଠାମଠାମଠାମଠାମଠା ଘାଣ୍ଟାମଠାମଠାମଠାମଠା - ଘାଣ୍ଟାମଠାମଠାମଠାମଠା ?
- ୫ ॥ ଝାଣ୍ଟାମଠାମଠାମଠାମଠା ଝାଣ୍ଟାମଠାମଠାମଠାମଠା ଝାଣ୍ଟାମଠାମଠାମଠାମଠା ?
- ୬ ॥ ଘାଣ୍ଟାମଠାମଠାମଠାମଠା ଝେପ-ଝେପାମଠା ଝାଣ୍ଟାମଠାମଠାମଠାମଠା ଝାଣ୍ଟାମଠାମଠାମଠାମଠା ?
- ୭ ॥ ଲାଢ଼ନୀମଠାମଠାମଠାମଠାମଠା ଝାଣ୍ଟାମଠାମଠାମଠାମଠାମଠା ଝାଣ୍ଟାମଠାମଠାମଠାମଠାମଠା ?

\*\*\*\*\*













**ઢેઘ ઝે ભીલજમ ટેરુભીઘ**

૧) ઘઘુમ ભટેરુભી ઢેઘ



ગુલુઘ ઢેઘ

૨) ઈઘઢેટે ભટેરુભી \* ઢેઘ



મઘઢેઘ/મઘાઢેઘ

૩) ડુલુલ ભટેરુભી ઢેઘ



ઝેલુઘઘા

૪) ટુરુઘ ભટેરુભી ઢેઘ



ઝેલુઘમઠ

૫) ઝે-ઘુલઠ ભટેરુભી ઢેઘ



ટેરુઢેઘ મીલેટેરઠ

૬) ઢુરુઘેઘ ભટેરુભી ઢેઘ



રુલઠે ઢુરુઘા ભે

૭) ભેઘ ટેલેઘઢમ ભટેરુભી ઢેઘ



ડુલુઢેઘ ઢેઘ

ભટેરુ ઢેઘ ઢુરુઘભીઘ ઘભીલ ઢુરુઘા ભુઘલ ઝેઘાટી ઢુરુઘા રુઘઝેઘીઘા ઝેલ ટમઢમભીઢ ઢેઘ ઢુરુઘ ઢુરુઘે ભીલિલેલઘાટા ટેરુલેલ ઢેઘ ઝેઘા ઝેઘા-ઝેઘા ઢુરુઘમઠ (૯૫) ઘઢ ટેલેઘાઠ ઢેરઠઢુલુ ઢુરુઘા ઢેઘ ॥

\* ઢુરુઘ ભટેરુ ઈઘઢેટે ઢેરુઘાલુ ડેલે ઢેરુઘલ ઢુરુઘ ભટેરુભી ઢેઘ ઢેરુલેલુ રુલુઢ





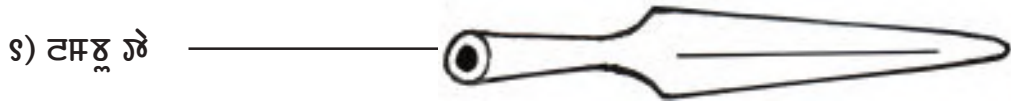
**උපකාරී මූලික ගිවිසුම් සේවා සැලැස්මේ වැදගත් ගිවිසුම් සේවාවන්** ॥

- ෧) **සේවාව** - කොමිෂන් ඒකක ගිවිසුම්
- ෨) **සේවාව** - කොමිෂන් සභා සේවාව ගිවිසුම්
- ෩) **ඒකක / සේවාව** - ඒකක ගිවිසුම් සේවාව ගිවිසුම්
- ෪) **සේවාව** - ඒකක, කොමිෂන්, ඒකක සේවාව ගිවිසුම්
- ෫) **සේවාව** - සේවාව ගිවිසුම්
- ෬) **ගිවිසුම්** - සේවාව, ගිවිසුම් සේවාව සේවාව ගිවිසුම්
- ෭) **සේවාව** - සේවාව සේවාව ගිවිසුම්
- ෮) **සේවාව** - සේවාව, ඒකක සේවාව ගිවිසුම්
- ෯) **සේවාව** - සේවාව සේවාව ගිවිසුම්
- 10) **සේවාව** - සේවාව සේවාව ගිවිසුම්
- 11) **සේවාව** - සේවාව සේවාව ගිවිසුම්



ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର ମାତ୍ରାମାନଙ୍କର ବିବରଣ୍ୟମାନଙ୍କର ସଂକ୍ଷିପ୍ତାବଲୀକାରୀ ଲିପିଲେଖନାଦି ଉପରେ ଉଲ୍ଲେଖ :- ୧) ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର (ମାତ୍ରା), ୨) ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର (ମାତ୍ରା), ୩) ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର (ମାତ୍ରା), ୪) ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର (ମାତ୍ରା), ୫) ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର (ମାତ୍ରା), ୬) ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର (ମାତ୍ରା), ୭) ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର (ମାତ୍ରା), ୮) ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର (ମାତ୍ରା), ୯) ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର (ମାତ୍ରା), ୧୦) ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର (ମାତ୍ରା), ୧୧) ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର (ମାତ୍ରା), ୧୨) ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର (ମାତ୍ରା), ୧୩) ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର (ମାତ୍ରା), ୧୪) ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର (ମାତ୍ରା), ୧୫) ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର (ମାତ୍ରା), ୧୬) ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର (ମାତ୍ରା), ୧୭) ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର (ମାତ୍ରା), ୧୮) ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର (ମାତ୍ରା), ୧୯) ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର (ମାତ୍ରା), ୨୦) ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର (ମାତ୍ରା)

**ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର ମାତ୍ରା ଉପରେ ଉଲ୍ଲେଖ :-**



ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର ମାତ୍ରା ଉପରେ ଉଲ୍ଲେଖ :- ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର ମାତ୍ରା ଉପରେ ଉଲ୍ଲେଖ :- ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର ମାତ୍ରା ଉପରେ ଉଲ୍ଲେଖ :- ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର ମାତ୍ରା ଉପରେ ଉଲ୍ଲେଖ :- ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର ମାତ୍ରା ଉପରେ ଉଲ୍ଲେଖ :-



ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର ମାତ୍ରା ଉପରେ ଉଲ୍ଲେଖ :- ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର ମାତ୍ରା ଉପରେ ଉଲ୍ଲେଖ :- ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର ମାତ୍ରା ଉପରେ ଉଲ୍ଲେଖ :- ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର ମାତ୍ରା ଉପରେ ଉଲ୍ଲେଖ :- ଘଣ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର ମାତ୍ରା ଉପରେ ଉଲ୍ଲେଖ :-











ਫੇਰ ਤੇ ਗਿਣਨਾ ਟੇਰੀਆ

੯॥ ਟੈਂਕੀ ਫੇਰ ਆਈਓ ? ਸੁਣੋ ਸੁਣੋ ਘੁਲੀ ਗਿਣਿਓਲਾ ਨਹੀ ॥

੧॥ ਤੇਰੇ ਘੁਲੀ ਟੇਰੇ ਆਈ ਆਈ ?

੧੦॥ ਸੁਣੋ ਘੁਲੀ ਸੁਣੋ ਆਈ ?

\*\*\*\*\*

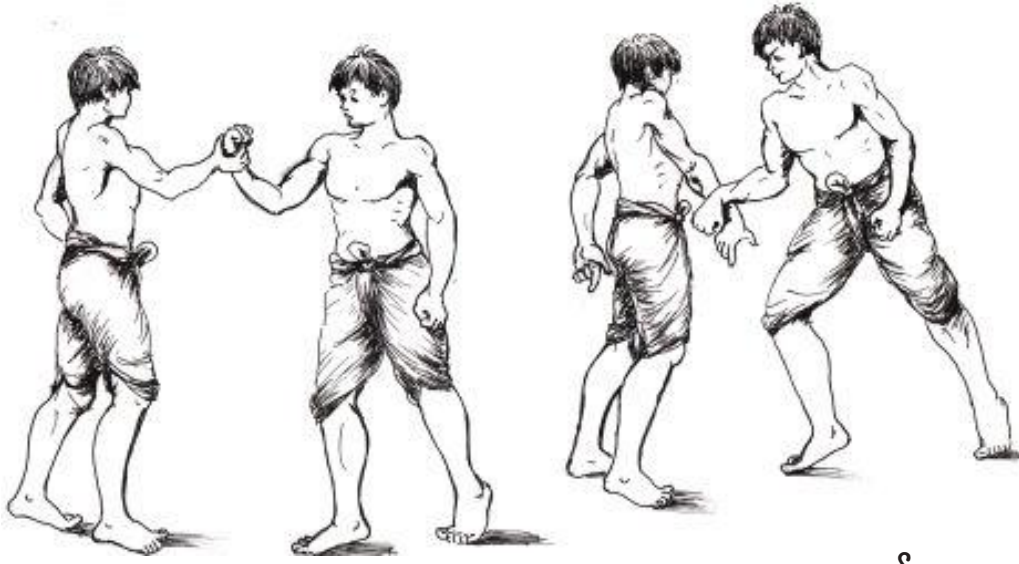






ਫੇਰਾ ਤੇ ਲਾਭਜਨਕ ਟੇਕਣੀਆਂ

ਸ਼ੁੱਧ ਏਕੀਕ ਏਲਫ਼ਾਥਾਏ ਟੀ



੧

੨



੩



ಶರಣಾಂಗಿ ಸಂಗ್ರಹಣಾಂಗಿ ಲೇಖನಾಂಗಿ



೧



೨



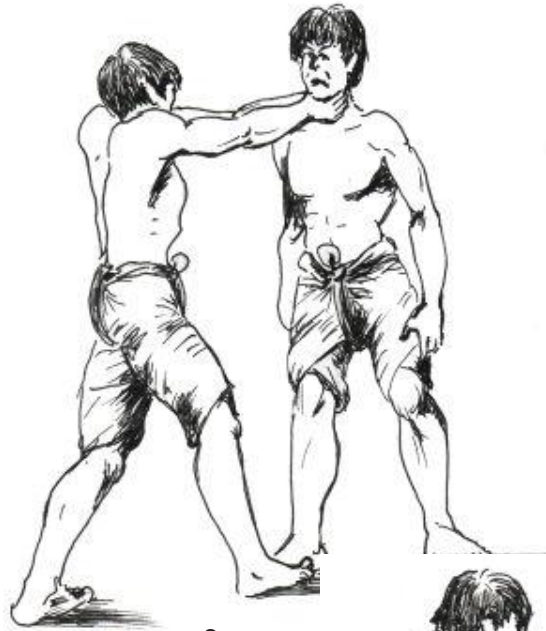
೩



೪

ଢେଉ ଓ ଚାଉଳମା ଡେଇଁବା

ଝାଁଣୀ ଯୁଦ୍ଧ ମଂଘରୀଠର ଉଠାଢ଼ାଠାଠଟ ଡ଼ି

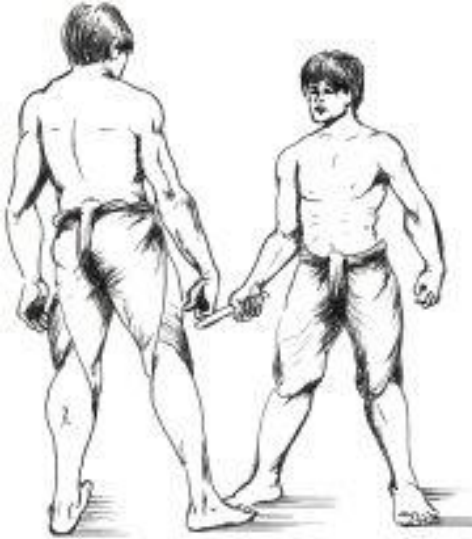


୫

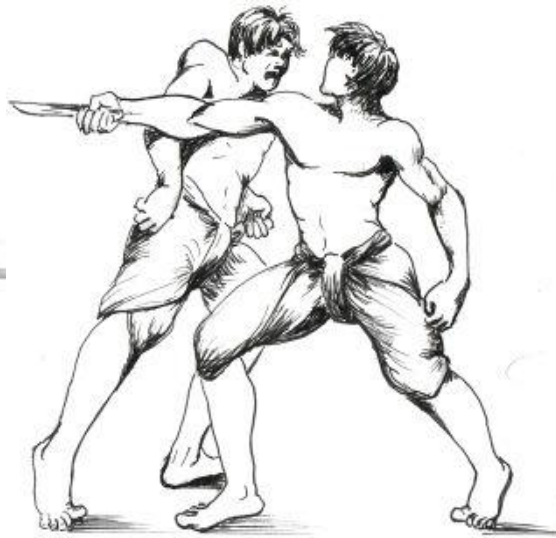


୬

ಹೆಬ್ಬಾಳೆ ಹಿರಿಯರಾದ ಖಂಡಾಪಾಲಕರು



೧



೨



೩

ଢେଉ ଓ ଲାଞ୍ଜନା ଡେରାଣୀ

ନେତ୍ରୀ ଓ ନାଭିନୀନୀ ଲାଞ୍ଜନାଞ୍ଜନା ଲାଞ୍ଜନାଞ୍ଜନା ଲାଞ୍ଜନାଞ୍ଜନା ଲାଞ୍ଜନାଞ୍ଜନା :

ଡ଼ି - ନାଭିନୀନୀ ଲାଞ୍ଜନାଞ୍ଜନା, ନାଭିନୀନୀ ଲାଞ୍ଜନାଞ୍ଜନା ନାଭିନୀନୀ ॥

ନାଭିନୀନୀ - ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ॥

ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ - ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ॥

### ଡ଼ି

୨॥ ନାଭିନୀନୀ-ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ? ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ॥

୩॥ ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ?

୪॥ ନାଭିନୀନୀ-ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ?

୫॥ ନାଭିନୀନୀ-ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ?

୬॥ ନାଭିନୀନୀ-ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ନାଭିନୀନୀ ॥





**කාමරයේ පාලන:**

කාමරයේ පාලනය කිරීමේදී පහත සඳහන් කරුණු සලකා බැලිය යුතුය. පහත සඳහන් කරුණු සලකා බැලිය යුතුය:

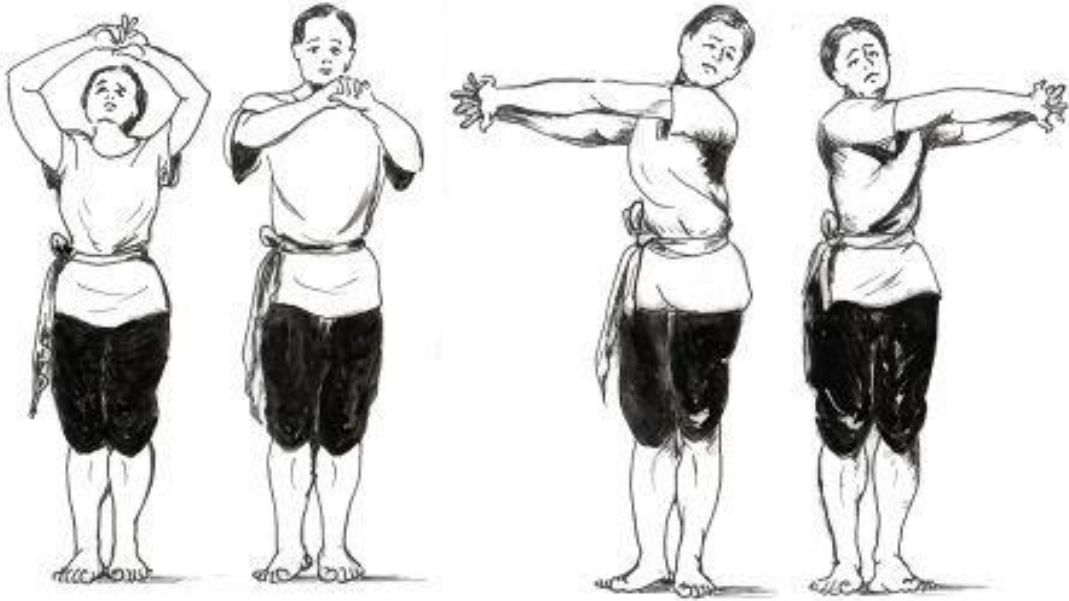
මනසාගතව පාලනය කිරීමේදී සාමාන්‍යයෙන් පහත කරුණු සලකා බැලිය යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් පහත කරුණු සලකා බැලිය යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් පහත කරුණු සලකා බැලිය යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් පහත කරුණු සලකා බැලිය යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් පහත කරුණු සලකා බැලිය යුතුය.



කාමරයේ පාලනය

(මනසාගතව පාලනය කිරීමේදී පහත සඳහන් කරුණු සලකා බැලිය යුතුය.)

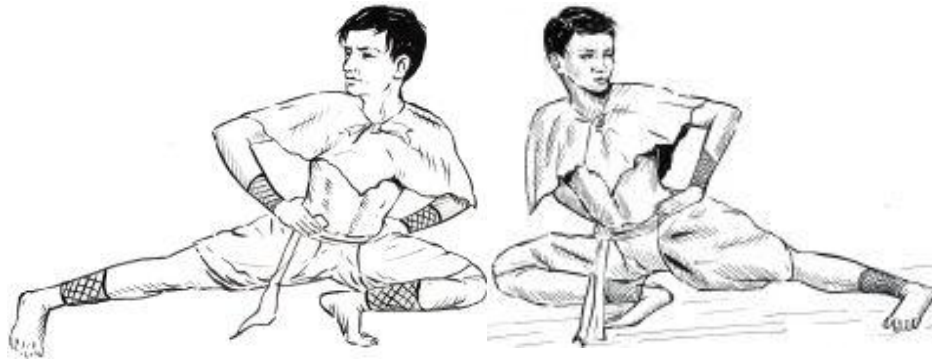
**ଢେଞ୍ଚ ଓ ଲୀଢ଼ନୀୟ ଡେରଣୀଞ୍ଚ**



ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵାଦାନୁରାସନା ଓ ଭୃଙ୍ଗାସନା

**କଠିନୀୟ ଶୁଦ୍ଧ ଲୀଢ଼ନୀୟ:**

ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵାଦାନୁରାସନା ଓ ଭୃଙ୍ଗାସନା ଉପର ଉପର-ଠାରେ ଲୀଢ଼ନୀୟ-ଲୀଢ଼ନୀୟ କଠିନୀୟ ଶୁଦ୍ଧ ଲୀଢ଼ନୀୟ ଲୀଢ଼ନୀୟ ॥ ଶରୀର ଶୁଦ୍ଧ ଲୀଢ଼ନୀୟ ଉପର-ଠାରେ ଲୀଢ଼ନୀୟ ॥



କଠିନୀୟ ଶୁଦ୍ଧ ଲୀଢ଼ନୀୟ



ଝେନ-ଝେନୀ ଲେଟିଂ ଛୋଟାଢ



ଫାଟିଂଗାଂଗା ଲଂଝଂଝଂ ଛୋଟାଢ ଲେଟିଂ ଝଫଂଫ ଝଂଝ



ଝଂଫାଫାଫାଫା ଟିଂଝ

**ଫେସ ଓ ଲାଞ୍ଜନମ ଡେରଣିଆ**



ଲଞ୍ଜନମ ଫିଲ୍ଡିଂ ଓ ଅଧିକାରୀ ଲେଟ୍

**ଫେସିଆଲ୍ ପୋଜ :**

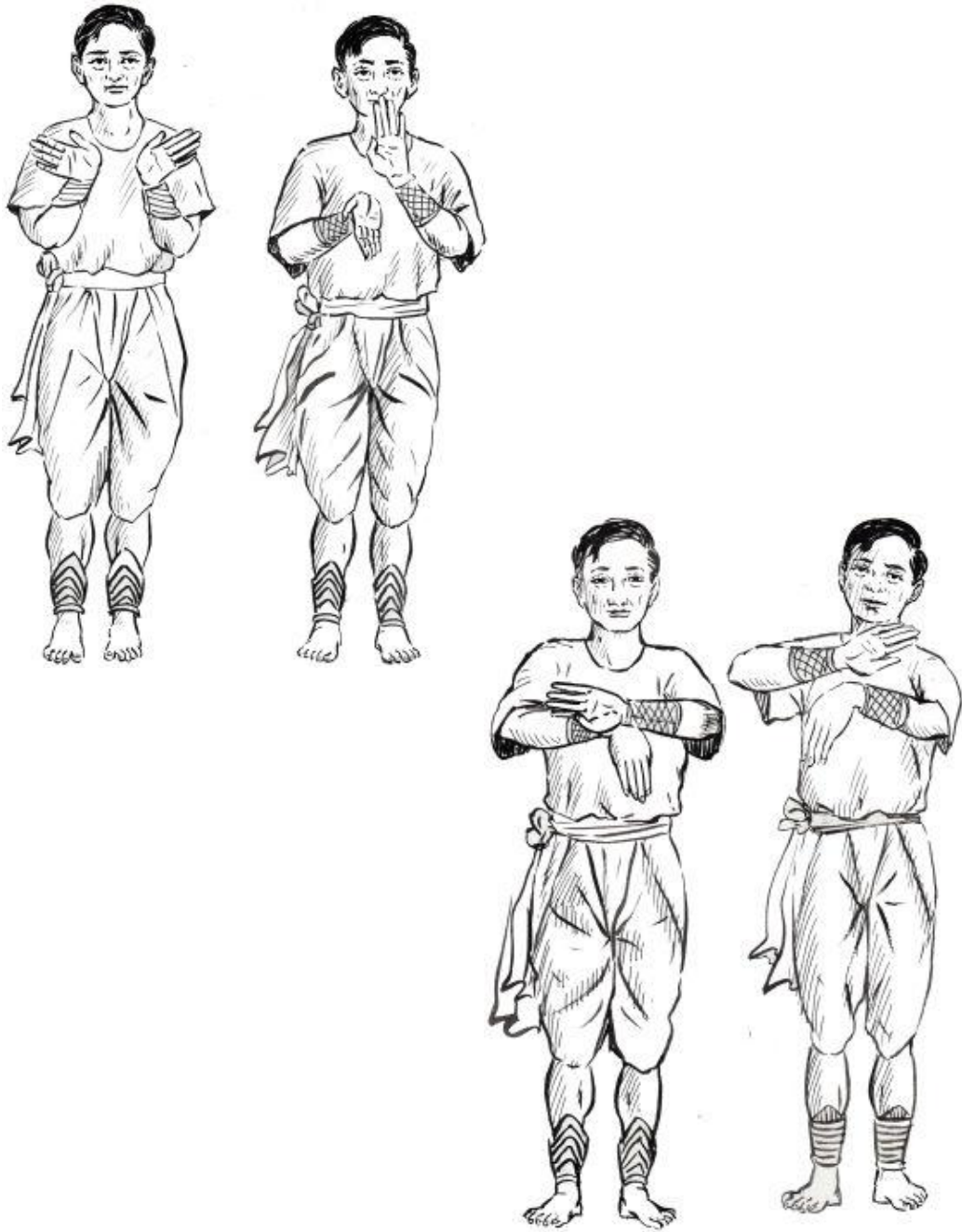
ଫେସିଆଲ୍ ପୋଜ ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକାର ଯୋଗାସନ । ଏହା ଲମ୍ବ ଓ ଶରୀରର ଉପର ଭାଗକୁ ଫିଲ୍ଡିଂ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଫେସିଆଲ୍ ପୋଜର ଅନୁଷ୍ଠାନ ଯୋଗ୍ୟ ।



ଫେସିଆଲ୍ ପୋଜ



### ଢେଉ ଓ ଲାଢ଼ନୀମ ଡେରଣିଆ



ଝୁଟାଘ ଡେଁରା ଲେଢ଼ଠଚନା ସାମାନ୍ୟତା ଛାଞ୍ଚାଞ୍ଚା



**ઢેઘ ઝે ભીલજમ ટેરુભીઘ**

૬। દેં ઘલભીઘ ઘૂલુલ ઝૂંલમ ડમઢભમટામ ઝેઘ રમ્મલ ઝેઘ ઘેઢામ ઝૂલ્લ મઘાેદેલ્લઢ ઢેઘામ્મટમટામ ટેંઘાેઘઝ ઝેઘ રમ્મ ઘેઢ રમ્મ ઝેઘઢાંલ ઘૂલ્લમટઘ ઝૂલ્લ ઘૂઘાઝભીલ્લુલ ઢાંલભામલમ ॥ મભીંઝુ ડેઘઝેઘ ડભીઘઘા ઢેઢલુ ઝૂંલેં ॥ ઢેંઘામ્મટઘાઢ ઝેઘ ઘલમ ઘૂલુભીલ્લુલ ટંગાઢભલમ ॥

૭। ઝેઘ ઘલમ ભમઘાલે મઘેઘ (ઢેઝમ- ઢેઝેઘ) ઢ ટંગાટામ ઝેઘભીઘ ઘલમ ટેંઢેંઘામ ભમઘાલે મઘેઘ (ઢભીમ્મુભી ૩૬/ ૩૬) મમ ઝેઢઢેઘાઢભલમ ॥ મઢઘઢ ઝેઘઢેઝ ઘલમ ટેંઢેંઘામ ઝેઘભીઘ ઘલમઢઘ ઘલ્લુઘ ભમઘાલે મઘેઘામમ (ઢભીમ્મુભી ૩૬/૩૬) ઝેઢઢેઘાટામ ટંગાઢભલમ ॥ મઢ્ઢામમ મઢઘઢ ઝેઘભીઘ ઘલમલ ટેંઢેંઘામ ઝેઘઢેઝ ઘલમઢઘ ભમઘાલે મઘેઘ (ઢભીમ્મુભી ૩૬/૩૬) મમ ઝેઢઢેઘાટામ ટંગાઢભલમ ॥



૮। ઘેઢામ ઝેઘઢેઝ ઘેઢઘેમઢ ઘલ્લુઘ ઢેઢઢેઘાઢભલમ, રમ્મઢાં ઝેઘભીઘ મઘાેઢટેમઢ ઝઘ ઢેઢઢેઘાટામ દેંલ ટંગાઢભલમ ઘલ્લુઘ ઘેઢામ ઝૂલ્લ ઘૂઘાઢભલમ રમ્મઢાં ઝેઘભલ દેંલ દેંલ ઝમઘભલ ટેંમલમ ॥ ઢઢેઘ ઘેઢઘેમઢ ટેંઘાઘઝૂલ મઘાલ ઢેલ ઢેલ ઘેઢઘેમઢ ઘેઢામલમ ॥ ઢઢેઘ ટેઘભઘા ઝમ્મલમ ઝલમ ઝઘ ઘાેઘભઘા ઝમ્મલમ, ડમ ઝૂઘભટેમઢ ઝઘ ઘૂઢેઘાઢભલમ ॥ ઝેઘ ઝમઘામલમ, ઘઘાલ ઝૂઢેઝ મઘમઢ ઘૂઘાઢભલમ, દેં ડમઘામલમ ॥ ઝેઘભીઘામ રમ્મઢાં ઝૂઢમ્મલ ટમઝમ ઘલ્લુઘઝ ઝમ્મલમ ॥ મમ્મલ ઝૂમલ રમઘામલમ ॥ મભીંઝુ ઢેઘામ ઘઢલઢ ઢભીઘઘા ઢમ્મ ॥ રમ્મટેમઢ ઘેઢલુ ઝમઘામલમ ॥







**ଢେ଱ାଳୀ ଲେଖକ:**

ଢେ଱ାଳୀ ଲେଖକ ଉପାଳୀ ଲାଲପୁରାଚାରୀଙ୍କ ଉପାଳୀ ଲେଖକ ଲାଲପୁରାଚାରୀ । ଢେ଱ାଳୀ ଲେଖକ ଉପାଳୀ ଲେଖକ ଲେଖକ । ଉପାଳୀ ଲେଖକ ଲାଲପୁରାଚାରୀ ଲେଖକ ଉପାଳୀ ଲେଖକ ଢେ଱ାଳୀ ଲେଖକ ଲାଲପୁରାଚାରୀ:

- ୨। ଉ) ଢେ଱ାଳୀ ଲେଖକ- ଲାଲପୁରାଚାରୀ, ଲାଲପୁରାଚାରୀ, ଲାଲପୁରାଚାରୀ, ଲାଲପୁରାଚାରୀ
- ୩) ଢେ଱ାଳୀ ଲେଖକ- ଲାଲପୁରାଚାରୀ, ଲାଲପୁରାଚାରୀ, ଲାଲପୁରାଚାରୀ, ଲାଲପୁରାଚାରୀ
- ୪) ଢେ଱ାଳୀ ଲେଖକ- ଲାଲପୁରାଚାରୀ, ଲାଲପୁରାଚାରୀ, ଲାଲପୁରାଚାରୀ, ଲାଲପୁରାଚାରୀ
- ୫। ଉ) ଢେ଱ାଳୀ ଲେଖକ- ଲାଲପୁରାଚାରୀ, ଲାଲପୁରାଚାରୀ, ଲାଲପୁରାଚାରୀ, ଲାଲପୁରାଚାରୀ, ଲାଲପୁରାଚାରୀ, ଲାଲପୁରାଚାରୀ
- ୬) ଢେ଱ାଳୀ ଲେଖକ- ଲାଲପୁରାଚାରୀ, ଲାଲପୁରାଚାରୀ, ଲାଲପୁରାଚାରୀ, ଲାଲପୁରାଚାରୀ, ଲାଲପୁରାଚାରୀ, ଲାଲପୁରାଚାରୀ

ଲାଲପୁରାଚାରୀ ଢେ଱ାଳୀ ଉପାଳୀ ଲାଲପୁରାଚାରୀ ଲାଲପୁରାଚାରୀ । ଲାଲପୁରାଚାରୀ ଲାଲପୁରାଚାରୀ ଲାଲପୁରାଚାରୀ ଲାଲପୁରାଚାରୀ ।

\*\*\*\*\*