



जो आदमी अपनी
सोच ना बदल
सकै, बू हकीकत में
कछू ना बदल सकै।

बिरजभासा की उन्नति और विकास
लाइली पतरिका
अपरेल ते जून-2021



सरकारी योजना-1

फफूंद (फंगस) ते बचबे काजें चीनी कम, प्याज जादा लें

कोविड के संग-संग लोग फफूंद (फंगस) के नाम ते परेसान हैं। हमारे भोजन में कछू चीजनैं हटाबे ते फंगस इन्फैक्सन रोको जा सकै। संग ही भोजन में कछू चीजनैं खाबे ते याते बचौ जा सकै।

चीनी कम खामै:- चीनी फंगल (फफूंद) इन्फैक्सन ऐ बढ़ा सकै है। याते बने हुये माल सफेद चीनी, भूरी चीनी, सहत, मेपल सीरप, मक्का सीरप, मेपल चीनी, गुड़, टेबीनाडो, कच्ची चीनी, डेमेरारा आदि सामिल करैं।

फल कम खामै:- फलनै सुगर कौ पिराकिरतक सिरोत मानौ जाबै। याते ये फल संकरमन ऐ बढ़ा सकैं हैं। जादातर ते ठंडे किये हुये फल, जमा या डिब्बा बंद फल और सूखे फल आदि फफूंद संकरमन के लछ्छन ऐ बढ़ा सकैं।

ग्लूटेन मिलौ हुयौ खाबे की सामगिरी ना खामै:- गैहूं, जौ और राई ते बनी चीज बिरेड और पास्ता आदि फफूंद इन्फैक्सन ऐ बढ़ा सकैं हैं।

सिरका ते बवैं:- सफेद, लाल दारु, सेब साइडर, चावल और सिरका ते बनी हुई चीजन ते जैसे- मेयोनेज, केचप, सौस, सोया सौस, सरसों, अचार, मसालेदार सब्जीनै काम में ना लैमै।

कौफी या चाय ना पीमै:- इनमें मौजूद ग्लूकोज और निकोटिन फफूंद (फंगस) के लछ्छन बढ़ा सकै है।

लहसन:- लहसन की गांठ खाबे ते फंगस हैबे की संभावना कम हैबै है।

एलोवेरा: यामै पाये जाबे बारे एंजाइम, अमीनो एसिड हैमै हैं। यामै पाये जाबे बारी एंटीसेप्टिक और एंटी-फंगल पौपटोज फंगस ते बचाबे में मदतगार है।

अदरक:- यामै कछू ऐसे गुन हैं, जो वायरस और बैक्टीरिया के विकास ऐ रोकबे में मदतगार है।

औरिगनो औयल:- यह ताकतवर एंटीफंगल जड़ी-बूटी है। याकी पत्तीन्नें उबालकें औयल निकारौ जाबै है। एक गिलास पानी में याकी तीन बूंद पीबे ते फफूंद (फंगस) पनपै नाय।

दालचीनी:- यामै मौजूद एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल पिरोपटीज कैनडिडा वायरस ऐ मारते हुये याय फैलबे ते रोकै है।

प्याज:- यामै पाये जाबे बारे वायरस बैक्टीरिया के विकास ऐ धीमी करै है। सरीर में मौजूद खराब बैक्टीरिया ऐ मारै है। विटामिन-सी और पाइथोकैमिकल ते भरपूर ई रोग पिरतीरोधक छमता ऐ मजबूत बनाबै है।

सेब कौ सिरका:- एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल गुन मौजूद हैं। ई केनडिडा के विकास ऐ घटाबै है।

कहावत-

1. राजा करै तौ लीला, छोटे करै तौ चोरी

अर्थ- जब राजा चोरी करैऔ तो उसकी कोई कुछ भी नहीं कहता था। क्योंकि वाकि चलती थी और जब छोटे कोई काम करै तौ चोरी कहलाती है।

2. मूर्ख समझायौ समझौ नहीं पढ़गौ चारों वेद, जब सुद आई कुटम्ब की र्यौ ढेड की ढेड।

अर्थ- जब मूर्ख समझाया तो समझा नहीं जब याद आई कुटम्ब की जब पढ़ रहा था वेद।



सेर और मच्छर

एक बेर एक गुरु और एक चेला बंजर जिगह में हैकें जंगल में जाये। तौ उनकौ नमाज पढ़बे कौ टैम हैगौ तौ गुरु और चेला दोनू नमाज पढ़बे कू बैटेईये तौ उनके सामई ते एक सेर की अवाज सुनाई दई। चेला परेसान हैकें नजीक के एक पेड़ पै चढ़गौ। पर गुरु आराम ते नमाज पढ़तौ रियौ। सेर वहां पै आयौ चुपचाप निकलकें आगैं निकलगौ। फिर चेला पेड़ पै ते नीचैं उतरौ। या तरै नमाज खत्म हैबे ते पीछैं गुरु के गालै मच्छर खागौ। तौ गुरु नै अपने गाल पै चांटौ मारौ। ऐसौ देखकें चेला बोलौ गुरुदेव अभी-अभी जब सेर तिहारे ढिंग हैकें निकरकें गयौ तब तौ तुम बिलकुल ना घबराये। पर एक मच्छर के काटबे पै तुमनै गुस्सा आगौ। गुरु जी नै जुबाब दियौ तुम ठीक कहरैं पर तुम यौं भूलरैं जब सेर आयौ तब मैं खुदा के संगगौ, जबकि मच्छर काटबे की टैम पै एक इन्सान के संगगौ। ई बजै है कि मोय सेर ते डर ना लगौ और मैं एक मच्छर ते डरगौ।

भजन-1

मेरी कर दई नींद हराम कन्हैया

मेरी कर दई नींद हराम कन्हैया वंसी बारे नै॥
(तोड़)

दिन बर याद सतामें मोकू।

सांची बात बताऊ में तोकू।

मेरे छूटे काम तमाम॥

मेरी कर दई नींद हराम.....॥ (1)

रांतू जगू नींद ना आवें।

उढ- उढ महल तिवारों खावें।

मेरे सभी विगड़े काम॥

मेरी कर दई नींद हराम.....॥ (2)

जब याद स्याम की आबै।

खानो- पीनो मोय ना भाभै।

में तो रूटूं स्याम को नाम॥

मेरी कर दई नींद हराम.....॥ (3)

दुनिया कहे में दीवानी।

वेदरदी ने ना मन की जानी।

में तो जाऊं उसी के गांम॥

मेरी कर दई नींद हराम.....॥ (4)

सम्पर्क

निर्माण सोसायटी

डीग, भरतपुर, राजस्थान- 321203

Mob.- 8058909393, 9772581250

Email-rajasthanlanguages@nirmaan.org.in

Web.-www.nirmaan.org.in