

आपणी सेखावाटी, आपणी बोली सेखावाटी तिमाई पतरिका

जुलाई सूं सितम्बर-2020



बणाबाळा:-

कमलेश कुमार अर रतन लाल योगी

मदत करबाळा:-

मुकेश कुमार योगी अर कविता योगी

**शहे कोई बी मिनख ऊं बिकी बोली
(भाषा) म बातां करो, जखो बो
समजतो होवें अर बात बिकें समज म
आती होवें, पण शहे बिसूं बिकी खुद
की बोली म बात करोगा तो बा
बिकें दिल म जासी।**



घरेलु उपचार

खांसी जुखाम को इलाज

I. एक चमच अदरख का रस म एक चोथाई सैद अर चुटकी भर हळदी मिला'र लेबा सूं खांसी म अराम मिलै है। एक चमच सैद म पीसेड़ी काळी मिरच मिला'र लेबा सूं खांसी म अराम मिलै है अर खांसी तावळी ई सई हो ज्यासी।

II. एक बडी चमच अजवाण का पता को रस अर हळदी मिला'र गरम करल्यो, फेर बिनै सीळो होबाद्यों, सीळो होबा कै पाछै बिनै सैद म मिला'र लेबा सूं अराम आवै है।

III. भुनेड़ा चणा म काळी मिरच मिला'र खाबा सूं बी खांसी म अराम मिलसी। लमसम 100 गराम गुड़ म आदी चमच पीसेड़ी सूंठ अर एक चोथाई पीसेड़ी काळी मिरच मिला'र बानै च्यार हिस्सा म बांटल्यो। जखा नै दिन म च्यार बर लेबा सूं खांसी अर जुखाम म सोराई आसी। जत्तो हो सकै बत्तो गुणगुणो पाणी पीणो चाये जिसू गळै म जमेड़ो खंखार खुलसी अर सोराई आसी।

IV. सैद, नीमू अर इलायची को मेळ:- आदै चमच सैद म एक चुटकी इलाइची अर नीमू कै रस का टोपा गेरकी दुवाई बणाल्यो। ई दुवाई नै दिन म 2 बर ल्यो जिसू खांसी-जुखाम म भोत सोराई मिलसी।

V. हळदी को दूद:- बचपन म स्याळै म नानी-दादी घरां टाबरां नै दावै कै मोसम म रोजिना हळदी को दूद पीबा क्ले देती। हळदी को दूद जुखाम म भोत नफाळो होवै है क्युंकि हळदी म एंटीओक्सीडेंट्स होवै है जखा कीड़ा सूं देई की रुखाळी करै है। रात नै सोबा सूं पेली ई दूद म हळदी पीणा सूं तावळी ई सोराई मिलै है। हळदी म एंटी बेक्टीरियल अर एंटी बायरल गुण मजूद होवै है जखा छूत की बेमारी सूं बचाव करै है। ईकी एंटी इंप्लेमेटरी को गुण दावो, खांसी अर जुखाम कै लखणा सूं सोराई दिरावै है।

VI. गरम पाणी अर लूण का गरारा:- गरम पाणी म चुटकी भर लूण मिला'र गरारा करबा सूं खांसी-जुखाम म भोत सोराई मिलसी। ईसू गळै म बी सोराई मिलसी अर खांसी सूं बी अराम मिलसी। ओ बी भोत जुनो नुस्खो है।

VII. मसाला की चा:- आपणी चा म अदरख, तुळसी, काळी मिरच मिला'र पीणी चाये। आ तीन्या चीज्यां नै काम लेबा सूं खांसी-जुखाम म भोत सोराई मिलसी।

VIII. आंवळा:- आंवळा म खूब मातरा म विटामिन-सी पायो जा है जखो लोई कै नसा म

चालबा नै चोखो करै है अर ईमै एंटीओक्सीडेंट्स बी होवै है जखा रोग सू बचबा की सकति म बढ़ोतरी करै है।

IX. अदरख-तुळछा:- अदरख कै रस म तुळछा मिलार पीणो चाये। ईमै सैद बी मिलायो जा सकै है, जिसूं खांसी जुखाम म सोराई तावळी ई मिलसी।

X. अळसी:- अळसी कै बीजां नै मोटा होबा ताई उबाळो अर बिमै नीमू को रस अर अळसी मिलार काम म लेबा सूं जुखाम अर खांसी म सोराई मिलसी।

XI. अदरख अर लूण:- अदरख नै छोटा-छोटा टुकड़ा म काट ल्यो अर बिमै लूण मिलाय ल्यासूं सोराई मिलसी। अदरख कै रस सूं थहारो गळो खुल ज्यासी अर लूण सूं कीड़ा मर ज्यासी।

XII. लसण:- लसण नै घी म भून ल्यो अर ताती-ताई नै ई खाल्यो। ओ सुवाद म खराब हो सकै है, पण देई क्ले एकदम चोखो है।

XIII. दाडू को अरक:- दाडू कै अरक म थोड़ी सी अदरख अर पीपळी को पोटार गेरर लेबा सूं खांसी म सोराई मिलसी।

XIV. काळी मिरच:- जे खांसी कै सागै खंखार बी आवै है तो आदी चमच काळी मिरच नै देसी घी कै सागै मिलार खाबा सूं सोराई मिलसी।

XV. गरम चीज खाबा सूं:- सूप, चा, गरम पाणी पीणो चाये। सीळो पाणी, मसालादार खाणो आ सूं परहेज करबो चाये।

XVI. गाजर को अरक:- सुणबा म अटपटो लाग सकै है, पण खांसी-जुखाम म गाजर को अरक भोत नफाळो होवै है, पण बरफ मिलार कोनी पीणो है।

पाह्ळी

1. आंको बांको आंटियो, आंको म्हांको नांव, ई पाह्ळी को अरथ बताद्यो नी तो छोडो गांम - झाड़ी को बांकियो कांटो
2. आठ कूटकली नो सो जाळी, जखी पै बठचो बुडो ल्याळी - खाट.
3. आदी कटै सनै पारै, बीच कटै सनै मारै, आखर कटै सनै लागै मीठो, खुसरो खै दियो बिनै आंख को दिठो - काजळ
4. आडूं कै आडूं गोडै सूदो गाडूं - खूंटो

धमाल

मुख मुरली

एहे...मुख मुरली बजाईरै कान्हा नन्द जी का रै मुख मुरली [टेर]

एहे...मुरली की आवाज म्हानै महलां म सुणिज्य रै

अरै महलां बेठी गोरड़ी मगन होय जाय मुख मुरली [1] टेर

एहे...मुरली की आवाज म्हानै बागा म सुणिज्य रै

अरै बागा बेठी कोयली मगन होय जाय मुख मुरली [2] टेर

एहे...मुरली की आवाज कान्हा पणघट पै सुणिज्य रै

पाणी भरती पणिहार्यां मगन होय जाय मुख मुरली [3] टेर

एहे...मुरली की आवाज कान्हा जमुना पै सुणिज्य रै

जमुना जी रो पाणी कान्हा थम-थम जाय मुख मुरली [4] टेर

एहे...मुरली की आवाज कान्हा मथुरा म सुणिज्य रै

मथुरा वाळा मोरिया मगन होय जाय मुख मुरली [5] टेर।

भजन

सतगुरु एसा किज्ये

सूंडाला दुख भंजला तो सद जवाला भेस।

सै सूं पेल्या सुमरिये तो गोरी के पुतर गणेश॥

पेल्यां किस नै मनाईये तो किस का लिज्ये नांव।

मात-पिता गुरु आपणा तो भज अलख परुस का नांव॥

मनवा सतगुरु एसा किज्ये रै लिज्ये भली रै बुरी पहचान

भली रै बुरी पहचान लिज्ये भली रै बुरी पहचान [टेर]

भव सागर की भुल भुलया म भटक रह्यो अनजान

सतगुरु सांची राह दिखासी देसी रै अमरीत ग्यान [1] टेर

गुरु संग देव नाही कोई दूजा गुरु बिन मिलै नै ग्यान

गुरु गोविन्द को दरस करादे नाही कोई गुरु समान [2] टेर

गुरु पद पंकज पावन रज सै उठै मोह अग्यान

राम अवतार सरण सतगुरु की करै जीवन कल्याण [3] टेर।

बै मिनख
कदे बी
सुफल
कोनी हो
सकै जखा
फळ ऊं
जादा कार
म आबाळी
मुसिबतां
कै बारै म
सोचै है

ठिकाणो

निरुमाण सोसायटी

म्होल्लो आथूणो, खतरी कलोनी, वारड नमर 6,

चौलगाड, झुंझनू, राजस्तान, पिन कोड - 333042

मो:9587593455, 9660663776

Email- rajasthanlanguages@nirmaan.org.in

Web- www.nirmaan.org.in