



आपणी शेखावाटी तिमाई पतरिका

अक्टूबर सून दिसम्बर-2020

बडा सुपना
देखबाला का बडा
सुपना सदा पूरा होवै है।
- ए.पी.जे. अब्दुल कलाम

बणाबाला:-

कमलेश कुमार अर रतन लाल योगी

मदत करबाला:-

मुकेश कुमार योगी अर कविता योगी



15 बातां- जखा को पालण आपां नै कोरोना-19 सूं बचबा वले करणो चाये।

1. आपस म सई दूरी राख'र एक-दूसरा सूं राम-रुमी करे।



2. एक-दूसरा सूं सई दूरी बना'र राखी।
2 गज की दूरी
(6 फुट)



3. हर टेम घरा बनायेड़े मासक पैर'र राखी।



4. खुद का दिदा, नाक अर मूण्डा कै हात मत लगाओ।



5. खुद का नाक अर मूण्डा नै साफ राखी, जिसूं सांस सई आवै।



6. अपना हातां नै बर-बर म बडिया धोवो।



7. जादा पकड़वाली जगां नै बर-बर म साफ करे जिसूं कीटाणु मर जावै।



8. पान,
गुटका-जरदा अर तमाकू मत खावो अर सार्वजनिक ठोर पै मत थूको।



9. बना काम कोई बी यातरा मत करे।



10. कस्या बी मिनख कै सागै भेदभाव मत करे।



11. भीड़-भाड़ सूं बचो अर निरोगा रहवो।



12. गलत अर झूठी जाणकारी नै सोसल मीडिया मत भेजो।



13. कोरोना-19 कै बारे म सई जाणकारी लेवो।



14. कोरोना की कसी बी परकार की जाणकारी वले केंद्र टोल फिरी सायता नमरा 1075 पै या राजे का सायता नमरा पै फोन करे।



15. कस्या बी परकार दिमागी परेसानी होज्या तो, मनोसामाजिक (डागदर) सायता सेवा को स'योग लेवो।



घरेलू उपचार

1. लसण सूं होबाळा इलाज

I. दांता म दरद:- जे थहारै दांता म दरद होर्यो होवै तो लसण नै काम म लेणी चाये। लसण दांता को दरद ई दूर कोनी करै आ कीड़ा नै बी मारै अर दांता की सिड़ान नै बी दूर करै है। जखा क्ले रूई म लसण कै तेल का थोड़ा-सा टोपा ले'र जखै दांत म दरद होर्यो होवै बटे 10-15 मिनट क्ले दबाल्यो। ओ दिन म 2-3 बर करो अर 10 गराम लसण की पोथियां नै 50 गराम घीया कै सागै पीसल्यो अर आदैं लीटर पाणी म उबाळल्यो। जद पाणी आदो रह ज्याय जणा छाणल्यो अर बिसूं कुल्ला करो। दांता कै दरद म तावळो ई सारो आसी।

II. बजन घटाबा म मदत करै:- थहे रोजिना खाली पेट काची लसण की पोथियां नै खा सको हो। बिकै थोड़ी देर पाछै थहे गुणगुणै पाणी म नीमू की सिकंजी बणा'र बी पी सको हो। थहे रोजिना साग या फेर अरक म गेरर बी लसण नै खा सको हो। निगे राखणी है कि जे अलरजी है, तो खाणै म लसण नै खाबा सूं पेली डागदर की सला जरूर ले लेणी चाये।

III. बीपी नै सई करै:- आ दिना म लोगां कै बीपी को खतरो भोत तावळो होर्यो है। इनै सई करबा क्ले थोड़ा लोग दुवाई को सारो लेवै हैं, तो थोड़ा लोग घरेलू नुस्खो अपणावै है। बीपी जादा होवै तो घरेलू उपाय कै तोर पै लसण खाणो भोत नफो करबा म साबित होवै है। दरसल, लसण म बायोएक्टिव सलफर योगिक, एस-एललिसीस्टीन मजूद होवै है, जखा बीपी नै कम करै है। सलफर की कमी सूं बी बीपी बढबा की परेसानी होवै है, ईक्ले देई नै आरगनो सलफर योगिकां आळो पूरो खाणो देबा सूं बीपी नै एक जगां करबा म मदत मिल सकै है। ईक्ले रोजिना काचै या सूखै लसण की 2-4 पोथियां नै खाणी चाये।

IV. मधुमे नै सई करबा म मदत करै:- रोजिना बदळती अर खराब जीवन सेली की बजै सूं कई लोग मधुमे की बेमारी का सिकार होर्या है, पण भोत कम ई लोग जाणै है कि लसण खाबा सूं मधुमे पै रोक लगाई जा सकै है। आई आई सीटी भारत का बैग्यानिकां नै एक परयोगसाला म चूसा नै लसण खुवायो। ईकै पाछै चूसा कै लोई म गलूकोज अर टराइगिलसराइड कै दर म कमी पाई। ईकै अलावा, चूसै कै देई म इंसुलिन म बी बढोतरी देखबा नै मिली। ईक्ले, मधुमे की संका होवै है या फेर मधुमे होवै तो लसण खा सको हो। आ देई म सुगर की दर नै बस म कर इंसुलिन की मात्रा नै बढावै है। ईक्ले रोजिना दो सूं तीन काची लसण की पोथी खाणी चाये।

हरेक नै राजी करणो आपणै बस म कोनी, पण कोई नै आपणी बजै सूं दुख ना पूंछै आ तो आपणै बस म है।

देसी खेल

1. हड़दड़ो

हड़दड़ो एक देसी खेल है, जखो सेखावाटी एरियो को जुनो खेल है। पेली टाबर ई खेल नै बडै चाव सूं खेल्या करता हा, पण आजकाल होळे-होळे ईको चलन कम होतो जाय्यो है फेर बी हड़दड़ै नै आज कै बखत म बी कई गांमा म टाबर खेलै है। कई जगां तो ईकी होड बी कराई जा है अर जखो जीतै बिनै इनाम बी दियो जा है। नोलगड म होबाळै सेखावाटी उतसव म तो कई गांमा का दल बी ई खेल नै खेलबा कले आवै है। हरेक साल ईकी होड कराई जा है। ओ एक खास ई खेल है अर ईनै खेलबा कले कोई टेम की जरूरत बी कोनी है क्यूंकि ईनै कद बी खेल्यो जा सकै है।

जरूरत की चीज्यां:- ईनै खेलबा कले एक लाम्बी लकड़ी, दो-तीन छोटी लकड़ी, दो ईंट या फेर सीदा-सा भाठा अर एक गिंडी की जरूरत होवै है। ईनै खेलबाळा टाबर या फेर मिनख। कई जणा एक सगै खेल सकै है। बंय्या तो होड की बखत तो ईमै खाली सात जणा ई खेल सकै है।

खेलबा को तरीको:- पेली खेलबाळा नै बरोबर दो दला म बांट दिया जा है। फेर पाळो बणा'र बीचूं-बीच ईंटा नै या फेर भाठा नै म्हेल'र बांपै लकड़ी लगा'र दो पाळा बणा लिया जा है। पाळा कै दोन्यू कानी दो जणा खड्या हो'र एक-एक जणो गिंडी बगावै। जखो गिंडी बोचले या फेर ईंट पै म्हेलेड़ी लकड़ी नै गुड़ा दे बिकै सामलो पाळै सूं बारै होज्या है, अंय्या करता-करता जखै दल का सगळा पाळै सूं बारै होज्या है बै खेलबाळा पदै अर जखा पाळै सूं बारै करबाळा है बै पदावै।

पदाणो:- जखा पदावै बामै सूं एक-एक जणो बारी-बारी पदावै है। एक हात म छोटी लकड़ी ले'र गिंडी नै उछाळ'र बिकै टोरो दे, जे पदबाळो दल को कोई बी गिंडी नै बोचले या फेर बगावै जणा ईंटा पै म्हेलेड़ी लकड़ी कै तळै कर बी गिंडी नै काडदे अर लकड़ी नै गुड़ा दे जणा पदाबाळो पाळै सूं बारै होज्या है। अंय्या ई सगळा को नमर आतो रह। जे पदबाळा बी गिंडी नै कोनी बोचै अर नै ई बी लकड़ी कै तळै कर काड सकै तो पदाबाळो बर-बर म गिंडी कै सोटा मारतो रह।

पाह्ली

आर जाऊं बार जाऊं घर म गधेड़ा छोड ज्याऊं – उन्दरा

आर जाऊं बार जाऊं घर म लिंडियो लटका'र ज्याऊं – ताळो

ठिकाणो

निरमाण सोसायटी

नोलगड, सुंझनू, राजस्तान, पिन कोड - 333042

मो:9587593455, 9660663776

Email- rajasthanlanguages@nirmaan.org.in

Web- www.nirmaan.org.in

मुहावरा

1. किलकांट की जंय्या रंग बदळबो।

अर्थ:- बहुत जल्दी अपनी बात से बदल जाना।

2. गुड़-गोबर करबो।

अर्थ:- बना-बनाया कार्य बिगाड़ देना।

3. घाव पै लूण लगाणो।

अर्थ:- दुखी को और दुःख देना।