



  
nirmaan  
empowering communities

**छापवाला**

**निरमाण सोसायटी**

[www.shekhawati.org.in](http://www.shekhawati.org.in)

**जीवन आणन्द  
लेबा बेई है, भोगबा  
बेई कोनी।**

**महतारी**

**अपरेल सूं जून-2021**

**मोत कदै बी सोवै  
कोनी, बा हमेरसा  
जागती रह है, जखी  
मोत नै कदै बी मत  
भूलो।**



## ब्लेक फंगस बेमारी सूं बचाव

### ब्लेक फंगस सूं बचबा वले सक्कर कम अर कान्दा ज्यादा खावो।

कोरोना कै सागै-सागै लोग-बाग ब्लेक फंगस सूं भी घणा परेसान है। आपणा खाणा मै के चीजां नै हटाबा सूं ब्लेक फंगस नै रोक्यो जा सकै है। जखा सागै ई असी चीजां नै खाबा सूं ब्लेक फंगस न रोक्यो जा सकै है।

**1. सक्कर कम खावो:-** सक्कर ब्लेक फंगस नै बडा सकै है। बिसू बणेड़ी चीजां नै बी न खाणो चाये। जखा की जग्या सहद, सक्कर, गुड़, खाण्ड बनै काम ले सको हो।

**2. फळ कम खावो:-** परकरति की देण है कै फळ-फूलां मै सक्कर होवै है। जखा सूं ये फळ संकरमण नै बडा सकै है। साधारण म ठंडा करेड़ा फळ, जमा या डब्बा मै बंद फळ अर सूखा फळ संकरमण नै बडा सकै है।

**3. ग्लूटेन सूं बणेड़ा समान मत खावो:-** गऊं, जो अर राई सूं बणेडा समान जय्यां बरेड, पास्ता ओर दूसरा समान संकरमण नै बडा सकै है।

**4. सिस्का बी मत खावो:-** धोळा, लाल दारू, बाकीसेव को जूस, चावळ अर सिस्का सूं बणेड़ी चीजां जय्यां आचार, ज्यादा मसलादार चीजां, सांस, टमाटर को सोस, सोयाबीन को सोस, अण्डा को सोस अर सिरस्यूं या सब न काम मै मत लेवो।

**5. कोफी या चाय मत पीवो:-** बिमै रहबाळा ग्लूकोज अर निकोटिन संकरमण नै बडा सकै है।

**6. लसण:-** लसण की कळयां खाबा सूं फंगस को खतरो कम रहवै है।

**7. गुवांरपाटो:-** बिमै रहबाळा एंज्याइम, अमीनो एसिड हैवै है। बिमै पाबाळा एंटीसेप्टिक अर एंटी-फंगल संकरमण सूं बचाबा मै मददगार है।

**8. अदरक:-** बिमै असी चीजां है जखी वायरस अर बैक्टीरिया नै रोकबा मै मदद करै है।

**9. अजवांण को तेल:-** या घणो जोरदार एंटीफंगल ओसदी है। बिका पत्ता न उबाळर बिको तेल निकाळ। एक गलास पाणी मै बिकी तीन बून्दा पटकर पीबा सूं संकरमण पनपबा को खतरो कम रहवै है।

**10. दाल सक्कर:-** बिमै रहबाळा एंटी-बेक्टीरिया अर एंटी फंगल परोपटीज केनडिडा वायरस नै मारै है अर वायरस नै फेलबा सूं रोकै है।

**11. कान्दा:-** बिमै रहबाळा वायरस बेक्टिरिया न बडबो कम करै है अर सरीर का खराब बेक्टिरिया नै मारै है। विटामीन-सी अर पाइथोकेमिकल सूं भरपूर है। या रोग परतिरोधक समता नै मजबूत बणावै है।

**12. बाकीसेव को रस:-** बाकीसेव मै एंटीफंगल अर एंटीबेक्टिरिया परोपटीज केनडिडा रह है। ये केनडिडा की गरोथ न कम करै है।

## **कोरोना सूं बालकां नै बचाव**

**कोरोना सूं बालकां नै बचावा वले माता-पिता नै नीचै लिखेड़ी बातां को ध्यान राखणो चाये**

1. टाबरां नै नींद पूरी लेबाद्यों।
2. व्यायाम या कसरत करणी चाये।
3. हाथां नै बर-बर मै धोवो या सेनिटाइज करो।
4. कोरोना हुयेड़ा मिनख सूं टाबरां नै दूरै राखो।
5. घर का खड़की-दरवाजा नै खुला राखो।
6. अस्यो खाणो खावो जखा तागत देवै।
7. टाबरां नै ताजा खाणो खुवावो।
8. टाबरां न फळ-फूल या हरी साग-सब्जी खुवावो।



## **सेखावाटी पाहळी**

1. एक नार अकास सै उतरी, सिर पै बिकै पग, ईय्या की नार कुनार को, म्हे कोनी देख्यो जांव - **मैना**
2. एक नार नै अचरज कर्यो, सांप मार पींजरा म धर्यो, ज्यूं-ज्यूं सांप ताल नै खावै, सूकै ताल सै मर ज्यावै - **दिया की बाती**
3. एक प्याली म दो रंग को पाणी - **अंडो**
4. एक बिरबानी कै दो टाबर, दोन्या को रंग एक, एक घूमै एक खड्यो रह फेर बी दोन्यू सागै-सागै - **वाकी का पाट**

## गीत

### नानी बाई को मायरो

नानी बाई की खातर चूनड़ी रंगाई-2  
गोटो ए लगावै मेरो बीर नरसी नानी बाई कै मायरो भर्या सरसी-2  
भर्या सरसी रै थानै आया सरसी नानी बाई कै मायरो भर्या सरसी-2  
मै तो खड़ी रै उडीकूं बीर नरसी नानी बाई कै मायरो भर्या सरसी-2  
नानी बाई की खातर घाघरो सिंवायो  
नानी बाई की खातर कब्जो सिंवायो  
मंगजी लगावै मेरो बीर नरसी नानी बाई कै मायरो भर्या सरसी  
यो तो बटण लगावै मेरो बीर नरसी नानी बाई कै मायरो भर्या सरसी  
भर्या सरसी रै थानै आया सरसी नानी बाई कै मायरो भर्या सरसी-2  
मै तो खड़ी रै उडीकूं बीर मेरा नरसी नानी बाई कै मायरो भर्या सरसी-2  
नानी बाई कै मायरै म कुण-कुण आसी-2  
रामजी बी आसी लिछमण आसी-2  
सीता भावजड़ी नै संग ल्यासी नानी बाई कै मायरो भर्या सरसी-2  
टूटेड़ी सी गाडी बुडो सो बळ्दयो-2  
मायरो भरण नै आवै नरसी नानी बाई कै मायरो भर्या सरसी-2  
हीरा बी बरसै मोती बी बरसै-2  
सोना री ईट बरसावै नरसी नानी बाई कै मायरो भर्या सरसी-2 ॥

## ठिकाणो

### निरमाण सोसायटी

नोलगड, झुंझनू, राजस्तान, पिन कोड - 333042

मो.9587593455, 9660663776

Email- [rajasthanlanguages@nirmaan.org.in](mailto:rajasthanlanguages@nirmaan.org.in)

Web- [www.nirmaan.org.in](http://www.nirmaan.org.in)