

५. यकि तन्दुरुस्ती हजार नैमत

बुधो, पढो, समुद्रो ऐं अमल में आणियो



‘यकि तन्दुरुस्ती हजार नैमत’ जो इहो मतिलबु आहे त जेकड्हिं इन्सानु तन्दुरुस्त आहे त हन वटि हजार नैमतूं आहिनि. जेकड्हिं बदनु तन्दुरुस्त हूंदो त दिलि ऐं दिमागु बि सुठो सहिकारु डींदा. तन्दुरुस्त माणु हयातीअ जो हर मज्जो पूरीअ तरह माणे सधे थो. तन्दुरुस्तीअ खां सवाइ ज़िन्दगीअ में सुखु माणणु बिलिकुल नामुमकिनु आहे. बीमारु माणुअ खे का बि गालिं मिठी न लगंदी आहे. अहिडो माणु पंहिजो पाण मां ई बेजारु हूंदो आहे.

हिक चडे भले माणुअ खे ओचितो रोटी खाइण में तकिलीफ थियण लगी. डाक्टर वटि वियो. जंहिं चकास करे चयुसि त खेसि कैन्सर जो मर्जु आहे. कुझु वक्तु चुपि रहण खां पोइ हन डाक्टर खे बुधायो त डींहं में ब्रॅटे दफा हूं तमाकु खाईदो आहे. हीअ बीमारी शायदि उन जो ई नतीजो आहे. कड्हिं कड्हिं हूं घणी तकिलीफ ऐं सख्तु सूर सबबि फथिकण लगंदो आहे. डाक्टर खेसि तमाक जे इस्तेमाल लाइ सख्तु मनअ कई.

सचु चयो अथनि त जंहिं वटि तन्दुरुस्ती आहे, उन वटि खुशियुनि जो खजानो हूंदो आहे. खुशीअ जहिडी ब्री का खोराक थी नथी सधे.

तन्दुरुस्ती आहे त दुनिया बि पेर्ई वणंदी, पर जे मन में ई मूळ हूंदी त सारो संसार सूरु पियो भासंदो. तन्दुरुस्त रहण लाइ गंद किचिरे खां परे रहणु घुरिजे. नशेदारु शयुनि खां किनारो करणु घुरिजे. सवेल सुम्हिजे सवेल उथिजे. सायूं भाजियूं ऐं फल खाइजनि, सुबह शाम जो कुझु वक्तु पंधु ज़रूर कजे.

बर्गर, पीज्ञा, चाइनीज़ फास्टफुड जो वाहिपो घणो न करणु घुरिजे. कसिरत करण सां सिहत ठीकु रहंदी. बीमारु थियण जी हालति में कचीअ में ई मर्ज जो इलाजु कराइणु घुरिजे. तन्दुरुस्तीअ खे क़ाइमु रखण लाइ हर मुमकिन कोशिश करणु घुरिजे. सिहत जी संभाल कजे, छो त तन्दुरुस्ती ई इन्सान जी सची दौलत आहे.

नवां लफ्जः

तन्दुरुस्ती - सिहत

चकास - जाच

नैमत - सौगात

वाहिपो - इस्तैमालु

बेजारु - तंगि

सुवालू १ : हेठियनि सुवालनि जा जवाब लिखो :-

- १) तन्दुरुस्तु रहण मां कहिडा फाइदा आहिनि ?
- २) बीमारु माण्हूअ जी जिन्दगी कीअं आहे ?
- ३) माण्हु डाक्टर वटि छो वियो ?
- ४) डाक्टर चकास करे खसि छा चयो ?
- ५) तन्दुरुस्तु रहण लाइ छा छा करणु घुरिजे ?

सुवालू २: डिंग्युनि में डिनल लफऱ्जनि मां सही लफऱ्ज चूँडे खाल भरियो :-

- १) बदनु तन्दुरुस्तु हूंदो त बि सुठो सहिकारु डींदा. (हथ ऐं पेर, दिलि ऐं दिमागु)
- २) डींहं में ब्र टे दफा हू खाईदो आहे (तमाकु, रोटी)
- ३) खुशीअ जीहिडी ब्री काथी न थी सधे. (खासियत, खोराक)
- ४) सुबुह शाम जो कुझु वक्तु ज़रूर कजे (पंधु, आरामु)

सुवालू ३: हेठियनि जुमिलनि मां ‘ज़मीर’ गोलेह लिखो :-

- १) इन्सानु तन्दुरुस्तु त हुन वटि हज़ारु नैमतुं आहिनि.
- २) डाक्टर चकास करे चसुसि त खेसि कैन्सर जो मर्जु आहे.
- ३) कडहिं कडहिं हू घणी तकिलीफऱ्ज ऐं सूर सबबि फथिकण लगुंदो आहे.

सुवालू ४: हेठियनि लफऱ्जनि जा ज़िद लिखो :-

सहिकारु , तन्दुरुस्तु , खुशि , सुबुह , मुमकिनु

सुवालू ५: हेठियनि इस्तलाहनि जी माना लिखी, जुमिलनि में कमि आणियो :-

मज़ो माणणु, किनारो करणु, बेज़ारु थियणु, सहिकारु डियणु, सुखु माणणु, चुपि रहणु

हिदायत : मास्तरु शार्गिदनि खे सुठी सिहत जी अहिमियत समुझाईदे, बियूं बि केतिरियूं ज़रूरी गालियूं बुधाईदो.

मुश्गूली :- ‘सिहत जी संभाल’ विषय ते शार्गिद घरां डह सिटूं लिखी ईदा.

पूरक अभ्यास

- १) सुठी सिहत लाइ मुकमलु खाधो, साफु पाणी ऐं ताजी हवा तमामु ज़रूरी आहिनि.
मकमलु खाधे में निशास्ते वारा खाधा, सप्थ, प्रोटीन, मैदिनी लूणु ऐं विटामिन, इहे बनावती जुजा मुकररु अंदाज में हुअणु घुरिजनि. अचो त विटामिन्स जे बारे में ज्ञाण हासुलु करियूं.

विटामिन्स	घटिताईअ सबबि थींदड बीमारियूं.
A	राति ऊंदाही
B	बेरी बेरी
C	स्कूरवी
D	रिकेटस

विटामिन A,B,C ऐं D कहिड्युनि भाजियुनि ऐं मेवनि में मौजूदु हूंदा आहिनि. इहा ज्ञाण तव्हां पंहिंजे उस्ताद ऐं माझटानि जी मदद हासुलु करे चार्ट ठाहियो.

२) सलनि वारनि मुडनि जो कचूम्बरु (सलादु) ठाहिण जो तरीको :-



सामग्री : मुड, बसर, टमाटा, लूण, चाट मसालो, सावा धाणा.

तरीको : १. मुड सत अठ कलाक पाणीमें पुसाए रखो.

२. पुसियल मुडनि मां पाणी कढी छँडियो.

३. सलनि निकिरण लाइ, पुसियल मुडनि खे कपिडे में ब्रधी सत अठ कलाक रखो.

४. सलनि निकितल मुडनि में सन्हो बसरु, टमाटो ऐं सावा धाणा कटे, लूण ऐं चाट मसालो विझी मिलायो.

त्यारु आहे तब्हां जो सलनि वारनि मुडनि जो कचूम्बरु (सलादु)

सलनि वारा मुड असांजी सिहत लाइ तमाम सुठा आहिनि. असीं उहे इएं ई या रुगो चाट मसालो विझी बि खाई सघूं था. मुडनि जे बदिरां मोठ (मटिकी) खणी बि सागिए तरीके सां कचूम्बरु (सलादु) ठाहे सधिजे थो.

३) हेठियां खाधे जा पदार्थ त्यारु करण वक्ति जेके खाधे जूं तरतीबूं कजनि थियूं. उनहनि जे साम्हूं (✓) करियो.

तरितीबूं / पदार्थ	ओबारणु	ब्राफणु	तरणु	पचाइणु	रधणु
१) पटाटनि जा पराठा					
२) कचालू					
३) खिचिणी					
४) इडली					
५) पकिवान					
६) छोला					
७) पकोडा					
८) दालि, चांवर					
९) फुलिका					
१०) डोकिला					