

५. यकि तन्दुरुस्ती हज़ार नैमत



बुधो, पढ़ो, समुझो ऐं अमल में आणियो



‘यकि तन्दुरुस्ती हज़ार नैमत’ जो इहो मतिलबु आहे त जेकडहिं इन्सानु तन्दुरुस्त आहे त हुन वटि हज़ार नैमतूं आहिनि. जेकडहिं बदनु तन्दुरुस्त हूंदो त दिलि ऐं दिमागु बि सुठो सहिकारु डींदा. तन्दुरुस्त माणहु हयातीअ जो हर मजो पूरीअ तरह माणे सघे थो. तन्दुरुस्तीअ खां सवाई ज़िन्दगीअ में सुखु माणणु बिलिकुल नामुमकिनु आहे. बीमारु माणहुअ खे का बि गाल्हि मिठी न लगंदी आहे. अहिडो माणहु पंहिंजो पाण मां ई बेज़ारु हूंदो आहे.

हिक चडे भले माणहुअ खे ओचितो रोटी खाइण में तकिलीफ़ थियण लगी. डाक्टर वटि वियो. जंहिं चकास करे चयुसि त खेसि कैन्सर जो मर्जु आहे. कुझु वक्तु चुपि रहण खां पोइ हुन डाक्टर खे बुधायो त डींहं में बु टे दफ़ा हू तमाकु खाईदो आहे. हीअ बीमारी शायदि उन जो ई नतीजो आहे. कडहिं कडहिं हू घणी तकिलीफ़ 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 खज़ानो हूंदो आहे. खुशीअ जहिडी बी का खोराक थी नथी सघे.

तन्दुरुस्ती आहे त दुनिया बि पेई वणंदी, पर जे मन में ई मूँझ हूंदी त सारो संसारु सूर 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 ज़रूरु कजे.

बर्गर, पीज़ा, चाइनीज़ फ़ास्टफ़ुड 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 लफ़ज़:

तन्दुरुस्ती - सिहत

चकास - जाच

नैमत - सौगात

वाहिपो - इस्तैमालु

बेज़ारु- तंगि

सुवालु १ : हेठियनि सुवालनि जा जवाब लिखो :-

- १) तन्दुरुस्तु रहण मां कहिड़ा फ़ाइदा आहिनि ?
- २) बीमारु माणहूअ जी ज़िन्दगी कीअं आहे ?
- ३) माणहु डाक्टर वटि छो वियो ?
- ४) डाक्टर चकास करे खसि छा चयो ?
- ५) तन्दुरुस्तु रहण लाइ छा छा करणु घुरिजे ?

सुवालु २: डिंग्युनि में डिनल लफ़ज़नि मां सही लफ़ज़ चूंडे खाल भरियो :-

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

सुवालु ३: हेठियनि जुमिलनि मां 'ज़मीर' गोलेह लिखो :-

- १) इन्सानु तन्दुरुस्तु त हुन वटि हज़ारु नैमतूं आहिनि.
- २) डाक्टर चकास करे चसुसि त खेसि कैन्सर जो मर्जु आहे.
- ३) कड़हिं कड़हिं हू घणी तकिलीफ़ ऐं सूर सबबि फथिकण लगंदो आहे.

सुवालु ४: हेठियनि लफ़ज़नि जा ज़िद लिखो :-

सहिकारु, तन्दुरुस्तु, खुशि, सुबुह, मुमकिनु

सुवालु 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 गाल्हियूं बुधाईदो.

मुशगूली :- 'सिहत जी संभाल' विषय ते शार्गिद घरां डह सिटूं लिखी ईदा.

पूरकु अभ्यास

- १) सुठी सिहत लाइ मुकमलु खाधो, साफु पाणी ऐं ताज़ी हवा तमामु ज़रूरी आहिनि. मकमलु खाधे में निशास्ते वारा खाधा, सणभ, प्रोटीन, मैदिनी लूणु ऐं विटामिन, इहे बनावती जुज़ा मुकररु अंदाज़ में हुअणु घुरिजनि. अचो त विटामिन्स जे बारे में ज़ाण हासुलु करियूं.

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

विटामिन A,B,C ऐं D कहिड़युनि भाजियुनि ऐं मेवनि में मौजूदु हूंद आहिनि. इहा ज़ाण तव्हां पंहिजे उस्ताद ऐं माइटनि जी मदद हासुलु करे चार्ट ठाहियो.

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



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

तरीको : १. मुड सत अठ कलाक पाणीअ में पुसाए रखो.

२. पुसियल मुडनि मां पाणी कढी छडियो.

३. सलनि निकिरण लाइ, पुसियल मुडनि खे कपिड़े में बुधी सत अठ कलाक रखो.

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

त्यारु आहे तव्हां जो सलनि वारनि मुडनि जो कचूम्बर (सलादु)

सलनि वारा मुड असांजी सहित 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 कचूम्बर (सलादु) ठाहे सधिजे थो.

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

तरतीबूं / पदार्थ	ओब्वारणु	ब्राफणु	तरणु	पचाइणु	रधणु
१) पटाटनि जा पराठा					
२) कचालू					
३) खिचिणी					
४) इडली					
५) पक्वान					
६) छोला					
७) पकोड़ा					
८) दालि, चांवर					
९) फुलिका					
१०) डोकिला					