

तुबारि संपादकीय
टीम

◆अस इ उम्मिद करुं लगी से कि एण बाड़े दिन अन्तर सुआ मेहणु इस कम अन्तर सहयोग कते।

◆इस तुबारि मासिक पत्रिका समाचार पत्र एकट अन्तर रिजिट्रि नेई भो। सिर्फ पांगि घाटि अन्तर पहुँ जे इ पत्रिका शुरु कियो असी।

◆तुबारि एक अवाणिज्यिक पत्रिका भो।

◆तुबारि पत्रिका कोड मेहणु, जनजाति, त संस्कृति गलित कहेण जे नेई छपाण लगी। अगर कोड ई सोचता बि त अस जिम्मेवार नेई।

◆छपाणे पेहले सोभ आर्टिकल दुई टाई पागेई मेहणु हरालो असे। इ त खुलि बोक असी कि पेहिल बार पांगवाडि लिखणे सुआ मुशकिल भुन्ति त गलति बि भुन्ति। अगर कोड लिखणे गलति असी त असी जे जरूर बोले। त अस तसे होरे संस्करण पुठ ठीक करणे कोशिश कते।

◆आर्टिकल ना मिलए, या घाटि मेहणु के मदद ना मिलए त तुबारि पत्रिका कदि बि बंद भुई सकति।

◆कोड चिज छपां सि या नेई छपां जे तुबारि संपादकीय टीम पुरा अधिकार असा।

◆अस किलाड केन्द्रीय पुस्तकालय, त बजार राखे ठेके भेड हरिरामे दुकान अन्तर तुबारि ट्रांफ बॉक्स पुठ वि अपुं सझाव ओर आर्टिकलस रखुं जे सुविधा कियो असी।

◆अस सोभि पांगि मेहणु जे हात जोड़ कई निवेदन कते कि, तुस बि कोड अछा आर्टिकल, पुराणि या नौई कथा, कहावत, कविता, त नौवे घीत (पांगवाडी अन्तर) लिख कइ छपां जे हेंनदे दिए।

तुबारि संपादकीय टीम

- ☎ 9418431531
- ☎ 9418429574
- ☎ 9418329200
- ☎ 9418411199
- ☎ 9418411599



सब्जि त फले ताकत



असि सोबि पता असा कि, हें पेंगेई मेहणु घट फल त सब्जि खान्ते त सुआ दाड़ त कडी खान्ते। सुआ फल त सब्जि खाणे किस जरूरत असि त घट फल त सब्जि खाणे बोलि हें जिसम अन्तर कि तकलीफ भुन्ति इस आर्टिकल अन्तर हेरते।

हर रोज सुआ फल त सब्जि खाणे सुआ अब्बुल कारण असे। चिकित्सा विग्याने इ साबित कियो असु कि मेहणु हर रोज अपु खाणे चीजी अन्तर सुआ सब्जि त फलि के जरूरत भुन्ति त एसे बोलि मेहणु बिमारी न लगती होर असि सुसर कम करुं जे बि ताकत मेति। असि अपु हर रोज खाणे चीजी अन्तर सोबि केआं पेहली जगाहू सब्जि त फलि के धे देण असि, किस कि एन्हि अन्तर हें जिसमे जरूरते बाड़ी सुआ विटामीन, मिनरल, फाइबर(फल त सब्जि अन्तर धागे चीज जे फाइबर बोते त से हें पेट साफ करणे कम एन्ती) त फाइटो-केमिकलस भुन्ते। फाइटो-केमिकलस- हर सब्जि त फल अलग-अलग रंगे जीं हरे, पीये, लाल, नीले त हछे भुन्ते एस रंग जे फाइटो-केमिकलस बोते एस अन्तर ताकत त पोषक तत्व बी भुन्ते। त से सोब मी कई असि बिमारी केआं बचान्ते त ताकत बी देन्ते।

सब्जि त फल घट खाणे बोलि कि भुन्तु ? सब्जि त फल घट खाणे बोलि

◆हें जिसम एन्टि-ओक्सिडेंटस घट मेती तेसे बोलि बी० पी० बढ घेन्ता, कैंसर, दीले बिमारी, शुगर बिमारी त जिसम सुन भुणे बिमारी भुई सकती।

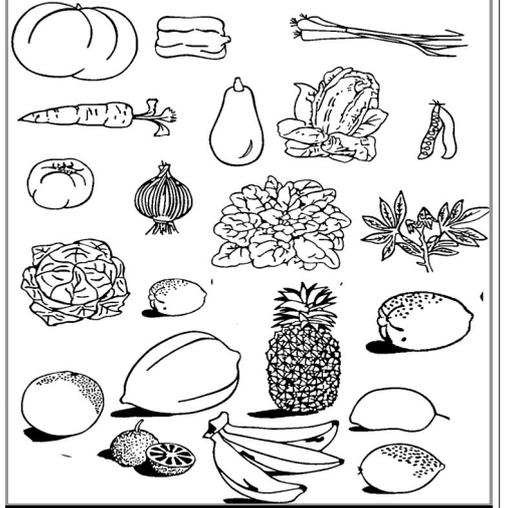
◆विटामीन सी- आण, भतोकड़, शुरेहु, हलमा, पालक त होरि नीले पत्ते बाड़ी सब्जि, बरोकलि, बन्द गोभी, नीम्बु, पिपी, शिमला मिर्च, एलुणु, टमाटर, अमरुद, संतरा, कची चिहरी, ईमली अन्तर विटामीन सी भुन्ति। विटामीन सीए कमी बोलि घड़ी-घड़ी सर्दी जुकाम, बुखार, दन्तवालि बिमारी त होरी बिमारी लगती। विटामीन सी सिर्फ सब्जि त फल बोलि हें जिसम मेति होरि खाणे चीज अन्तर न मेति।

◆विटामीन ए – नीले पते बाड़ी सब्जि, पीया रंगे सब्जि- गाजर, पंठ, संतरा, आम, पलम, पपीता, टमाटर, चिहरी, सेव अन्तर मेति। विटामीन ए कमी बोलि नजर कम भोई घेनती, चमडी बिमारी त होरि बिमारी भुन्ति।

◆पोटाशियम- अलुणु, केला, शेई, मटर, डरइ फरुटस अन्तर पोटाशियम मेता। पोटाशियमे कमी बोलि बी० पी० बड़ी घेन्ता, सुन भुणे बिमारी भुई सकती।

◆विटामीन बी1, बी6, बी12- इन्हि जे बी कोम्पलेक्स विटामीनस बोते ए सोब ताजि सब्जि त फल अन्तर भुन्ति। बी कोम्पलेक्स कमी बोलि खुने कमी भुन्ति, मेहणु कमजोर भुन्ते, छोटु मोटु कमे बोलि बी जिसम सुआ चडिंग लग घेन्ति।

मेहणु बोते, अस गरीब असे! अस सब्जि त फल खरीद कई कीं खाई सकते? त तुस गर्मी सीजन अन्तर शाहड़ या बग अन्तर सुआ सब्जि लाई कई हर रोज रजी खाई सकते होर फालतु खर्चा बीडी, सिगरेट, दारु पुठ घट काई कइ तेन्हि रुपेई बई सब्जि त फल खरीद कई खाई कई अपेप त अपु टब्बर स्वस्थ रखि सकते त मजे जुओई लमि उमर जी सकते।



विटामीन बी₁, बी₆, बी₁₂ - इन्हि जे बी-कोम्पलेक्स विटामीनस बोते ए सोब ताजि सब्जि त फल अन्तर भुन्ति। बी कोम्पलेक्स कमी बोलि खुने कमी भुन्ति, मेहणु कमजोर भुन्ते, छोटु मोटु कमे बोलि बी जिसम सुआ चडिंग लग घेन्ति।

विकास ठाकुर, यक कॉलेजे कुआ थिआ। तेस यक कुई ती ट्यारी लगतीथ। से कुई ततु बि अब्बुल नेओथ पर पता नेई किस विकास तस पुठ फिदा भोई गो थिआ। से घड़ि घड़ि तसे बारे सोचताथ त अपु भविष्य बारे ब्योरा कताथ कि से कॉलेजे पढ़ुं मुकाई कइ की कता ताकि से तस कुई जुओइ ब्याह कइ के अपु सारी उमर तस जुए काटता। त कदि कदि तसे दोस्त तसे हाल हेर कइ बोतेथ “ओ यार तु इरुह सपुने हेरी बिश्ता ना कि अगिर बि कुछ कता। तस कुई पुछिण दे, से बि तोउ चाहती ना? मौका हेर कइ अपु दिले बोक बताण दे।” से बोता “हाँ यारा, मोउं तस जे बोलुण लौतु। पर कि करीएल, तस कुई हेर कइ में हिम्मत टूटती।” पर यक रोज तेनि बड़ी हिम्मत की त तस कुई जे बोल छड़ु। तस कुई पता थिया कि विकास तस पसंद कता पर तेनि तस जे ‘ना’ कइ छड़ु। त विकास दोस्त सोचुण लगे कि भाई अब ए: गा। अब ए: नशा कता त होरे होरे गलत काम कता। क्लास अन्तर ना बिश्ता। अपु पढाई छड़ देन्ता। बिचारा कतु चहनताथ तेस कुई।” पर विकास कुछ दुख ना कता। से सुसुर पढ़ुं लगता त होरे होरे कोई बि गलत काम ना कता। इ: हेर कइ तसे दोस्त परेशान भुई घेन्ते त तस पुछते, “कि बे! तु त मोटा नाटक कता। पेहले तेस कुई जे तु जगरा भुन्ताथ त अब की भु, तोउ दुख न भुआ ना?”

से बोता, “भिलिआ, दुख किस भुन्ता।” तेस कुई घाटा भुआ। तेनि यक सच्चा प्यार गवाई छ। मोउं त अपु प्यार मेई घेन्ता पर तेस कुई यक सच्चा, खरा, धाणि ना मेता। त अउं किस दुख कता?” पता तेसे दोस्त समझी घेन्ते कि प्यार कि भुन्ता त से कतु मुशकिल जुए मेता। शम्मा सिंह

कुछ खास खबर

- ◆ हिमाचले वन मन्त्री श्री ठाकुर सिंह भरमौरी पेंगेई दौरे पुठ आ त तेनि साच त किलाड दुहि जगाई मेडिकल कैम्प ला, जेठि सुआ मरीजी अपु ईलाज करा।
- ◆ शहीद दीना नाथ मेमोरियल क्रिकेट टरोफि जे अजोगे गरोन्ड भो थी से परमस ग्रांए टीमे किलाड 11 केआं 35 रने बई जीति त तेन्हि 31 हजार रुपेई ईनाम मेआ।
- ◆ किलाडे एस0 डी0 एम0 साहबे पन्हां गाडी त बाइकि के चेकिंग काई कई बिना लाइसेन्स बाड़ी फाइन लाई छो असा।

टपु अपु लाहड़ पुठ टाउ देण लगे असा.....



ADVERTISEMENT/ BEST WISHES FOR MARRIAGES, BIRTHDAYS, RETIREMENTS Etc. Please ☎ 9418429574

Physical Medicine Rehabilitation Clinic

DR. ROSY DHANUNJAY. Moth

पेंगेई मेहणु जे खुशखबरी असि कि, पी० एम० आर० क्लीनिक (PMR Clinic) किलाड पोस्ट ओफिसे भेड़ असा।

Specialized in Neurosciences

☎ 9418411599

रीड़े हड़डी चोट, जिस्म सुन भुणे बिमारी, मोड़ु चिंग, जियेंणु चिंग, टुटो हड़डी, अपंग त होरि बिमारी के हस्पताड रिफ्रेन्स बोलि मरीजे ईलाज इठि भून्ता।

Cerebral palsy, Paralysis, Spinal cord injury, Spondylosis, Physiotherapy and Physical disability counselling etc treatment is available here. TIMINGS:- MONDAY TO FRIDAY 10.00AM TO 01.00.PM.