05/04/2011; Issue 003; ` 2.

पं ग वा ड़ि मा सि क प त्रि का

तुबारि

SAINT TECDHARAM
English medium SCHOOL
ADMISSIONS ARE STARTED.Ph.9418378712
Discipline Smart work Quality education
High qualified teachers with personal care
100% Results in annual exams 2010 with 97% above marks
Our students got first position in Dist Chamba and top five positions at Pangi block in 5th class annual exams

दादुआ तोउ अउं सचे ट्यारा असा ना ?

एउंश अउं जुकारु अन्तर भियाड़े धाम खांजे गोओ थिआ। तेठि यक कोई अठ मेह्ने कुआ अपु दादु कल्हई पुठ बिश कइ खेलण लगो थिआ। दादु खुशी जुओई पोतुर जे फोकड़्याताथ त सिरगट टाइ कइ दम देन्ताथ। इ हेर कइ अउं परेशान भोई गा। मेईं सोचु, इ दादु सचे अपु पोतुर जुए प्यार करण लगो सा या जेहरिला तूं बइ अपु मठूड़ पोतुर जिंदगी खराब करुं लगो सा। (सिरगटे तूं अन्तर चाढ़ि जेहरिला रसायन भुन्ते।) इ लेख सिर्फ तेन्हि जे, जे दमदेण बाड़ि कें भैड़ बिश्ते त जाने अंजाने अन्तर सिरगटे तूं, सांस जुओई अन्तर नेन्ते (Passive smoking) । क्युं कि दम देने बाड़ि जे बोलुं जे सिरगटे डेबूड़ पुठ लिखो असु त सुआ मशुरि बि असि।

डाक्टरि विज्ञान साबित किओ असु कि सिरगट या बिड़ि तूं अन्तर चाढ़ि जेहरिले रसायन भुन्ते जेन्के बोलि सोबि जे खतरा भुन्ता। पर मठुड़ गभुर जे सुआ खतरा असा। अमेरिका कैंसर सोसाईटि त रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केन्द्र इस बारे की बोलुण लगो सा, इस पडु हेरे।

•मठुड़ गभुरू फेफड़े मठे मठे सुह्लियत भुन्ति। तपल सिरगटे तूं केआं बचणे ताकत गभुर अन्तर न भुन्ति। जे गभुर सिरगटे तूं जुओई बिश्ते तेन्हि घड़ि-घड़ि जुकाम त खंख लगति त निमोनिया, दमें बिमारी बि एई सक्ति। अमेरिका कैंसर सोसाईटि बोति कि "हर साल अमेरिका अन्तर डेढ लख केआं टाई लख तकर , अठारा मेह्ने केआं उन्हिया गभुर सिर्फ सिरगटे जेहरिला तूंऐं बोलि बिमार भुण लगो से।

•जे गभुर दमदेणे तूं सांस जुओई अन्तर नेन्ते तेन्हि झठ कने बिमारी एई सक्ति त से घट शुणते।

•तेन्हि गभुर अन्तर अभेईं या कुछ सालुं बाद कैंसर त दिले बिमारी एणे संभावना सुआ रेहंती।

•तन्के हड्डा लेहु कोशिका सुसुर कम न कति त जिसम प्रतिरोधक क्षमता(इम्युनिटि) घट भोई कइ सुआ बिमारी एन्ति।

•क्यों कि तन्के दिमागि सुह्लियत सुसुर न भुन्ति, त तेन्हि व्यवहार करूं ओखा भुन्ता।

•अगर ईया बोउ अन्तर कोई बि या गभरूवाल जिल्हाणु दम देन्ति, त जे गभुर पेट अन्तर भुन्ता, तस बि बिमारी भोई सक्ति। डाक्टर बोते कि तन्के गभुर सतियेंछु जमते। त तन्के दिमाख सुसुर सुह्लियत न भुन्ति। शीचणे कमजोरि त फेफड़े बिमारी बि भुन्ति।

•जे गभुर मठणियार सिरगटे तूं जुओई भुन्ते, से अपु पढ़ाई अन्तर बि कमजोर भुन्ते त अपु दोस्ति जे अक्कड़ते रेह्न्ते। क्यों कि तन्के मन सिरगटे तूंएं बोलि कमजोर भोई गोऊओ भुन्ता।

•गभुर, जे सुआ टेम सिरगटे तूं जुओई भुन्ता, से हेरण अब्बुल न भुन्ता क्यों कि तस छोड़ि कोषिका जुए घट अक्सीजेन मेति।

दम देण बोलि जे खतरा हें जिसम पुट ऐन्ता से सोबि जे पता सा। पर अभेईं बि सुआ गभुर तेन्हि खतरा अन्तर घेण लगो से। तोउं त भारत सरकारे दफतर त होरे साधारण जगाइ पुठ दम देण गैर कानूनन बणाईं छो सा। पांगि घाटि अन्तर इ हेरुं जे मेउं कि सुआ मठुड़ गभुर सिरगटे तुं जेई भुन्ते। पर, इ बोते न जी "गभुर परमेश्वरे आशिर्वाद भुन्ते"। त तन्के ख्याल रखूं हें जिम्मवारि असि। दमदेणे बलि जे खतरा भुन्ता तसे बारे ईया बोउ त गभुर समझाणे जरुरि असा।

गी बोता...... कविता

में नउं त असु गी जी
बणता अउं कठोड़ त घोड़े बइ जी
बणांते मोउ मेह्णु जी
पर भुन्ता त में सोभ कुछ जी
बर्षाढ़ त ठनियारे त मेह्णु बचान्ता जी
दुश्मन त बुरि नजर जे बि बचान्ता जी
में अन्तर मेह्णु जमते मरते जी
त में अन्तर मेह्णु रोलते हसते बि जी
धाम त कठि, मसुवार दुईहे पता सा जी
इ त नेईं कि सिर्फ मेह्णु मोउ बणांते जी
अउं बि मेह्णु दिल अन्तर बणि घेन्ता जी
मेह्णु चहें जेठ बि भोल,

तुबारि संपादकीय टीम

♦प्रिटिंग मेशिने खराबि जुए, इस फेरि तुबारि पत्रिका फोटोस्टेट किओ से। त तुबारि पत्रिका पढ़ूं वाड़े जे अनुरोध असा कि अगर कोई प्रिटिंग सुसुर न भोल त असि जरुर माफ करे। अगले यक दुई संस्करण अन्तर इस ठीक कइ सकते।

♦इस तुबारि मासिक पत्रिका समाचार पत्र एक्ट अन्तर रिजिष्ट्रि नेईं भो। सिर्फ पांगि घाटि अन्तर पढ़ूं जे इ पत्रिका शुरु किओ सि।

♦तुबारि यक अवाणिज्यिक पत्रिका भो।

♦तुबारि पत्रिका कोईं मेह्णु, जनजाति, त संस्कृति जे गल्ति कड़ेण जे नेईं छपाण लगो। अगर कोइ ईं सोचता बि त अस जिम्मेबार नेईं।

♦छपाणे पेह्ले सोभ आर्टिकल दुई टाई पांगेइ मेह्णु हरालो असे। इ त खुलि बोक असि कि पेह्लि बार पंगवाड़ि लिखणे सुआ मुशकिल भुन्ति त गलति बि भुन्ति। अगर कोई लिखणे गलति असि त असि जे जरूर बोले। त अस तसे होरे संस्करण पुठ ठीक करणे कोशिश कते।

♦आर्टिकल्स ना मिएल, या घाटि मेह्णु के मदद ना मिएल त तुबारि पत्रिका कदि बि बंद भुइ सक्ति।

♦कोइ चिज छपां सि या नेईं छपां जे तुबारि संपादकीय टीमे पुरा अधिकार असा।

♦अस सोभि पांगि मेह्णु जे हात जोड़ कइ निवेदन कते कि, तुस बि कोइ अब्बुल अर्टिक्ल, पुराणि या नौईं कथा, कहावत, कविता, त नौवे घीत (पंगवाड़ि अन्तर) लिख कइ छपां जे हेंन्नदे दिए।

♦अस किलाड़ केन्द्रीय पुस्तकालय, त बजार ठेके भैड़ हरिरामे दुकान अन्तर तुबारि ड्रॉप बॉक्स पुठ बि अपुं सझाव ओर अर्टिक्लस रखुं जे सुविधा किओ असि।

9418431531
9418429574
9418329200
9418411199
9418411599

गी बोता... Cont...

में चेता तेन्हि एन्ता रेहन्ता जी
केहि केहि त सोचते जी
मोउ लौता मन्जा, डेक त टिबि सेट जी
केहि सोचते जी मोउ लौते रुपेयि, त धणि जुएलि जी
पर अउं बतान्ता सचु जी,

इ सोभ चीज जचति, पर जरुरी नेई जी
मोउ त जरुरी असा प्यार जी, हाउ कुछ नेई।
में अन्तर मेह्णु सुसुर बिशयेल,
अपफ बछ प्यार जुओई बिशयेल
त अउं अब्बुल लगता जी। .... षम्मा

काकुरामे अकल - चुटकुला

काकुराम नाउए यक मेह्णु थिआ। मेह्णु तस जे बोतेथ "काकुरामे अकल तसे थुरी अन्तर असि। यक रोज काकुरामे लाथ बहरि धुप रेहि गोउ। खरी गरमी भोई गइ। काकुराम डरा। सोचुण लगा कि में लाथ त सुआ बुखार चढ़ो सा। जे तेठिआ नठा, दौड़ देन्ता, डाक्टर केईं पुजा। डाक्टर सोब कुछ समीझ गो थिआ। डाक्टरे लाथ रेजुईं बइ बन्हु त कुंए अन्तर ढनाई छोउ। बोलु कि तु थोड़ि देर बाद एई कइ घिन गा। जपल काकुराम तेठि पुजा त हेरान भोई गा। ओ हो! सचे लाथ ठनु भोई गो सु। बुखारे ऐ बधिया ईलाज असा। कुछ दिन बाद, काकुरामे ईया तेज बुखार भोई गा। काकुरामे सोचु कि ईये बुखार त अउंए उतार सकता। झठ तेनि अपु ईये किआड़ि बइ रेजुड़ बन्हि कइ से बिचारि कुंए अन्तर ढनाईं छइ। थोड़ि देर बाद आ त रेजुड़ खड़िआ थुसता त कि हेरता? ईये टी त दन्त बहर निस गो थिए। त जिसम पुरा ठना भोई गो थिआ। काकुराम सोचुं लगा कि ईये बुखार उतीर कइ कति खुश नजर ऐण लगो सि। ....देवराज राणा, परमस।

कुछ खास खबर

- एप्रेल 13 तरीख लिशु धनिस असु। विक्रम सम्वत हेसाब जोई लिशु केआं खड़ि नोंवा साल लगता।
- हियुंथ खत्म भुण केआं पता पंगेई नाज जगई अन्तर लाणे-बाणे कम शुरु भुं लगो सा।
- साच घराट पोणि बुछ यक मरो जिल्हाणु मेई।
- घाटि अन्तर एप्रेल 10 –13 तक मेग खराब भुणे असार असे। (Foreca Weather report)

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

मनिश राणे शुरु किओ सा

LONELY PLANET RESTAURANT
AND HAWK HEIGH ADVENTURE
Beside CHC lab, Killar, Pangi 9418804701; 9418239677.

Our specialties:- Three room chambered restaurant for official parties, families, and privacy. Tasty, fresh and hygienic food is served. Specialized in Chinese and Kashmiri dishes Maize roti, mutton sigroo and other local tasty dishes are also available.

We manage Trekking, Hiking, skiing, camping and company tours for tourists

We undertake catering and party orders