

आज तकर ईमानदारी जोड़ जीण सुआ ओखु असु। ईमानदारी कपले दुर ना कती। बेमानी हमेशा दुर कइ छती। किस कि यक झुठ छुपाण जे होरु झुठ बोते रहेंते। ब्याह अन्तर असी जी बी भोल, असी प्यार त मंजूर असु।

मने पहले में होरा रिश्ता थिआ त अभेई विश्वाशघात करण लगो असे। मेइं अपु साथी जे झुठ बोलो असु। पर अब सच्यु कीं बोलुण? अ मुशकिल असु, दुख बी भुन्ता पर सच्चाई असी दुहि यकेकी भेड़ अण्ती। अपु जिन्दगी अन्तर किछ छुपाण जे कोइ जगा ना लोती। धणि-जुएली अपेपु बुच किछ बी पुछीएल त ईमानदारी जोड़ जबाव देण। ब्याह केआं पेहलकण जिन्दगी बारे ना बोल सकीयेल त अभेइंकण जिन्दगी अन्तर ईमानदारी जोड़ सोब किछ बोलुण त विश्वास जोड़ बिशुण। अपु जिन्दगी अन्तर किछ बी छुपाणे जगा भोल बी त धणि-जुएली तथ अन्तर ऐण देण। तुस बोल सकते "अउं अस जे सच्यु बोलुण त से दुखी भोइ घेन्ती। त दवारी मउ पुठ विश्वास ना कती"। पर जपल सुआ दुखे चीजे पता लगीयाल बी त अठि दुवारी बदलीणे, माफ करण त रिश्ता बधाणे मौका मेता। इ भोल त दुहि के रिश्ता पेहलकण केआं जदा गेहरा भुन्ता। अपु-अपु मन शीशे इ साफ केइयाल त दुहि के मन वश अन्तर भोइ घेन्ते।

बन्दर त हाथी दोस्ती

यक बग थिआ। तठि सुआ आमे बुटे थिए। यक रोज यक हाथी बग अन्तर घुमण लगो थिआ। तठि आमे बुटे पुठ यक बन्दर बुठो थिआ। बन्दर यक शरारत सुझी। तेन आम खाओ त गुठिली बइ हाथी मगरी पुठ दीती। हाथी हैरान भोइ कइ बुटे पुठ हेरु। आम त असे पर इ गुठिली कोठिया अई। बन्दर फिर यक-यक गुठिली बइ हाथी पुठ देण लगा। गुठिली कपले हाथी कन पुठ त कपले हाथी सूंड पुठ लगतीथ। हाथी परीशान भोइ गा। से इए त ऊओ हेरण लगो थिआ। तउं तेन बुटे डा पुठ यक बन्दर काइ छइ। हाथी बन्दर अपु सूंडी अन्तर लपेट कइ भीं कीढ छइ। बन्दर डरी गा त बोलुण लगा मउं माफ कर, मउं छइ दे। हाथी बोलु 'पहले कन टइ कइ माफी मंग। बन्दरे झठ हाथी कन टइ छइ त हंसण लगा। इ हेर कइ हाथी बी हंसण लगा। अब दुहे दोस्त बण गे।

कुछ खास खबर

- ◆ हिमाचल प्रदेश शिक्षा बोर्ड धर्मशाला बाड़ी दसमीं त वाहरमीं के पेपर मार्च नौ त दश तरीक केआ शुरु भुण असे।
- ◆ पंगेई रेई ग्रां दुई मेहणु धणि-जुएली हियाणी बेलि मर गो।

कुई ईया पुछण लगो असी। यक हफते पहले गुलाबे कलम लओ असी तेस हऊ बी जइ नेई अओ।

बबीता

तउ कीं पता लग?



अउं रोज तेस पुठि कइ हेरती।

खुर शुणीणे बीमारी (यूरिक एसिडे बीमारी)

खुर शुणीणे बीमारी (यूरिक एसिडे)

यूरिक एसिड यक फलतु चीज भो, यूरिक एसिड हें मुटुण जोइ बहरी ऐइ घेन्ता। हे शरीरे लहु अन्तर बि 4 केआ 5 मिली ग्राम यूरिक एसिड भुन्ता, अस केआ ज्यदा यूरिक एसिड बध घेणे बोलि खुर शुणीणे बीमारी एन्ती। यूरिक एसिडे निके-निके टुकडु हे जोड़ी अन्तर जमा भोइ घेन्ते, इस बझाइ जोइ खुर शुणी घेन्ते त चिणग लगती। खुर चिणग मुकयेल बी डाक्टरे बोलुण तकर या लहुए यूरिक एसिड 6 मिलि ग्राम केआ घट भूण तकर दवा खाण बन्न न करीण। हर रोजे 4 या 5 लीटर पुओण पीण जरूरी असु, आगर अस खाणे चीजी के पेरेहेज रखीयेल त एस बीमारी केआ दुर रेही सकते, त एस बीमारी झट ईलाज बी भोइ घेन्ता। **यूरिक एसिडे बीमारी जोइ कि-कि न खाण:-** अराख न पीण, मउठे दाड, मासुं, घी त सिपरिया बी थोडू-थोडू खाण। जपल दाइ, मसुं खाल त पुओण सुआ मतलब 5 या 6 लीटर पीण जरूरी असु।

PMR Clinic Run By Dr Rosy Dhanunjay At Killar Is Closed Forever!!!

तुबारि संपादकीय
टीम

◆ अस इ उम्मिद करूं लगे से कि एण बाडे दिन अन्तर सुआ मेहणु इस कम अन्तर सहयोग कते।

◆ इस तुबारि मासिक पत्रिका समाचार पत्र एकट अन्तर रिजिट्रि नेई भो। सिर्फ पांगि घाटि अन्तर पढ़ू जे इ पत्रिका शुरु किओ सि।

◆ तुबारि एक अवाणिज्यिक पत्रिका भो।

◆ तुबारि पत्रिका कोइ मेहणु, जनजाति, त संस्कृति गलति कट्टेण जे नेई छपाण लगे। अगर कोइ ई सोचता वि त अस जिम्मेवार नेई।

◆ छपाणे पेहले सोभ आर्टिकल दुई टाई पांगेई मेहणु हुरालो असे। इ त खुलि बोक असि कि पेहिल बार पांगवाडि लिखणे सुआ मुशकिल भुन्ति त गलति वि भुन्ति। अगर कोइ लिखणे गलति असि त असि जे जरूर बोले। त अस तसे होरे संस्करण पुठ ठीक करणे कोशिश कते।

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

◆ कोइ चित्र 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 ड्रॉप बॉक्स पुठ वि अपुं सजाव ओर आर्टिकलस रखूं जे सुविधा किओ असि।

◆ अस सोभि पांगि मेहणु जे हात जोड़ कई निवेदन कते कि, तुस वि कोइ अच्छा आर्टिकल, पुराणि या नौई कथा, कहावत, कविता, त नौवे घीत (पांगवाली अन्तर) लिख कइ छपां जे हेंन्द्र दे दिए।

तुबारि संपादकीय टीम

9418431531

9418429574

9418329200

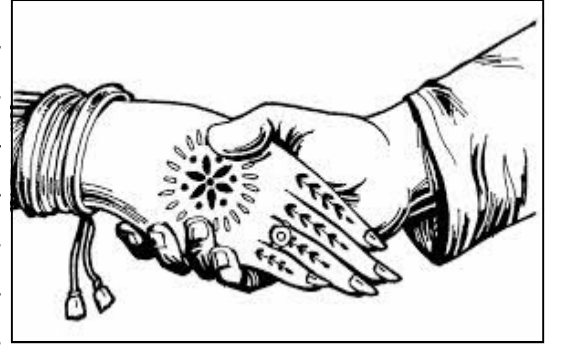
9418411199

9418411599

ब्याह - एक तन-मन बणुण

“इस बड़ाइ जोइ मड़द अपु ईया-बोउ छइ दी कइ जुएली जोइ मीइ कइ एक जिस्म बण घेन्ता। कल्पना करे दुइ इन्सान एक कीं बणते। अस जपल ब्याह कते तपल सिर्फ जिस्म न मिलते, पर दुइ मन, मने भावना, सोभि केआं जदा हें आत्मा जुड़ कइ एक भोइ घेन्ती। इंस त हें ब्याह ईश्वर बणो असा, अस बदील ना सकते। अगर अस बदलणे कोशिश करीयल त हें ब्याह टूट घेन्ता, या जे ब्याहे सच्ची खुशी असी से हें परिवार अन्तर ना भुन्ती।

धणि त जुएली एक जिस्म बणते। तन्के बिच कसे ना ऐण। पहले में रिश्ता ईया-बोउ जोइ भुन्ता। ब्याह केआं पता रिश्ता बदली घेन्ता, त पहला रिश्ता लखी साथी जोइ बण घेन्ता। ब्याह केआं पता अपु मन बदलण ऐन्ता। असी अपु गभुरु ब्याह करणे टेम समझाण कि ‘तें पहला रिश्ता तुं दुहि के भो’। ईया-बोउ बी गभुरु अपु मन केआं छइ देण त दुहें धणि-जुएली सुसर बिशुण देण। ई-बोउ



छइ देण मतलब बखरे ना बिशुण। पर ब्याह केआं बाद बी सुआ जेइ अपु ईया-बोउ जोइ साते बिशते। छइ देण हें मन त मने भावना अन्तर। कोइ-कोइ टबरा बखरे बिशता, अ बी ठीक असु। मड़द अपु ईया-बोउ केआं पहला रिश्ता अपु जुएली जोइ रखुण, पर इन्हि सोबी बुछ ‘ईये-बोउए इज्जत करीण’। पहला रिश्ता बेशक अपु लखी साथी जोइ असा, पर ईये-बोउए इज्जत त ख्याल तूं जिम्मेदारी भो। धणि-जुएली दुहि साते ईया-बोउ इज्जत देण त ख्याल रखणे शिचुण। जी मड़द अपु रिश्ता निभान्ता तिहाणी जिल्हणु बी अपु रिश्ता निभाण। उदाहरण जे, अपु ईये-बोउए बोक शुण कइ जुएली ना मडीण। अपु ईये-बोउए कनारा सोब टेम ना बोलुण। कुई हर टेम अपु पियोके बारे बोक कती त अपु धणि कन भरती रेहंती। इ ना करुण। इठि बी अपु ई-बोउ छइ देणे समस्या असी। समझदारी जोइ गृहेस्ती चलाणे 5 सुझाव।

- 1 ईये-बोउए बोक इज्जत जोइ शुण, पर कोई बी कम अपेपु बुच बोक-विचार कर कइ करण।
- 2 अपु ईया-बोउ जे अपु साथी बारे चुगली ना लाण।
- 3 सोभि पता लौता लगे कि अस दुहे यके असे। किछ बी करणे टेम यकेकी सात देण।
- 4 ईया-बोउ जे प्यार जोइ बोक करीण त ख्याल रखण। अगर अस अपु ईया-बोउ केआं बखी गो असे त ऐन्ते घेन्ते रेहण।
- 5 असी अपु ईये-बोउ पैसी के इन्तजार ना करण, पर तन्के हर जरूरत पूरी करीण।

जुडी कइ बिशुण: एक जिस्म भुण मतलब दुहि जुडी कइ एक भुण। सिर्फ तुस दुहे एक भोइ सकते, होरा तेस अन्तर ना ऐइ सकता। दुहे एक भुण जे वचन त धैर्य लोता। इ भुण जे दुहि यकि होरी सात देण। अगर रिश्ते अन्तर किछ बी भोल त दुहि ईया-बोउ जे न बोलुण, लड़ाई-झगड़ा करणे बोक बी यकेकी केआं ना छुपाण। दुहि अपुफ बुच बोक जरूर करीण त ठने दिमाग जोइ यकेकी बोक शुणी। धणि-जुएली दुहि अपु मन अन्तर किछ ना छुपाण, से शीशे इ साफ लोता। सुख भो चाहे दुख भो, दुहि यकेकी सात ना छाण।