

आहार कवने प्रकार (तरिका) से होव्य चाही।

1) पेट भरके होव्य के चाही।

2) भूख लगय पे आसानी से मिल्य के चाही।

3) सस्ता अऊर आसानी से सभ्य के मिलय के चाही।

4) अन्नाज के सभ्य विटामीनयुक्त, जीवन सत्व युक्त अऊर संन्तुलन होव्य के चाही। जेसे की ऐकरे अलावा कवन्य भी तरह क अतिरिक्त विटामिन अऊर टॉनिक क जरूरत न पडयं।

5) साफ सुधरा रहयं के चाही। कवन भी तरिका क बीमारी होव्य वाला अऊर सडा-गला न होव्य के चाही।

6) आसान होते हुऐ केव भी, कभव भी, कत्व भी, कईसन भी लेईके खाय सकी।



अईसन कवनव आहार होय सकथ का ? हां बा, ई आहार भूजल चन्ना अऊर मूंगफली क दाना हव जेके जेके अक्षय पात्र या जेबे में रखके खाय जाय सकथ। पर ई

मिलावट आहार से, जरूरत नुसार जीवन सत्व प्राप्त नाय होत। ऐकरे साथ में रोज एक कटोरी सलाद, हरी पत्ती वाली सब्जी अऊर सस्ता फल खाएके चाही। ऐकरे जईसन कवनव अन्नाज नाय बा जवन ऐकर तुलना लईक्यं, जवन लडिक्यॉ खाना नाय खातेन ओन्हन क जेब हमेशा चना अऊर मुंगफली से भरलं चाही।

1) जवने घरे में मेहमान क स्वागत नाय होत, ऊहाँ जाय क मतलब बा खुदक अपमान।

2) जहाँ आपन स्वागत नाही होत मीठा बोली अऊर खुलके बात नाय होत अईसन घरे में न जाएके चाही।

पड़ित क काम न करयके। ऐम्मा सुख नाय बा।

3) धन के गर्व से आदमी के मस्ती चढ़य। ओकर गलत तरीका से किय या दान किय त मस्ती बीना जगह नाय रहत।

4) दानी केतनव भी छोटा होय, सेवा क पात्र रहथ। काहिके मीठा पानी क छोटा कुँआ भी मनईनके प्यार क पात्र रहथ।

5) सही जगह अऊर अच्छा वीचार से श्रद्धापूर्वक दान करय से ओकर पुण्य अन्तकाल तक कायम रहथ।

6) जेकरे लगे धन न होय ऊ आदमी बिना दांत के साप के जईसन होथ बिना कामक।

7) तकलीफ के वक्त साथ देव्य वाला दोस्त ही सच्चा दोस्त होथ।

8) बादल क छाया, बडन क प्रेम, पकल खाना, जवान औरत, उही तरह जवानी अऊर धन ऐसे थोडा समय तक खुशी मिलथ।

9) जवन एक हाथे से ताली बजथ उही तरीकासे काम के बीना फल नाय मिलत।

10) अपने लगेक छोडके भागत हुए दुसरे के पिच्छे भाग्यसे कुछ नाय मिलथ।

11) अच्छा आदमी चुहा की नाय छोटे-छोटे बातसे भी संतुष्ट होथेन।

12) जहाँ काम क शुरुवात उत्साह से होथ आलस नाय रहत। जहाँ नीती अऊर साहस क संगम होथ ऊहाँ लक्ष्मी हमेशा वास करथीन।