

‘अक्षयपात्र ’



अक्षयपात्र पारदर्शक (जेम्मा सामान दिख सकयं ऊ डब्बा) होव्यं के वजह से ओम्मा रखलं गयलं चन्ना, मूरमूरा, मूंगफली दाना सबसे दिखथं।। अन्नतहा लडक्यन उठायं - उठायके खाथेनं।.

खाली होव्यसे पहिले भरदेव्यं के चाही।.

हमेशा नास्ता से भरल 7 से.मी. लम्बाई अऊर 8 से.मी. उंचा पारदर्शक प्लास्टिक क बरनी के हमसभे ‘अक्षयपात्र’ कहीथं। ओम्मा 100 ग्राम भूजल मूंगफली क दाना रहथं। ऐम्मासे 570 कैलरीज शक्ति अऊर 26.5 ग्राम प्रोटीन मिलथं। 150 ग्राम चन्ना, मूरमूरा क मिश्रण से भी इतना कैलरीज मिलथं।

अक्षयपात्र पारदर्शक होव्य के वजह से ओम्मा रखल चन्ना,

मूरमूरा, मूंगफली दाना सबके दिखथं, अन्तंहा लडक्यन ओके उठाय- उठायके खाथेनं। ई खाली होव्यसे पहिले भर देव्यके चाहीं।.

ज्यादातर हर भारतीय के 15 प्रतिशत अन्नाज कम पडथ। भारत क राष्ट्रीय आहार प्रणाली से ई बात साफ होथं। अक्षयपात्र के अन्नाज से ई कमी पूरी होथं।

गर्भावती अऊर दूधपियाव्यं वाली महतारीन के जितना अन्नाज लगथं उतना अक्षयपात्र में रहथं।.

गर्भावती महिला के हमेशा आहार के अपेक्षा 300 कैलरीज व 6 ग्राम प्रोटीन्स क ज्यादा जरूरत होथं। दूध पियाव्यं वाली महतारीन के 600 कैलरी ज्यादा लगथं। कवनव भी आदमी अनजाने में दिना भर थोडा थोडा कईके अक्षय-पात्र क बराबर चन्ना, मूरमूरा अऊर भूजल गयलं दाल आराम से खायं सकथं। ओके दिन भरेमें 570 कैलरीज पे 22 ग्राम प्रोटीन्स आराम से मिलथं। ओकर वजन 1 से 3 महीना में बढथं।

बीमार लडक्यन के खाएके ईच्छा बिल्कूल नाय होत। ऊ चिडचिडा होय जाथं। ओके बुखार आवथं ई वजह से ज्यादा उर्जा क जरूरत होथं। ऊ कुछ नाय खात ऐहिबीना शरीर में उर्जा क कमी रहथं। अईन वक्त पे मास पेशी द्वारा शरीर उर्जा क पूर्ति करयं । ई तरिका से मासपेशी खत्म होयके ऊ कमजोर होयं जाथं।

बीमार आदमी कुछ खाए की न खाए लेकीन ऊ भूनल चना, मूंगफली, मूरमूरा जरूर खायी। ई हमार सकर अनुभव बां। ई

तरिका क खाद् प्रदार्थ खाएसे ओकर पेट भरथं। जेकर वजह ऊ बिमारी से लडसकथं। एके खाईके ओकर कमजोरी दूर होई जाथ अऊर ऊ जल्दी ही ठिक होय जाथ। सर्दी, खांसी से परेशान लडक्यन जब लगातार नमकीन मूंगफली क दाना, मूरमूरा खायेत तब ओकरे मूँह में पानी आवथं। जवनेकी गला क खराश कम होथ। ओसे ओके आराम मिलथं। गला अऊर कान के जोडयं वाली युस्टेशियन नाम क नली होथं। जवन की सर्दी होव्य से बंद होई जाथं। जेकरे वजह से कान बहब सुरू होय जाथं। चन्ना, मूंगफली, मूरमूरा चबाएसे ऊ नली बार-बार खूलथं। जेकरे वजह से कान दर्द होव्यक संभावना कम होई जाथं। ई तरिकासे ज्यादा बह्य वाला कान



जल्दी ठिक होई जाथं।

उल्टी - जुलाब के रोगियनं क अचूक दवा

-नमक, शक्कर अऊर पानी (जल संजीवनी- ओआरएस क घोल)

ई तरिका के रोगीयन बीना ई असली दवा बा। नमकीन मूंगफली दाना, चना, मूरमूरा खाएँ ऐम्मा अन्नाज अऊर नमक दुनव मिलथ, जेकरे वजह से प्यास लगथ, पानी पिययक ईच्छा होथ। ई तरिकासे ज्यादा मात्रा में पानी पिययं से रोगी जल्दी ठिक होथं।

ई तरिका के घाय पदार्थ से अक्षयपात्र भरके रखयं से अगल - बगल क लडक्यन भी आपके लडक्यन के सघें खईही। ई तरिकासे ऊ आपक मेहमान होथेन। अतिथि देवो भवः अईसन आपन संस्कार बा। पडोसी के

लडक्यन क सत्कार अगर आप मूंगफली, चन्ना, मूरमूरा से भरलं अक्षयपात्र से करथेन त आपके लडक्यन के भी पडोसी जने अईसन ही सत्कार मेहमानी करिहीं।

ज्यादातर डॉक्टरन के लगथ की चना, मूरमूरा, मूंगफली क दाना सांसवाली नली में फसं जाई। अगर राह चलत दईयाँ कभव दुर्घटना होय जाथ, त का आमदी पैदल चलब छोडदेव्य के चाही? उही तरिकासे छोटके लडक्यन के पहिले मूरमूरा ओकरे बाद बडा होव्यपे भुजल चन्ना क दाल अऊर बाद में मूंगफली दाना देव्यके चाहीं।

पढ, मस्त जीय, सबके बताब।

- * घर आपन घर नाही गृहिणी आपन घर बा वरना जंगल बां।
- * पति- पत्नी एक दुसरे से संन्तुष्ट होईत भगवानव ओन्हनसे संन्तुष्ट रहथेन।
- * पिता, भाई, बेटा जवन देथेनं। मर्यादित बां। लेकीन जवन पति जवन देथ ऊ अमर्यादा देथं। अईसन पती पूज्यनीय होथेनं।
- * अतिथिक सम्मान न करयं पे पाप मिलथं अऊर पून्य किहलं निकल जाथं।

* बोलयं से कई बार काम बिगडथ। आपन काम चूप्पीसाधके करयं के चाही। ढिंढोरा पिटय वालन क काम बिगडथं। जईसे बोलयवाले तोता- मईना पिंजरा में रहथेन, अऊर न बोलयवाला बगूला आजाद, सुखी रहथं।

efnleesheosMe mes~