MARCH 2025

Volume 01, ISSUE 01

# रैबार

## मलेरिय बटि बचाव

### मलेरिय क्या च?

भै–बैणियौं अर मेरा प्यारा दगडयों हम आज तुमतैं ईं बातो कु रैबार दीण चाणा छाँ कि य मलेरिये बिमरि हूँदि क्या च? दगडयों य बिमरि इथगा घातक च कि य मनख्यूँ का प्राण ले सकदि। य बिमरि एक प्लास्मोडियम नौ कु एक परजीऊँ का कारण हूँदि, अर यू एक संक्रमित मादा एनोफिलीज मच्छरों का कटण से मनख्यूँ मा

### मलेरिय का लकसण

दगडयों मलेरिये बिमरि का लकसण कुछ इन हूँदिना, जन कि तेज बुखार, मुंडरु, जोड़ुं मा पिड़ा, उल्टि, आँखू मा पिड़ा, अर पूरा मुखड़ा पर लाल रंगा निसान हून्दिना। दगडयों जब इन लकसण तुमतैं अपणा सरील मा दिख्याण बैठि जाला त तुरन्त डोक्टर मा जाके जाँच करवयाँ।

दगडयों जब तुमतैं इन लकसण दिख्याण लग ज्याला त ला परवै नि करयाँ कलैकि हमुन तुमतैं पैलि बी बतैइल कि य बिमरि इथगा घातक च कि य मनख्यूँ का प्राण ले सकदि। इलै ला परवै नि करयाँ।

### मलेरिय बटि रोकथाम

सबसे पैली तुम लुखूँ तैं सफ सफै कु बिसेस ध्यान रखण। हम तुमतैं कुछ बिसेस साफ सफै रखण वळि जगों का बारा मा बताणा छाँ। अपणा घौरा भैर अर भितर पाणी जमा न हूँण दियाँ। अर जै भाण्डा पर तुम अपणा जानबरों तैं पाणि पिलन्द्या वै भाण्डा तैं साफ रख्याँ। पाणि का भाण्डों तैं अच्छे से ढका के रख्याँ। अपणा घौरा का आस पास पाणि जाम नि हूँण दियाँ। यूँ सब बातों कु बिसेस ध्यान रख्याँ।

MARCH 2025 Volume 01, ISSUE 01

# रैबार

मलेरिय एक भौत ही खतरनाक बिमरि च, ज्व कि मच्छरों का कटण से फैलदि। आवा आज हम एक छुटि सी कानि का जरिया ईं बिमारि का बारा मा जणद्याँ।

**कानि**: दीपक कु संगर्ष– दीपक एक छुट्टा सा गौं मा रैन्दु छौ। अर उ भौत मेनति नौनु छौ, अर पढ़े लिखै मा भी खूब छौ। मगर वैका गौं मा भौत मच्छर छा, अर वैका गौं का लोग अकसर बिमार रैन्दा छा।

एक दिन दीपक तैं तेज बुखार आ ग्या। वैकि मां भौत डौरि ग्या अर वेतैं समणि का अस्पताल मा लेके ग्या। डाकटरन बोलि कि तुमरा नौना तैं मलेरिय ह्वे ग्या, ज्व बिमरि मच्छरों का कटण से फैलदि। डाकटरन वेतैं दवै देके घौर भेजि दीनि अर ऊंकु बोलि कि अपणा घौरा आस पास साप सपै रख्याँ।

कुछ दिन बाद दीकप ठिक ह्वे ग्या। अर जब उ पूरु ठिक ह्वे गै तब वैल अपणा गौं का लुखूँ कु बोलि कि अपणा घौरा का आस पास पाणि जमा नि हूँणि दियाँ, अर राति सीण दौं मच्छरदानि जरुर लगयाँ। अर कुछ समै का बाद ऊँका गौं मा मलेरिय की बिमरि कम हूण लगि गै, अर सब लोग हैसि खेलि के अपणा गौं मा रैण लगि गैनि।

**सीख–** ईं कानि तैं सूणि के हमतैं य सीख मिलि कि मलेरिय बटि बचणु खुणि साफ सफै का बारा मा जागरुकता जरुरि च।

**'बुदिमान नौनु अपणा मा-बाप तैं खुस रखदु अर जु मूर्ख नौनु हून्दु उ अपणा मा-बाप तैं हमेसा दुख ही दीणु रान्दु।'**

APRIL 2025

Volume 01, ISSUE 01

# रैबार

## दस्ते बिमरि

### दस्ते बिमरि क्या च?

भै–बैणियौं अर मेरा प्यारा दगडयों हम आज तुमतैं ईं बातो कु रैबार दीण चाणा छाँ कि य दस्ते बिमरि हूँदि क्या च? दगडयों य हमरा पाचन से सम्बन्धित बिमरि च, अर ईं बिमरि मरीजो मल पथळु ह्वे जान्दु, विसेस कर य बिमरि रोटावायरस का कारण हूँदि। लेकिन कुछ मामलों मा य बिमरि साल्मोनेला य ई. कोलाई जन

### दस्ते बिमरि का लकसण

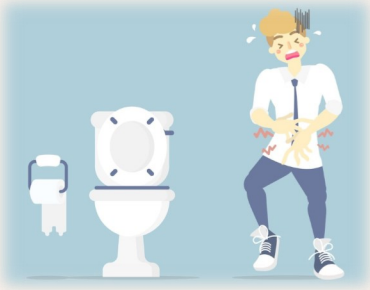
दस्ते बिमरि का लकसण कुछ इन छिना-

मल पथळु ह्वे जान्दु, पुटगा पिड़ा अर उल्टि हून्दि, अर पूरा सरील मा पाणि कमि ह्वे जान्दि। अर बुखारा लकसण भी दिख्याण बैठि जन्दिना। जब यु सबि लकसण तुमतैं दिख्याला त तुरन्त डाक्टर मा जाके जाँच करवयाँ।

दगडयों जब तुमतैं इन लकसण दिख्याण लग ज्याला त ला परवै नि करयाँ कलैकि हमुन तुमतैं पैलि बी बतैइल कि य बिमरि इथगा घातक च कि य मनख्यूँ का प्राण ले सकदि। इलै ला परवै नि करयाँ।

### दस्ते बिमरि बटि रोकथाम

सबसे पैलि साप सफै कू बिसेस ध्यान रख्याँ। खाणु खाण से पैलि अपणा हात अच्छे से धुयाँ, साप पाणि पियाँ। बासि खाणु नि खयाँ, पाणि उबाळ कै पियाँ।



APRIL 2025

Volume 01, ISSUE

# रैबार

## दस्ते बिमरि क्य हूँदि अर य बिमरि कै कारण से हूँदि, आवा हम एक कानि का जरिया ई कानि का

**कानि:-** पाली गौं मा रमेश नौ कु एक मनखि रैन्दु छौ। वैका घौर मा उ अर वैकि घरवळि अर ऊँकु एक नौनु छौ। अर उ भौत गरीब छौ। उ ध्याड़ि मजदुरि कैरि के अपणा घौर तै चलान्दु छौ। रमेश अपणा खाण-पीण पर कुछ भि ध्यान नि देन्दु छौ। वेतैं जन भि खाणु मिल्दु छौ उ तुरन्त खा देन्दु छौ। कुछ दिन बाद वैकि तबियत कुछ ठिक नि छै लगणि। वेतै भूख नि लगणि छै, अर वैकु पुटुग भी खराब ह्वै गै, उ बार बार भैर जाणु छौ। अर जरा जरा कैरि के वेतैं बुखार भी आण बैठि गै। वैकि घौरवळि अपणा जवैं तैं देखि के डोरि गै। अर अपणा जवैं कु बोलि चला मि तुमतैं डाकटर मा लेके जान्दु। अर वैका बाद उ डाकटर मा जन्दिना। डाकटर रमेश तैं जाँच के बुल्दु कि ये तैं दस्ते बिमरि ह्वै गै। जरुर येल खाण पीण पर ध्यान नि दे होलु अर साफ सफै कु भि ध्यान नि रखि होलु तभि त तेतैं य बिमरि ह्वै। अब मी कुछ दवे दीणु छौं, यु ठिक त ह्वै जालु पर साफ सफै कु अर अपणा खाण पीणौ कु बिसेष ध्यान रखि।

**सीख:-** हमुल ईं कानि बटि यु सीखि कि हमतैं अपणा खाण पीणौं अर साफ सफै कु बिसेष ध्यान रखणे जरुरत च। निथर य बिमरि हमरि जान भि ले सकदि।

**हे आलसि किरमळौं का समणि जा, अर ऊँका काम तैं देखा, अर बुदिमान ह्वै जा।**