



0335CH08

जों जाग्रा आदार



आंनि मोजां मोनसिननाय जाग्रा आदार



बो

नोंनि मोजां मोनसिनाय न'आव बानायनाय जाग्रा आदारनि सावगारि बो आरो बेफोरनि मुं दोन।





हाबा-फारि

1

नों बोनाय जाग्रा बेसादफोरखौ मानो मोजां मोनो बेनि जाहोनफोरखौ फोरमाय ।

जों बयबो गुबुन-गुबुन मुवाफोरखौ जानो आरो लोंनो मोजां मोनो । बेफोर जाग्रा बेसादफोरनि माखासेआ गोदै, माखासेआ गोखै, माखासेआ मस्ला-मस्लि गोनां आरो माखासेआ गोखा । जों फिथाइ-सामथाइ जायो, मैगं-थाइगं जायो आरो ओंखाम, दालि एबा रुटि जायो । जों गायखेर , लस्सि एबा जुस लोडो । नों सानदों नामा जों मानो जायो आरो लोडो ?



नों मिनथिगौ ?

चप्पन भोग आलासिफोर, लोगोफोर आरो नखरनि सनमानाव फोरबोफोर आरो गोथार फोर्बोफोराव थियारि खालामजानाय जर'खा आदार । बेवहाय मोन 56 रोखोमनि जाग्रा बेसादफोर दं जाय मोनद' थावनायफोरनि गोरोबलायनाय गलायमोन्देरखौ दिन्थियो: मिठाय (गोदै), मस्ला-मस्लि गोनां (गोसा), गोब्रा (गोब्रा), गोखै (गोखै), गोबाब (गोबाब) आरो गोखा (गोखा).



नागिर

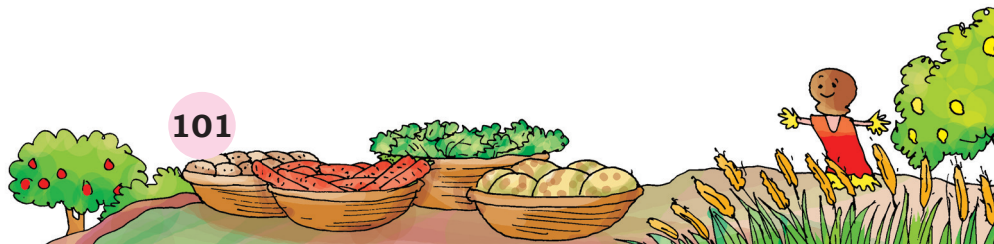
नोंनि नख'रनि गेदेरफोरजों रायज्जाय आरो थाखोआव सावराय: जों मानो जानो आरो लोंनो गोनांथि दं ?

शिरिनि सल' - खारग्रा

शिरिना थाखो 3 आव फरायगासिनो दंमोन । बियो जोबोद गोखै खारोमोन । बियो थाखोनि बयनिखुइ गोखैसिन खारग्रा । सानसेखालि, फरायसालियाव मोनसे गेलेमु आयदानि समाव, शिरिना सासे खारग्राखौ लोगो मोनदोंमोन जाय सासे चेम्पियनमोन आरो गोबां बान्थाफोर देरहादोंमोन । शिरिना चेम्पियनखौ सोंदोंमोन, “आं माबोरै नोंनि बायदि खारनो हागोन आरो मेडेल देरहानो हागोन ?”

फोरोंगिरिनि थाखाय रेबसुं

गथ'फोरनाव बिसोरनि मोजां मोनसिन्नाय जाग्रा बेसादफोरनि सोमोन्दै सों । बर्डआव बैफोर जाग्रा बेसादफोरनि मुंफोरखौ लिर आरो गथ'फोरखौ बेफोरनि सोमोन्दै रायज्जायनो थुलुंगा हो ।





चेम्पियनआ शिरिननो बुंदोंमोन दि जुदि बियो गोबां प्रेक्टिस खालामो आरो सावसिनां आदार जायोब्ला बियो सासे चेम्पियन जानो हागोन। शिरिना बुंदोंमोन, “आं गोबां सर’ खालामो, नाथाय आं गोबां समावनो बेराम जायो।” चेम्पियनआ सोंदोंमोन, “नों मा जायो?” शिरिना बुंदोंमोन, “आं ओंखाम आरो आलुखौल’ मोजां मोनो।” चेम्पियनआ मिनिदोंमोन आरो बुंदोंमोन, “शिरिन, नों ओंखाम आरो आलु जानाया मोजां, नाथाय मोनसे गोखौं आरो गोगो देहा

मोन्नो थाखाय नों गोबां गुबुन मुवाफोरबो जानांगोन।”

“गुबुन गुबुन रोखोमनि मैगं-थाइगं आरो फिथाइ-सामथाइ जा। ओंखाम बायदि गुबुन गुबुन रोखोमनि माइरंजों बानायनाय बेसादफोरखौ जा, रागि, जवार, गम, बाज्रा आरो गोबां गुबुनफोर। दालिफोर जा(निफ्राय) आरो बादाम। न’आव संनाय आदार जानाया जेब्लाबो मोजां।



शिरिना चेम्पियननि बोसोनखौ मानिदोंमोन। बियो गोब्राब सोलोंदोंमोन आरो न’आव संनाय बायदि रोखोमनि जाग्रा बेसादफोर जानो हमदोंमोन। बियो मोनसे समान्थि आदारनि बेसेनखौ बुजिदोंमोन। माखासे



दाननि उनाव, बियो सिगांनिखुइ गोखै खारनो हादोंमोन । बियो गोहो गोनां आरो सावसि गोनां मोनदांदोंमोन ।
बावैसो, बियो मोनसे खारनाय बादायलायनायाव गावनि फरायसालिनि थाखाय मोनसे बान्था देरहादोंमोन ।



सावराय

जों मानो सावसिनां आदार जानांगौ?



हाबा-फारि

2

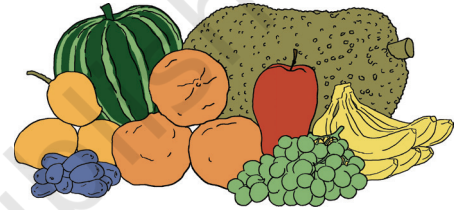
गाहायाव होनाय सावगारिफोरनिफ्राय नोंथाडा जाबाय थानाय जाग्रा बेसादफोरखौ टिक खालाम ।



☐ मैगं-थाइगं



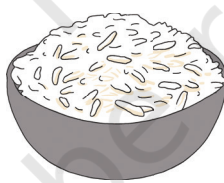
☐ सालादफोर



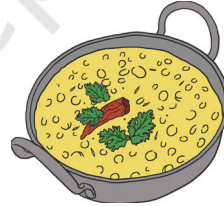
☐ फिथाइ-
सामथाइफोर



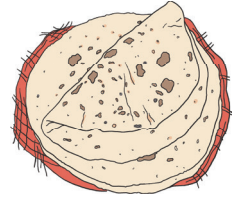
☐ मिथाइफोर



☐ ओखाम



☐ दालि



☐ रुटि



☐ गायखेर



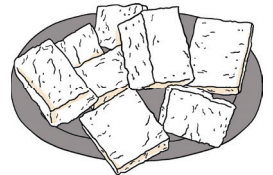
☐ रेजें खाजा



☐ लस्सि

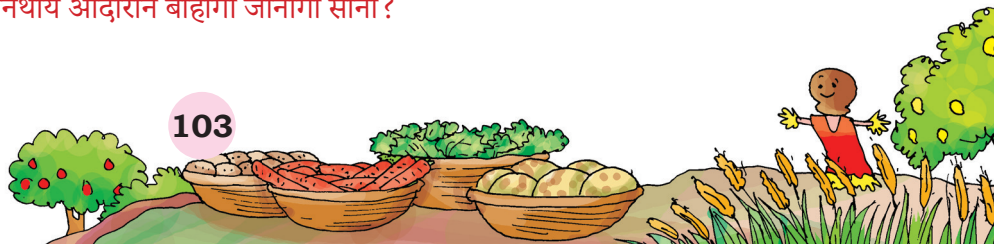


☐ बिदै



☐ पनिर

गोजौनि बबे जाग्रा आदारखौ नों मोनसे समानथाय आदारनि बाहागो जानांगौ सानो ?



जों गुबुन गुबुन मुवाफोर जायो

जौनि नख'रनि गिदिरफोरा गोलोम बोथोर आरो गोजां बोथोराव बायदि रोखोमनि जाग्रा आदार सडो । जेब्ला गरम जायो, जों जानो मोजां मोनो कुल्फि एबा आइसक्रिम आरो नारेंखलनि दै लोनो मोजां मोनो । गोजां बोथोराव जों गुदुं आदार, सुप आरो लासै लासै बिदुं होनानै संनाय बेदर जायो आरो गुदुं लोनायखौ मोजां मोनो । जों गुबुन-गुबुन बोथोराव गुबुन-गुबुन फिथाइ-सामथाइ आरो मैगं-थाइगंफोर मोनो । गोलोम बोथोराव जों थाइजौ आरो तरमुज आरो गोजां बोथोराव गोबां आफेल मोनो ।



गोलोम बोथोर आरो गोजां बोथोराव थियारि खालामजानाय फिथाइ-सामथाइ आरो मैगं-थाइगं आरो जुनिया जाग्रा बेसादफोरनि मोनसे फारिलाइ बानाय ।

गोलोम बोथोर	गोजां बोथोर

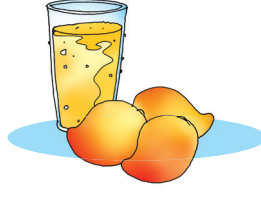
जौनि हादोरनि गुबुन गुबुन बाहागोफोराव सुबुंफोरा बायदि रोखोमनि गोथाव जाग्रा आदार जायो । माबाफोर जामुंफोर दं नामा जायनि सोमोन्दै नों खोनादों नाथाय दासिमबो जायाखै ? नों, नोंनि लोगोफोर एबा नखरनि सोद्रोमाफोरा गुबुन-गुबुन जायगाफोराव दावबायदोंमोन आरो बैयाव जानाय गुबुन गुबुन रोखोमनि जाग्रा आदार मोन्दोंमोन जानो हागौ । नों मिस्थिनाय सोरबा सासेया हादोरनि गुबुन बाहागोआव थानो हागौ आरो नों जानायनिफ्राय गुबुन माखासे जाग्रा बेसादफोर जानो हागौ । बेफोर जाग्रा आदारनि मुंफोरखौ नागिर आरो बेफोरखौ नोंनि लोगोफोरजों सावराय ।



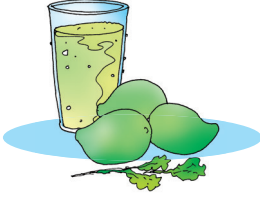
गाहायाव होनाय लोंग्राखौ गावनि रावाव मुं हो ।



गोरलै नारेंखल दै



थाइजौ बिदै



थायजौ गोथानि दै



खमला बिदै



खारजि दै

गोलोम बोथोरनि समाव बोथोरा गुदुं जायो, जों जोबोद गोलोमो । जेब्ला जों गोलोमो, अब्ला जों जोंनि देहानि दै खोमायो । बेनिखायनो, गोलोम बोथोराव जों बांसिन दै, गाइखेर दै लोडो, खारजिनि दै, थायजौ गोथानि दै, खुसेरनि रोसि एबा नारेंखलनि दै ।

जेब्ला जों गेलेयो एबा जायखिजाया देहायारि खामानि मावो अब्ला जों गोलोमो । जों गले-गले दै लोंनांगौ ।

नों बेसेबां खेब लोडो?

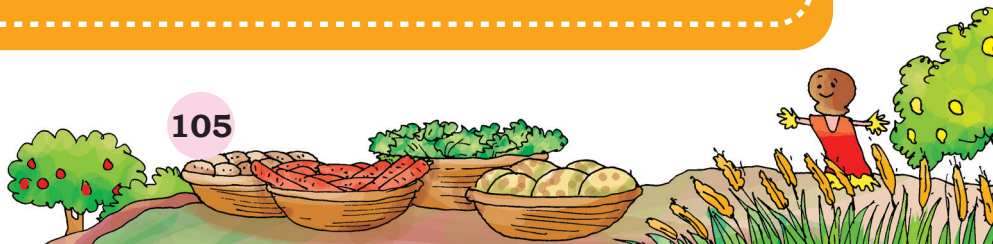
जोंनि देहायाव गोबां दैनि गोनांथि जायो । जों दै गैयालासे थांना थानो हाया । बेनिखायनो जों गले-गले बुडो, 'दैयानो जिउ' ।

आदारा बबेनिफ्राय फैयो?



नागिर

- नों मिथियो ना फोथाराव बबे जाग्रा आदाराखौ गायनाय जायो? बेबादि फसलफोरनि माखासे मुंफोर लिर ।
- बेफोरनि गेजेराव माखासे जाग्रा आदारा मा बायदियै सडो बेखौ सावरायना लिर ।



जौ बिफां-लाइफानि गुबुन गुबुन बाहागोफोरखौ जायो। माखासे बिदिन्धिफोरखौ गाहायाव होनाय जाबाय। नौ जानाय बेसादफोरखौ मोनसे टिक हो।

बिलाइफोर



☐ पालें



☐ मेथि



☐ बान्दा कबि

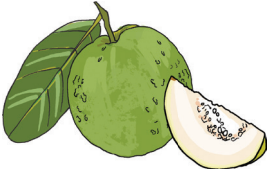


☐ बेसर

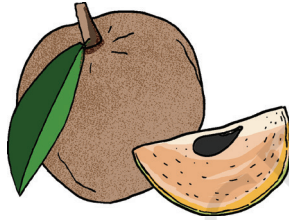


☐ धुन्दिया

फिथाइ-सामथाइफोर



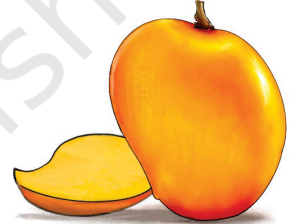
☐ सम्फें



☐ चिकु

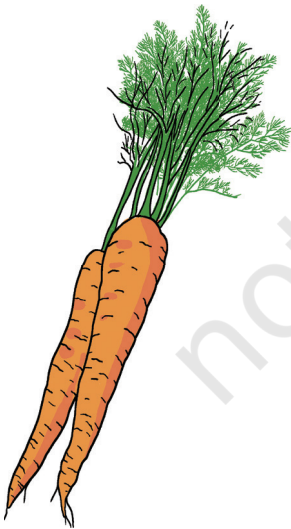


☐ आफल



☐ थाइजौ

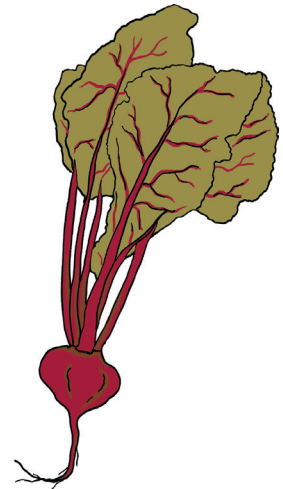
रोदाफोर



☐ गाजर



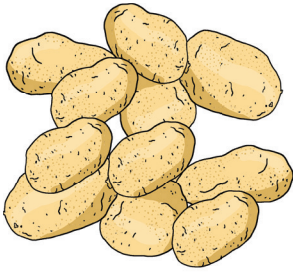
☐ मुला



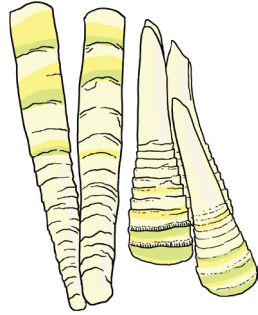
☐ बित



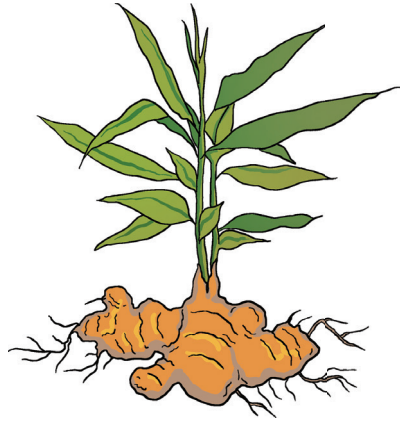
देन्थाफोर



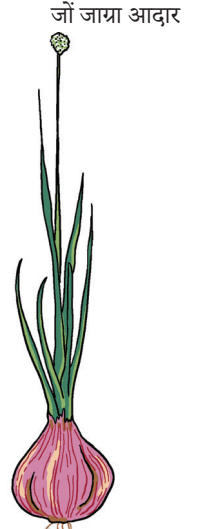
☐ आलु



☐ औवा गाजा

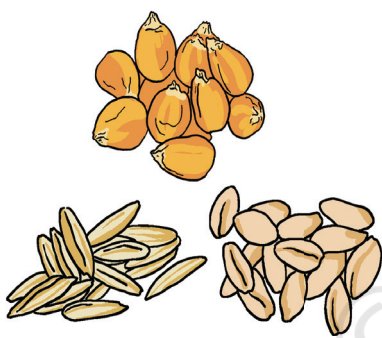


☐ हायजें

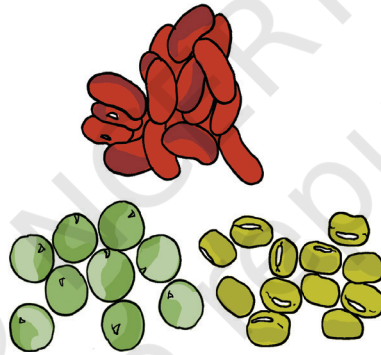


☐ सामब्राम

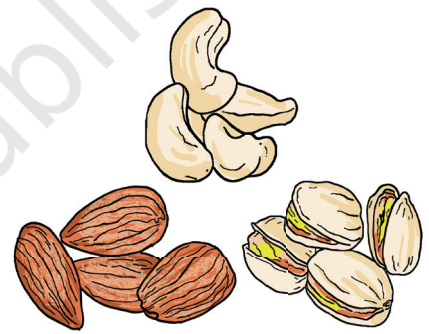
बेगरफोर



☐ बेगरफोर



☐ दालिफोर



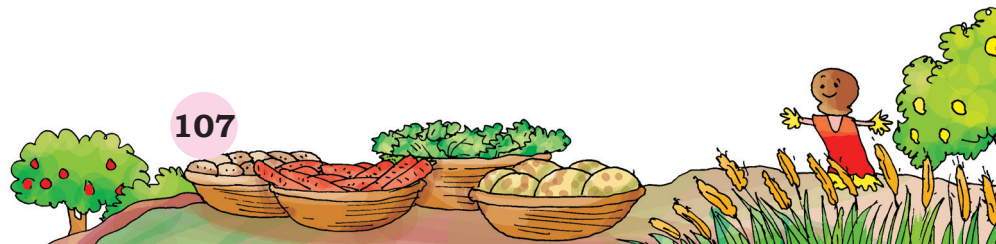
☐ गोरान फिथाइफोर

खायफाया जुनारफोरनिफ्राय मोन्नाय बेसादफोरबो जायो, जेरै गायखेर, दै गायखेर, घिउ, चिज, पनिर, बेरेमोदै, दावदै आरो बेदर।

पाजलनि सम

जोनि बयनिखुइबो बांसिन बाहाय जानाय मुवाफोरनि गेजेराव मोननैखौबो बिफां-लाइफांफोरनिफ्राय एबा जिब-जुनारफोरनिफ्रायबो मोन्नाय जाया। बेफोर मुवाफोरनि मादाव मोनसेनि मुं हो।

जुदि नॉनि लोगोआ सानजौफुनि जाया आदार लाबोआब्ला नॉ नॉनि जामुंखौ नॉनि लोगोजों रानलायगोन नामा?



फै जों रिफ्लेक्ट खालामनि

क. सावराय ।

1. जौनो मानो गुबुन गुबुन रोखोमनि आदारनि गोनांथि जायो ?
2. जों मानो बोथोरारि आदार जायो ?
3. मोनसे आदारा सावसि गोनां ना सावसि गैयै बेखौ नों माबोरै खोन्थानो हागोन ?
4. आदारखौ ओरैनो गारनायनिफ्राय गोजानाव थानाया मानो गोनां ? नों न'आव जाग्रा आदारनि दाखोर-दालाखौ बाडाय खालामनायनि माखासे राहाफोरनि बागै साननो हागोन नामा ?

ख. लिर

1. नौनि नखराव जानाय फिथाइ-सामथाइ आरो मैगं-थाइगंफोरखौ फारिलाइ खालाम ।
2. नौनि मोजां मोनसिन्नाय जामुंनि दिथाखौ (रेसिपि) लिर ।
3. जायखिजाया जाग्रा मुवानि मुंखौ हो जेराव बिफां-लाइफां आरो जुनार मोन्नैनिबो गुदिमुवाफोर थायो । बिदिन्धि बायदियै, लस्सियाव गाइखेर दाखा/ जुनारनि गुदि मुवा आरो खुसेर (लाइफांनि गुदि मुवा) निफ्राय बानायनाय सिनि थायो ।

ग. आखि

1. गावनि नोटबुकआव गुबुन गुबुन जाग्रा मुवाफोरजों लोगोसे मोनथाम प्लेट बानाय ।
2. बे प्लेटफोराव नों फुं, सानजौफु आरो मोनायाव जानाय जाग्रा मुवाफोरखौ आखि आरो लेबेल खालाम ।

घ. जयै जानाय

थाखोयाव जायखिजाया फिथाइ लाबो । गावनि फोरोंगिरिनि हेफाजाबजों थायसे फिथाइनि चाट एबा सालाद बानाय । बेखौ गावनि लोगोफोरजों रानलाय ।

ङ. सान

सानना ला दि नौनि न'आव हरखाबै सासे आलासि फैदों । नों बिसोरनो मा रोखोमनि आदार जाहोगोन आरो मानो ?

