





गृहिणी

आरोग्य

निरोगी गरोदरपण

गरोदरपण ही स्वीच्या जीवनातील एक फार महत्वाची अवस्था आहे. गरोदरपणात व्यवस्थित काळजी घेतल्यास आई व मूल या दोघांचे आरोग्य सामान्यतेने होते. गरोदरपणात काळजी घेण्याची प्रमुख उद्दिष्टे : आईला नसणे व बाळंगपण व बाळंगपण प्राप्त होणे. या काळात निरतिरकृत आहार येऊ शकतात व आधी असलेले काही आजार शक्यतात. हे आजार वेळीच ओळखून योग्य उपचार करावे, तसेच बाळंगपणातले धोके टाळून बाळंगपण शक्य तितके निरोगी करणे. गरोदरपण, बाळंगे सोपान अदी आवश्यक ती माहिती देऊन त्या कुटुंबी आईची योगी कायद्यास हद्दी. जन्मापरे बाळ बांगल्या वननाचे, अद्यंग व निरोगी असणे म्हणून काळजी घ्याची.

पाककला

स्पायर्स वेव्ह पोट्टो

साहित्य - ४ एकजडलेले बटाटे, २ वाट्या वाफलेले मार, १ कांदा, १ टोमॅटो, थोडी कोथिंबीर बारीक चिरून, आले-लसूण पेरट, ५० ग्रॅम लोणी, अडीच दूध, १ चमचा हरिच्या मीठीची पेरट, ६ ब्रेड स्लासर्सस दूध, एक चमचा मिरे-मिरे, गरम मसाला व मीठ.
कृती - बटाटे उकळून, सोलून, कुक्कुरून घ्यावेत. त्यात दूध आणि लोणी

फेदून घ्यावे. जिरे-मिरे भरड वाडून तुट मिसळो. मीठ घालावे. ब्रेडचा अर्धा चुरा मिसळो. थोड्या तेलावर कांदा, मिठीची टोमॅटो परतून घ्यावे. त्यात आले-लसूण पेरट, कोथिंबीर, मीठ, साखर, चिमुटभर गरम मसाला घालावा. मराट घाडून मिसळून खाली उतरवावे. आता वेळीच (डिशला तो वेळीच) ताटात घालावा अर्धा मोठे थोपा. बरून उरलेला ब्रेडचा चुरा परतवा. थोडे लोणी घाडून आणि ओल्कटभरये १६० अंश वर वीस मिनिटे घालावे.

वास्तू

घरातील दोष करा नाहिसे

घरात सकाळी शिडका उघडून ठेवाव्यात. उत्तर-पूर्व दिशेच्या शिडका, दारे येथून सूर्यप्रकाश आल्यास घरातील दोष तसेच आजारपण दूर होताने.

सौंदर्य

टोमॅटो आपल्या सौंदर्यावरील मुख्य घालण्यासाठी उत्तम औषध आहे. २० ग्रॅम टोमॅटो व ओल्या हल्लीच्या रस मिश्रित मीठ नुसते घडव्यावर लावल्याने मुख्य नाहीसे होताने व चेहरा सतेज होतो.

सल्ला

पोटदुखी- ओवा व साखर गरम पाण्याबरोबर घेण्याने पोटदुखी कमी होते. लहान बाळंगमधील पोटदुखी पाण्यानेही कमी होते. अग्नी ताजे करावे असेल तर आईने ओवा चावून बाळंग्या बेंबीवर तांडनेच पाण्या सोदता तसे पोटदुखी कमी होते. मात्र, तेसमवेत बाळंगे दोष दुरुल असेल तर तिथे पाण्यात कालवून त्याला लेंबे बेंबीमोवादी दिव्यात आराम पडतो.

दैनिक पंचांग

मंगळवार, दि. ३० एप्रिल २०२४

---, शके १९४६ ब्रह्मोदीनामसंवत्सर, चैत्र कृष्णपक्ष, उ.श.२८।०९, सूर्योदय ०६ वा. २५ मि. सूर्यास्त ०६ वा. २९ मि.
राशिभविष्य-
मेघ : आज आपणस जास्त खूब करवा लागू शकतो. इतरांना सहकार्य केल्याने वाद उत्पन्न शकतात. आपले काम धाडसाने करा. राहते घर व जमिनीसंबंधीच्या कामात स्थिती अनुकूल राहिली.
वृषभ : एखादे नवे नाले आपल्यावर प्रभाव पाडेले. प्रसाराचे योग संभवतात. संध्यटनेत महत्त्वाचे काम मिळू शकते. नवीन योजनांच्या बाबतीत स्थिती लाभदायक राहिली. आरोग्य उत्तम राहिली.
मिथुन : अनुकूलतेमुळे मन प्रसन्न राहिले. परिश्रमाने कामाचे शुभ परिणाम येतील. प्रसाराचे योग संभवतात. घरात किंवा कुटुंबात शुभप्रसन्न घडतील.
कर्क : संस्था, संघटनेत महत्त्वाचे काम मिळू शकते. आरोग्य उत्तम राहिले. नवीन कामांत, योजनांच्या बाबतीत स्थिती लाभदायक राहिली. आरोग्य उत्तम राहिले.
सिंह : आरोग्याची व खाण्या-पिण्याची काळजी घ्या. आर्थिक मुकनासाची शक्यता आहे. आरोग्य उत्तम राहिले. आपली कामे धाडसाने करा. राजकीय व्यक्तींना काळ अडकूले आहे.

कन्या : नवीन कार्यात, योजनांमध्ये यश मिळेल. व्यापार व्यवसायात साधनप्रीती बाळगा. लांबेच प्रसन्न टाळा. आनंदीची बाबती मिळेल.
तूळ : अनेकेसेनुकार्य कार्ये होतील. आरोग्य उत्तम राहिले. मित्रांपासून, सहकाऱ्यांपासून लाभ मिळेल. राजकीय व्यक्तींसाठी देखील स्थिती सुबद्ध.
वृश्चिक : व्यापार-व्यवसायात स्थिती सुबद्ध राहिले. इष्टित कांय थोड्या उशीर होतील. कामात पूर्ण सामंजस्य ठरेल. अडकलेली कामे योग्य वेळी पूर्वी होतील.
मघुन : आनंदीत्व खर्च होण्याची शक्यता. महत्त्वाच्या व्यक्तीची संपर्क येईल. सामाजिक स्थितीत सुधारणा होईल. पण खाण्या-पिण्याच्या बाबतीत काळजी घ्या.
मकर : अडकलेली कामे योग्य वेळी पूर्वी होतील. राहते घर व जमिनीसंबंधी विवाहामध्ये स्थिरता अनुकूल राहिली.
कुंभ : नवीन कामे, योजना लाभदायक ठरतील. अडकलेली कामे आपल्या प्रयत्नांमुळे पूर्वी होतील. आरोग्य उत्तम-मन राहिले. अनेकित व्यक्तींचे सहकार्य मिळेल.
मीन : महत्त्वाच्या कामांमध्ये आपणस परध्यांच्या पक्षात स्थिते. आपण तयारीक वेळेत काम पूर्ण कराल. कौटुंबिक जीवन आनण्यासाठी आनंद आणेल.

शुद्धगंध क्र. ६९१३ सौ. शैलजा कुलकर्णी
Table with 4 columns and 10 rows showing numbers 1-40 in a grid format.

शुद्धगंध क्र. ६९१३ चे उत्तर
Table with 4 columns and 10 rows showing numbers 1-40 in a grid format.
भारतातील एक मोठा राजकीय पक्ष २) खासदार (व्यवसाय, दंत) ३) चावण्या करपायची जागा; रचनामधु ६) आवश्यकता ७) उपाधिका, पती १) मंदिर वरीर्या सतीयं भार; शिखर १०) सुरुंगं अंगण एकच सांग्ची किंवा तानांतर रंगाची या १२) तानांतर मिचारी वृक्षवृत्ती मित्रवृत्ती १३) तेज; पति १४) वरतन; वारिध्या; घाल १६) भास्करनाथयागा गिणालातील प्रसिद्ध शंभ १०) गळ्याची मागील बाजू १८) भक्त किंवा सेवक याचा समूह

आडचे शब्द :- १) कृष्णाने गोपीबरोबर केलेली विवाह; दिवाकर; रति; क्रीडा १०) मनुष्य; माधुर्य सूर्य ३) जनांतला लालनेला १८) जनाबरोबर एक खाद्य; आम; यथाय ५) शिष्ट; तप; पुण १९) सुखी; दुनिया; जग ६) शिखांचे अर्थ कर ९) महासे पीठ ११) नवीन; समीप १३) लावणी जाते उभे शब्द :- १)

मुलांचे विश्व

सुविचार : जे दुसऱ्याचे भले करताना, त्यांचे खुद्द परमेश्वरच भले करतो. - धम्मपद

मुलांसाठी मेडिकल जनरल नॉलेज

टॉवर ऑफ सायलेन्स म्हणजे काय ?

माणूस मेल्यांनंतर त्याचे काय करावे, हे त्याच्या धर्मावरून व मनुष्यपुत्री त्याची इच्छा (पदा. देवता) द्वारे ठरविली असले तर त्यावर ठरते. हिंदूधर्मात मुद्रेला अशी देवता. मुद्रेला आणि शिखराने लोक मात्र मुद्रेत घुरतात. मुद्रेला अदी देण्यासाठी पूर्वीपाच घालून आलेल्या प्रयोगामा लोकांघा बापर करून तिचा त्याच केले जाते. आजकाल विद्युत्प्रवाहाद्वारेही मुद्रेला अशी देवता. अर्थात ही सोय फक्त मोठ्या वारंगमध्येच उरल्याक्य आहे.
तुम्हाला वाटेने, ही काय भलीच चर्चा सुरू केली आहे! पण 'टॉवर ऑफ सायलेन्स' अनेक रानात एकदा पक्ष्यांची सभ भरली. झेकूनी पक्षी समोला हरार होत. सवनांवाला, आपल्याला चर्चा असता. कोणाला राजा करावे, याबद्दल चर्चा सुरू आसा. कोणजे सौंदर्य डोळात भरला. खालाच राजा करावे, असे ठरते. मोनेनेही विचारा फुलूनच राजा मान्यता दिली.

मोर आणि इतर पक्षी

तेव्हा काळा महात्माना, 'महात्मा' आता राजा ज्ञान्यारण आपल्या सहाय्या संरक्षणी जावदावरी तुम्हाचारा. पाण समजा, आपला मुक्या स्वभाव उकाळून घेऊन धार, गंधदंभी नी आंधारासह्या गंधांचे हड्डा केला. तर आपण कशाचे आचरे शक्य कराय ? हे जर तुम्ही आंधारा साहित्ये, तर आंधारात तुम्हा प्रवेशावर निश्चित राहता येईल. इतरपक्षी मणी मन्वरीची मागी आहे.' काळबाच्या विनोद संवाले ऐकताच

जीवन वक्र



भारतासर्व के विविध प्रकृती व हवामानाची सुंदरते विकाशयुक्त हे हजारों वर्षांनी विकसन बाई बहिनने हस प्रणवी की योगिक खेती घालून पौष्टिक अन्न प्रदान करत आहे तैयार कर रहे है. इस प्रसंग में किसानों ने ऐसे अनेक हदयस्पर्शी अनुभवों को दर्शाते हुए प्रकृति को अपना सहयोगी बनाने, बीज व धर्तरी माँ को शक्तिशाली, निरोगी बनाने की निष्प-निष्ठ विधियाँ बताई गई हैं। आशा है सभी प्रकृति प्रेमी, कृषि वैज्ञानिक तथा कृषक भाई बहिनै इस प्रसन्न को

ध्यान ले पढकर योग के प्रयोग करने की यथाथं विधि को स्वतः भी अपनाने योग्य असा किसानों को भी इसकी प्रशंसा करते आनी-आनी खेती में १०० प्रतिशत सफलता प्राप्त करके अपने देश को धान-पापय समृद्ध बनायेंगे। सतत हार्दिकी शि महाराज प्रमत्याय करते थे कि जैसे बाहर अंतरिक्ष (Outer space) है, वैसे ही अन्दर की भी दुनिया (Inner space) है और उस दुनिया को कैसे खोजना है, उसमें जानना है। उस दुनिया में हम तब जा सकते हैं, जब हमारी अंतर की अँख खुली हो, अँकरूनी कान खुले हों, यहाँ शिव-त्रैत्र पर हम एकाग्र होते हैं।
महापुराणों ने हमें समझाया है कि इस शरीर में न केवल आँखें, किन्तु हृदय कर्ण व नाडी की दुनिया में जाता है लेकिन एक हमारा धर भी है जिसे शिव ने कहा था है, Single हा Third Eye कहा था है, जो बाहर की दुनिया में नहीं खुलता, लेकिन अन्दर की दुनिया में खुलता है, उस तर्फ हमें ध्यान देना है। जब हम उस तर्फ अर्थ शब्द के साथ जुड़ना प्रयु के साथ जुड़ सकेंगे और शब्द के साथ जुड़ना प्रयु के साथ जुड़ सकेंगे, आता अर्जुनदेव ही महाराज प्रत्या रहे हैं : लोके पतिव्रातं कञ्च न पादौ । साधि लीं ता हम्मे जादौ । (कृपाल आश्रम, अष्टमदमर)

शुद्ध जीवन जीने के मंत्र

ही परन्तु सात्विक आर्य की कमी के कारण शरीर में स्वास्थ्या नाशक, रोगप्रदायक तथा उत्प्रेषणमूलक विषैले तत्व इकठ्ठे होते लगते हैं। जो न केवल शरीर के लिए हानिकारक होते हैं बल्कि मानसिक समतुलन को भी बिगाड़ते हैं। नियंत्रणकारी को विचलित कर देते हैं, मानसिक आरोग को अभिनिश्चित, असन्तुलित, अस्थिर तथा विद्या शक्त अनेक प्रकार के आहार का उपरके आधार विचार और व्यवहार से गहरा सम्बन्ध है।
प्राचीनगणल से यह कहा जाता है कि अन्न का मन पर प्रभाव पडता है और मन का स्वास्थ्य व योग से गहरा सम्बन्ध है। कहेते हैं, जैसा अन्न

हसा आणि शतायुषी ह्या!

बायको : कशी दिसतेय मी...
नगरा : प्रियका चोप्रा दिसतेस...
बायको : खर... डोंन मधली की क्रिश मधली
नगरा : बर्फी मधली...
लुरुणी : कोंबडी आधी का अंड ?
गणेश : आधी चणे, मम अंड, मग २ बीयर, शेवटी कोंबडी
आणि बील
गुजुगी कोमात जातात

सर्विन्द्रनाथ दागोरांच्या कविता

ब्रह्मरुद्र शंभराने उत्तरलाच जि
ब्रह्म इन्द्राया किनामारी वेडावतले
कुन्सा टोकरान जावतामारी धांवल्लेला
होऊ ब्रह्म
अज्ञात काळातले दिवकापाने
आपलेले वर्तमान आघे
ते कुन्सवारी जाही
तसेच ते
इन्द्रावर कुठेहीही गाही
मूळ शंभुजी कविता - सर्विन्द्रनाथ दागोर
मराठी अनुवाद - अरविंद दागोर,
मिमार मो. ९४०३९४२८२९

स्त्री स्वास्थ्याचे कानमंत्र आरोग्य सखी

अथवा - २०० ग्राम वायद्विग कूटकर २ लीटर पानी में डालकर यह पीने के एक लीटर पानी तक उबालो. ५ लीटर दूध उबालकर मलाई निकालकर यह दोनों २०० लीटर पानी में डालकर छिड़काव करें।
अथवा सवेरे सुबोधे होने से पहले जिस दिशा से हवा आती है उसी दिशा में देही गाय के गोबर की गोणियां जलकर पुआँ निकाली और उस गोणियों की राख को फलन पर छिड़कावें।
काळजी देणामुळे खरोखरच घरातील वातावरण जर सुस्थित व प्रेमळ नसेल, घरामुळे प्रभाव आणू, कौतुक व प्रसादान् मिळत नसेल, वारंवार मांगणे, तिरस्कार केला जात असेल, तर मुली घराबाहेर भ्रम आणि आजार शोधतात. कारण प्रेम, सुरक्षितता, मानसिक आराम, आपलेपणा यासाठी प्रत्येक आसुरसलेला असतो. अशा वेळी घरामध्ये दृष्टित व अरुस्थित वातावरण असेल तर प्रेमळगणासाठी आणी हहाके कोणतेचि करणे हे म्हणण्यासाठी, मुली दुरत्याला अकथित करून घेण्याचा प्रयत्न करतात. त्याच एखाद्या तरुण मुलाकडून ह्या तसा प्रतिसाद मिळाला तर, 'मीही कोणाला तरी आवडते' ही भावना वाटायला मनात येते. त्यात तो तरुण प्रेमाने बोलत असले, भेटवस्तू दिली असले, तर त्या मुली त्याच्यासाठी काहीही करायला तयार होतात. त्यांना दुसरे कोणतेच आडवत नाही. जन्मदाते आईवडीलकडून शत्रू वाटायला लागतात. म्हणूनच पातळणी, मुलीच्या या वयात सावध राहा. १३ ते १७ हे वय खरोखरच परिष्कृत नसते. या वयात प्रेमात पडलेल्या मुली वय, जात, धर्म, व्यवसाय, नोकरी, नातेसंबंध, व्यसन या काशावाही विचार करत नाहीत. या वयात कोणतीही आज्ञादाया लागते. कारण या वयात शरीरामध्ये दाम्बनीयुती निर्मिती होऊन प्रसिद्धी व्यक्तीबद्दल आरंभण वाटाळयला लागते. त्याच टिडीशरीर ही बुरूस जहािराती, स्थितिमाधील आडवत्य सून, चतुर्बन्ध येते हे प्रेमात पडायला पोचत येते.
वरीलप्रमाणे अनेक रण्य चुकलेली वाट दुरुस्त करण्यासाठी शिल्लिकामध्ये युक्त, या वयात केवळ आत्मबोधानी मिठी किंवा युक्त असे प्रकार घडतात. ज्या घरामध्ये आईवडीलामध्ये कायम



वादविवाद, भांडण, वडिलांचे दारूचे अति व्यसन, च्यामुळे कुटुंबाकडे दुर्लक्ष असे वातावरण असते अशा घरामधील मुली बाहेर भ्रम शोधतात. काही उच्चशिक्षित पालकांनी पैश्याचा मग धावताना मुलींसाठी ही तसेच वेळीच तसे नाहित. अशा वेळी असुरक्षिततेची भावना निर्माण होऊन पराभवात प्रेम शोधले जाते. मुलांमुलींमध्ये पातळणे कायद्यासाठी पातळणी करणे कळ घ्यायला ह्या. म्हणूनच आपणा, एखाद्या वेळी कधी वय, वयस आपल्या तारण्यातील मुलीबद्दल लक्ष द्या. याचा अर्थ असा नसेल, की तिच्याबद्दल सारेखे साराक नजरेने बघा तर बोलताना तिच्या आजुकीने प्रस वितारा. वारामुळे 'कुठेहीही पातळणे' कोणाबरोबर बोलत राहिले ? घरी यायला हहाक उशीर का झाला ? सखीला आशासण्याची काय वक्त असलेसे ? इतरांक गुन्हादुष्ट कोणतेच करवत नाही ? असे प्रस वारंवार विचार करावे.









