

गृहिणी

आरोग्य

द्राक्षे आहे चॅन्चल टॉनिक

द्राक्षे हे मलाचक्रावध उतम औषध आहे. तसेच व्यायामून तयार केलेल्या मनुकाही एक चांगले टॉनिक आहे. परधान्या सर्व विकारांवर द्राक्षे उपयुगी आहेत. काळ्या मनुकाच्या सेवनाने रक्त वाढते व हिमोग्लोबिनचे प्रमाण वाढते. लहान मुले व विशेषतः महिलांसाठी याचे सेवन केल्यास हिमोग्लोबिनमध्ये लक्षणीय वाढ होते.

पाकमात्रा

गालिक पोटॅटो

साहित्य - ४ बटाटे, २ मध्यम आकाराचे कांदे, ७-८ लसूण पाकळ्या, लिंबाचा रस, कोथिंबीर बारीक चिरून, साखर व मीठ आढळप्रमाणे, ४-५ सुक्या लाल मिरेच्या.

कृती - बटाटे व कांद्याची साल काढून पातळ लांबट फोडी कराव्यात. लाल मिरेच्या, मीठ व लसूण एकत्र वाटून घ्यावे. कडईत पाव वाटी तेल गरम करून फोडीणी करावी. फोडणीत बटाटे व कांदे परतून घ्यावा. त्यात पाव चामचा हळद घालावी व बटाटाच्या फोडी घालाव्यात. झाकण ठेवून मंद गॅसवर भाजी शिजू द्यावी. लाल मिरीमुळे भाजीला सुंदर लाल रंग व स्वादही देतो. भाजी शिळवल्यावर २ टीस्पून लिंबाचा रस व कोथिंबीर घालावी.

वास्तू

शहनगूर

शहनगूरहाचे प्रमाण ६४ उत्तर, पूर्व, ईशान्य तसेच उत्तर पूर्व दिशेत असावे.

* विद्याभ्यासी पदवीची जागा नैऋत्य भागात असावी.

* शयनगृहमात्र शाकतो विद्ययाचा कमीकमी असावात. भावकच्या सुखाची विकाशे आत येणार नाहीत अशा प्रकारे त्यांची रचना करावी.

* रोज सकाळी ९ ते ११ वाजेच्या दरम्यान अग्नेय दिशेला तुपाचा दिवा लावण्या.

सखा

दहीचे कल्ला दहाधा र्चाव वाढविल्यासाठी दही लातानाच वाढला जायत्या रस घालावा. म्हणजे या कल्लाला मेळाक्या स्वाद येईल. घाट मसाला वापरुनही दहाची चव वाढवता येईल.

सौंदर्य

* दोन घनचे बेसन, घोडीचंदनाची पावडर, व कपडे दुध एकत्र कालवून वाटल्यास त्यात एक-दोन थेंब लिंबाच्या रसाचे टाका. हा लेप साकळ्या चव्हाळा उकळवून टाकातो.

संकलक : अॅड. सौ. पूजा गुंटेबा, नगर.

दैनिक पंचांग

वधनिधी एकादशी, शके १९४६ क्रोधीमान संवत्सर, वरु वृश्चिक, पू.मा.२२/१०

सूर्योदय ०६ वा. २५ मि. सूर्यास्त ०६ वा. २९ मि.

राशिपंचिथ्य-

मेषः धर आपणारा आपले निवासस्थान बदलण्याची इच्छा असेल तर आजचा दिवस उत्तम असेल. हिलिचक्रांकडून व्यापारसंबंधी चांगला साक्षात् मिळू शकतो.

वृश्चिकः संपत्तीच्या खरेदी-विक्रीसाठीही उत्तम दिवस. आपण आपल्या घरासाठी मीठी खरेदी करू शकता. आर्थिक बाबतीत उत्तरी होईल. व्यवसायात उत्तम स्थिती राहिल. आरोग्य उत्तम राहिल.

मिथुनः कार्य योग्य वेळी पूर्ण करण्यासाठी कठोर श्रम करावे लागेल. व्यापारासाठी परिश्रमी साधारण. आपणास गरज असेल तेव्हा कुटुंबियांचे सहाय्य मिळेल. व्यापार-व्यवसायात स्थिती नरम-गमन राहिल. प्रवास काळजीपूर्वक करा.

कनकः धर्मयोग्य विचार करून कार्य काय भाड-भाडणीची शक्यता आहे. शत्रू गांपासून रक्ष राहा. आल्या आर्थिक मुदतगुंसार प्रवास नम वळविणे कठीण होईल.

सिंहः आत्मीयता बनवण्यात साधनमिती काळा. जोडीदाराशी वादविवाद टाका. काहीकाल अडचणी दूर होईल. आरोग्य उत्तम राहिल. कार्याकाल कठीण गेव्यातून यश मिळेल.

कन्याः अधिकाऱ्यांकडून काय करवू शकते. अपत्याचा सहयोग मिळेल. कोर्टाकडे वातावरण अयोग्य राहिल. वादने व उकळणे जतून वावरा. कोर्टाकडे विषयांमध्ये वेळ अनुकूल राहिल.

शुद्ध जीवन जीने के मंत्र

‘हिन्दू, मुस्लिम, सिक्ख, ईसाई आसत सँ रस भाड-भाडणी होय घोषणा तें सनी लोग करतें ही पन्थु हन आसत सँ भाई-भाई तें तो हमार पित्त कोनो है, यह भी समझना जरूरी है। हम सबके शरीर का मिश्रण तो अलग-अलग है और फिर हम सब शरीर भी पन्थु तेलो आला है और आना का पित्त है ही परंपरागत परमात्मा। स्वयं परमात्मा है कि वह निष्कार पौरिय ब्रह्म तन के द्वारा ब्रह्मण है कि वह निष्कार पौरिय हिन्दु रूप और प्रकाशमय है।

निष्कारपौरिय हिन्दु परंपरागत परमात्मा को ही हिन्दु लोग मानतें, ईश्वर, प्रभु, कलेश है और ज्योतिरिक्त के रूप में लंगरी प्रभु, आरामना है और है। अमरनाथ, विनायक, सोमनाथ, पृथुतिनाथ (नेपाल) इत्यादि मन्दिरो सँ शिव परमात्मा के ही सप्त

शुद्धगंध रा. ६९१५ सौ. शैलजा कुलकर्णी

१	२	३	४	५	६
७	८	९	१०	११	१२
१३	१४	१५	१६	१७	१८
१९	२०	२१	२२	२३	२४

शुद्धगंध रा. ६९१५ चे उत्तर

शुद्धगंध रा. ६९१५ चे उत्तर

शुद्धगंध रा. ६९१५ चे उत्तर

शुद्धगंध रा. ६९१५ चे उत्तर

* * * * * मुलांचे विश्व * * * * *

सुविचार : ज्या लोकांमध्ये आपला जन्म झाला, त्या लोकांचा उद्धार करणे हे आपले कर्तव्य आहे ; ही जाणीव ज्यांना आहे ते धन्य होत. - डॉ. आंबेडकर.

मुलांसाठी भैडिक जन्मल नॉलेज

जगात भुते असतात का?

लहानपणापासून तुम्हाला भुतेलाखोणी यिती दाखवली गेली असेल. अंधार, बाहुलुबा तसेच चूने यांच्याबद्दल कोणत्याही लहान मुलाला भूती होतेच इतक्याच इतक्याच किताबतात, तसे भूती कमी होत जाते. खरेच का जगात भूते असतात? या प्रश्नाच्या दोन्ही बाजूंनी अत्यंत निरपारखून कोणत्या अनेक एक भेटविले वर आहे किंवा नाही पुर्जनम आहे किंवा नाही, तसाच हाही एक वादाचा तर आहे

एका शेतकऱ्याचा अल्पवय घराजवळील शेतात काकडी लावली होती. काळ्या पिकू लागल्यावर एक मोठा लहू लहू कोट्या नियमात लहान-छपत काकड्या खाऊन जात असे. एका शेतकऱ्याला हे समजताच त्याने कोळ्याला संबोधित करायचे ठरविले. कोळ्याला फक्तपयसासाठी त्याने उजवळ एक साफका लावून ठेवला. एके दिवशी काकड्यावर तांब मारून घाघाईत पडून जात असता कोट्या नेमका त्या साफक्याजवळ आला आणि मान

विद्यबादाचा मुद्दा होऊ शकतो. माहिती नसलेल्या गोष्टीबद्दल भूतेचे वयम निर्माण होत. व्याख्येचे सर्वनाम भूतंयाना गोलत कसलीचे स्वरूप असे. भूते माणसाच्या मोठात कसलीच असे म्हणतात व ते खरे आहे. माणसाच्या मानसिक दौर्बल्याचा एक आविष्कार म्हणजे भूते होते. भूतेचे अस्तित्त्व शास्त्राने अमान्य केले आहे. भूते हे कोणालाही सिद्ध कराता आलेनाही. भूताने झपाटो, भूतबाधा आदि

गोष्टी हे मनोविचार असल्याचे सिद्ध झाले आहे. भूतबाधा रेष्याचा व्यक्तीला भूतबाधा झालेली आहे, असे उद्धृत मांडिकाकडे लिहा तेव्हा येते. तेथे भूत उल्लेखण्याच्या नावाबद्दल त्या व्यक्तीचा शारीरिक छळ केला जातो. कधी कधी ती व्यक्ती मृत्यूमुखीही पडते. असे होणे हे सुसंस्कृत माणसाच्या एक लांछनच आहे. भूतांचे अस्तित्त्व सांगताही किंवा एक कल्पना आहे.

अडकलो. हे सर्व तुम्हायचारी प्रेमाकृते घडले. तेव्हा आपला मना मत्त कर. मना एक काही आपून दे. म्हणजे मला मजबूत निश्चिंता येईल.’’

कोळ्याचा कोणात पिकून कोकडा जी गेला आणि शेतकऱ्याला कोट्या सापळ्यात अडकल्यास सांगितले. मा शेतकरी एक मोठा सोटा घेऊन घाघरात सापळ्याजवळ आला. कोळ्याला चांगला झपटूच घोप दिला. या घोपाने कोट्या जागीच ठार झाला.

तात्पर्य : खोटेपणा कधी न कधी उघडकीस येतोच आहे.

कोल्हाचा कांगवा

वाकडी करून त्याच्याकडे आश्चर्याच पाहू लागला. कोकड्याला पाहून सापळ्यातून सुटका करून घेण्याची सुक्ती कोळ्याला सुचली. दोंगीपणाने कोकड्याला कोट्याला

‘‘बस रे मित्रा संकटात सापळोते ? अरे, पाहाते झुजा आणून पेल्या आणि वाढते, बरेच दिवस झाले यू भेटला नाहीस. झुजी विघारपूस करावी म्हणून येथे आलो आणि असा सापळ्यात

जीवन चक्र

परमात्मा की खोज प्रत्येक जीव को ही, आत्मगुणके के बारे में भारतसर्व के ब्रह्मसिद्ध ने लिखा है कि राजाओं ने अपना राज्य वैभव छोड़कर एकलत अपनाया, ताकि उन्हें दुनिया की सबसे मूल्यवान वस्तु, आत्मगुण प्राप्त हो सकें। प्रत्येक कोल की एक कथा है कि एक बालक जो आठ वर्ष का था, जिसका नाम आरुणि था, धर्म्य ऋषि के आश्रम में आया। ऋषि ने उसे सेवा के काम में लगा लिया। तीन माह तक सेवा करने के पश्चात तब ही उसे बुलाकर आश्रम की धर्म्य चरने का काम सौंप दिया। जब उसे गर्द वसारी हुए तीन माह बीत गए, तो गुरु ने उसे बुलाकर पूछा कि वह भोजन कहां करता है ?

आरुणि ने जवाब दिया कि लंगर में भोजन करता हूँ। गुरु ने कहा कि उसकी सेवा, आश्रम से बाहर की है इसलिए उसे लंगर में भोजन नहीं करना चाहिए। आरुणि गर्वों का दूध निकाल कर, उसे पिकी गुजान करने लगा। तीन माह बाद जब गुरु ने पूछा तो आरुणि ने सही-सही जवाब दे दिया। इस पर गुरु ने उसे कहा कि उसे गाता का गुरु नहीं

पीना चाहिए। आरुणि आ बचड़ों के पीने के पक्षात् गर्वों के धन पर जो फेन (झाम) दे जाता था, उसे घाट कर उसमें कट्याही लगा। तीन माह बाद फिर गुरु ने ससे कट्या कि उसे रैन घाटते देख बचड़े ज्यादा फेन छोड़ देते हैं और भूख दे जाते हैं। आरुणि अज जंगल के फल खाकर समत विताने लगा, तो एक दिन गुरु ने फल भी मना कर दिए। आरुणि जंगल के पत्तों पर गुजारा करने लगा और इस कारण से उसकी अर्धों की ज्योति चली गई। किन्तु उसकी अरकी की अँख खुल गई और उसे प्रभु का साक्षात्कार हो गया। फिर गुरु जी ने आकर उसकी अँखें बंद कर दीं। इस प्रकार आरुणि की आत्मा में हर न मानववाणी शक्ति थी, जिसने उसे प्रेम का लक्ष्य प्राप्त कर दिया। भूते को लेकर एक शांशर लिखा है :

मुद्दबध के लिए कुछ खास दिल महसूस होते हैं ये वो पत्ता है जो हर सारा पर गया नहीं जाता कायद वता काइअर देवत काइअर जन्म जता है। काइअर धूप धुप नंदवत काइअर पुजता पाती है। काइअर बडे खंड खोलते नव निधि पाती है। ना कइअर ना कइ खोलते नव की दुई हैं। सतर ॥ जो अइअर सौं फिडि जो खोते सौं सते ॥ पीपा प्रणवे परम तत है सतिगु होइ लखावें ॥

शुद्ध जीवन जीने के मंत्र

‘हिन्दू, मुस्लिम, सिक्ख, ईसाई आसत सँ रस भाड-भाडणी होय घोषणा तें सनी लोग करतें ही पन्थु हन आसत सँ भाई-भाई तें तो हमार पित्त कोनो है, यह भी समझना जरूरी है। हम सबके शरीर का मिश्रण तो अलग-अलग है और फिर हम सब शरीर भी पन्थु तेलो आला है और आना का पित्त है ही परंपरागत परमात्मा। स्वयं परमात्मा है कि वह निष्कार पौरिय ब्रह्म तन के द्वारा ब्रह्मण है कि वह निष्कार पौरिय हिन्दु रूप और प्रकाशमय है।

निष्कारपौरिय हिन्दु परंपरागत परमात्मा को ही हिन्दु लोग मानतें, ईश्वर, प्रभु, कलेश है और ज्योतिरिक्त के रूप में लंगरी प्रभु, आरामना है और है। अमरनाथ, विनायक, सोमनाथ, पृथुतिनाथ (नेपाल) इत्यादि मन्दिरो सँ शिव परमात्मा के ही सप्त

ज्योतिरिक्त ज्योतिरिक्त के रूप में ही पन्थु है। भूते, राक्षस, राक्षस के मन्दिरो सँ भी विनायक ही जीवता ही है।

‘ममा’ के मुक्ता त्थी रचना में भी एक षट् पाण्डव है जिस पर ज्योति का प्रतीक चिह्न है जिसे सभी बड़े योद्धा व वादर से श्रुते हैं। इसी को वसे ‘सं-०-असरद’ कहते हैं, जिसकी शयपना मोहमयम है, ईसा, मेसाहात।

शिक्षियम धर्म के संस्थाक जीसस क्राईस्ट और सिक्ख धर्म के स्थायक गुरुनाम के भी परमात्मा को निष्कार ज्योति के रूप में ही माना है। जगाम में बौद्ध धर्म के लोग भी ज्योति के रूप में एक छोट्टा परवर समते रखकर उसे पर अपना कससा करते हैं।

इतस्ये यह सिद्ध होता है कि परमात्मा,

हसा आणि शतायुषी व्हा!

हंता : चुकी झाल्यावर माफी मागण्याला
माणसाला काय म्हणतात ?

हंता : समजवतात

हंता : फारच सुंदर आणि चुक नसताना माफी मागण्याला काय म्हणतात ?

हंता : बॉयफ्रेंड

शुद्धगंध रा. ६९१५ सौ. शैलजा कुलकर्णी

पृथ्वीव्या च पाठ्याच्या गर्भान्तून
मी प्रेम करतो
मी प्रेम करतो
अन्ने कर्णन ऐकू येत आहे
मूळ इंग्रजी कविता - रविंद्रनाथ टागोर
मराठी अनुवाद - अरविंद टागोर,
मिथार मो. ९४०३७४३८२१

स्त्री स्वास्थ्याचे कानमंत्र आरोग्य सखी

लगावतार लैंगिक संबंध पवित्र संस्कारातून व प्रेमभावनेतून निर्माण झालेले असतात. केवळ वास्तविक जीवनामध्ये मोठे शत्रू संघटन करतील या आशेने, किती विवाहांनी शेंदकळी खर्चीचा पात उचलतात आणि तुम्हाी असे अनैतिक संबंध ठेवून आईवडीलांच्या विवाहाला व मनीच्या नात्याला तडा जाऊ देता. असे शत्रूचारी अनैतिक संबंध ठेवताना तुम्हाला आपल्या संकटोपाती, मीमिमेवचा विचार पडला आहे का? माझे बायले ऐकल्यावर किंवा मित्र म्हणाला, मॅम, आम्हाला ही जाणीव आहे.

आम्ही मना लावून अभ्यास करतो. कायम एकर राहिल्यामुळे तात्कालीनमे अतिमिळकणे निर्माण होण्याचा कामवाचनात आम्ही बही पडलो. आमच्याकडून चूक झाली. इधून तुहे परत असे घडणार नाही.’’

हे ऐकून मी म्हणाली, चूक कबूल केली म्हणजे सर्व माफ होईल असे नाही. याचे परिणाम शरीरवार, मनावर व त्याद्वारे तुम्हाच्या केल्यामिळीत जीवनावर होताना. वास्तव्य कबूलपेटीने केवळामुळे जतुनसंस्कारी लागण होते, पतिभयान्याचे क्वाचित् प्रथमव्याची समस्या निर्माण होते, तसेच गर्भनिरोधक गोठ्या घेतल्यामुळे शरीरवाली हार्मोनेचे असंतुलन होते. वस्तुतः विधि विकार जडतात, निरा, तुला हा अस केवळ अनैतिक संबंधामुळेच होतो आहे. त्यामुळे हा प्रकार लगेच थांबवा, मी औषध लिहून देतो. ती व्यवस्थित घ्या

इधून तुहे फक्त अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करा. तुम्हाच्या केल्यामिळीत संबंधांमध्ये नविनता आणुनमर साधे देण्याचा जोडीदाराचा तुम्ही विवाहातून एक अडथळ म्हणता. तुम्हाच्याकडून त्या जोडीदाराचे आयुष्य उद्धस्त होऊ शकते याचे भय नसावे.

माझे मातंगे केल्यातून दोघांनीही शरमेने मना खाली घालता. मॅम, आम्हाला माफ करा, इधून तुहे आमच्याकडून अशी चूक घडणार नाही. आम्हाला असा दुःखीपणाही जाणीव नव्हती ती तुम्ही आम्हाला करून दिली त्याबद्दल धन्यवाद!

(अभ्यासः)

डॉ. स्वास्थ्या निर्मळ-महादोळ
दुर्लोक वंशज निरागम व गर्भसंकरण संस्कर अहमदनगर नोवारी - ७७९३००४००

