

गृहिणी

आरोग्य

डोकेदुखी होण्यामागची कारणे

उजळत्या घामातून खनिजांचे हॉपर उरल्यान, तलम भागविण्यासाठी आर्सेनीय किंवा कृत्रिम शीतपेयांचा केलेला अतिरिक्त वापर, समतोल आहाराचा अभाव, अमुदी

ग्रोप, सतत दहण्याखाली असलेला मेंदू, मानसिक ताणत्याण, वेळी-अवेली खाणे, तेलेकट, घाटाच्या पदार्थांचा आहार असलेला समावेश या कुपुध्यांचे शरीराला विजातीय घटक सादतात त्याचा परिणाम म्हणजे डोकेदुखी होय.

पाककला

आलू-मटार पॅटीस

साहित्य - उकडून सोलेलेच्या बटाच्या लमदा २ वाटा, मटार दाणे १ वाटी, चवीमागे मीठ, ३ हिरव्या मिरच्या जाडसर वाटून, थोडी पिरलेली कोथिंबीर, १ टी स्पून आले-नसूण वाटून, कोथ्या नाळाचा खव, ब्रेड क्रंब (ब्रेडचा बुरा).

कृती - मटार दाणे वाफवून घ्यावेत. तेव तळवून त्यात निवे व हळदा घालावी. आले, लसूण व मिरची पेट्ट घालावी. त्यात वाफलेल्या मटार व चढीमागे मीठ घालावे. थोडी शिजो-शिजो पाडख घालावी. आले,

खोबलेचे खोबरे व कोथिंबीर घालावी. कोरडी शिजत तयार करून गरम करावी. मीठ हाताने कुकून गरम करावी. बटाच्याला लमदात मीठ घालून घांगले पळावे. त्यात चिप्टूमर हळद घालावी.

या मिश्रणाचा लहान लिंबापट्टा गोळा घेऊन त्याला वाटीसारखा आकार देऊन त्यात मटारची उसळ करावी. मटारची उसळ थोडी शिजत तयार करावी. आलू आणि मटारची ती साखू भरलेली वाटी पुन्हा हाताने बंद करून गोळ आकार द्यावा. ब्रेड क्रंबच्याचे घोळून भरून तेलात खमन तळणी किंवा फ्रायमध्ये थोडे तेल घालून पॅटीसला चपटा आकार देऊन शीत कराय करावे.

संस्था

डॅण्डफ घालविण्यासाठी

मोहरीच्या वा खोबरेल तेलात लिंबाचे काही थेंबे मिळवून त्या तेलाने डोकेचा मसाक केल्यास डॅण्डफ न होतार.

वास्तू

हॉलमध्ये उत्तरेच्या भिंतीवर धबधब्याचे चित्र लावावे.

सल्ला

* कपडांवर महा, काँफीचे डाग अतशीत तसे तसे बोरेंसच्या वीस टक्के मिश्रण बुडवून ठेवा व नंतर गरम पाण्याने व साबणाने धुवा.

* काही कारणांने घरातील फ्रिज बंद असलेला अथवा कुठून पाणी नाला खोला तर जादा झालेला विद्युत पूर्वा जातो किंवा उदेल्याच्या वेळेस खटट वाहली येतो. अशा वेळेस लगेत तेवढ्या मरुतून घ्यावा.

संकेतक : अॅड. सी. पूजा गुंडेबा, नगर.

दैनिक पांचांग

--, शके १९४६ कोधीमाससंकर, वैशाख कृष्णशुक्ल, अरुण्णा १०/१०
सूर्योदय ०६ वा. २५ मि. सूर्यास्त ०६ वा. २९ मि.

राशिभविष्य-

मेघ : कामान्य स्थितीत मध्यम स्वरूपाची कार्य पूर्ण होतील. प्रवासाचे योग संभवतार. कार्यात आडवणी येण्याची शक्यता आहे. आरोग्याची काळजी घ्या. आर्थिक विषयामध्ये सावधानी घ्यावा.
बुध : प्रेम व रोमांचाच्या प्रकान्मण्ध्ये या फिळते. निवृत्ती आपापला मजत करतील व काही आवश्यक कार्य पूर्ण होतील. मित्रांचा सहयोग मिळेल.
मिथुन : कामात आडवणी येण्याची शक्यता आहे. काळजीपूर्वक कार्य करा. मोठ्या आशाचार मिळायच्या कार्य पूर्ण होतील. वैवाहिक जिवनात स्थिती अनुकूल राहिल.

कनक : मानसिक सुख-शांतीची वातावरण राहिल. माणुष्यकाण्डून सहयोग मिळेल. व्यापार-व्यवसायत स्थिती सुदृढ राहिल. मित्रांची मदत मिळेल. आरोग्याची काळजी घ्यावा. आशाचार मिळायच्या वातावरण राहिल. परिस्थिती मध्यम राहिल. कोणत्याही प्रकारचे निष्फळी घडाय.

सिंह : प्रेम प्रकरणाले दोघांसाठी आज्ञा दिवत घेतात आहे. आज रात्री आपल्या काव्यशरीरी संबंदित सर्व बाबी सुख होतील. व्यापार आशाचार अनुकूल वातावरण राहिल. आरोग्य उत्तम राहिल.

कन्या : व्यवहारिक दक्षता वाढवा. सामान्य सहयोग मिळेल. देवाण घेतायित जास. नियमित कामात आडवणी येण्याची शक्यता. कामावर प्रभाव पडेल. अचानक खर्च वाढेल. आजारात आरवणी शक्यता.

शुक्रवार, दि. २४ मे २०२४

बुध : जास्त सहयोग मिळेल. कार्यकुशलतेने काम मिळेल. परिवारिक लया घ्या. नोकरित विशेष साधपथिरी बागा. विवासात राहू नये. अनिश्चिततेचे वातावरण. खासगी कामाकडे जास्त लक्ष द्या. पैसा मिळेल.
बुधिका : कामाकडे कानमंत्र संभव, कामात गुस्ता राहा. सहयोग मिळेल. संभव विवाहतील. अव्यवहारिक कामापासून लंब राहू. आपल्या कामाच्या गोष्टी घ्या घ्या. मानसिक संतोष वाढेल. कामात आडवणी येतील. परिवारिक वैवाहिक महत्त्व वाढतील.

धनु : वैवाहिक अंतोश राहिल. कामात नम राहणा नगी. तांबेतीची काळजी घ्या. व्यावसायिक प्रवर्तनात आडवणी येतील. आर्थिक जबाबदाऱ्या वाढतील. आत्मविश्वास वाढेल. कामात आडवणी येतील. आपली वृत्त चढावीली लागेल.

मकर : आपली स्थिति, वास्तविकता वाढेल. परिवारिक तणाव टोकाचे संमान्य. कामाचा जाण जाणवेल. नोकरित कुलावठी विवासा देऊ नये. आडवणी येतील. संतर्पण परिस्थिती आर्थिक लया होतील. जसेच किंवायामात आडवणक.
कुंभ : उरसाह, आत्मविश्वास वाढेल. अडकलेला पैसा मिळेल. मनोरंजनात वेळ जावेल. आडवणी राहिल. भिळकती पेशा जास्त खर्च होईल. अनिश्चितता वाढेल. सहयोगाच्या कार्याचा वाढतील. परिवारिक वैवाहिक महत्त्व वाढतील.

मीन : उरसाह, आत्मविश्वास वाढेल. अडकलेला पैसा मिळेल. मनोरंजनात वेळ जावेल. आडवणी राहिल. भिळकती पेशा जास्त खर्च होईल. अनिश्चितता वाढेल.
संकेतक : अॅड. सी. पूजा गुंडेबा, नगर.

फिर्कीचक्र क्र. ११३९९

यांचा एक गाजलेला चित्रपट ११) 'बू कोन थी' या गाजलेल्या चित्रपटातील दिवांग नायिका १३) हाथी मेरा ++ (चित्रपटाचे नाव) १४) ++ मेरसावा (चित्रपटाचे नाव) १५) 'शोर्' संतर काढलेला जी. पी. सिंग्ही, रमेश सिंग्ही यांचा एक चित्रपट

उभे शब्द :- १) आठ ++ ++ ++ ++ ++ हे आठ मेरे दिवांगर की शादी हे (गाणे) २) तुपू ++ गीत जटमन (चित्रपटाचे नाव) ३) राजेश खन्ना, तनुजा, निहन, सुजितकुमार, राजेंद्रकुमार या चित्रपटात आलेले ४) ++ नवल (जुब्बा कातातील एक अधिनेत्री) ५) जलिल करूर, मंदाकिनी यांचा एक चित्रपट १२) प्रदीपकुमार, वैद्यमण्डीना यांचा एक चित्रपट १३) मेरा ++ ++ (चित्रपटाचे नाव) १४) अमिताभ बच्चन, ज्या

१	२	३	४
५	६	७	८
९	१०	११	१२
१३	१४	१५	१६

राजेश शब्द :- १) भादुरी, प्राण, केरती मुखर्जी, अजित यांचा एक गाजलेला चित्रपट ८) शुक्र ++ आनंदान (चित्रपटाचे नाव) ९) एक चित्रपट यांचा ++ हेम (चित्रपटाचे नाव) १०) राजेंद्रकुमार, माला सिन्हा

यांचा एक गाजलेला चित्रपट ११) 'बू कोन थी' या गाजलेल्या चित्रपटातील दिवांग नायिका १३) हाथी मेरा ++ (चित्रपटाचे नाव) १४) ++ मेरसावा (चित्रपटाचे नाव) १५) 'शोर्' संतर काढलेला जी. पी. सिंग्ही, रमेश सिंग्ही यांचा एक चित्रपट

उभे शब्द :- १) आठ ++ ++ ++ ++ ++ हे आठ मेरे दिवांगर की शादी हे (गाणे) २) तुपू ++ गीत जटमन (चित्रपटाचे नाव) ३) राजेश खन्ना, तनुजा, निहन, सुजितकुमार, राजेंद्रकुमार या चित्रपटात आलेले ४) ++ नवल (जुब्बा कातातील एक अधिनेत्री) ५) जलिल करूर, मंदाकिनी यांचा एक चित्रपट १२) प्रदीपकुमार, वैद्यमण्डीना यांचा एक चित्रपट १३) मेरा ++ ++ (चित्रपटाचे नाव) १४) अमिताभ बच्चन, ज्या

राजेश शब्द :- १) भादुरी, प्राण, केरती मुखर्जी, अजित यांचा एक गाजलेला चित्रपट ८) शुक्र ++ आनंदान (चित्रपटाचे नाव) ९) एक चित्रपट यांचा ++ हेम (चित्रपटाचे नाव) १०) राजेंद्रकुमार, माला सिन्हा

मुलांचे विश्व

सुविचार : पाप हे अशा प्रकारचे अक्रिडकू आहे की, जे आदर, मान, साहस व धैर्याला क्षणात जाळून भस्म करणू टाकते. - प्रेमचंद्र.

मुलांसाठी मेडिकल जनरल नॉलेज

काचा खाल्ल्यास काय होते ?

काचा हा काय खाण्या पदार्थ आहे ? सर्वसाधारण माणूस तर काचा खाऊ शकत नाही. तसे कोणी केले तर त्याचा विचमणीर म्हणून स्वल्परूप होईल जीवावर तसे वेगवेगळे घाता, तेलेकट, घाटाच्या पदार्थांचा आहार असलेला समावेश या कुपुध्यांचे शरीराला विजातीय घटक सादतात त्याचा परिणाम म्हणजे डोकेदुखी होय.

काचा हा काय खाण्या पदार्थ आहे ? सर्वसाधारण माणूस तर काचा खाऊ शकत नाही. तसे कोणी केले तर त्याचा विचमणीर म्हणून स्वल्परूप होईल जीवावर तसे वेगवेगळे घाता, तेलेकट, घाटाच्या पदार्थांचा आहार असलेला समावेश या कुपुध्यांचे शरीराला विजातीय घटक सादतात त्याचा परिणाम म्हणजे डोकेदुखी होय.

माकडाची मर्कटवेश

टाकलेल्या जाळ्याजवळ गेलं. जाळें काढायचा प्रयत्न करू लागले. पाण जाळें कोठे काढतात आणि कसे टाकतात, याची जाणही काळजी नव्हती. त्या नातूत माकड स्वतःच जाळ्यात गुरफटत गेले. नाका-तांडात पाणी जाऊन त्याचा जीव गुदमर

जीवन वक्र

रहे हैं कि अमृत हमारे शरीर में है। इस समय आंचा यह शरीर मनु मनु में है, जो कुछ हमने पाना है यह शरीर के पीर है। इस महाप्रलय के शुरु है आरम्भ के बारे में यही बताया है कि मुक्ति में प्रयु अकेला था, फिर उसमें एक से अनेक लोक का संकल्प किया और इस संकल्प के साथ उसने दो रूप धारण किए- एक ज्योति का और दूसरा युक्ति का जिसे हम शब्द कहते हैं। पाना कृते हैं और शक्ति के साथ जो प्रयु की साथ उत्पन्न हुई, उससे अनेक शब्द-मंडल बना। पद्य मंडल का मंडल बना, पादश्रवण का मंडल बना, ब्रह्म का मंडल बना, अणु का मंडल बना, हिंद का मंडल बना व सोरें मंडल कर्ही हैं ? गुरु अर्जुनदेव जी महाप्रलय बता रहे हैं कि सब कुछ शब्द प्रयु में है। अगर हमें इन मंडलों में जाना है तो बाहर जाइज में बैठकर आसामन में ही जाना, हमें अंतरमूह होना है। 'Macrocosm is in the Microcosm,' हमारे अन्दर सारे कुछ ब्रह्म हैं। जहाँ जाकर सुख, वैभ, शान्ति और आनन्द मिलला है, वह स्थान अमृत है। इस दुनिया में हमें सुख और शान्ति नही मिल सकती। बाहिर टोलो से भरमि

शुद्ध जीवन जीने के मंत्र

धूप से मिट्टी फट जाती है तो इसे गोबर के पानी से पके करती। ज्यादा धूप हो तो ऊपर से उदर मंदिरिल से आच्छादित की मिट्टी का ५ सेमी. का धार छापरें कम्पोजे खाद वगैरे जो पायेगी। इस खाद को पूरा सुखने दें, २० प्रतिशत नमी रहने दें। इसमें २.५ से ४ टन कम्पोजे मिलला है। इस खाद में २.५ से १ प्रतिशत नाइट्रोजन, ०.५ से ०.८ प्रतिशत स्फुरद और १.२ से १.४ प्रतिशत मिलला है। केंचुई की खाद निर्माण करने की पद्धति केंचुई की खाद निर्माण करने के लिए छाव की आवश्यकता नहीं। सूर्य प्रकाश और बाहिर वायु से संरक्षण के लिए छप्पर का शीट बनकर उसमें नौहें ३ फीट चौड़ाई की ४ इंच मोटी धारा बनकर चबने बनाए। पहले पानी जमीन पर छिड़क कर जमीन गीली करे। फिर पेट्टे वरतें पेट्टीयिल उठे घन का पूरा, भेड़ का मूत्र, गन्ने के पत्ते हलवाई, जो जन्दी तलके नहीं हैं ऐसे पदार्थों का १५ से २० सेमी. मोटा धर

शुद्ध जीवन जीने के मंत्र

भनाइये। इस पर पानी छिडकाकर गीला करके इसने पानी से पके करती। ज्यादा धूप हो तो ऊपर से उदर मंदिरिल से आच्छादित की मिट्टी का ५ सेमी. का धार छापरें कम्पोजे खाद वगैरे जो पायेगी। इस खाद को पूरा सुखने दें, २० प्रतिशत नमी रहने दें। इसमें २.५ से ४ टन कम्पोजे मिलला है। इस खाद में २.५ से १ प्रतिशत नाइट्रोजन, ०.५ से ०.८ प्रतिशत स्फुरद और १.२ से १.४ प्रतिशत मिलला है। केंचुई की खाद निर्माण करने की पद्धति केंचुई की खाद निर्माण करने के लिए छाव की आवश्यकता नहीं। सूर्य प्रकाश और बाहिर वायु से संरक्षण के लिए छप्पर का शीट बनकर उसमें नौहें ३ फीट चौड़ाई की ४ इंच मोटी धारा बनकर चबने बनाए। पहले पानी जमीन पर छिड़क कर जमीन गीली करे। फिर पेट्टे वरतें पेट्टीयिल उठे घन का पूरा, भेड़ का मूत्र, गन्ने के पत्ते हलवाई, जो जन्दी तलके नहीं हैं ऐसे पदार्थों का १५ से २० सेमी. मोटा धर

हसा आणि शतायुषी व्हा!

बंगळूर मध्ये एका शिक्षकांनी यातील एका मुलाला कारणावली मारले त्यामुळे त्याला ५०,००० रुपये देऊ आकारण्यात आला व तो दंड त्या विद्यार्थ्यांना देण्यात आला।
आमच्या वेळेला जर असे असते तर आज.. २-४ बंगले, ३-४ कार, १०-२० एकर जमिनीचा मालक असतो...
लव वेदम मारायचे राव मास्तर

शुद्ध जीवन जीने के मंत्र

भनाइये। इस पर पानी छिडकाकर गीला करके इसने पानी से पके करती। ज्यादा धूप हो तो ऊपर से उदर मंदिरिल से आच्छादित की मिट्टी का ५ सेमी. का धार छापरें कम्पोजे खाद वगैरे जो पायेगी। इस खाद को पूरा सुखने दें, २० प्रतिशत नमी रहने दें। इसमें २.५ से ४ टन कम्पोजे मिलला है। इस खाद में २.५ से १ प्रतिशत नाइट्रोजन, ०.५ से ०.८ प्रतिशत स्फुरद और १.२ से १.४ प्रतिशत मिलला है। केंचुई की खाद निर्माण करने की पद्धति केंचुई की खाद निर्माण करने के लिए छाव की आवश्यकता नहीं। सूर्य प्रकाश और बाहिर वायु से संरक्षण के लिए छप्पर का शीट बनकर उसमें नौहें ३ फीट चौड़ाई की ४ इंच मोटी धारा बनकर चबने बनाए। पहले पानी जमीन पर छिड़क कर जमीन गीली करे। फिर पेट्टे वरतें पेट्टीयिल उठे घन का पूरा, भेड़ का मूत्र, गन्ने के पत्ते हलवाई, जो जन्दी तलके नहीं हैं ऐसे पदार्थों का १५ से २० सेमी. मोटा धर

संकेतक

अॅड. सी. पूजा गुंडेबा

रत्विनाथ दागोरच्या काव्या (कवि हस्ताक्षर)

पहाटे तू माझ्या घुमणान्या आंगलास

घा मागे म्हणू लागलास मूळ अज्ञी कविता - अतिरिक्त टागोर मराठी कविता - अतिरिक्त टागोर मिगार मो. ९४०२७३४२८१

श्री स्वास्थ्याचे कानमंत्र आरोग्य खात्री

सुतिकेला दशभूतारिच काढा पिण्यास द्या. असा वेताप्रयोग कमी होण्यास मदत होय. अंडोळ झाल्यानंतर तिच्या कुकीत बाळाला ठेवावे. बाळाल्या जन्मानंतर लगेच स्नानान सुरु करावे.

शुद्ध जीवन जीने के मंत्र

भनाइये। इस पर पानी छिडकाकर गीला करके इसने पानी से पके करती। ज्यादा धूप हो तो ऊपर से उदर मंदिरिल से आच्छादित की मिट्टी का ५ सेमी. का धार छापरें कम्पोजे खाद वगैरे जो पायेगी। इस खाद को पूरा सुखने दें, २० प्रतिशत नमी रहने दें। इसमें २.५ से ४ टन कम्पोजे मिलला है। इस खाद में २.५ से १ प्रतिशत नाइट्रोजन, ०.५ से ०.८ प्रतिशत स्फुरद और १.२ से १.४ प्रतिशत मिलला है। केंचुई की खाद निर्माण करने की पद्धति केंचुई की खाद निर्माण करने के लिए छाव की आवश्यकता नहीं। सूर्य प्रकाश और बाहिर वायु से संरक्षण के लिए छप्पर का शीट बनकर उसमें नौहें ३ फीट चौड़ाई की ४ इंच मोटी धारा बनकर चबने बनाए। पहले पानी जमीन पर छिड़क कर जमीन गीली करे। फिर पेट्टे वरतें पेट्टीयिल उठे घन का पूरा, भेड़ का मूत्र, गन्ने के पत्ते हलवाई, जो जन्दी तलके नहीं हैं ऐसे पदार्थों का १५ से २० सेमी. मोटा धर

शुद्ध जीवन जीने के मंत्र

भनाइये। इस पर पानी छिडकाकर गीला करके इसने पानी से पके करती। ज्यादा धूप हो तो ऊपर से उदर मंदिरिल से आच्छादित की मिट्टी का ५ सेमी. का धार छापरें कम्पोजे खाद वगैरे जो पायेगी। इस खाद को पूरा सुखने दें, २० प्रतिशत नमी रहने दें। इसमें २.५ से ४ टन कम्पोजे मिलला है। इस खाद में २.५ से १ प्रतिशत नाइट्रोजन, ०.५ से ०.८ प्रतिशत स्फुरद और १.२ से १.४ प्रतिशत मिलला है। केंचुई की खाद निर्माण करने की पद्धति केंचुई की खाद निर्माण करने के लिए छाव की आवश्यकता नहीं। सूर्य प्रकाश और बाहिर वायु से संरक्षण के लिए छप्पर का शीट बनकर उसमें नौहें ३ फीट चौड़ाई की ४ इंच मोटी धारा बनकर चबने बनाए। पहले पानी जमीन पर छिड़क कर जमीन गीली करे। फिर पेट्टे वरतें पेट्टीयिल उठे घन का पूरा, भेड़ का मूत्र, गन्ने के पत्ते हलवाई, जो जन्दी तलके नहीं हैं ऐसे पदार्थों का १५ से २० सेमी. मोटा धर

शुद्ध जीवन जीने के मंत्र

भनाइये। इस पर पानी छिडकाकर गीला करके इसने पानी से पके करती। ज्यादा धूप हो तो ऊपर से उदर मंदिरिल से आच्छादित की मिट्टी का ५ सेमी. का धार छापरें कम्पोजे खाद वगैरे जो पायेगी। इस खाद को पूरा सुखने दें, २० प्रतिशत नमी रहने दें। इसमें २.५ से ४ टन कम्पोजे मिलला है। इस खाद में २.५ से १ प्रतिशत नाइट्रोजन, ०.५ से ०.८ प्रतिशत स्फुरद और १.२ से १.४ प्रतिशत मिलला है। केंचुई की खाद निर्माण करने की पद्धति केंचुई की खाद निर्माण करने के लिए छाव की आवश्यकता नहीं। सूर्य प्रकाश और बाहिर वायु से संरक्षण के लिए छप्पर का शीट बनकर उसमें नौहें ३ फीट चौड़ाई की ४ इंच मोटी धारा बनकर चबने बनाए। पहले पानी जमीन पर छिड़क कर जमीन गीली करे। फिर पेट्टे वरतें पेट्टीयिल उठे घन का पूरा, भेड़ का मूत्र, गन्ने के पत्ते हलवाई, जो जन्दी तलके नहीं हैं ऐसे पदार्थों का १५ से २० सेमी. मोटा धर

शुद्ध जीवन जीने के मंत्र

भनाइये। इस पर पानी छिडकाकर गीला करके इसने पानी से पके करती। ज्यादा धूप हो तो ऊपर से उदर मंदिरिल से आच्छादित की मिट्टी का ५ सेमी. का धार छापरें कम्पोजे खाद वगैरे जो पायेगी। इस खाद को पूरा सुखने दें, २० प्रतिशत नमी रहने दें। इसमें २.५ से ४ टन कम्पोजे मिलला है। इस खाद में २.५ से १ प्रतिशत नाइट्रोजन, ०.५ से ०.८ प्रतिशत स्फुरद और १.२ से १.४ प्रतिशत मिलला है। केंचुई की खाद निर्माण करने की पद्धति केंचुई की खाद निर्माण करने के लिए छाव की आवश्यकता नहीं। सूर्य प्रकाश और बाहिर वायु से संरक्षण के लिए छप्पर का शीट बनकर उसमें नौहें ३ फीट चौड़ाई की ४ इंच मोटी धारा बनकर चबने बनाए। पहले पानी जमीन पर छिड़क कर जमीन गीली करे। फिर पेट्टे वरतें पेट्टीयिल उठे घन का पूरा, भेड़ का मूत्र, गन्ने के पत्ते हलवाई, जो जन्दी तलके नहीं हैं ऐसे पदार्थों का १५ से २० सेमी. मोटा धर

शुद्ध जीवन जीने के मंत्र

