

गृहिणी

आरोग्य

बॉडी बिल्डिंगसाठी आवश्यक पदार्थ

तेलब्रिया म्हणजे पांढरे आणि काळे तीळ, शेंदाणे, जवस, सूर्यमुखीच्या बिया, सुगोमेत्याचे ब्रदम, अक्रोड, सोयाबीन, पाटाटा, मसूर आदी पदार्थांमधून बॉडी बिल्डिंग करण्यासाठी भरपूर प्रोटीन मिळते. घंढील रोमजंतूची वाढ झपाट्याने होते ती टाळण्यासाठी म्हणून काही पदार्थ आहारत

पाककला

व्हेज फ्रेंच रोल

साहित्य - २ मोठे उकडलेले बटाटे, तूप दीड कप, मैदा २५० ग्रॅम, बेकिंग पावडर १ लहान चमचा, कांदा (फिरून) १, लिंबे अर्धा चमचा.

कृति - सर्वप्रथम कांदा धाळून घ्या. त्यात मीठ व बेकिंग पावडर व अर्धा चमच तूप टाकून कडक मऊन घ्या व झाकून ठेवा. उकडलेले

सौंदर्य

नियंत्रित ब्लडप्रेसरसाठी

✦ नाभ्याच्या वळकटे घेऊन सक्त कोरून घ्या लायकारी आहे. नाभ्यात अथवा सांखळीची १ केळ उकर खावे. याचे अपांन ब्लडप्रेसर नियंत्रित राहील.

✦ कपभर खोबरेल तेलामध्ये कापराच्या चार बड्या टाकून त्याने शरीराचा मसाज करून स्नान करावे. त्याचा तुकतुकतीत, घम कदार होईल.

दैनिक पंचांग

शनिवार, दि. २४ ऑगस्ट २०२४

---, शके १९४६ कोटीनामसंवत्सर, श्रावण शुद्धपक्ष, अश्विनी १८।०६, सूर्योदय ०६ वा. २८ मि. सूर्यास्त ०६ वा. २९ मि.

<p>शुभ : भावनात्मक सुखभाषणे असल्यामुळे आपणास नुकसान होणारे शक्य आहे.</p> <p>वृष्टिक : वडिलधाण्याचा आभार मिळालेने अडकलेली कार्ये पूर्ण होतील.</p> <p>धनु : भाऊबंधू अथवा ओंभीसक कार्यालयतील हिंसाश्रू होऊन वेग काढतील.</p> <p>मकर : सामन्य स्थितीत मध्यम स्वरूपाची कार्ये पूर्ण होतील. प्रवासाचे योग संभवतात.</p> <p>कुंभ : मित्र आपणास मदत करतील व काही आवश्यक कार्ये पूर्ण होतील.</p> <p>मीन : कामात अडचणी येण्याची शक्यता आहे. दिवस मात्र चांगला जाणेल.</p> <p style="text-align: center;">संकलन : अ.सौ. पूजा गुप्तेचा, नगर.</p>	<p>राशिमित्य</p> <p>मेष : मीजमजेत दिवस व्यतीत होईल. एखाद्या महत्त्वाच्या व्यक्तीशी भेट घ्याव्याने आनंद होईल.</p> <p>वृश्चिक : नोकरीत असलेल्या व्यक्तींनी कार्यास सहकार्य मिळेल.</p> <p>मिथुन : कायदा बेवर्नाडेने वागल्यामुळे नुकसान संभवते. दिवस कालच्या इकाक आनंदीय होईल.</p> <p>कर्क : कार्यक्षेत्रात नवीन प्रोजेक्टची सुरुवात करण्यापूर्वी यथायोग्य विचार करावा.</p> <p>सिंह : वाहने व कार्यालयातील उपकरणे खराब झाल्यामुळे नुकसान संभवते.</p> <p>कन्या : कोट्टीक आनंदाचे वातावरण राहील. चंचल स्वभावदार व्यसन आणेल. सर्व कामे पूर्ण होतील.</p>
--	---

हसा आणि शतायुषी व्हा!

पत्रकार : आजी, तुम्ही कोणते-कोणते देश फिरलात ?

आजी : माझ अखंड हिंदुस्तान, पाकिस्तान, अफगाणिस्तान, बलुचिस्तान फिरून झाल्याचं.

पत्रकार : आता कोणता फिरणार आहात ?

आजीच्या बोलण्याआधीच नातू बोलला.

'कन्नरस्ताला'

शब्दगंध

श. ६९९५ चे उत्तर

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

५) मनाला येईल तसे वागणे
६) हाण्याच्या एक पदार्थ; तपकीर १०) ओढा वगैरेवर बांधलेला तात्पुरता पूल
१२) एक ओषधी द्रव्य १३) जखम वगैरेतून पाहण्यासाठी द्रव १४) गंगेची एक उपनदी १५) वाळूचे मैदान १६) दारूच्या बळकट २०) पण; शरत २१) अक्षय; अस्तित्व; बैरागीण्याचा चाकना कणा

फिसकीयजळ कर. १११११ चे उत्तर

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

१) १८) अंधधुंध वगैरेची हाडाली
२) १९) प्रसिध्द; निषिद्ध ३) २०) सारणीवारे; प्रथम २२) हाताची बोटे धावत आणून बिल्लेचे शिथिलीकरण नाय ८) केला जाणारा आवाज २३) सोळा; मैदा
उभे शब्द : १) जेथे बर्फाचे शिथिलीत त्याच ठिकाण ते हिमपाण्यातील तीर्थस्थ २) एक विधारी साय ३) गवडख; गवडख; गवडख; गवडख ४) लहान; छोटा; तपू

* * * * * मुलांचे विश्व * * * * *

: संकलन :
अ.सौ. पूजा गुप्तेचा

सुविचार

: कोणत्याही कामाची परिपूर्ण तयारी केल्याशिवाय त्या कामाला आरंभ न करणे आणि सुरु केलेले काम पूर्ण करूनच हातावेगळे करणे, हे बुद्धीचे पहिले लक्षण आहे.

मुलांसाठी मेडिकल नॉलेज

मूर्च्छा का येते?

होका कमी. अकारणगी किंवा रक्तातील रक्तगुणक प्रमाण कमी झाल्यामुळेच चक्कर येते आणि व्यक्तीला मूर्च्छा येऊ शकते. जखमांमुळे रक्त रक्तवाह झाले तरी यारी येऊ शकते हो.

सुण्या एक लक्षात आणून गरीब हो. येऊ शकते. पण अकारणगी कोणते म्हणजे रोग हो. यामुळे परध्याची भर घालून घेतले जाऊ शकते. यामुळे परध्याची भर घालून घेतले जाऊ शकते. यामुळे परध्याची भर घालून घेतले जाऊ शकते. यामुळे परध्याची भर घालून घेतले जाऊ शकते.

वितेकी निर्णय

त्या तत्साला सर्व मुलं वनात देऊन रस्तें नैदानवर गेली होती.

ही दोन्ही मुलं वनात द्या धरून बसली. तेव्हावता मातीला वन वनात धरून आला. कोणत्याच तरी सहाय्यतुला वनात वरून काढून खिशात घालली आणि ते निवून गेले. दोन्ही मुलांनी याला पाहिले आणि सर्वांकडून सर्व घटना सांगितली.

सर्वांकडूनही मुलांमधल्या काही सर्वां केली. परंतु मुलांमधल्या काहीही केले नाही. कोणीचे प्रकार मुलां-वनात-वरा केले नाही. शेवटी वित्याच्या

जीवन वक्र



एके दिवशी भावाने बुद्ध कोसंबी जडवण्याच्या विषयाचा नावाच्या विषयाच्या विषयांसंदर्भत बसून असल्याने बुद्धने जे जे संवाद झाला तो बरील गोष्टींचे प्रकाश टाकतो.

भावाने बुद्धाची शास्त्रीची शिवाय पाने आपल्या हातात घेऊन त्यांनी आपल्या शिष्यांना विचारले की, "माझ्या हातात झडवणीची काही पाने आहेत आणि जंगलतट चौकीचे पाने आहेत." तर बुद्धांनी कसल्या कसल्या काही कोणीतही पाने अधिक आहेत? प्र शिष्यांनी उत्तर दिले, "हे महातपस्वी आपल्या हातातली पाने थोडीच आहेत, व जंगलातील पाने खूप आहेत.

भावाने बुद्ध त्यांना म्हणाले की मी मध्यम शिष्यांनीबाबतीतही असेच घडते. मला जे माहिती हो. (ज्ञान होणे) त्याचीच मी तुम्हास पारख थोडेच मिळवते. मी तुम्हाला जे काही मिळविते नाही, ते जंगलातील पानांमधून खूप अधिक आहे. मला जे

ज्ञान आहे ते सर्व मी तुम्हास सांगितले नाही. कारण इतर माहिती आपल्यासाठी सहाय्यक नव्हती. तुम्हास ज्ञानातून काढण्यासाठी जी माहिती आपल्याकडे नव्हती, ती मी तुम्हास सांगितली नाही. त्याचप्रमाणे अनेकपणे आणि सुद्धा प्राप्त करण्यास जे ज्ञान आवश्यक होते तेच मी तुम्हास दिले.

आधी स्वतः आपल्या जीवनाचीच विचार कराव्यात. तेव्हा आपल्यातील कितीही लोक बौद्धिक वाद-विवादामध्ये अडकून पडतात. परंतु एक वेळ आधी तेच की, जेव्हा आपण साक्षात ज्ञान हो. मग कोणीही आपण स्वतःच सोडवणार नाही. कोणते प्र शिष्यांनी आपण अध्ययन करायला पाहिजेत आणि कोणते प्र वेळ कोसंबी खिशात घ्यायला पाहिजेत. आधीच आपण समजून घ्यायला पाहिजेत. आपण आपल्या जीवनातून सर्व धर्म्याचे आनंदपाने हातात घ्यायला पाहिजेत. आपण आपल्या जीवनातून सर्व धर्म्याचे आनंदपाने हातात घ्यायला पाहिजेत. आपण आपल्या जीवनातून सर्व धर्म्याचे आनंदपाने हातात घ्यायला पाहिजेत.

(कृपाल आश्रम, अहमदनगर)

शुद्ध जीवन जीने के मंत्र

माई और शत्रुकरणा मिलत माई बरे हो थे। भाषण सुनते, मुस्कताते आस में कृपु बोल रहे थे। मैंने समझा कि शाब्द दूसर की बोलना मैंनी आया होगा, भाषण अच्छा नहीं हुआ होगा इसलिए जल्दी से भाषण पूरा कर दिया।

बुद में अणुशुद्धि माई ने मेरे पास आकर कहा, सुदेश, मुझको ज्ञान अफगा भाषण कर रही थी, बन्द क्यों किया? भाषण तो बहुत अच्छा था। अच्छा हुआ अपना अनुसरण भाषण दादी नहीं आयी। इसका मतलब है, आच्छे पास जो कला है, उसको बाबा पूरा करना चाहते हैं। मैंने कहा, आप दोनों पीछे बैठकर कुछ बातें कर लें। मैंने समझा, मेरा भाषण ठीक नहीं होगा इसलिए मैंने बन्द कर दिया। उन्होंने कहा कि कभी अनुमान नहीं लगाना चाहिए। अनुमान लगाने से नुकसान ही होता है। हम यह बात कर रहे थे कि दादा, इनको बाबा ने भाषण करने की कला दी है ना!

उन्होंने सदा अपने जीवन को लाइट और डीजी (हल्का और सरल) रखा ताकि उनके जाने पर किसी को पानी न लगे, उनके लिए विशेष व्यवस्था न करनी पड़े। जहाँ भी जाते थे, वहाँ के बाबा के

स्त्री स्वास्थ्यचे कानमंत्र आरोग्य सखी

वेळ सं. १ ते १२स्तव उदास वाटणे, छोटासा कारणांमुळे चिडचिड होणे, उगीचच चडायला येणे, एकाकी वाटणे, शोष कमी लागणे, स्वतःचेच म्हणणे खारे करण्याचा प्रयत्न करणे, हेडचेवर वृत्ती वाढणे असे मानसिक बाधणी होताना. या सर्व काळामध्ये घरातील तरण पीठे वृद्ध व्यक्तींकडे दुर्लक्ष करणे लागते. हेडचेवर वृत्तीकडे व चिडचिडकीकडे तरण पीठे व रागुण्याचा प्रयत्न करणे. दोन पिढ्यांमधील प्रेमदा व आयुष्याचा संवाद कमी होयला लागतो. वृद्धांनी बुद्धीनि मनमोकळी मनोवृत्ती ठेवून तुलना पिढीशी तुलना घ्यायला हवी. नवीन पिढीशी तुलना घ्यायला हवी. यामुळे आधीच अप्रयत्न घरांतून आनंदचे वातावरण निर्माण होय. सर्व जण एकमेकांची कळवणी करायला. गृहस्थांच्याकडील जन्मदायी पुढच्या पिढीतून सोसवून या वाढत्या रितीनी सवासना मनी स्वीकारायला. थोडे काम, योगाभ्यास, सकल-संवाक्याकडे कळवणी ठेवून घ्यायला जाणे, संतुलित सकल आहार, बरोबरीच्या निमंत्रणीशी सुवादा व

सांत शोष या समखाची सांभाल घ्यायला आली, तर नक्कीच बुद्धावस्थेचे आरोग्य वाढते राहण्यास मदत होईल.

आहार - बुद्धावस्थेमध्ये शारीरिक हालचाल कमी झालेली असते. त्यामुळे स्वस्थतातील काम जास्त असते. मासिक पाळी बंद झाल्यामुळे जन्म वाढण्याची शक्यता असते. म्हणून कमी कालात अनेकदा पदार्थ आहारात आसते. तरणावस्थेमध्ये खाल्लेले पदार्थ या वाया जास्त प्रमाणात खाऊ नयेत. नववयची पूत, ताळलेले पदार्थ, मसलेदार पदार्थ, साखळणा, दूध, दाल, चटाने, भात, साखर, मिठाई असे पदार्थ आहारामध्ये शक्यतो टाळावे. कारण या सर्व पदार्थांमध्ये जास्त ऊर्जा (कॅलॅरीज) असते. त्यामुळे या वाया स्वच्छ, कोलेस्टेरॉल वाढणे, जन्म वाढणे, हृदयगर्भ, मधुमेह, रूंधितता असे आजार निर्माण होऊ शकतात. साळीच्या लाडा, जवारीच्या लाडा, चुराचे, सोयाबीनचे फुलाणे, फळांचा ज्यूस, भाज्याचे पूत, कडधान्य अशा कमी

उष्णक असलेल्या पदार्थांचा आहार जास्त वापर करायला. घट्टीशी सकल - संवाक्याकडे साय नसलेले भाज्याे दूध घ्यावे. त्यामुळे कॅल्शियमची कमतरता भरून मिळते. जवारी व नाणणीची भाज्या खाली. गावीतू घ्या.

नाणावणीचे कॅल्शियम, लोह व फॉस्फोर अंशित भरपूर प्रमाणात असते. ही भाज्या फॉस्फोर कोलेस्टेरॉल वाढत नाही. त्यामुळे गुरुवेडकी, कॅन्सरची व मजलसवण्याची त्रास होत नाही. सौंज दोन डोळ्यांचे कडे खालीत. उदाहरणार्थ, संत्री, मोसंबी, छांबू, पपई, सफरचंद असेल. मधुमेह असल्याच्या शिष्यांना व जास्त जन्म असलेल्या शिष्यांनी विट्, सिंकाक, आंबा, केळी ही फळे खाऊ नयेत.

(अमरा)

- डॉ. शारदा निमते-मंडळें

दुर्गावर अखिल निवारण व गर्भसंरक्षण सेंटर
अहमदनगर मोबाईल नं. - ८९९३०८०००

विज्ञानविद्यार्थी माहितीपूर्ण रंजक सफर

मीठ कमी करणारा चमच

मि सुविधायक जेवण असली हीटने, पाच आसण्यातून मिठाचे अत्याधिक सेवन हे आरोग्यासाठी धोकादायकही ठरते. अनेक वेळा आपल्याला जेवणात अतिरिक्त मीठ आहे, हे समजत नाही. अर्थात त्यासाठी आज खाद्यपत्र असणे सल्लाने, असे काही नाही. गरजेपेक्षा अधिक मीठ असतान, तर ते कमी करण्यासाठी आज जपानी सॉसोपेक्षांनी एक विशेष घन्यात तयार केला आहे. हा इलेक्ट्रिक घन्यात जेवणातील हे अतिरिक्त मीठ कमी करणारे आणि तैल घन्यात घन्यात तयार केले आहे. हा इलेक्ट्रिक घन्यात तयार केले आहे. हा इलेक्ट्रिक घन्यात तयार केले आहे.



मिळणार आहे.

भारतीय चवणानुसार जर बोलचाल झाले तर १०-१५०० र. मध्ये ग्राहकांसाठी उपयुक्त होणार आहे. कॅल्शियम म्हणजेच पाचव्या वयात १५ वर्षात पुढील १ दशलक्ष ग्राहकांप्रमाणे मोठेघन्यात घन्यात येईल आहे. सुखातीला हा इलेक्ट्रिक घन्यात फक्त जपानमध्ये विकला जाणार असून, पुढच्या वर्षापासून इतर देशांमध्ये त्याची विक्री सुरू होईल. हा घन्यात लायनिक व धातूतून वापर करणारा चमच तयार केला आहे. तसेच हा घन्यात चवणसाठी उपयुक्त आहे की विज्ञानात आधुनिक कलाचा अभिरस होई की निराश्रितता यांची देखील मदत घेण्यात आली आहे.

पाँ मकॉन म्हणजे मध्याच्या भाजल्यावाला. सध्याच्या काळात पोपॉकॉनला जातला सर्वात लोकप्रिय स्वीच म्हणून, तरीही घालेल. विकत घ्याताना असो या संयोजकाची वाह्याची, बनान असो या मध्या भाजण्यात पोपॉकॉन घालणे देखील आणि वायूतयारल्यासाठी एखादा ब्रानस स्वीच असो. याबाबत पुढाचे दुमत नसेल. बरं पोपॉकॉन हे पध्यातपासू पाहणे आणि आरोग्याची अस्वतः, तर तुम्हाला आनंद असले तर तुम्ही त्यात मीठ आणि सोपी टाऊ क्लास, पाच प्यांन हा आरोग्याची गुण आवाहित राहणार नाही. पोपॉकॉन फक्त आवाहित राहणार नाही, तर जात साळयुक्त घालून जात. याचा सर्वात जुना संदर्भ अमेरिकन खांबत सापडतो. उर आणि डोपॅमीन अमेरिकेमध्ये हे इलेक्ट्रिक या विकणी राहत होते त्या विकणी पोपॉकॉनला घाला सापडले, असं सांगितले जाते. एक दिवसात तर असा पाच विकण्यात यावे की, जेव्हा हे पाच पुस्तकत इंग्रजीतून सापडले, तेव्हा त्यांनी ते पाचय्याचा प्रयत्न केला होता. याचा प्रयत्न केला वरं जुनो असलेले दोन मसाल्यांतून लोच घ्यावे. यांचे कारण म्हणजे दोपामाचं बरंच आनंद हे जाड असत. साधारणतः २०० मिनिटांपासून हे जाड फुडतात आणि



पाँपकॉर्नचा इतिहास

त्याचा पोपॉकॉन तयार होतो. आज पूर्ण जगाला पोपॉकॉन हे घाले जाते आहे. एक अमेरिकन नागरिक ब्योला सरसेरी पझात लिटर पोपॉकॉन घालतो, असं म्हणत जाते. हे पोपॉकॉन हे टक्कांनी घालतो. पोपॉकॉनच्या विक्रीमध्ये १५.९ टक्कांनी घट झाली आहे. तसे पाहल्याने तर याचा इतिहास आदी पुराण आहे. पाच, सर्वात आधी पोपॉकॉन घन्यात तयार केला नाही. असे म्हणतात, अमेरिकेचे झूझ निवासी पोपॉकॉन जात असत. त्यादिकाची गेल्याच पुरोगीय लोकांनी

देखील पोपॉकॉन घन्यात तयार केला. जर तुम्हाला याबाबत काही गैरसमज असतील, तर पहात ते दूर करून घ्या. पोपॉकॉन म्हणजे पोपॉकॉन या मध्याच्या कलासाम्राज्य बरत नाही जे एका नेहमी खाले. पोपॉकॉन एक नवव्याया विहित जलपोषण बनवतात. याच्य अमेरिकेमध्ये काही मुदयमे शांतिमानात मध्यात दाणे सापडले होते. तसेच दाणा अमेरिकेची असा मजत खात असतो. असे म्हणत जाते. प्रसिद्ध शांतिमान धोमस हापर इंग्रजीतल्या याबाबत काही मंतीतीर त्या सांगितली आहेत. १९४५ मध्ये एक पुस्तक लिहिले. संशोधन करत असताना चित्रीय शांतिमानाच्या १००० वर्षे जुने पोपॉकॉनचे दाणे मिळायचे पण हेसतं हेसतं जवळ जवळ पाहून पाहून लिहिले आहे. एखादा वयात लिहिले आहे. हा खरब पोपॉकॉनचे दाणे आहेत की नाही. त्यामुळे त्यांनी ते पाचय्याच्या विचार केले. त्यांना वाटते, हे दाणे भाजले जाणार आहेत, पाच त्या तयारणार पाचय्यावर हे दाणे फुटते. जणू काही मध्याच्या वर्गी शेतानुतं हे दाणे काढणे असतं.

बॉवेल डिसीजचे गूढ उलगडले

आहे, किशोर वयात किंवा तरुणापासून याची अनेकदा सुरुवात होते. या आजारात रोमप्रतिक्रिया व्यक्तीच्या अंत्यंत गुंलातुलीचा पाच मधुने मॉकोलेसना न्याच्या वाढत्या रक्त पेची, या पेची आकाराच्या आतील भागाला म्हणजे अस्तरयुक्त मोठ्या प्रमाणात वाढतात आणि सायटोक्रोमिन नद्याचे रसायन सोडतात. यातून मोठ्या प्रमाणात इन्फ्लेमेशन होतं म्हणजे खूप जास्त प्रमाणात जळकट होते किंवा वेदना होतात. फ्रान्सिस क्रिक इन्स्टिट्यूट ऑफ युनिव्हर्सिटी कॉलेज लंडन येथील संशोधकांच्या यत्नाने इन्फ्लेमेटरी बॉवेल डिसीज या आजाराचे कारण होण्याचा प्रयत्न करताना साखळी अनुवंशिय किंवा आनुवंशिक विकलेंचा आहे. यानुसार अजककली वही, डीएनएचे एक भाग इन्फ्लेमेटरी डिसीज कणपार मॉकोलेसना मूळय पटक असतं. ती विरिडोमिड्या सर्वात वर असतो, असं



अॅमिषाची जाला मानवी शरीरकर घन्याची शिवाजी जणार आहे. क्रोनिक डिसीज आणि अल्सरेट्री बॉवेल डिसीज हे इन्फ्लेमेटरी बॉवेल डिसीज म्हणजे आतळाच्या आजर्चे स्वारिक अजककले प्रकार आहेत. सूक्ष्मजीव अजककण हाच लाख लोकांना हा आजार होत असल्याचा अंजळ

फ्रान्सिस क्रिक इन्स्टिट्यूटचे डॉ. जेन्स ली म्हणतात. इन्फ्लेमेटरी बॉवेल डिसीज आजाराची रसायन जी मसाल्यावेसामधून बरत असतो पणच मिथॅनम हा जीव किंवा जंतूक करतो. याची लोभांमध्ये जन्म व हे जंतूक असतं. ज्यामुळे त्यांच्या शरीराची मूळी हा आजाराची मूळी आहे. इन्फ्लेमेटरी बॉवेल डिसीज काळजीपूर्वक असल्याच्या मध्याच्या पेचीमिळी एक पेचीमध्ये दोष मिळतो होतो. नेचर या मासिकात लिहिलेले दिलेला प्रायोगातून मिळून आले आहे की, किंकर सरय्या इतर आजारांसाठी आधी मूळी मिळाल्या वही अॅमिषाच्ये या आजारावर निबंध मिळवता आहे.

सर्वात प्राचीन काष्ठ कलाकृती

किगाच्या मनुष्या हे कलाकृती बनवली असली, असे संशोधकांना वाटे. या काळात नेल्डोसिन मॅगॅक असं म्हणले जाते. याबाबतच्या संशोधनाची माहिती कॅनॅडन इन्व्हेन्शनल प्रिन्सिपल कॅम्प्युल आली आहे. या कलाकृतीवरून अनेक खुषा या तुर्किया निओलिथिक इन्व्हेन्शनल साईट असल्याचे गोष्टेवली येते तेथे सापडल्याची काळजीवरील आहेत. शेवटच्या शिष्टाण्या शैलीत प्रथम मानस सृजनाने या कलाकृती बनवण्या असल्यात. असं संशोधकांना वाटे. माच, या लकाडी संशोधकांनी प्रारंभ करण असावे, याचा अर्थका झालेले नाही. कलाकृती तयार करणे काही प्राथिक शिष्यां हा मान अर्ह करतो.



साईट असल्याचे गोष्टेवली येते तेथे सापडल्याची काळजीवरील आहेत. शेवटच्या शिष्टाण्या शैलीत प्रथम मानस सृजनाने या कलाकृती बनवण्या असल्यात. असं संशोधकांना वाटे. माच, या लकाडी संशोधकांनी प्रारंभ करण असावे, याचा अर्थका झालेले नाही. कलाकृती तयार करणे काही प्राथिक शिष्यां हा मान अर्ह करतो.

बनी चाओ : आफ्रिकन भारतीयंचा लडकी

पह्या देशातून वेगवेगळ्या कल्पांसाठी काही लोक अन्य देशांमध्ये स्थलांतरित झालेले आहेत. दक्षिण आफ्रिकेच्या निनापारट्टीवरच्या इकरा शतकात मोठ्या संख्येने भारतीय रहतात. आणि त्यांच्या संस्कृतीचा एक भाग बनवली आहे. पाचो नावाची एक विश्व मंडी मिळते. पाच, कणाल म्हणजे ही विश्व भाषातला मिळत नाही. अनेक वर्षांपूर्वी बरेच भारतीय आफ्रिकेत पसरायला मध्यंत काय करायला स्थलांतरित झाले होते. त्यांच्यासोबतच बनी चाओ तिथे गेले. पाच भाषात याबाबत कुणालाही कल्पना नाही. बनी चाओ म्हणजे कधी भरलेला ब्रेडचा तुकडा. बनी चाओ भाषात मिळणार नाही याचे कारण ती बनवण्याची पध्दतच खाल दिसण



पाच्या वापरून घडायला प्रयत्न केलासत करी पुरोगीय दाखत घेतली आहे. असे जाणकार म्हणतात. बनी चाओ इन्फ्लेमेटरी बॉवेल डिसीज हा एक प्रकारचा आजार आहे. याचा प्रसारित जाणवत नाही. पाच भाषात याबाबत कुणालाही कल्पना नाही.

कमाई...तासाला ११६ कोटी!

जगातील श्रीमंत व्यक्तींची वही दरवर्षी जाहीर केली जाते. या यादीनुसार नेव्या चार वर्षात श्रीमंत व्यक्तींच्या संघर्षीत रोखट्या वेगाने वाढ झाली आहे. अमेरिकेच्या आँक्सफोर्ड इन्टर्नॅशनल संस्थेने दिलेल्या अहवालानुसार २०२० पासून आतापर्यंत जगातील पाच अमीश्यांपैकी सर्वांत तब्बल ११४ कोटी वाढ झाली आहे. २०२० तेव्हा जगभूत खूप घट-वाढ पाहिले जाईल. महामारीपासून घुबून-तरीया झुडू, इन्फ्लेमेटरी बॉवेल डिसीज, नवनास झुडू, या घटनांनी जगाच्या अर्थव्यवस्थेला मोठ्या फटका येला. अनेक लोकांच्या मरणाचे न्याच. जी काही घेण्या हीटली, सी संघर्षी. मोठोमोठ्या कंपन्या बंद झाल्या. याचा परिणाम असा झाला, मरीब आणखी मरीब बरत, तर श्रीमंत गटांज श्रीमंत झाले. २०२० पासून आतापर्यंत जगातील चार श्रीमंत व्यक्तींच्या संघर्षीत मान प्रचंड वाढ झाली. रोच आणि खोटी खोटी खर्च



जेव्हा, ती त्यांचे पैसे इन्फ्लेमेटरीसाठी पारखे वही लागतील! अँक्सफोर्ड इन्टर्नॅशनल संस्थेच्या अहवालानुसार या अमीश्यांची संघर्षी वाढली आहे.

आक्रोड कसे खावेत ?

श्री कौशल्य प्रमाणाने खालील तसे मिळवली. यासाठी वेगवेगळे पध्दत घ्यावे लागतात. अनेकजण शेवट्या आहारत सुकामेव देखील खाताना दिसतात. सुकामेव खाऊनही पोषक तसे मिळवत. त्यांचे आक्रोड देखील समजावे असतो. पाच, हे आक्रोड पचवतात निवृत्त खालते की तसेच खावत, असा मज असतो. अनेकजण पचणे बंदनामानेच आक्रोडी निवृत्त खालल्याने अधिक लाभ मिळतो. आक्रोडयुक्त ओमेगा-३ फॅटी अँसिड असते. यथिचारा आक्रोडयुक्त होह, फॉस्फरस, तेल, प्रथिने, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम आणि सेलेनियम वापरण्यात घ्यावे लागतात. मोठ्या प्रमाणात आक्रोड खाणे, त्यामुळे आक्रोड आकाराने भरिताना होणे जी अँजिनयुक्त मिळवता. अजककत निवृत्तयुक्त आक्रोड घ्यावे आरोग्यासाठी खूप फायदेमिळी असते. आक्रोड निवृत्तयुक्तयुक्त त्यागतील घणायत बनी होते.



त्यामुळे आक्रोड खाण्यापूर्वी राजम पाषाणत मिळत दिसवते. असे केल्यामुळे त्यागतील घणायत बनी होते आणि यथिचारा घडवता येतात. पाच, शिळाकडत आक्रोडयुक्त मिळत घडून येते. ते तसेच खावत, जास्त आक्रोड खालल्याने शरीरला त्रास होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे दिवसभरात वेळक २ ते ३ आक्रोड खावेत.

चक्क घटगुटाचे मंदिर!

मात आ परसूत जगा आहेत, ज्या आपल्या अनेक्या व्यक्तींक आणि शिष्टाचारकडे प्रसिद्ध आहेत. भारतात असा श्याच जगा पाहताला निवृत्ताने. माच, जातली असा अनेकजण जातो, ज्या सव्यांन्याच धर्मात करतात. असा आमी तुम्हाला असाच एका मंदिराबाबत सांगणार आहोत, ज्याबाबत जगभूत तुम्ही थक वहात. जगामधील हे मंदिर डिहोवें टेम्पल म्हणजेच घटगुटाचे मंदिर म्हणून ओळखले जाते. जगामध्ये असलेल्या या मंदिराचं तब ताम्रयुक्तयुक्त ठेवले-जी आहे. खंडरत, १२व्या आणि १५व्या शतकात जपानी समजात घटगुटाचे मंदिरात तुम्ही सक्त पुरुषांमधीच होला. या काळात पुढे मज आपल्या बाबतकोण आमी सजल घटगुटाचे देऊ असावे होते. पाच, कौटुंबिक हिंसाचार किंवा अत्याचारात बळी पडल्याचे महिलांसाठी या मंदिराचे पदचलणे उघडले गेले. डिहोवें टेम्पल नक्षीय धोरिच घडविले जातं, पाच त्यागमोही एक कथा आहे. लोकांच्या म्हणण्यानुसार, टोकेही-हीच इतिहास सुमारे ६०० वर्षे जुना आहे. हे मंदिर घराणुकी अत्याचारात शहरात आहे. हे मंदिर घराणुकी हिंसाचाराने बळी ठरल्याचे महिलांसाठी असाच आचार, की शक्तानुसारक किंवा आपल्यावर अत्याचार करणाऱ्या पतिव्रतां मुक्त होण्यासाठी या मंदिराचा



व्यासाटी त्यांना साडेतीन ओळीची गौरीस तिवाची लागणारी; तर काही लोकांच्या मते सुमारे तीन वर्षे या मंदिरात राहिल्यानेच मंदिरात आल्या पतिव्रती सव्यां तौडू शकत राहतात. मंदिर ते दिना वर्षापर्यंत कमी करणायत जाते. सन १९०२ पर्यंत मंदिरात पुरुषांना सक्त मान्य होती. पाच, त्यानंतर १९०२ मध्ये एक जणू-जी त्यांनी या मंदिराची जबाबदारी घेतली, तेव्हा त्यांनी एक पुस्तक पाठविली मिना.

