

**HERO GIFT**  
Grand Indian Festival of Gifts

**इस नवरात्री शुभ मुहूर्त आला**  
हिरो सोबत घेऊन आला

**नवा मराठा**

संचालक : सुभाष मुंढेचा      व्यवस्थापक : अनिकेत मुंढेचा

₹ 3000\* पर्यंत डिस्काउंट      ₹ 12000\* पर्यंतचे विविध फायदे (स्कूटरसंवर)      कमी झडन पेमेंट ₹ 1999\*      निवडक कार्डसंवर कॅशबॅक ₹ 5000\*

शुभ मुहूर्त ऑफर्स अनंतीक करण्यासाठी स्कॅन करा

98980 51581

**DESTINI**

ON ROAD PRICE ₹ 89,999\*

रजि.नं. ११४३१९-५७/३७      पाने ८      किंमत ३ रुपये      अहमदनगर, सोमवार दि. ०७.१०.२०२४      अंक नं. १८५      वर्ष ६७ वे      दैनिक वर्ष ६१ वे      ANR/022/2018-2020

**यंदा दिवाळी राजपाल सोबत खरेदी मस्त...बाकिसे जबरदस्त!**

**खरेदी करा आणि जिंक!**  
31 दिवस 21 आवाजी बलिसे

विश्वसनीय वस्त्रांची अखंड परंपरा

**राजपाल**

संगमनेर (02425) 222228  
अ. नार (0241) 299299  
नारायणगाव (02132) 242132  
श्रीरामपूर (02422) 220879

पीढीसी कारपेट, उडन स्टीप-फ्लोरिंग, वॉलपेपर, वेल्डेट कारपेट, गालिचा, रोमन-रोलर - व्हर्टिकल - ब्लॉथ कर्टन्स व कर्टन्स फिटिंग, सोफा व सोफा मटेरियल, मॅट, मॅटिंग, रबर मॅट, सॉफ्ट - हार्ड मॅट, ग्रीन ग्रास, हिवाळी जाळी, मच्छर जाळी, लारिक्टि मॅट-चर्टई, कुशान्त-पिलोज, बडशीट, ब्लॅकेट, सोफा कवर्स, योगा मॅट, क्लिनिंग मटेरियल

**गुलाबचंद कारपेटवाला**  
खिस्मगल्ली, जुना कापड बाजार मागे, अहमदनगर. मो. ९४२२३३९४६०, ९४२२३३९४२२, ९४२२४४४००५

**भैरवराय चासीपा विनार शैली सहकारी पत्र संस्था पर्याय किटपाय**

वस्तु व किंमत	दरजा	भरपाय विक्रीमागे
३.०० लिटरमधील	१५%	भरपाय करपाय केवळ, नगरपालिका सोबत घेऊन घ्या
१.५० लिटर व २.०० लिटर	१५%	
१.५० लिटर व ३.०० लिटर	१०%	
१.२० लिटर व १.५० लिटर	१०%	
१.२० लिटरमधील	०%	
०.६०० लिटर (सहकारी पत्र) व ०.६००	०%	
०.६०० लिटर (सहकारी पत्र) व ०.६००	१५%	
०.६०० लिटर (सहकारी पत्र) व ०.६००	१५%	
०.६०० लिटर (सहकारी पत्र) व ०.६००	१५%	

सुवर्ण कर्ज व टेबल योजना

**Sintex PVC DOORS**

Ideal for Bathroom Toilet & Kitchen

**BHINGARWALA ENTERPRISES**  
Near Swastik Chowk, Station Road, Ahmednagar. Mob: 942224990

परिमल मंदिर, बेंगलोर ची सुगमिक्त सुवासास ! घरी आणा लाभ...लाभ

**शुभलाभ** ६ इन वन १२० ग्रॅम

फक्त रु. ४५ चा रु. ६० झीपर पाऊज घडवू

भारतवारी, मोमेचण, हॅंडल बसुरी, केसर चंदन, खा(सागा), खु बर्द, वाजा, अणरकोचे विस्तार विवरक व कापू, झू, धूप, शेंदूर, अंतर होलनेट व रिटेलसाठी

**केवल अणरवती** होलनेट संपूर्ण संपूर्ण, आले बाजार, अ.नगर. २३५८०५०

तसेच ३ झुट पावसु टेबल अल्युमिनियम सॅंडर (शिडी) उपलब्ध

**फ्लॅट विकणे**

3 BHK फ्लॅट योग्य किंमत आल्यास विकणे आहे, फूल फॅशनर सिव्हिल हर्डको, अ.नगर

9637109227

**आला आला पाऊस आला..**

रेनकोट / 2 in 1 जर्किव लहान मुलांपासून सर्वसाधारण

Branded Zee/Boo/Only One Complete Range...

आता पुण्यात रुद्धा..

कापड बाजार, फोन नं. 7866510765  
बसोदामन, पाणवर्तिन रोड, अहमदनगर  
जरीवाला  
हिलार रोड, किर्लोसी हॉस्पिटल जवळ, ज्योत मेडिकल सेन्टर, पुणे. मो. 775983605

**अहिल्यानगर नामांतराच्या अंमलबजावणीला महापालिकेकडून सुरुवात**



अहमदनगर महापालिकेच्या जुन्या इमारतीसह प्रभाग समित्यांच्या फलकांवरील नाव आता 'अहिल्यानगर महानगरपालिका' नागर - ऐतिहासिक अहमदनगर शहराचे नाव आता 'अहिल्यानगर' झाले असून, नामांतराच्या अंमलबजावणीला महापालिकेकडून सुरुवात झाल्याचे ६ ऑक्टोबरपासून दिसून आले. जुन्या महापालिकेच्या ठिकाणी 'अहिल्यानगर महानगरपालिका अहिल्यानगर' असा स्वयंशासनाचा फलक लावण्यात आला आहे. दरम्यान, पुढील आठ दिवसांमध्ये नामांतराच्या अंमलबजावणीची प्रक्रिया पूर्ण होईल, असे आयुक्त यशवंत डोगे यांनी सांगितले.

अहमदनगरचे अहिल्यानगर करण्यास केंद्र सरकारने मान्यता दिल्यानंतर शुक्रवारी (दि.४) राज्यप्रसिध्द केले गेले. मात्र नामांतराची अंमलबजावणी संपूर्णतः पुढील प्रक्रिया स्थानिक प्रशासनाकडून करण्यात येणार आहे. याची सुरुवात रविवारापासून झाल्याचे दिसून आले. जुन्या महानगरपालिकेच्या स्वयंशासनाचा फलक रविवारीच बदलण्यात आला होता. त्या ठिकाणी 'अहिल्यानगर महानगरपालिका अहिल्यानगर' असा फलक लावण्यात आला आहे.

शहरात सर्वत्र अहिल्यानगर नावाचे फलक लावण्यासाठी प्रक्रिया सुरू झाली आहे. नामांतराच्या अंमलबजावणीची प्रक्रिया पूर्ण करण्यास पुढील आठ दिवस लागतील, असे आयुक्त डोगे यांनी सांगितले. दरम्यान, शहरात महानगरपालिकेकडून ही प्रक्रिया केळी जात असली तरी जिल्हा व तालुक्याचे नाव बदलण्याबाबत महसूल विभाग नोटिफिकेशन काढून व त्यानंतर पुढील प्रक्रिया केळी जाणार आहे. आतापर्यंत शहरातील महानगरपालिकेच्या संरक्षक नितीवरील स्वच्छ सर्वेक्षण माहिती कलम, केडगाव उपकार्यालय, प्रभाग समिती चार बुकडगाव, आरोप्य केंद्र, प्रभाग समिती कार्यालय मालीबादा, मोरसेल आखाज येथील कार्यालयांवरील शहराचे नाव बदलून अहिल्यानगर लिहिले आहे.

**भिंंगार छावणी परिषदेचेही नामांतर अहिल्यानगर छावणी परिषद करा**

नागर - अहमदनगर शहराच्या अहिल्यानगर नामांतरास केंद्र व राज्य सरकारने मूळचीच परवानगी दिली आहे. त्यामुळे नामांतराचे अहिल्यानगर करून अहमदनगर महानगरपालिकेचे अहिल्यानगर महानगरपालिका असे नामांतर करून सुधारित नावाचे फलक काढण्यात आले आहे. त्यामुळे अहमदनगर छावणी परिषदेचे सुद्धा नामांतराच्या अहिल्यानगर करून अहिल्यानगर छावणी परिषद असे फलक सर्व शहरातील व निमाणातील कार्यालयात लावण्यात येतील, अशी मागणी विविधनाम भाजपा पदाधिकाऱ्यांच्या शिष्टमंडळाने छावणी परिषदेचे मुख्याधिकारी भिंंगार मोरे यांच्याकडे निवेदनद्वारे केले आहे.

या मागणीचे निवेदन भाजपा शहर जिल्हा सरपंचांनी मोरे नामांतर व भिंंगार विविधनाम महामुख सुनील लालवेडे यांनी छावणी परिषदेचे मुख्याधिकारी भिंंगार मोरे यांना दिले. यावेळी भिंंगार मोरे यांचे अध्यक्ष श्याम कोरे, माजी नगरसेवक संजय फुलकारी, माजी नगरसेवक रवींद्र लालवेडे, सुभाषी राठ, दामोदर मांडवी, उपाध्यक्ष राजीव देहीडे, सरपंचांनी आपापसांचे हजे, बाळासाहेब धाकराडे, सचिव रमेश पळे, संजय फुलकारी, सुभा मोरे यांच्या उपस्थितीत सुभाषी, श्रीगोपाल जोशी, राम झिरे, संजय पळे यांनी उपस्थित होते.

यावेळी भिंंगार मोरे यांनी स्वयंशासनाक प्रतिपादित हेतू यासाठी स्वयंशासनाच्या अहिल्यानगर नामांतराचा ठराव करून तो संस्थेला सादर केला. यावेळी भिंंगार शहरातील विविध नागर संस्थांच्या तक्रारीचा पाया धरतिकाऱ्यांनी त्यांच्यामोर वाचन व त्या सोडवण्यासाठी तातडीने उपाययोजना राबवण्याची मागणी केली. (जवाबित पान २ वर)

अपुन्या नागरी सुविधांसह निमुटपणे राहायचं कि नगर शहराचं चित्र बदलायचं हे **सौखीनीच ठरवणार!**

नेहरू मार्केट 'टाँवर' पडला नाट्यकलेच्या भवनाचा 'रंग' उडाला मध्यवर्तीतेच्या भाजी बाजाराचा 'गंज' वाडला मार्केटपार्क बाजार कोठे होता पडला दिल्लीगेटचा मुखंड कोठे जिरवला एम.आय.डी.सीच्या मुख्यस्थानावर 'बाजार' भरला

हे असहाय्यतेने सहन करायचे की जाब विचारायचा हे आता रणरागीणीसह अहिल्यानगरकर ठरवणार...

**विक्रम अनिलभैरवा राठोड**  
शिबसेना नेते, मा. नगरसेवक युवसेना सहस्रमुख महाराष्ट्र राज्य

**SONI TILES** Since 1965  
WHOLESALE AND MARBLE INDUSTRIES  
Opp. Mund. Estate, Station Road, Ahmednagar. Tel.: (0241) 2418720  
Mob. 9372497999

Wholesalers & Manufacturers of - Ceramic Wall & Floor Tiles, Vitrified Tiles, Paving Blocks, Marble & Granite

**सोनी टाईल्स अँड मार्बल इंडस्ट्रिज**

**राजमोती साबुदाना**  
एक्स्ट्रा सुपरफाइन साबुदाना

सर्वातकूट प्रविष्टा, स्वच्छ व चविट नवरात्र उत्सवातील उपवासांकरिता

१ किलो | ५०० ग्रॅम | २५० ग्रॅम

**राजमोती**  
मै. कांतोतील घेवरचंद शिंगवी  
वाळ मंडई, अहमदनगर.  
फोन : 2344823/942220723  
अन्न आरोग्य उत्कृष्टता तुलाकाराचे मान्यी बसत!



## गृहिणी

### आरोग्य

...तर धोकादायक ठरतील गॅस्ट्रो

स्मार्टफोनासाठी जो बँड वापरला जातो तो प्लास्टिक पसून बनवलेला असतो. स्मार्टफोनीची कोळीची स्पर्शछटा केली नाही, तर हेच विषाणू आपल्या शरीराचा ताबा घेतात.

त्यातून अनेक आजारांना निमंजण मिळते. दन्तशास्त्राचा तसे ही उपकरणे नियमित स्वच्छ ठेवावी हा यावर एकमेव उपाय आहे. मार्केटातल्या अनेक प्रकारचे जॅन्सनाकड सपे आहेत. त्याचा वापर करून ९९ टक्के विषाणू नष्ट करता येतात.

### नवरात्रोत्सव उपावास स्पेशल पाककला

#### साबुदाण्याचे लाडू

एक वाटी पीठीसाखर घ्यावी. तुप फेसून घ्यावे. त्यात पीठीसाखर घालावी व ते पुन्हा घांगले फेसून, त्यात साबुदाण्याचे पीठ व वेलचीची पुड घालावी व घांगले मळून लाडू वळवते. हा लाडवात खसखसही घालतात. त्यामुळे लाडू खमंग लागतात. खसखस भाजून घालावी.

साहित्य : साहदाणा, पीठीसाखर, तुप, वेलची.

कृती : साबुदाणा घांगला भाजून घ्यावा. तो गरमच वटून, त्याचे पीठ करून देवावे. हे पीठ बरेच दिवस टिकते. दोन वाट्या पेटास

### वास्तू सल्ला

#### देवघराचे स्थान

जलद मोड वाढवतास पाहिजे असल्यास, धान्य उरकल्यावर त्यावर थोडे गरम पाणी घालावे व निळकट्यावर फडकवता पाहिजे. मसुरा व जल नाना मीठ येण्यास इतर धान्यांपेक्षा जास्त वेळ लागतो.

#### सौंदर्य

उन्हापासून, थंडीपासून केसांचे संरक्षण घ्यावे म्हणून स्वफंग बांधावा. केस नैसर्गिकरीत्या सुकवावे. कायम ड्रायरचा वापर करू नये.

संकलक : अॅड. सी. पूजा गुदेबा, नगर.

### दैनिक पंचांग

शके १९४६ क्रोधीमानसंवत्सर, आश्विन शुक्लपक्ष, ज्येष्ठ २६।०८, मृगशिरा ०६ वा. ३३ मि. मृगशिरा ०६ वा. ३० मि.

मेष : सुनेस हिंजला जाईल. राशिमतिथय महात्माच्या कार्यात विचिंतकांकडून मदत मिळेल.

वृषभ : जुने मित्र भेटतील. हिलखडुंपासून थोडे वर काढतील. बाहने साकड्या घालवावीत. जीवन करार होतील.

मिथुन : व्यावसायिक अडचणी सतावतील. निवृत्तिका जाणवते. नोकरीच्या थकीतीसाठी काळ घांतला आहे.

कर्क : कौटुंबिक विषयांमध्ये वेळ अनुकूल राहिले. वैवाहिक जीवनात वातावरण मधुर राहिले. मानसमानात वाढ होईल.

सिंह : धार्मिक वाचनात वाढेल. सामाजिक कार्यांमध्ये अनुकूल साहाय्य मिळेल.

कन्या : राजकीय व्यक्तींसाठी स्थिती संतोषकारण राहिले. भातजिवा सतावे.

तूट : च्यायःपत्नी विषयांमध्ये यश मिळेल. महत्त्वपूर्ण कार्यांमध्ये यश मिळेल. आरोग्य उच्च राहिले.

वृश्चिक : दिवस आनंदात जाईल. मानसमानात वाढ होईल.

धनु : पूर्वीपासून आपल्या मतातील असलेले संकल्प पूर्ण होतील.

मकर : आण आल्या घरासाठी मोठी खरेदी करू शकता. कार्य योग्य वेळी पूर्ण होतील.

कुंभ : बाहने घरीस येण्याची शक्यता आहे. मानसमानात वाढ होईल. धार्मिकोत्सवांकडून आशीर्वाद मिळतील.

मीन : माणाल उपाशी रावणुल होईल. मानसमानात वाढ होईल.

संकलक : अॅड. सी. पूजा गुदेबा, नगर.

### हसा आणि शतधुपी व्हा!

सभा चालू होऊन बराच वेळ झाला होता. शोचण्याय संजवलीवाही असा झाला होता. आसवेलेस एक वक्ता बोलायला उठला व म्हणाला.

मला फक्त व्हा मिनिटे देण्यात

आणी आहेत. त्यामुळे कुठून सुरुवात करावी काही कळत नाही.

श्रीमानसुने एक आवाज आला, १ मिनिटे झाली आहेत असे समजून सुरुवात करा.

### ...ताढवूया आपले सामान्य ज्ञान

जर्मनीच्या देगांतल विमान सेवा १९९९ मध्ये सुरू झाली. बर्लिन व हॅम्बर्ग विमानसेवा १ मार्चला व बर्लिन वॉशिंग्टन विमानसेवा १९ फेब्रु १९९९ च्या दिवशी गेली.

पहिली उड्डे विमान सेवा ही BOAC ने सुरू केली व उड्डे विमानाचे नाव होई ती हार्लिव्हर्ड कॉम्पेट.

- अरविंद ब्राह्मणे, भिंगार मो. ९४३०३४२८१

### शब्दगंध क्र. ७०२६

श्री. लेखिका सुलभाकर्णी

शब्दगंध क्र. ७०२६ 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	२५	२६	२७	२८	२९	३०

एकच दोरी ३) संत तुकाराम मराठ्यांचे भक्तिकाव्य या नावाने ओळखले जाते ४) वाट; हिंसा ६) मुस्लिमांमधील प्रार्थना ८) माला; १०) शोकाळक जन्म ११) राधापत्या तोंडाशी संख्या ३२) धान्य मोठ्याप्याचे उत्तम ३३) सर्व; समस्त; सारा ३४) घोटाला; गडबड; एक घातकाली ३५) बाजू; पायवाडी; बकिल; एक साहजिक धरणावर ३६) अतिकारी (जुने नाव) २२) न बोलावण्याचे व्रत ३७) शोध; घडिचक्या साटाटा भाग ३८) अंधकार; बिडना ३९) एक संयमक्या ४०) चिंता; काळजी १५) कै;

उपे शब्द - १) किरकोळ १६) एक प्रकारचे गरम १७) महाराष्ट्राचे मंदिर १८) स्वाक्षरी; सिमरन २०) चवारी २१) एक महसूल राहणारी एक अनाम १९) अधिकाारी (जुने नाव) २२) न बोलावण्याचे व्रत २३) शोध; घडिचक्या साटाटा भाग २४) अंधकार; बिडना २५) एक संयमक्या २६) चिंता; काळजी १५) कै;

उपे शब्द - १) गरम महात्मायातील एक पदाचा २) रात्रीचे उतरणेचे वाट्या बांधतात ती लांबलचक

## मुलांचे विश्व

संकलक : अॅड. सी. पूजा गुदेबा

### सुविचार : लोक निंदा करत अपार प्रशंसा; धैर्यशाली पुढे स्वतःच्या मार्गावरून विचलित होत नाही. - इंदरसन.

### मुलांसाठी मेडिकल जनरल नॉलेज

#### उम्रवताना किंवा मावळताना सूर्य संश्रीत का दिसतो ?

आपण जेव्हा सकाळी किंवा संध्याकाळी सूर्य बघतो त्या वेळी तो आपल्याला तारंगु सोनेरी दिसतो. पुण जसजसा तो डोळ्यावर येतो तसतसे त्याच्याबद्दल बघणेही अवघड ठरते, तसेच तो मगमात पाहणं हिस्तू लागतो. त्यामुळे त्याच्याबद्दल बघण्याचे असंभवही उरत नाही.

सूर्य जेव्हा आपल्या डोळ्यावर असतो तेव्हा त्याचे किरण सरळ आपल्याकडे येतात. ते होत बिरालाना त्याचे किरण बळीगून होत नाही आणि वगैरेप्रकाराने होत नाही.

संध्याकाळी पृथ्वीच्या किरणमुळे जेव्हा सूर्य क्षितिजावरून मग्यासारखा दिसतो; किंवा उम्रवताना सूर्य क्षितिजावरून वर आल्यासारखा वाटतो, तेव्हा आपल्याकडे पाठोघालाना सूर्यकिरणाना बरेच जास्त

त्याचे किरण सरळ आपल्याकडे येतात. ते होत बिरालाना त्याचे किरण बळीगून होत नाही आणि वगैरेप्रकाराने होत नाही.

संध्याकाळी पृथ्वीच्या किरणमुळे जेव्हा सूर्य क्षितिजावरून मग्यासारखा दिसतो; किंवा उम्रवताना सूर्य क्षितिजावरून वर आल्यासारखा वाटतो, तेव्हा आपल्याकडे पाठोघालाना सूर्यकिरणाना बरेच जास्त

अंतर कायचे लागते. याशिवाय वाटेत होतले धूलीकण, वाफ, धुंमके वगैरे वाहणारे तितक्या पध्दताना सूर्यकिरणांचे अडथळे होतच, शिवाय त्याचे वगैरेप्रकारानेही होते. सूर्यप्रकाश हा सारा सारा मिळून बनलेला असतो, हे आपल्याला माहीत आहे. ते सारे आपल्याला सध्या प्रमाणात सार दिसत नाहीत. यामुळे सूर्य उम्रवताना किंवा मावळताना तारंगु सोनेरी दिसतो.

कसलेत!

असा उद्देश सिंग्हात त्या घाट्याला केला. छाट्याने आपले प्रतिबिंब पाहण्यापाठोपाठ आपण आपल्याला पकडलेल्या सिंग्हासारखेच आढावत यावी जाणवू शकते. त्याने सिंग्हासारखी गर्जना करून पाहिली. पहिल्यांदा त्याला ते जमले नाही. शिंका नंतर तो गर्जना करू लागला. आपण शिंकाही आहोत, शिंकाही नाही याची ओळख त्याला झाली.

तावर्ष : आपल्यासाठी किती विवरेण झालेले समाजात वावरत असतात. हे आपल्याचिन्ती शटकुल समाजात उभे राहिले पाहिजे.

### आविष्कारविस्मृती

सायब्या तोच छावा खाऊ लागला. एक दिवस मंड्या बसत असताना एक सिंग्हाने त्यांवर झडप घालली. एक दोन मंड्या पकवून सिंग्हा रानात निघून गेला. सिंग्हाने पकडलेल्या मंड्यांमध्ये एक सिंग्हाला छावादेविल असल्याचे लक्षात आले. त्याने मंड्या वाटेतच सोडून दिल्या व घाट्याला घेऊन जाऊ एक तलाक्यावर गेला. तलावात छाट्याला त्याचे प्रतिबिंब पाहण्याला सांगितले, 'तू सिंग्हा आहेस, सिंग्हासारखी गर्जना कर. मंड्यासारखा बने दे काय

### जीवन चर - मृत्यू रहस्य (जीवन की रोशनी)



हे जिणे हम अलसी से मीत कह करे हमें गरीब समझते हैं कि इसके साथ आदमी समाज हो सथा प्रकृति में मौत जीवन के मोहन का काम करती है और जिन्की मौत को प्रकामयानी करती है। पृथ्वी का नियम सभी जगह और सारे मण्डलों में काम करता है। महापुरुषों ने खोज की है कि सभ्यता का जन्म निजक के (शारीरिक निजक जिसमें आना बंद होती है) विनाश से होता है। फिर बाह्य आना अपनी मर्जी से इन जंगीयों में से बाहर निकल आती है, इस संसार के पीछे छिपे हुए रुग्णीनी का चक्करापी कर देने वाला प्रकाश इस पर सड करे जयमा देता है और की परमात्मा का पैमान कर देता है। इस बदलाव रूपी पहाडी पर चढकर मृत्यु घरेती और स्वर्ग को मिले हुए देवता है और प्रभु के भेद खुलते जाते हैं। मर्गी हव अन्धरे को नूर में बदला हुआ और सुख को फलदायक आह पाता है।

समय के साथ-साथ किसी न किसी दिन

#### जीवन की रोशनी

मनुष्य, पशु, पक्षी, अमीर-गरीब, तन्दरुस्त बीमार, जवान बूढ़े धार्मी को मरना है। आना जो मजबूत तन धारण करती है, उसको उसे कितनी किस्ती दिन छोडना होता है। इस संसार में जीना झूठ और मरना सच है। हमने कभी कभी सोचा है कि शरीर के अन्दर आत्मा ने लम्बी यात्रा पर चलना है। हमें प्रायः दूसरों की मृत्यु पर चढकर करते हैं और कई-कई दिन सोच मारते हैं परन्तु दुःखाने समझकर ही-कि कि अपनी मती की विना करके जीवन के अन्त में आने वाले लम्बे और अनजाने सफर की तैयारी कर लें। मती की प्रक्रिया बड़ा अजीब और जानकारी भरपूर अनुभव इसके बारे में जानने से पहले अच्छा होगा कि हम मर से कम यह जान लें, हम क्या हैं? कौन हैं? कहाँ से आये हैं? कहाँ जाना है? और इस सब के अतिरिक्त हमारे जीवन का उद्देश्य क्या है?

मनुष्य इस समय शरीर, मन और बुद्धि का समूह है जिसके पीछे एक महान शक्ति काम कर रही

### शुद्ध जीवन जीने के मंत्र

#### अपने आप से प्रेम करना

मैं इस आदर्श परिवार के घर में क्या देखा हूँ और क्या स्वप्न करता हूँ? (विश्राम २) परिवार के सदस्य एक-दूसरे से कैसे मिलते हैं तथा संबंध स्थापित करते हैं? (विश्राम २) अपने परिवार का एक आदर्श परिवार के रूप में मानसिक चित्रण करें। ऐसे आदर्श परिवार का हिस्सा बनकर क्या अनुभव होगा? (विश्राम २) अपनी बातचित को सुनें। सदस्यों के बीच किन भावनाओं या शब्दों का आदान-प्रदान हो रहा है। (विश्राम २) अपने आदर्श परिवार के एक पारंपरिक सहायता का मानसिक चित्रण करें। ३.१.३ गुणों व योग्यताओं का अपसर्ग में बाँटें। भागीदारों से उन्हें वे अपने परिवारों के साथ बाँटें और इस अत्यंत से उन योग्यताओं व गुणों को बाँटें, उनका अनुभव मानसिक चित्रण किया। जब सभी सदस्य अपने-अपने सुना दें तो आपसी सहमति से एक आदर्श परिवार की परिकल्पना तैयार करें। स्व्चे, संगीत व नृत्य वा किसी आदर्श परिवार के चित्र के साथ अपने आदर्श परिवार की प्रस्तुति की योजना तैयार करें। इसके लिए यथासंभव सामग्री प्रदान की जाए।

३.१.६ भाग लेनेवाले परिवारों की परिकल्पना की प्रस्तुति।

परिवारों से उन्हें वे आगे आकर सबके द्वारा प्रस्तुत की गई परिकल्पनाओं व दर्शन को देखें। ध्यान दें उन सभ्यताक प्रस्तुतीकरणों को देखें जो उन्हें विभिन्न प्रस्तुतियों में समन्वय तथा विरूपता की भी पहचानना चाहिए।

३.१.७ इन परिकल्पनाओं के सामान्य तथा अद्वुत यशों को जानें।

सारे दर्शन को निम्नलिखित जानने में सहक हों- परिवार की परिकल्पनाओं के सामान्य व अद्वुत यशों सभी परिवारों के लिए सामान्य मूल्य तथा परिवार के लिए अद्वुत व अद्वुत मूल्य। ३.२ अपनी परिकल्पना को यथार्थ रूप प्रदान करना (१५ मिन्ट) सभी भागीदारों से उन्हें कि वे अपने परिवार के समूहों में भागीदार हैं। परिवारों को अग्रणी गतिविधि पूरी करने का समय निर्धारें -

३.२.१ पारिवारिक सामन्य के गुण हर परिवार को सडूना कांड की एक गृही दी जाएगी। एक परिवार के रूप में वे एक सभ्यता के लिए सडूना चुनेंगे। वे एक सभ्यता के लिए उसे अत्यार्थ लाने, ताकि अपने विजन या बिकल्प के वास्तविकता में बदल सकें। पते फेंकने के बाद पत्र पर रख दिए जाएंगे। (कमरा: ३)

(प्रजापति ब्राह्मणपुरी ईश्वरी विश्व विद्यालय)

## श्री स्वास्थ्याये कानम्न आरोग्य सारणी

### चाक्षिशीनरहरी टिकवा तारुष्य

हे लक्षा घ्यायला हेव..

खालील उपाय व पथ्य रोजच्या जीवनात आचरणात आणले तर चालते आरोग्य टिकून राहिले.

१) संतुलित आहार घ्यावा - चमनकी, चटकराव, मसालेदार, तेलकट, मदन, अंडी तसेच फारफूड खाणे टाळावे आणि नैसर्गिक सत्तोला आहार घ्यावा. कारण कुकीच्या आहारांमुळे जमन वाढते व त्यातूनच रक्तदाब, इतरोग्य, तसेच आजार होतात. भाज्या, काकळी, दोंदरी, कोबी व कांदागीर तसे पदार्थ खालून चरकरात सुचवायलायला कमे खावते. पोली खाऊनचाली तेल न लावलेला कुलका खावा. पालेभाज्या, फळभाज्या, मीठ आलेली कडधान्ये खावत. रोज नियमित नाना करावा. कारण, नाना केवल्याने दिवसभरच्या कामगारती कमी होते. नाश्याभ्यास करू, रूतू तसेच मोड आलेली कडधान्ये चोखपासून बनवलेल्या पदार्थांना समावेश करावा. दुयारे रोज मसूरु करावे, परंतु रात्रीचे जेवण हलके व तलवकर करावे. जेवण व

शोप यामध्ये तीन तासांचे अंतर ठेवावे. म्हणजेच साधारणतः संध्याकाळी ७ ते ८ वा येवते जेवण करावे.

टिपटिपणुक्त आहार : शरीरामध्ये झालेली झीज भरून काढण्यासाठी टिपटिपणुक्त आहार हवा. कारण त्यातील 'अॅंटीऑक्सीडंट' शरीराची झीज भरून काढतात.

टिपटिपणुक्त : ए टिपटिपणुक्त संतुलित राहण्यासाठी भाज्या, लाल भोजन, मॅटोटी, बीट, आहार घ्यावा. आणि पोषकद्रव्यां पुरवणे. टिपटिपणुक्त ए वे अधिभ्र चेष्याची गरज नसते. त्यासाठी लहले पदार्थ खावत.

टिपटिपणुक्त : शरीराच्या संपूर्ण आरोग्यासाठी हे महत्त्वाचे असते. त्यासाठी अकोर, मीठ, शेणू, हिरवी कांदागीर, पत्र, तांदूळना, सरितांग, मात, चाकवत या भाज्यांचे सेवन आठवडाभरूनू लीतया करावे.

(कमरा: ३)

डॉ. संवत्सव नरहरी - महाडोळ

दुर्गकुंर दिव्यल निवारण व परिसंस्कार संस्तर अहमदाबाद मोबाईल नं - ८७९३००४००









