



संस्थापक के. आर्यम गुरेवा  
**नवा मराठा**  
 संस्थापक : सुभाष गुरेवा  
 व्यवस्थापक : अनिल गुरेवा



**तडजोड नाही,**  
**फक्त नवा HF-Deluxe**

फेस्टिव्ह एक्स शोरूम किंमत\*  
**₹ 69,868** **₹ 64,868**  
 (₹ 4000\* कॅश डिस्काउंट सोबत)

कमी डाउन पेमेंट **₹ 1999\*** | EMI **₹ 3999\*** | व्याजदर **5.99%\*** | निवडक कार्ड्सवर कॅशबॅक **₹ 5000\*** | **98980 51581**

यंदा दिवाळी राजपाल सोबत खरेदी मस्त..बकिसे जबरदस्त!

खरेदी करा आणि जिंक! 31 दिवस 21 लाखांची बकिसे

विश्वसनीय वज्रांची अखंड परंपरा **राजपाल**

संगमनेर (02425) 222228  
 अ. नार (0241) 2999299  
 नारायणगाव (02132) 242132  
 श्रीरामपूर (02422) 220090

सर्वोत्कृष्ट प्रतिया, स्वच्छ व चविष्ट

**राजमोती साबुदाना**  
 सर्वत्र उपलब्ध

1 Kg | 500 gm | 250 gm • इन्स्टंट साबुदाना सुद्धा उपलब्ध!

**Sintex PVC DOORS**

Best for Bathroom Toilet & Kitchen

**BHINGARWALA ENTERPRISES**

Near Swastik Chowk, Station Road, Ahmednagar. Mob 9422224990

**Green Library**  
 Green for Every Space

Indoor Plants for your Home!

Get a Plant Today!

Amit Sanklecha 99231 43334

**मोमेंट्स अग्रवती**

केवळ आग्रवती

**आला आला पाऊस आला..**

रेनकोट / 2 in 1 जर्किंग लहान मुलांपासून सर्वासाठी

Branded Zeel/Boss/Only One Complete Range... आता पुण्यात सुद्धा..

**जाटीवाला**

# सणासुदीच्या काळात विजेचा लपंडाव सुरूच

बाजारपेठेतील वीज तासन्तास खंडीत, व्यापारी, व्यावसायिकांसह नागरिकही त्रस्त

नगर - दिवाळी सण तोंडावर आला असल्याचे सध्या शहरातील बाजारपेठेतील खरेदीसाठी गर्दी वाढत आहे. सणांमुळे व्यापार, व्यवसायांनी गरी घेतली आहे. अशा सणासुदीच्या काळात शहरात विजेचा लपंडाव पुन्हा सुरू झाला असून, दिवसभर आणि रातीच्या वेळीही तासन्तास वीजपुरवठा खंडीत केला जात आहे. त्यामुळे बाजारपेठेतील व्यापारी, व्यवसायिकांसह खरेदीसाठी आलेल्या नागरिकांनी अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागत आहे.

महाविद्युत कंपनीकडून विजेचे कोणतेही भरनिवयम केले जात नसल्याचे अधिकाऱ्यांनी स्पष्ट केलेले आहे. तथापि मागील काही दिवसांपासून शहर आणि परिसरात अचानक वीजपुरवठा खंडीत होण्याचे प्रमाण सुरू झाले. दरव्यंतर्न बाजारपेठेतील वडक

वाढली आहे. दिवाळी सणाच्या खरेदीला सुरुवात झाली आहे. त्यामुळे व्यापारी, व्यवसायिकांच्या दुकानात गर्दी वाढत आहे. अशाच महाविद्युत कंपनीकडून वीजपुरवठा बंद करून खंडीत केला जात आहे. वीजपुरवठा खंडीत करण्यापूर्वी व्यवसायिकांसह नागरिकांना कंपनीकडून कोणतीही सूचना दिली जात नाही. बाजारपेठेसह शहराच्या विविध भागातील वीजपुरवठा अचानक खंडीत केला जातो. दिवसभर विजेचा लपंडाव सुरूच राहतो. दिवसाबरोबरच रात्रीच्यावेळीही तासन्तास वीजपुरवठा खंडीत केला जात असल्याने अंधाराचा सामना करावा लागतो. मंगळवारी (दि. १५) रात्री सावेडी-बालिकाश्रम रोड परिसरातील वीजपुरवठा तब्बल ४ तासांहून जास्त वेळ खंडीत झाला होता. त्यामुळे नागरिकांना त्याचा प्रचंड त्रास सहन करावा लागला.

# खाजगी वाहनांवर पक्षाचे बोधचिन्ह लावण्यास निर्बंध

नगर - भारत निवडणूक आयोगाने सार्वत्रिक विधानसभा निवडणुकीच्या कार्यक्रमात घोषित केला असल्याची सध्या जिल्हाधिकारी शिवहरात सार्वजनिक यांनी निवडणूक कालावधीत खाजगी वाहनंवर पक्षा भाविकांच्या पूर्वपरवानगीविनाय पक्षाचे बोधचिन्ह लावण्यास निर्बंध अंदेश निर्माण केले आहेत.

॥ चौथे श्रद्धासुमन ॥

**स्व. संजयकुमार कवरदासजी छाजेड**

जन्म दि. १६/१०/२०२०

स्व. सुदती लाल मोरारी

छाजेड परिवार अहिल्यानगर-पूणे-अहमदनगर

प्रेमते मिळाली आसोवी

आपल्या पावन स्मृत्युक्त भावपूर्ण सुमनांजली..

श्रीमती स्नेहल इ. वि. निर्मल

श्री. दर्शन व सौ. प्रितीका दर्शन छाजेड | मंगलकुमार श्री राजकुमार व अशोककुमार | श्री. इंदुकरनाथ | शिवकुमार | प्रमोदकुमार

श्री अहमदनगरीतील श्रीमहात्माजी शिवहर व परिवार-शिवहर (नाशिक) श्री संतोषकुमारी शुभकुमारी व परिवार-हडसर (पूणे)

**CREDAI AHILYANAGAR**

**पूर्ण करा आपल्या वास्तुचे स्वप्न!!**

**CREDAI AHILYANAGAR Mega Property EXPO 2024**  
 with home bring happiness..

शुक्र शनि रवि  
**१८ १९ २०**

ऑक्टोबर

स्थळ: **सारडा कॉलेज ग्राउंड, पत्रकार चौक, सावेडी, अहिल्यानगर**

PLATINUM SPONSOR: FIDELITY, SURESH, AP, I नगर, SHREE, KONARK, GOLD SPONSOR: SBI, SILVER SPONSOR: PARADISE, PARTNER: JAZZ, INNOVATION



## गृहिणी

### आरोग्य

#### मधुमेहीसाठी उपयुक्त शेवगा

शेवगाची पाने गर्भावस्थेत ब्लडशुगर लेव्हलला नियंत्रित ठेवतात. याला आपल्या आहारात सामील करणे तुम्ही मधुमेह टाळवू शकता.

आणि गर्भावधी मधुमेह जो नेहमी गर्भवती महिलांमध्ये होऊ असतो त्यातून तुरन्हा नक्कीच सुटकारा मिळे. एबीबीव्हीएल असल्यामुळे शेवगा हा, त्या आणि छातीत होणाऱ्या संक्रमणापासून बचाव करते.

### पाककला

#### मिक्स ड्रय फ्रूट

साहित्य : ५० ग्रॅम काजूचे तुकडे, ५० ग्रॅम बदामाचे तुकडे, ५० ग्रॅम किशमिश, ५० ग्रॅम पनीर छोटे तुकडे करून, १ सिमला पिरची, १ मोठा कांदा, २ मोठे टोमॅटो, अर्धा हंब आले, १ लहान चमचा सध्याला, अर्धा मोठा चमचा मूग, मीठ चवीनुसार.

कृति : पनीचे तुकडे मीठ व हळद मिसळल्या कोमट पाण्यात थोडा वेळ मिजत घ्या.

### सल्ला

#### भाज्यांच्या चवीमध्ये बदल करण्यासाठी

जर आपण भाज्यांमध्ये नवनवीन चवी आणण्यास शकित असाल तर मोहरी, खोबरेल अशा निरमिठक्या तेलामध्ये कोळगां या घालू. भाजीला नवी चव येते. हवे तर घालू. तिम्मे आणणे योग्य वापर असलेले तेलेही मिश्रण शकता.

अंत्र्यांमध्ये कालांडलेण्यातून दूध करण्यासाठी थोडे काळीक्या रस लावून हलके हलके चोळा. वीस मिनिटंनंतर पाण्याने धुवा.

### दैनिक पंचांग

शुक्रवार, दि. १८ ऑक्टोबर २०१४

शक १९४६ क्रोधीनामसंवत्सर. आश्विन कृष्णपक्ष. अश्विनी २३राह, सुविंशत्य ०६ वा. २२ नि. सूर्यास्त ०६ वा. ३२ नि.

शुक्रवार, दि. १८ ऑक्टोबर २०१४

शक १९४६ क्रोधीनामसंवत्सर. आश्विन कृष्णपक्ष. अश्विनी २३राह, सुविंशत्य ०६ वा. २२ नि. सूर्यास्त ०६ वा. ३२ नि.

शुक्रवार, दि. १८ ऑक्टोबर २०१४

शक १९४६ क्रोधीनामसंवत्सर. आश्विन कृष्णपक्ष. अश्विनी २३राह, सुविंशत्य ०६ वा. २२ नि. सूर्यास्त ०६ वा. ३२ नि.

### हसा आणि शतायुषी व्हा!

शिकता - जो माझ्या प्रश्नाचे लवकर उत्तर देवला आज माझ्याकडून सुट्टी मिळेल. ! मगचो लगेच आपली मीन काढिएर फेकली

शिकता - ती मी कोणी फेकली ?

गण्य - मी आता धरी जाऊ का ?

### फिल्मचीचक्र क्र. १२५९

या अर्थाचा शब्द २१) 'धरमवीर', अपर अकरा अर्थनी' आदी चित्रपटाचे दिग्दर्शक

उभे शब्द :- १) राजेश खन्ना, शर्मिष्ठा टागोर यांचा गाजलेला एक चित्रपट २) ए + मस्ताने मदीश किये जा (गाने) ३) 'खुबसूरत, निस्वर नवरत्नाला, उमराजाजान आदी चित्रपटांनी नायिका ४) 'जो जीता वही सिक्कर' या चित्रपटाचा नायक ५) मेरे + तुझको बार बार आवज मे न दूंग (गाने) ६) या चित्रपटासाठी मोहंनंद रफी यांनी शब्दचक्र को गायले ७) सारा + हसीनाबीबी दाना (गाने) ८) या श्रीदेवी आणि अमरीश प्रभा आदी चित्रपटांचा भूमिका आहेत ९४) + वीर (चित्रपटाचा नायक) १५) जीने की राह (चित्रपटाचे नाव) १६) + बदन (चित्रपटाचे नाव) २०) + परांजणे (दिग्दर्शक)

## \* \* \* \* \* मुलांचे विश्व \* \* \* \* \*

: संकलक : अॅड. सौ. पूजा गुंडेवा

### सुविचार : पैसा हा सर्वांत मोठा उपद्रव आहे, कारण मनुष्य धनवान होताच तो लगेच बदलून जातो.

## मुलांसाठी मेडिकल जनरल नॉलेज

### काही व्यक्तींना उंचीची भीती का वाटते ?

भीती वाटणे ही नैसर्गिक गोष्ट आहे. प्रत्येकाला कोणत्या ना कोणत्या गोष्टीची भीती वाटत असते. कोणत्या, साप्याची, गाढ्याची, आज्ञाकारण्याची अशा अनेक प्रकारच्या भीतीने लोकांमध्ये असतात. काही लोकांना उंचीची भीती वाटते. डोंगरदार गेल्यान्तर १०० मीटरची घारुणा जातात. आपल्याची कोणतीही काही व्यक्ती झाल्यामुळे घुस्कार जाऊन खाली पाहू लागला, तर त्याला

भीतीची भीती वाटेल; पण पाचव्या मजल्यावर गेल्यावर झपटवीच कोणत्या भीती वाटेल. उंचीची भीती वाटणाऱ्या व्यक्ती नुसते गिऱ्यागिऱ्यांचे नाव काढतात घाणपासू टाळते. अशी भीती वाटणाऱ्या व्यक्तीमध्ये उंचावर गेल्याचा झोप न येणे, पूक न लागणे, वाट्टे स्वप्न घेणे, हातापाय धरण्याचे, घुंग घाम येणे; ही लक्षण दिसतात. रक्तदाबही वाढते. वागण्यात विचबिडपणा येतो. एखाद्या

वस्तूविषयी अवास्तव भीती बाळगणे, यालाच 'फोबिया' असे म्हणतात. लोकांमध्ये मानसिकता अंधारामध्ये हे उदाहरण होय. हा एक प्रकारचा रोग्य असा मानविकिय आहे. मान्या विवाह करणे ही भीती काढण्याचा प्रयत्न केवळपार ती कमी होऊ शकते. मानसिकता तज्ञाच्या सहाय्येने अशा वेळी शक्यतेवर उतरणे, अन्धता हा मानसिक रोग गंभीर रूप धारण करू शकतो.

### एकीचे बळ मोठे

करून सोडले होते. तो रोग व्याख्याण हल्ले करत होता. सुताराने एक योजना बनविली. नेहमीमगणे वाघ उंचावरच्या माथ्यार आला.

सर्व कुत्रे येणेकरिता ठिकाणी धातू लुटल्यावर

मुंगू लाल्या. वाघाने चवताळून एक कुत्रावर झेप घेतली तरा तो कुत्रा खाली बसला.

वाघाची उडी देत त्या कुत्र्याच्या मागे असण्याचा एक मोठ्या खडक्यात घडली. साक्या कुत्र्यांनी लुटल्यावर वाघ घेतली व लुट्यावर हल्ला करून त्यावर उतर केले.

तारवय : एकीचे बळ मोठे असते.

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



के बीज लेकर किसी दूसरे शरीर में बली जाती है। यह कारण शरीर, अपने विहाल साधनों के कारण अस्तित्व में न रहने से प्रबल इच्छा की पूर्ति के लिये उपद्रुक्त और नया शरीर प्राप्त करने में आना की सहायता करता है। जीवन के मंग से चलेने से पहले नीती जिन्दगी की पूर्ति किये पर न रहने से मंग्य परत लाट दिया जाता है। मृत्यु के बिस्तर पर लेटे पन्थु सभ्य मिनल कुसाही की झलक मिल जाती है परन्तु सभ्य मिनल कुसाही की झलक मिल जाती रहती है। सुष्टि पर एक शरीर के अन्त पर, जिन्दगी और मीत का रहक, रई-शोक, दुःख-सुख के साथ अर्ध मीत परकटा हुआ एक अर्धमि चक्र में समाप्त होकर नवी जन्म रहता है। कौकी धरती पर अपने जीवन के दौरान यह कमी समष्ट नही होता और नई आशाएँ, इच्छाएँ और इच्छा की पूर्ति के हेतु जोडा रहता है और अन्तमंग में ही निस्सरण करके बीज होता रहता है और फिर जन्म-जन्मन्तर तक अपने आपमें मिश्रये गये सांघांमि और अपनी बनाई हुई फौजों से प्रकृति

### जीवन की रोशनी

हर व्यक्ति की मोह और इच्छा को शांत करने के लिये कुत्तर के चाक की तरह मित्र-मित्र बर्तनी (शरीर) के रूप में इसे सारध उपलब्ध कराती रहती है। सिर से लेकर पैरों तक इच्छाओं के भार के नीचे दबा हुआ इंसान अपने आपको इका सेकव बना लेता है। विष्ट मनुष्य इन इच्छाओं से मुक्त हो जाते तो प्रभुत्व का आनन्द ले सकता है। मनुष्य वास्तव में है वृद्धा रहित इंसान (आत्मा) परमानमा का है व इच्छा रहित इंसान (आत्मा)। महात दार्शनिक ब्रह्म वेदवर्तन में अपनी कविता जवय जय खा- में एक बहू बड़े रूबे का बहा सुन्दर चित्र खिंचा है - "सां जिन का विहाल, आसा जो हमारे साथ आते है, किसी और दुनिया की रहने वाली है और बडी रूबे से आते है, पूर्ति तरह अर्धमि स्थिति में नही और न ही पूर्ति तरह सख स्थिति में बलिक जब परमानमा की ओर से हम पर में आते है तो हमारे पीछे मग की परछायां आते है। बरपन में परमानमा हमारे साथ होता है। ज्यों-ज्यों बधा बढ़ता है जेलखाने

### शुद्ध जीवन जीने के मंत्र

हर छात्र बारी-बारी से अपने साथी को अपने बारे में सबकुछ जानने और प्रश्नों के उत्तर दे। १०-४ छात्रों से कहे कि वे सुनी हुई बारी बारी या प्रश्नों को आपसे में साझा करे और उन्हें उठे और उभरे बोर्ड पर या काही और लिख दे। इच्छेक बाद पत्रक कहे कि उनके बारे में अच्छे वाक्य कोन से कहे जा सकते हैं। ऐसे वाक्य, जो कहीं अपनी बाल पर अडिआ रहने का मंग्य हो। जैसे- मैं हूँ, हिन सय नीली बल्लेन और तो सभ्यम, यह एक महात्तु जन्म न बन पाया। 'आप तुम उसके स्वप्न पर होला तो क्या करली ?' खुश जानने से कहे कि वे अपने प्रश्नों के लिए उत्तर दे। उनकी सहायता करें।

११. इच्छाएं - ११.१ वर्ष बच्चों के प्रत्येक सपने को एक पीट्ट की छड दे। उन्हें कहे कि वे मेंद की लंबाई-मीटाई को मापें और पूर्वी टीम से उसकी माप लें। उन्हें जन्दी- से-जन्दी को वही छडीक मार दें। उन्हें पति मिन्द का समय दें, ताकि वे आसम में इच्छे हरिक कोही तनीनक सुन सके। इच्छेक बडे कथा आसम में बहा कर बदली कहे कि उन्हें विन बाता से स्टेट मिता या विन बातां के कागप टीम के काम में साथ आई।

१२. उमके बीजे सचे सद्योग या चहू के साथ दिव्य मग सद्योग के बारे में बात करे। हो सकता है कि कोई दल ऐसा विन भी अडित करना चाहे, जिसमें सचे सहयोग बनाम दिखावे के सद्योग को अडित किया गया हो।

१३. किसी ऐसी परिधोगाम में सचे सद्योग के नियमों को लागू करे, जिसे कमें में कसा को आनंद आए।

१४.६ कसा को तीन दलों में बाँटे और उनसे कहे कि वे नुस के माध्यम से सद्योग की मानना का प्रदलन करें। वे अपनी सचेक का संगीत चुन सकते हैं।

१२.२ एकता - १२.१ जानवरों और उनकी एकता के बारे में जमने का आनन्द लें; जैसे दोलानिण और शूली। (उपय भी कोई ब्रह्मप आसम में हो बडे जनकाव को परे के भीतर ले लें)। उनकी एकता की कर्मविधिं तलारों और सुचारु, जैसे- इंसान की कथाओं में शेर और बैलों की कहानी आती है।

१२.२ एक साथ दिखसके किसी ऐसी परिधोगाम की हमी करें, जिसमें सबको एक साथ आगे आने का अवसर मिले।

१२.३ स्क्वू के अन्दर संकरश्रीष्ट दिखस या शांति दिखस के लिए एकता पर आधारित संगीत तैयार करें।

राजयोग ध्यान के लाभ - राज्ययोग ध्यान के

## श्री स्वास्थ्यके काममंत्र आरोग्य सखी

गर्भाधान विधीच्या काळात संरक्षणक विचारसरणी असावी, मानवी आहार करू नये. संध्याकाळचे जेवण पोषक करू नये. क्रोध, विंठा, शोक या गोष्टींपासून लांब राहावे. गर्भाधान विधीच्या संध्याकाळी स्नान करून कुलदेवतेला दंडन करून शुभ वस्त्रे परिधान करावीत. शयनगृहानुसार, पुजे, अंतर यांणीक मानला आनंद देण्याचे वस्तू उढायतात. देवाजळ निरंजन करावे. गर्भाधान सुसंस्कारित आस्वाच्या प्रवेश होण्यासाठी ईशदेवतेजळ प्रार्थना करावी. दिव्याची ज्योत सारणापरतः दोन फूट अंतरावर ठेवून दिव्याकडे पत्तीपरतः एकट घावावे.

अंत्यविधीविधीयोः प्रत्येक योः, परतपयः ॥ ज्योतिषाः स्वयंयोगीः आत्मज्योतिः शिषिस्मिन् ॥ ज्योतीला आत्मा मानून आपला स्वार संपन्न करीत आहोत असा मंत्रो आपली आत्मा रस बाहेरीची ती प्रकल्पसरक मंगल व अतिश आशे, अशा प्रकारे पठली, आ, नेत्र, वायु, अग्नि ही मंगलहस्तू व वात, पित्त, कफ हे त्रिदोष आपण जीव-आयुष्या यापासून रंग तवार होतो चालांग रंग व चांगव्या जीव्याच्यावृत्ते होण्यासाठी ईशदेवतेजळ प्रार्थना करावी. दीर्घायु शुभ, किमया सारं वस परिधान करून वलसमर गाढवे दूत घ्यावे. शयनगृहामधील

गर्भाधान विधी

वातावरण सुंदर, स्वच्छ व पवित्र असावे. शय्या आकाराने मोठी असावी. स्वार घाललेली पावर स्वच्छ किमया रांगी असावी. दोघांदायाही मनात परमपराविधी प्रेमभाव असावा. शयनगृहामधील प्रवेश वातावरणामुळे दोघांमध्ये उरचाव वाढण्यात मदत होते. त्यानंतर सुखी पुढलांनी आस्वाच्या शब्दरे बसावे व खालील मंत्र म्हणावा.

अहिंसरे आनुपसि संवलेः प्रिताक्षसि घाता व्वा ददतु । विघाता व्वा दत्ततु प्रवर्धसा भव ॥ ब्रह्मा इष्टवर्धसिर्विद्युः सोमः पूर्ण सथा उभिना ॥ पानां ५४ मित्रकरणीं वीर ददतु मे सुतम् ॥

चरक शास्त्रेस्थान १०२ च्या दिवसापासून १० व्वा दिवसापासून किमया या विधीकडे जमाला घेवारा कफ इतर बायोध्या विधीस उच्छुच, सुसंस्कारित, तेजस्वी असावी.

बाईश संस्कार (सोळा संस्कार)

भारतीय संस्कृतीमध्ये उम पावलेच्या आयुर्वेद शास्त्रात बाईश संस्कार सांगितलेले आहेत. बाईश म्हणजे सोळा संस्कार! याचा जीवन उतार असताना वेळेवेळी उचलणे होते. जन्मापासून ते मृत्यूपर्यंत बाळगण्याचा, तारुण्यावस्था व पाल्यवस्था या अवस्थांमध्ये वेळेवेळी हे संस्कार केले जातात. संस्कार म्हणजे तारवा एखाद्या गुणामध्ये केली राहणे. संस्कार केल्यामुळे आपल्या गुणामध्ये जोर येतो परितंत्रन आपण घडतू शकतो. त्यामुळे हे बाईश संस्कार योग्यवेळी केल्याने मनुष्याची शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक छाप उत्तम पद्धतीने ठोकू शकते.

(क्रमशः)

डॉ. शाखाय निर्मळ-महाडुळें

दुर्गकुल वंध्यल निवारण व मर्मसंस्कार संस्तर आश्रम, अहिल्यानगर

मोबाईल नं- ०७९३००४०००









