







## गृहिणी

### आरोम्य

**तुळशीची लाभदायी बी**

तुळशीच्या बीचा वापर अनेक कारणांसाठी केला जातो. यात अनेक पोषक घटक असतात. तसंच तुळशीच्या बी मध्ये लोह, पाचकर आणि प्रिबिन मुलक प्रमाणात असतात. या विधानां सबबा अरंशी म्हटलं जातं. सबजा पचनासाठी चांगला असतो. बजन कमी करताना याचा वापर केला जातो. सर्दी-खोकल्याची सबजा गुणकारी आहे. सबजाच्या सेवनमुळे रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. सबजातून तसंच सबजाचे दाह बी होती. सबजातून तामलावात कमी घडयला नवत होतं. तुळशीची गुणकारी बी आहारत असयाना हवी.

### दिवाळी स्पेशल पाककला

#### कणकेच्या चकल्या

**साहित्य** : कणीक, लिखट, मीठ, हिंग, हळद, तीळ, ओवा.

**कृती** : कणकेमध्ये घवीप्रमाणे लिखट, मीठ, हिंग, तीळ व ओवा घालावा. नंतर हे सर्व साहित्य एकत्र मिसळून एका फडक्यात

### वास्तू सल्ला

#### घर व सांबारणी

✽ परातील नकारात्मक ऊर्जा नाही कण्यासाठी सांबारणी लावली पाहिजे. घरातील कोणी आतुरी असते तरी सांबारणी जाळणे फोर्मात मानते यात. त्याचा पर्यावरणावर सकारात्मक परिणाम होतो. सांबारणी जाळल्याने घरातील ऊर्जा शुद्ध होते. ते जाळल्याने मानसिक ताणही दूर होते.

✽ सारण्यावेळी गेस अथवा स्टीव्ह आणि सिंक एव्हानोकराळू असू नये.

**संकलक : अॅड. सौ. पूजा गुंडेवा**

### दैनिक चांगं

**शिवरात्री, शके १९५६ क्रांतीधनसंवत्सर, अश्विन कृष्णपक्ष. हस्त राशि. सूर्यावय ०६ वा. २२ मि. सूर्यास्त ०५ वा. ३० मि.**

**मेघ** : नवीन मित्रांच्या ओळखी होतील. भविष्यात त्याचा उपयोग होईल. सरकारी कामे सफल होतील.

**बुध** : आपल्या सहकाऱ्यांबरोबर झालेल्या समजोठ्यांना निराकरण होईल. अधिकार कमीला वाट होईल.

**शुक्र** : भोवड्याचा सहवास लाभेल. स्वाना भेटून आनंद होईल. दूर किंवा विदेशात असलेल्या संततीच्या सुखाबाबी फिक्तारील.

**कर्क** : शिक्षण: धंद्या-व्यावसायिक कल्याणाच्या आप फारच लाभदायक दिवस आहे. मित्रांच्या भेटीतून आनंद मिळेल.

**हिंग** : भेटेची योग्य वेळील. अचानक धनात्मक संभवतात. प्रवास होतील. काम कार्याला सदाह सहाय्य नाही.

**कन्या** : वाढणं अधिक होईल. सुविधांबरोबर संपर्क होईल. कोर्टद्वारा वातावरण त्रासदायक राहिल. पितृद्वारा सत्तावेळ.

**राशिमित्रव्य** : तुळ : नवे परिचय लाभदायी होणार नाहीत. सरकारी विषयेची कारवाईसुद्धे अडथळीचा यात.

**बुध** : कार्ये आणि व मानसिक स्वास्थ्या तसेच आर्थिक लाभ होईल. सौ फारच सहाय्यी लाभेल.

**धनु** : प्रतिक्रियायुक्त विषय निवडायल. पर्या-वादीविषयांवर लढाया प्रभाव राहिल. कष्टाच्या मानाने यात सौख्यकाम असलं.

**मकर** : आजच्या वेळेचा घालण्याने तोट्याचे घरेलू. आपल्या सर्जनशील व कलात्मक वैशिष्ट्यांना प्रेरणा मिळेल.

**कुंभ** : आपल्या लुका लोकांना किंवा आहार देण्याच्या निमित्ताने जोडणे यावेळी आपल्यासाठी फायदाही होईल.

**मीन** : राबकरीय विषयांमध्ये स्थिती सुखद राहिल. सांसारिक किंवा इतर प्रक्रांतेतून मन उदास राहिल.

**संकलक : अॅड. सौ. पूजा गुंडेवा**

### हसा आणि शतायुषी ह्सा!

एका लग्नाच्या कार्यालयात एका माणसाला मुलीकडे विचारलाना, तुम्ही घर पित्ता का ? उत्तर - तरा काही नाही. खाली व्यक्तीचा केला असले तरीही ह्सा

### ...ताढवूया आपलं सामान्य ज्ञान

✽ हेलाकॉरटव्या शोध कोणी लावला ? - सिरिस्की

✽ पृथ्वी महामार्ग १६ कोठून कोठे जातो ? - निजामाबाद ते अजंठाखळूर

✽ मोनेलस परितोसिकव्या १ च्या भारतीय महिला कोणते ? - मधर टोरे

✽ युनिसेफ ही संस्था कोणत्या संस्थेच्या अंतर्गत ? - लहान मुले

**- अरविंद ब्राह्मणे, मिंगार मो. ९४३०३३४२८१**

### शब्दगंधक ५०४१

श्री. तैलनाथ 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
२५	२६	२७	२८	२९	३०

माज २३) पलाव; हुशार; ताजावाचना

**उभे शब्द** :- १) अकारण किंवा सकारण, न्यायाने किंवा अन्यायाने २) अर्धम; पातक ३) परमात्र; हार ४) अधिकार; अमल ५) दृष्टी ५) स्पष्ट; निर्गम्य ६) आचंभ्ये जाळ; (गामनातील एक दार ११) पत्तावाचन सादर प्रसंग १३) 'उर'चा जोडीदार; (यथावर्षी १४) विचारविनिमय; खलनात १५) आच्छादण; पांशुपण १६) पार १७) उडयानात बसलेल्या अनेक लोकांची गुर १८) प्रत्येक; महादेव; दूर; शंकर

**आडवे शब्द** :- १) लहान अशी भांडी वगैरे ठेवून केलेली रचना १४) दुंदू; पक्षा; निवडी १५) मत्तरी १६) काउन्डोवय; वसत्रावरणी १७) उसापासून बनणारा एक गोड पदार्थ १८) बहा गिण्याचे एक गाडे १२) खाली मोठे व बर उत्तरोत्तर

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

: संकलक : अॅड. सौ. पूजा गुंडेवा

### सुविचार : कष्ट ही एक अशी चावी आहे जे नशीबानत नसलेल्या गोष्टींचे सुध्दा दरवाजे उघडतो.

## मुलांसाठी मेडिकल जनरल नॉलेज

### सिमॅंट कॉक्रीटचा शोध कसा व कोणी लावला ?

पर्यावरणाबद्दल बोलत असताना एक बाब नेहमी ऐकवणाना मिळते, पुरी जगात जडकण कॉक्रीटची जगलं तुमी शारिती आहोत. सिमेंट आणि त्यापासून तयार होणाऱ्या कॉक्रीटचा शोध लागत नसताना, एकदा एका अजोबी द्याड-मातीच्या बालक राहत असतो. उंच आणि मनजूत झमतीत बांधणं सवाय झालं नसतं

आणि आजची अत्याधुनिक आवडता शहरं दिसली नसली. सिमेंट-कॉक्रीटचा कळक बिल्डिंग नव्हे तर मोठमोठ्या घरं, रस्तं, धरणं बांधणं सवाय शक्य. म्हणजे एक प्रकारे विचार केला तर मुलांच्या भोवतालचा जग अजोबी बनलेला असतो. अर्थात कॉक्रीटविषयात झालेली अनेक मोठाली बांधकामं आहेत. मग ते इजिप्तचे पिरॅमिड असोत वा आध्याना काय म्हणता, पण आधुनिक बांधकामासाठी आणि तंत्राची माध्यमातून १८२४ साली जोसेफ एस्विड नात्याचा एका जडकण माणसाने पोर्टलंड सिमेंटचा शोध लावल्यानंतर झाली असं म्हणायला हरकत नाही.

तुम्ही माझपेठुने वाचलाना, आता माझ बहीस द्या. अरे बाबा, माझा हातात साफगुडी ही तुला काढत नाही. हेच तुला बहीस काढा का ? जा आता! मीही पळतो घेईल!

लांडा पळून गेला. कोकक मनात म्हणालं, देवाची कृपा म्हणून मी वाकली. हे लांब लांडा असत असताना. आपल्या कानादीव्या जोराने ते माझ्यासारख्या गर्भे प्राण्यांवर सत्ता गाजवताना. खर तर मी त्याला मनात करायला नको होतो. कसलीतरी तो आपल्याला किंवा इतर कोककना त्रास देणार!

तासव्य : पुढांना मदत करणं चुकीचं आहे.

### दुशला मदत नको

हे त्या धनगराला अजिबात सांगू नकोस. तू माझं ऐकलेस, तर मी तुला बहीस देईन.

गर्भे विचाराय कोककानं मान हलवली. लांडा दुडुवात लायला. इतक्यात धनगर तिथं आला. त्यानं कोककाला विचारलं, लांडा पाहिलेस का ? कोकक म्हणालं, मालक, लांडाचा वार बघून गेला. मी त्याला पाहिलं. धंधं नाही आला तू.

कोककानं दाखलेल्या मार्गानं धनगर धावू लागला. थोडावेळानं दुडुवात लपवलेला लांडा ऐदीत बाहेर आला.

लांडाच्याला धावून कोकक म्हणालं, लांडागंदा,

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



सजन रोई नाँल मी, चलयई नाँल चलन मी. जिथे लुका मीये तिथे छडे दिली मी. (सूरी म. १)

दरवेसो के शिष्यो के अछे या बुरे कानो का हिसाब नही तिया जात। उनके लिए गुरु ही सब कुछ होता है। शिष्य के पास बाहेर गलत ही या टीक, इनका लेखा कलक गुरु के पास होता है और वह जैसा बाहेर जैको भुलता देता है।

पिता में इनको है और यही जीवन उसने अपने पुत्र को दिया है और उसे न्याय करने का अधिकार है। हे क्योंकि वह हमारी तरह मनुष्य तन में होता है।

(बाईबल)

गुरु की शिष्य के प्रति इसी सार्वभौमिक के कारण ही श्री गुरु नामक देव की फजलत है - देव सतिगुरु सति सब समालिया ॥ अति खलोआ आई हि सतिगुरु ओं घालिया

### जीवन की रोशनी

पोहि न सके जगदुगा, सभा दीवा रखवाविया ॥ साखी जोति जगई दीना बालिया ॥ मनमूख शिषु नाई रोखविया फिरिह बेतालिया ॥ पशू मणुष्य संगी परोई अन्वयू कालिया ॥

अर्थ: 'बरे गुरु' - (मलात वर) से या वर को और सभा पन कमा। जो उस पर पूरा विश्वास करेगी वह उरसे बचा लेगी। मनुष्य मनुष्य में है जो प्रती की तरह उग्रण नीचे प्रवेश रहते हैं। पशु के भेग गुरु के लिए दूरी या फासला नही रहने ही ठीक। शिष्य बाहेर दूर ही या निजद, गुरु ताकत अनेक समय, बलिह इससे कुछ समय पहले ही आ जाती है। वर शिष्य को वह दुनिया छोड़कर जाने के निश्चित समय के बारे में सूचना दे देता है और इसी अनुसार उसे को लेने के लिए आ जाता है। गुरु का सूत्र अनेक महा तैयारी होता है और वह आना को खरिने परवर्ती नही है उसके जीवन के दौरान विषये अन्वयत के अनुसार निवत जगह पर ले

(मनाश)

(कृपाल आश्रम, अहिल्यानगर)

## अंतरिक बल (भाग - २)

### अंतरिक बल

नहीं तो सारा दिन कुछ ना कुछ दाते रहें। सुबह शिशांशानी जीवन करने से आप को गुस्ता भी नहीं आया और आपा तो बहुत कम होगा। जब हम मूख होते हैं या हम पने-पनीला भोजन खाते हैं तो उस से शक्ति नहीं मिलती फिर से बहुत गुस्ता आता है। बर्नो को ब्राम सुबह अन्ना मक्का दाते हैं तो वह भी थिड्ठिडे नहीं आते और फाट्ट कुछ नहीं खाए। घूसती के लिये २०% कार्य वह करे। और सारा दिन नहा लेते हैं इससे हम अन्ना हो जाते हैं और सारा दिन सुधी से कार्य करते हैं। धना पित और क के असंगुलन से रोग लसे। ही इस असंगुलन को समझने का कारण आप को जानना होगा और २०% कार्य यह है कि आप को आयातक के बारे हर रोग कुछ न कुछ पदना

आयुर्वेद के बारे हर रोग कुछ न कुछ पदना कार्य आप को ही करना है। जरायोग के अन्वय से रोग टीक होत है। यह २०% कार्य आप को ही करना है। शरीर पच तावो को ही करना है। इसके बारे जानने का २०% कार्य आप को ही करना है। आसर्न के द्वारा रोग टीक होत है। इसके अन्वयत करण को २०% कार्य आप को ही करना है।

(कामश)

(प्रजापति ब्राम्णवर्णी ईश्वरीय विद्यालया)

## श्री स्वास्थ्याचे कानमंत्र आरोग्य सक्ती

सालत मधुर संजीत, बासरी वादन, तबला वादन, माथरी मंत्र वायना सी.डी. असयावण. रि. २७. कचे कानमंत्र भीतीवदक नगरनेत, वृद्ध आणिवणे, वृद्ध शिष्यर बरु लयेत. त्याका भागीत किट्टर, बाल विदपट, विदपटवर्ती, अरुणा भैरवक ब्रह्मचारी, धनमये कोणव्याही प्रकृते वर विदार होताना गर्भवतीचा मानसिक ताण वारुन, अरे वातावरण असू नये. गर्भवती स्त्रीने नेदनी आनंदी व प्रसन्न असावे.

**पौतीचा आधर** : गर्भवती स्त्रीचा गर्भवस्थेमध्ये पौतीचा आधरानी परत असते. सौम्या अजनाकर सवाल जडकवी व्यक्ती आई असते, तर लामानर सलत जडकवी व्यक्ती पती असतो. गर्भवस्थेतील बाळांना रडविले बिलेवणी गुरु असते. आईच्या मनात असताना गर्भव्य बाळाच्या वाय्या आईचा मानसिक बल उतारवणी जाणवत होत असते. आणता विषयाचा आधर आणता किती आधर किती जाणवत नाही म्हणजे बाळाकडे उतरत. मनुष्यनगर परी विषयाने पचिनाला या काळात नवत करवण. जर या काळात मनी विषयाने नवत केेली नाही तर ही वृत्ते भविष्यात बंडखोर वृत्तीची व बळिनाला आदर न

गर्भवती स्त्रीच्या शरीरतील रक्तचे प्रमाण किती आहे, हे सज्जन. गर्भवती स्त्रीचे रक्ताचे प्रमाण कमी असल्यात त्याचा हाडव्या काशीरक व मानसिक बळीवर परिणाम होत. काण सत्तापाट्ट्या उतरणु असलेल्या रक्तापासून गर्भने पोषण अजलवई असते. प्रकृतीच्या वेळेत गर्भवती स्त्रीच्या शरीररक्त प्रमाणे प्रमाणा कमी असल्यात तिच्या जीवाला धोखा पोहोचू शकतो. अशी वेळ उरुन नये, म्हणून गर्भवती स्त्री प्रमाणातून डॉक्टरांच्या सुचण्यानुसार आरोग्या टेंडरुन, आरुदिक औषधांपासून व आरुधय कमी करवणी. आहारमध्ये काळी चडरु, काळे मुरगे, मूक, शेंदयाच्या वाडू उरुन ये, नाचणीचा वाडू, शेंदयाचा किडी, लोखंडाचा, बीट, सरकरद, टोटीची वाडू सत्ताय करवणी. ही तयारीची परत एकदा थोडा व प्रमाणा भविष्यत काम घ्यावी कारण प्रकृती करताना रक्ताचे प्रमाण योग्य असावे आवश्यक आहे.

(कामश)

**डॉ. शारदा निमळें मोगडुळे**  
दूरदुकर वंयवळ विनायक व गर्भवस्थ संरुध अहिल्यानगर मोर्नाईल नं- ७८९३३०९०००



















