

आहार :

मानवाला जगत्युभावि पवन त्रिण
गोप्येची आवश्यकता मध्ये. ह्य. पौर्ण.
मानि मन्म. माहार मणि मारिण्य,

उपलब्ध :-

"पयवाभ सुपभ मनालाय व थरियाची
जीन भरन कोलाया धळकाय मन्म मये खोलाय,

"मापन ने खाती पयनाय सुपभ मन्म
क्रिय हलके मन्म त्याय मापन माहार क्रिय
मन्म मये खोलाय,"

"धेनलये मन्म खोलाय माहार होय."

अमनाय माहार

"थरियाया ज्य मन्मातून खर्च प्रकार्ये धळक
योग्य प्रमाणात मिळाना तो माहार खोलाय
अमनाय माहार होय.

"ज्य माहारानून खर्च मापनाय केली व
धळकाय प्रमाण भरन निघते मन्म
मन्म खोलाय अमनाय माहार होय.

* माहाराष्ट्री गान

- १) अश्विनीक वाणिज्य
- २) अश्विनीक उद्योग मिडलवर्ग
- ३) अश्विनीक मनु माला, शुद्धीक क्रिय चालवववव
- ४) वेष्टिंक विक्रय
- ५) अश्विनीक

मात्र मदन विक्र

* माहाराष्ट्री महान

- १) वेनपिन कायजिगी उज्जि तयलु कळो
- २) जीवनामीन इधिल्ले परिपूरु करवथभ मदन कळो
- ३) रोम प्रतिविक्र अश्विनी निर्माणी व अश्विनी कळो
- ४) उद्योगिक क्रिय शुद्धी कळो
- ५) अश्विनी वल कळो
- ६) एतामीन पिपुव वे रक्षण कळो
- ७) नवीन पैयुपी निर्माणी कळो
- ८) विद्युत पुवकीय महथी निर्माणी कळो
- ९) अश्विनी विज भवन कळो

मूक हा रोम माहे - मन्न हे त्याचे गोपथ
 "मन्न ताशे, मन्न माशे, मन्न नाना विक्रिये"

* कार्वीकरण के कार्य :-

- इसी प्रलय कालवाच्य प्रमुख शोभ कवीको गीतम.
- 80-90 % इसी कवीकरणमून मित्तो
- यथेरास परकीच्य स्वस्मान् थाच्य भासल कोमो भास्यपेच्य स्वस्मान् मनाम्य रूपी प्रलय कोमो.
- मयोजनने स्वामर कोमून इसी तयास कोमो.

→ कार्वीको → कडधान्य, तादूळ, गेबु, क्रोमि, कातकी भाखर, मका डाकी मुक.

② दिनमध्य पदार्थ :- (चरकी)

मापाम्य थयिदु मयैत महत्वाच्य दळ्ळ प्रमय चरकी दिनमध्य पदार्थ कोडे. मापाम्य थयिराम्मि 17 व. भाग फेट मुळे वन्य मडे. श्रोम लोळ्ळि मय, नेम, दूध मडी.

माखाराम्मि मळ्ळो रळ्ळोकाच्य 10 मे 25 व. रळ्ळोक ही चरकी पायून प्रलय कोम मयाने.

* दिनमध्य पदार्थाचे कार्य

- ① ताळ्ळळ इतल निमामि कोमि.
- ② थयिराम्मि नयमान नियमि कोमान
- ③ मेद्वच्य चमाम्मये मापामि चमाम्मये वाळ्ळ कोम्ययळि दिनमध्य पदार्थ मयलळ मयमान.

1 ग्राम विनये पदाथि यत्र व

- क) पथी मथिम परापपपपपपपि विनये पदाथि मल्लयक मथमम
- ख) मन्नाम्य पप | खाम्यने ममाथान के मन्नाम्य मथममम्य विनयेपुके येने
- ग) अथियाम्य 20 ने 40 % इय फेरम पायुन मुके
- घ) माहारान मथममम्य म. न. क. इ. वी. जीवनमल्ल योपन धेव्यमसि व वधवाभारि इपयोग केने

3) प्रविने :

प्रविने य अठ्ठाथि इयनी प्रालेय य त्रिक क्रियापदाययून धामि मडे. य मथे प्रायुने मथे कालन. हायइजन. प्रालवायु के धेवक मथमम.

1 ग्राम प्रविनाययून ककय इलाक इति मुके मनुष्याम्य देवदिने माहारान 10 ने 15% इलाक प्रविनायि मल्लयकम्य मडे.

→ दृष्ट - मंडी. भाभ. मरुडी. इडधान्ये. भुक्तिमूल.

प्रविनाये कार्य

- 1) इनीच्य निमीतिभारि व वाढिभारि मल्लयक मडेन
- 2) अथियान रोन प्रविभर धव्ये निममि करव्य भारि
- 3) पथीजामाथि निम्य अखव्यभारि व धिज मल्ल करव्य
- 4) अथिर विभर व अवनवाच्य निमीतिभारि प्रायुने मल्लयक मथमम.

जीवन शक्ति :

म. व. कु. उ. इ. य जीवन शक्ति
कोष फुल्ल य एभरहीने कोष

जीवन शक्ति ही एही राज्य शीघ्र वाह विकास
व डलम यारीय्य मणि मयल्लु मथी मय्य
मयुगे हीन .

जीवन शक्ति उ वगळाय इन सर्व
महायान किळवाणे मय्य .

प्राणि :
गामर, लोमाय एनाके को पायु
लोमाय एनाके पायु

क्षीर :
क्षीर म्हांगे खमीगे कोष. ने कोषियु
व कोषरम यार्य पायु नयन कोषियु
दोळाम क्षीर म्हायान .

कोषियु काविते हाडाय नकळी मणि
उपयुग मणि
एव नयाड कोषिय मणि मोहीय मयल्लु
मयन .

हाडामणे १०१. कोषियु मयन
एवाम मोड उ मयल्लु मयन वडक
म्हायन कोषियु .

* कारण कार्य :-

- ① कार्ड के रक्त गोठव्यर्थ स्थिति में मरत कराना
- ② येमनाचे वाहन करव्यभाषी कार्ड मापव्यक्त मरताना
- ③ हाडे व दान मरतान करव्यभाषी कार्ड मरव्यपूर्ण संभराना.

④ पाणी :-

आमांथरुणः मानभरुण दर विषये 2.5 ने उ ल्यरु पाणी के पिठव्यभाषी मापव्यक्त मरुते. इठय पदरुथये थरीरुमिण वरुहन मुरकुमिण वीठव्यभाषी पाणी के मापव्यक्त मरुते.

— थरीरुथये मापभान निपत्रीन कले

* खेळाडूना माहार धेमाना लवान धेठव्यक्त वीठी-

- ① मरुनाचे मेषन
- ② माहाररुथये वेठ
- ③ माहाररुथये इठय पदरुथ व ल्यरुथये प्रहान
- ④ मरुनाथीमि आभ्यथना
- ⑤ माहाररुथये मांमथरुथरीय धरुकु