





## गृहिणी

### आरोग्य

#### योगासनांचा असाही लाभ

योगामुळे ऐकण्याची क्षमता सुधारू शकते. योगासनांमुळे शरीरातील रक्त परिसंचरण

सुधारते, ज्यामुळे कानांना ऑक्सिजन आणि पोषक तत्वांचा पुरवठा वाढतो. योगामुळे कानाच्या पेशी निरोगी राहण्यास मदत होते आणि ऐकण्याची क्षमता सुधारते.

### पाककला

#### व्हेजिटेबल ज्यूस

साहित्य - २ ते ३ ताजे बीट, ३ ते ४ ताजे आवरे, १ इंच आल्याचा तुकडा, २ ते ३ मीडियम साइज गाजर, १ कप अनन्साचे काप, १ ग्लास कोमट पाणी घालून मध्यम तुकडे करून बारीक करावे. आता एका मोरुचा भांड्यात गालणे ठेवावे आणि रस गालून घ्यावा. यानंतर या रसात थोडी काळी मिरी पूळ, काळे पीठ आणि तिंबाचा रस घालून मिक्स करून सेवन करावे.

करावे, जर तुम्ही फळे किंवा इतर भाज्या घालत असाल तर त्या सोलून बारीक करावे आणि बाजूला ठेवावे. यानंतर मिक्सरमध्ये बीटरूट, गाजर, आले, आवरा, अनन्स आणि १ ग्लास कोमट पाणी घालून मध्यम तुकडे करून बारीक करावे. आता एका मोरुचा भांड्यात गालणे ठेवावे आणि रस गालून घ्यावा. यानंतर या रसात थोडी काळी मिरी पूळ, काळे पीठ आणि तिंबाचा रस घालून मिक्स करून सेवन करावे.

### सौंदर्य

#### त्वचेवर चमक आण्यासाठी हायलाइटर

\* तुमच्या चेह्यावर नैसर्गिक चमक हवी असेल तर तुम्ही पेट्रोलियम जेलीचा वापर हायलाइटर म्हणून करू शकता. ते गलाच्या हाडांवर, नाकाच्या वरच्या भागावर आणि भुवयाच्या हाडांवर लावा. यामुळे तुमचा चेह्या नैसर्गिकरित्या चमकेल.

\* जर पापण्या लांब आणि जाड दिसायात, तर सात्री झोपण्यापूर्वी त्यावर हल्की प्रमाणात पेट्रोलियम जेली लावा. यामुळे तुमच्या पापण्यांचे पोषण तर होईलच पण ते तुटण्यासाठी बचाव होईल.

\* जर पापण्या लांब आणि जाड दिसायात, तर सात्री झोपण्यापूर्वी त्यावर हल्की प्रमाणात पेट्रोलियम जेली लावा. यामुळे तुमच्या पापण्यांचे पोषण तर होईलच उघडला गेला पाहिजे.

संकलक : अॅड. सौ. पूजा गुंदेचा

### वास्तु

\* जेव्हा तुम्ही झोपाता, तेव्हा तुमचे डोके दक्षिणेकडे किंवा पूर्वेकडे असले पाहिजे आणि तुमचे पाय उत्तरेकडे किंवा पश्चिम दिशेकडे असले पाहिजेत. अशा प्रकारे च तुमचे शरीर सकारात्मक उर्जा शोषून घेत असते.

### संस्कृत

\* मुख्य दरवाजाला काळा रंग देवू नये.

\* घराचा दरवाजा घडाळाच्या दिशेने उघडला गेला पाहिजे.

संकलक : अॅड. सौ. पूजा गुंदेचा

मंगळवार, दि. ३ डिसेंबर २०२४

#### ---, शके १९४६ क्रोधीनाम संवत्सर, भारतीय शुक्रलपक्ष, मूळ १६४२, सूर्योदय ०६ वा. ३१ नि. सूर्यास्त ०६ वा. ३३ नि.

मेष : दैनंदिन कामापासून **राशिभविष्य**

विश्रांतील मिळेल. कुटुंबविंयासमवेत विद्यार्थी दिवस आनंदात जाईल.

तूळ : एका कठीण काळानंतर आजच्या दिवशी तुम्हाला आश्वार्याचा सुखद धक्का बसेल.

वृश्चिक : मारील उधारी उसनवारी वसुल होईल. भाऊबंद डोके वर काढतील. दिवस बोरिंग वाटेल.

धनु : आशावादी रहाल. कामे वेळेवर होतील. मात्र कटूंबी करावेच लगतील.

मकर : आज तुमच्या जावलील उत्तम संकलना आणि तुम्ही केलेल्या कृती यामुळे तुम्हाला अपनेक्षीत फायदा होईल.

कुंभ : आजच्या दिवशी जुन्या मित्रांबोरव बालपणीच्या आठवणीमध्ये रमाल.

मीन : चिंता सोडून घाल आणि आपल्या रोपेण्टिक जोडीदाराच्या सहवासाचा आनंद घ्याल.

संकलक : अॅड. सौ. पूजा गुंदेचा

### हसा आणि शतायुषी त्वा!

सासू - प्लेट घासल्यावर त्यात चेहरा दिसेल इतकी स्वच्छ करत जा सुन - उद्यापासून आरशावरच जेवत जा

### ...वाढवूया आपले सामान्य ज्ञान

\* इटलियन लोकांनी १८८० मध्ये कोणत्या देशाची वसाहत निर्माण केली? - अरिट्रीया

\* आफ्रिकील कोणत्या देशास आफ्रिकेचे मृत हृदय असे संबोधले जाते? - चाढ वाळवंट

\* आफ्रिकील कोणता देश हा नव्याने आफ्रिका महासंघाचा सदस्य आहे? - मोरोक्को

\* जगातील सर्वात गरीब देश कोणता? - मध्य आफ्रिकन प्रजासताक

- अर्यविंद ब्राह्मणे, मिंगार मो. ९४०३७३४२८१

#### शब्दगंध क्र. ७०६२ सौ. शैलजा कुलकर्णी

#### शब्दगंध क्र. ७०६१ चे उत्तर

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

कापडांचे गाठोडे ४) वध;

हिंसा ६) काख ७) लढाई;

लढाईचे मैदान; वाळवंट ९)

स्वयंपाक व्यावेरे ज्यावर करतात

ती अग्रीची भट्टी ज्यातून

धूर्ही निघोत १२) देवाला

आळवण्याचा एक प्रकार

ज्यात टाळ या वाढाचा वापर

हमखास केला जातो १४)

ठोसा; दंगा; गदारोल; प्रहार

१५) मूल; बचा १७) अनेक

कुंदुंबे जेथे राहतात ते मोठे

घर १८) मैदा; सोजी १९)

एक स्थितिस्थापक पदार्थ

ज्यापासून टाळर, ट्यूब वॉरे

२१) चहा पिण्याचे एक

वस्तू त्यात केल्या जातात

२२) शंकर; महादेव;

२३) भांडे २४) नीळकंठ

आडवे शब्द :- १) उंट हक्कारा १८) शासन;

आर्यवंकारक; नवलाचे ३)

गहर्नेंट २०) दासी; सेविका

२३) बाण सोडल्यानंतर येणारी

धनुष्याच्या दोरीचा आवाज

स्थिक्षणांची दफनभूमी ८) नांगीने

२४) जहाज; होडी; गलबत;

दंश करणारा एक विषारी

सैन्याचा तळ; तंतू

उभे शब्द :- १) एक

वस्तू त्यात केल्या जातात

२) एक पक्षी; बगळा ३)

भांडे २२) शंकर; महादेव;

कलेल्या केलेल्या

लग्नासाठी खरेदी

लग्नासाठी









**त्वरित पाहिजेत**  
 लोअर्जिं कामासाठी कामगार पाहिजेत.  
 ● रुबचायं - जागा ४  
 ● स्वीपर - जागा ३  
**अभय पॅलेस होउजेप**  
 डिव्ह स्थान दॉक्टरिकाळ, मार्गावडा, अ.नगर,  
 फोन: ७९२९२१५३१५

**दुकानात**  
**कामासाठी**  
**मुले पाहिजे**  
 ९५२७३७३७३४  
 ९८९०२२७३७६

**पाहिजेत**  
**सेत्स मॅन / सेत्स गर्ल**  
 शिराजा दुकानात काम कराया करिता  
 अनुभव सहाय्याचार सापाना.  
 बांगोळात सह समस्त भेटवे.  
**खुद्याणा**  
 कॉर्नर  
 प्रोफेसर चौक, दत्त मंदिराजवळ,  
 अहमदनगर.  
 संपर्क - ८८८८९ ६१९५१

**पाहिजेत**  
**कॉम्प्युटर ऑपरेटर - ५**  
 \* शैक्षणिक पात्रता \*  
 १) MS-CIT वे जान आवश्यक  
 २) सापाच ग्रॅजुएट / कॉम्प्युटर विद्या असणाऱ्यांना प्राचाया  
**गोल्ड ज्वेलर्स कॉन्सिल**  
 दिन गाही, साराफ बाजार, अ.नगर  
**8446507965** \* वेळ \* स. ११ ते ७

**स्नेहदीप सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल्स**  
**कॉटेज कॉर्नर यांच्या हॉस्पिटल सेटअपसाठी**  
**खालील जागा भरणे आहे.**

Position	Numbers	Qualification
रिसेप्शनिस्ट (मराठी, हिंदी व इंग्रजी भाषा उच्चम बोलावा व लिहावा येणे आवश्यक)	१	12TH OR Graduate with good typingspeed & MSCIT.
स्टेट नर्स (क्रूपांती व्यक्तीना प्राधान्य)	२	ANM / GNM
RMO (Resident Medical Officer)	३	BHMS / BAMS (EXPERIENCED)
OPD nursing assistant	४	10-12th with good computer knowledge

इच्छुक उमेदवारांनी खालील मोराईल नंबरवर संपर्क साधाया.  
 पत्ता : झोपडी कॅन्टीन, सावेडी, अहिल्यानगर ८६६८८५२५०६

**बाळ आजारी आहे का?**

■ ते वारंवार आजारी असणे ■ नेहमी सर्दी, खोकला  
 ■ वारंवार होणारा बाल दमा ■ वारंवार जुलाव होणे  
 ■ प्रतिकारशक्ती कमी असणे ■ वजन, उंची कमी  
 या तक्रारीवर खात्रीशीर सामाजिक  
 जाणिवेतून मोकळत सळळा व शिवर

\*सर्व आजारांसाठी इंडमिट सुविधा उपलब्ध.

\*सर्व नामांकित कंपन्यांचे कॅशलेस सुविधा उपलब्ध.

संपर्क : मो. ९५११११०४४४४

डॉ.अनिरुद्ध गिरे MBBS /  
MD paediatrics

**अक्षय मुलांचे हॉस्पिटल** बालिकाश्रम रोड, अ.नगर

**जाहीर निविदांतर्गत खुली निविदा दर सूचना**

ग्रामपंचायत पुरुषांसाठी, ता. पायांडी, जि. अहमदनगर यांचे कडून नोंदविल कंत्राटदार यांच्या  
 मार्फत दोन लिपिकांना खालील कामाचे ताहीवर दर मापलत आहे.

अ.नं.	कामाचे नाव	योजना	निविदा दर संघाची रकम	कामाची मुदत	अधिकार ठेवेदार वर्ग
१	मोजे घुमटाडी प्राथमिक आरोग्य उपकरू येणे कॅरिचर करणेसाठी साहित खरेडी करणे	प्रा.आ.कॅर्ड / उपकरू कॅरिचर विस्तारीकरण व देखापाल दुरुस्ती	५९०	४ महिने	नोंदविल पुरवठा
२	साहित खालील प्रमाणे	प्रमाण	नग	दर	
३	ल्पावृत्त कपाट	१.८० x २.००	६	२२६३	
४	ऑफिस टेबल	१.८० x १.०६	४	१४०३	
५	ऑफिस टेबल	१.७० x १.०६	३	१८९३	
६	Lept	३.८८ x ०.८२	७	२१९२	
७	हाय बेक बेसर	-	६	१५७४	
८	पब्लिक स्टीरिंग वेवर ३ सीटर	-	९	१८०५६	

(१) निविदा दर अटी व शर्ती इ.वाचाया सर्व तपशील निविदा दर संघाचे नमूद केलेला असून कोया निविदा दर संघ दि. ०२/१२/२०२४ रोजी १०.०० वार्षीपत्र (तुम्हीवे लिहा शोधा) निविदा दर दर दाखून सिलेक्ट लिहाया मध्ये ग्रामपंचायती साधारण तात्पुरता दर्शवत तात्पुरता दर दर संघाचे नमूद तपशील निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (२) निविदा दर दि. ०२/१२/२०२४ रोजी १०.०० रां. पुढातील निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (३) निविदा दर दि. ०२/१२/२०२४ रोजी १०.०० रां. पुढातील निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (४) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (५) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (६) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (७) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (८) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (९) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (१०) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (११) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (१२) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (१३) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (१४) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (१५) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (१६) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (१७) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (१८) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (१९) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (२०) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (२१) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (२२) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (२३) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (२४) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (२५) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (२६) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (२७) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (२८) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (२९) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (३०) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (३१) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (३२) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (३३) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (३४) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (३५) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (३६) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (३७) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (३८) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (३९) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (४०) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (४१) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (४२) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (४३) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (४४) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (४५) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (४६) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (४७) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (४८) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (४९) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (५०) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (५१) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (५२) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (५३) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (५४) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (५५) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (५६) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (५७) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (५८) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (५९) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (६०) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (६१) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (६२) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (६३) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (६४) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (६५) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (६६) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (६७) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (६८) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (६९) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (७०) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (७१) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (७२) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (७३) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (७४) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (७५) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (७६) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (७७) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (७८) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (७९) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (८०) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (८१) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (८२) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (८३) निविदा दर अटी व शर्ती मध्ये वदल करावे. (८४) निविदा दर अटी