

गृहिणी

आरोग्य

केसांच्या सर्व समस्या करा दूर
महिलांना सुंदर आणि जाड केस हवेच असतात. शरीरातील पोषण तत्त्वांचा अभाव केसांच्या आरोग्यावर गंभीर परिणाम करतो. केसांच्या मजबुतीसाठी आवडा, शिकेकाई,

रीठा आणि भूंगराज यांची पावडर बनवा. लोखंडी पैनमध्ये पाण्यासोबत शिजवून पेस्ट बनवा. ही पेस्ट केसांना लावा आणि काही वेळाने शैम्पूशिवाय धुवा. ही पदत वापरून केसांच्या सर्व समस्यासून कायमस्वरूपी मुक्तता मिळेल.

पाककला

तेल मसाला पोहे

साहित्य : पातळ पोहे २ वाटवा, १ मध्यम बारीक विरलेला कांदा, १ मध्यम बारीक विरलेला टोरेंटो, कांथीबीर बारीक चिरुन, अर्धा वाटी दाण्याचे कुट, २ पल्या

तेल, चवीनुसार लाल तिखट, गोडा मसाला, भीठ

कृती : वरील सर्व साहित्य एका मोरुचा बाउलमध्ये घ्यावे, व हाताने एकजीव करावे. १५ मिनिटात झटपट नाश मधल्या वेळेत खाण्यासाठी तयार होईल.

सौंदर्य

स्किन ग्लो साठी

नाराळाच्या तेलात अंटीऑक्सिडंट, अंटीफंगल आणि अंटीबैक्टेरियल गुणधर्म आहेत जे त्वचेला पोषण आणि हायड्रेट करण्यास मदत करतात. आपण नाराळाच्या तेलात बेसन, दही आणि हल्द मिसळून घेह्यावर अंपलाय करू शकता. याने त्वचेवर ग्लो वाढतो. आयुर्वेदात नाराळाच्या तेलात स्नेहन म्हणून ओळखले जाते.

वास्तू

* टिळी, संगंगक यासारखे इलेव्ट्रोनिक्स उपकरण बेडरुममध्ये ठेवू नयेत.

* बेडरुममध्ये एकैरियम किंवा वॉटर लाट ठेवू नये.

सल्ला

भाज्या चिरल्यानंतर धूळ, नयेत. तसेच केल्यास त्यातील पोषक घटक निघून जातात.

संकलक : अॅ. सौ. पूजा गुंदेचा

दैनिक पंचांग

शुक्रवार, दि. ४ एप्रिल २०२५

---, शके १९४७ विश्वासुनामसंवत्सर, वैत्र शुक्रलपक्ष, आद्रां २९२४, सूर्योदय ०६ वा. ३० नि. सूर्यास्त ०५ वा. ४२ नि.

मेष : अनुकूल ते सहकार्य **राशिभविष्य** पातळील वेळेचे सदुपयोग केल्याने लाभ मिळेल. कौटुंबिक वेळ अनुकूल राहील. अवार्दीखर्च होईल.

वृषभ : कामात व्यस्तता अधिक असल्यामुळे आरोग्यावर विपरीत प्रभाव पडू शकतो. महिलांना चिरणे, कापणे असे छोटे मोठे अंपधार होतील.

मिथुन : आपल्या कामांमध्ये मित्रांचा सहयोग मिळेल. हितशत्रु डोके वर काढतील. व्यापार-व्यवसायात देवण-घेवण तोटाची ठरेल.

कर्क : व्यवहारांमध्ये सावधगिरी न बाळगल्याने नुकसान संभवते. कोणतेही कार्य सहजरित्या होणार नाही. मागील उधारी उसनवारी वसुल होईल.

कन्या : प्रशंसाच्या सोडवणूकीसाठी आपल्या मित्रांचा व आपल्या कौटुंबिक समासदांचा सहयोग घ्याल, करावा वा हीमीस दिवस चांगला मात्र अंदाज चुकील.

कुंभ : कामात हलगर्जीपणा झाल्यामुळे वरिंगांचा औरडा ऐकावा लागेल. घरातील कलह तुम्हारवरील तणाव वाढवू शकतो

मीन : आवडत्या व्यक्तीसोबत वेळ व्यतीत कराल. घोळ निस्तरील. भावनिक आनंद मिळेल. शारीरिक आरोग्य संतुलित राहील.

संकलक : अॅ. सौ. पूजा गुंदेचा

हसा आणि शतायुषी त्वा!

राम : मी साबणाने माझा शर्ट धुतला पण आता तो मला छोटा होत आहे
श्याम : तु पण त्याच साबणाने आंघोळ कर मग तुला तो शर्ट किट बरेल

गर्लफ्रेंड : 'तू जहाँ-जहाँ चलेगा मेरा साया साथ होगा

बॉयफ्रेंड : मला आपीपासूनच वाटत होते की तू चेटकीन असणार

करुया स्पर्धा परिक्षांची तयारी

* संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषदेच्या दहशतवाद विरोधी समितीचे अध्यक्षपद कोणाकडे

देण्यात आले आहे? - भारत

- अरविंद ब्राह्मणे, पिंगार मो. १४०३७३४२८१

फिल्मीचक्र क्र. ११८३ सौ. शैलजा कुलकर्णी

१		२		३
४		५	६	
		७		
		८		
९			१०	११
१२			१३	१४
			१५	
१२			१३	१४
१५				
१६				
१७				
१८				
१९				
२०				
२१				
२२				
२३				
२४				
२५				
२६				
२७				
२८				
२९				
३०				
३१				

अडवे शब्द :- १) एक चित्रपट ८) विनोद ++ मनोजकुमार, माला सिन्हायांचा (अभिनेता) १२) पत्थर और एक चित्रपट ४) +++) की विपरीत नाव) ७) कशमी कपूर, झीनत अमान, चावला, आदित्य आंबोली, संजीवकुमार, देवकुमार यांचा अशेक सराफ यांचा एक

मनोजकुमार, माला सिन्हायांचा (अभिनेता) १२) पत्थर और एक चित्रपट ४) +++) की विपरीत नाव) ७) कशमी कपूर, झीनत अमान, चावला, आदित्य आंबोली, संजीवकुमार, देवकुमार यांचा अशेक सराफ यांचा एक

दैनिक नवा मराठा

* * * * * मुलांचे विश्व * * * * *

: संकलक : अॅ. सौ. पूजा गुंदेचा

मुलांसाठी मेडिकल जनरल नॉलेज

डोळ्यांची पापणी का फडफडते?

अती स्कीन वापर, कमी झोप किंवा वाचनामुळे डोळ्यांवर ताण येवून डोळ्यांचे त्रास सुरु होतात. मेडिकल कारण जाणून घ्यायचे झाल्यास मांसपेशी-स्नायूमध्ये काही प्रॉब्लेम असल्यास त्यामुळे डोळ्यांच्या पापण्या फडफडतात. तसेच माणसाला पुरेसी झोप न मिळाल्यास, मनात थोडा ताण आसताना, जास्त थकावा येतो तेव्हा किंवा आपण लॅपटॉप-कॉम्प्यूटरवर बराच वेळ काम केल्यानंतर डोळ्यांच्या पापण्या फडफडू शकतात. मांस पेशेवरी निवारित करण्यास नसाची नुकसान किंवा त्यांचे नियंत्रण कीमी झाल्यास पापण्या सतत फडफडू शकतात आणि हा एका आजार आहे आणि अशू बाहेर येतात. यालाच आपण पापणी फडफडणे शुभ की अशुभ आहे

हे ज्याच्या त्याच्या मानण्यावर आहे. पण वैद्यकीय शास्त्रानुसार काहीतील पापण्या फडफडणे हे सामान्य आहे. डोळ्यांची पापणी रोज आपण जवळपास १० ते १५ सेकंदाला लवतो. ते आपणास कल्पत सुद्धा नाही. त्याचे मूळ कार्य असे आहे की lacrimal ग्रंथीचे अशू डोळ्यांच्या वरच्या बाजुवरील पापणी पूर्ण डोळ्यांवर अशूंचा बारीक layer तयार करून, डोळात जाणारी घाण, धूळ, जूंत इत्यादी काढून टाकते त घाणी काही घाणी आपल्या autonomous nervous सिस्टम ला वाटतो की डोळात जाहीतरी गेलेले आहे. यामुळे डोळ्यांची उघडण्यापासून जास्त होते आणि अशू बाहेर येतात. यालाच आपण पापणी फडफडणे असे म्हणतो. आपल्या आवश्यक असल्यामुळे हा त्रास जाणवतो.

अतिशय संवेदनशील अवयव डोळे असून त्याला प्रकाशाची जागीच व्होटे. डोळा हा खूप महत्वाचा अवयव आहे, कारण डोळे नसले तर आपण काहीच पाहू शकणार नाही व त्याचे अनुभव सुधा घेऊ शकत नाही. तसेच डोळे हे खूप नाजूक असतात. त्याची काळजी घेणे आवश्यक असल्यात.

यामध्ये बचावाचा फक्त डोळ्यांच्या वरच्या बाजुवरील पापणी फडफडते. अचानक जाणवणार हा त्रास थोड्या वेळात आपोआप कमी होतो. मात्र हा त्रास महीना पर्यंत जाणवत असल्यास हा एक आजार असू शकतो या आजाराला मायकयोग्यिया असे म्हणतात. डोळ्यांच्या पापण्यांमधील स्नायूच्या आकुंचनामुळे हा त्रास जाणवतो.

दुःखाचे कारण

'हा कोंबडीत जी लवु कोंबडी असेल तिला मारून तिची कढी करा.' त्याप्रमाणे नोकर जेव्हा त्या लवु कोंबडीला मारू लागला तेव्हा ती आपल्यांची मनाशी म्हणाली,

उनका अपनापन

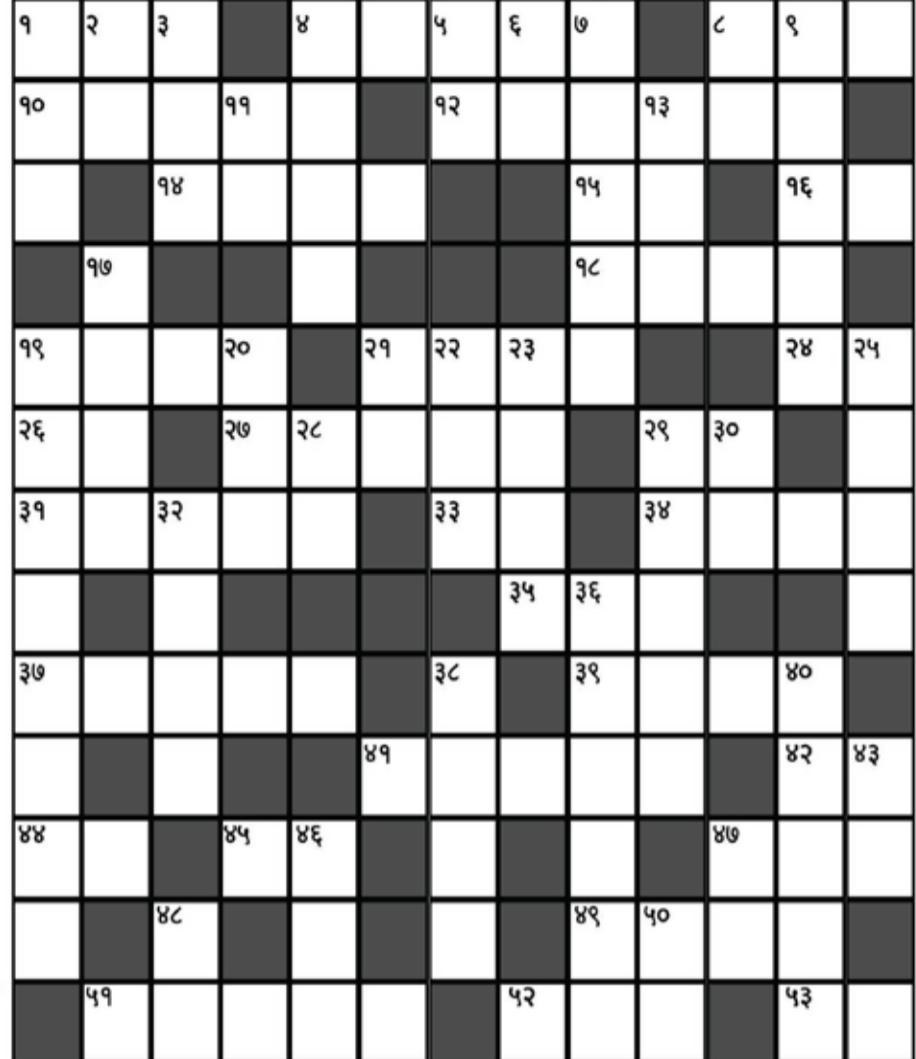
दर्शनसिंह जी से अर्ज की की भाई का दिमाग चल जब

धम्माल मनोरंजन

आडवे संकेत

- १) मुख्य, नायक
२) माहित नसलेल्या ठिकाणी
रास्ते (८) बोली, शब्द (हिं.)
३) मात्रावाहक
४) लेखणीच्या कलेने
इतरांच्या माना कापणारा
५) पास (५) गोळा
६) बाहेरील (८) एक
खाद्यपदार्थ (९) नजुक प्रकारचे
ग्रह (२) मंत्राची पदवी
७) पुटलेला (इ.)
८) चर्ची, वंश
९) उकारणे, आवाज देणे
१०) धरती, पृथ्वी
११) ओलीताखाली नसलेली
१२) दिलेला शब्द (हिं.)
१३) हाव खरा धर्म
१४) चव घोणारी जीभ
१५) नाटकगृह
१६) मयासुर राक्षसाने
बांधलेली अद्भूत वास्तू
१७) माझेली मध्यला मणी
१८) हुमानाचे आयुष्य
१९) कुबेराचा सेवक
२०) मीन (४) देव, इश्वर
२१) चविष्ट (५) विविध रंगाचा
२२) सांडस, जम
२३) दृष्ट बेत

मनोरंजक शब्दकोडे



उभे संकेत

- १) सकाळ
२) पाप्याचा प्रवाह
३) खाटेला गुंडाळावयाचा पट्टा
४) एक संख्या
५) सामाळ, तोल
६) एक कडधान्य
७) समजू शक्कारा
८) ज्ञाप्रमाणे
९) संसारात उद्यवस्त
करणाऱ्या दोन गोठी
१०) हसप्याची आज्ञा
११) जास्तीत जास्त
१२) एका जातीचे नाव
१३) अतिशय श्रींत मनुष्य
१४) शिरा
१५) जाकात बसुती स्थळ
१६) वा र म चा असरबदल
१७) सुट्टुसुटीत दाप्याचे
१८) टाळ्या (२८) रक्त (हिं.)
१९) श्री विष्णु (३०) अल्प
२०) फिरी, धमकावाणी
२१) वेळेचे गांभीर्य लक्षात
ठेवारा (३८) भाद्रपद महिना
२२) हिस्सेदार (४३) दानशूर
२३) चांगलं, उत्तम
२४) निरोप दिलेला,
पाठविलेला (हिं.)
२५) विंचवाचा एक अवयव
२६) एक महाकाय वृक्ष

दिनविशेष

०४ एप्रिल २०२५

- १८८२ : ब्रिटनची पहिली इलेक्ट्रिक ट्राम पूर्व लंडनमध्ये उघडली.
१९४४ : दुसरे महायुद्ध – ब्रिटेश आणि अमेरिकन सैन्याने बुखारेस्ट, रोमानियावर बँम्ब टाकला आणि
३,००० नाम्रिक ठार झाले.
१९४५ : ११ पक्षिम युरोपीय देश आणि अमेरिकन ल्यूर किंग (ज्यु.) यांची हत्या केली.
१९६८ : जेम्स अर्ल रे यांनी माटिन ल्यूर किंग (ज्यु.) यांची हत्या केली.
१९६९ : नासाने अपोलो-६ चे प्रक्षेपण केले.
१९७० : लता मंशेकर यांना दादासाहेब फाळके पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले.
४ एप्रिल दिनविशेष – जम :
१८८३ : 'सर कार्ल विल्हेम रीमेन्स' – जर्मन-ब्रिटिश विद्युत अभियंता यांचा जन्म. (मृत्यू: १९ नोव्हेंबर १८८३)
१८४२ : 'एडवर्ड नुकास' – फ्रेंच गणिती यांचा जन्म. (मृत्यू: ३ ऑक्टोबर १८११)
१८१३ : 'चार्ल्स हर्बर्ट कॉलिन्व' – पायोनियर इन्स्ट्रुमेंट कंपनी चे सहसंस्थापक यांचा जन्म. (मृत्यू: ३ जुलै १९१४)
१९०६ : 'ऐरेनी फिशर' – फिशर इलेक्ट्रोनिक्स चे स्थापक यांचा जन्म. (मृत्यू: २६ फेब्रुवारी १९९४)
१९०२ : 'पं नारायणराव व्यास' – खालीले धरणार्थाचे शास्त्रीय गायक यांचा जन्म. (मृत्यू: १ एप्रिल १९०२)
१९३२ : 'जंयंती पटनायक' – राष्ट्रीय महिला आयोगाच्या पहिल्या अध्यक्षा (मृत्यू: २८ सप्टेंबर २०२२)
१९३३ : 'बापू नाडकर्णी' – डावखुरे मंदगती गोलंदाज यांचा जन्म.
१९३४ : 'आनंद मोहन चक्रबर्ती' – भारतीय अभेरिकन सूखमजीव वैज्ञानिक (मृत्यू: १० जुलै २०२०)
१९७३ : 'चंद्र शेखर येलेती' – भारतीय संचालक आणि पटकथालेखक यांचा जन्म.
४ एप्रिल दिनविशेष – मृत्यू :
१६७१ : 'जन नेपिअर' – स्कॉटिश गणितज्ञ आणि लॉर्गिस्थम सारणीचे जन्म यांचे निधन.
१८१२ : 'जोस मरिया कास्तो मैट्रिज' – कोस्टा रिका चे पहले आणि पाचवे शास्त्रपति (जन्म: १ सप्टेंबर १८१२)
१९२३ : 'जॉन वेन' – ब्रिटिश गणितज्ञ आण्यं लॉर्गिस्थम सारणीचे जन्म यांचे निधन. (जन्म: ४ ऑगस्ट १८३४)
१९२१ : 'कार्ल बेन्ना' – मरिंडीज-बैंझ कंपनीचे संस्थापक यांचे निधन. (जन्म: २५ नोव्हेंबर १८४४)
१९३१ : 'आंद्रे मिचेलिन' – फ्रेंच उद्योगपती यांचे निधन. (जन्म: १६ जानेवारी १८५३)
१९६८ : 'मार्टिन ल्यूर किंग' (ज्युनियर) – नोबेल पारितोषिक विजेते यांची हत्या झाली. (जन्म: १५ जानेवारी १९२९)
१९७१ : 'झुलिकार अली भत्तो' – पाकिस्तानचे चौथे राष्ट्राध्यक्ष आणि ९ वे पंतप्रधान यांचे निधन. (जन्म: ५ जानेवारी १९२८)
१९८७ : सचिनांद हिरानंद वात्स्यायन उर्फ अंजेय – ज्ञानपीठ पारितोषिक विजेते हिंदी लेखक आणि
वृत्तपत्रकार यांचे निधन. (जन्म: ७ मार्च १९११)
१९१६ : 'आनंद साधाले' – संस्कृत आणि मराठी साहित्यिक यांचे निधन. (जन्म: ५ जुलै १९२०)

मानील शद्वकोड्याचे उत्तर



विनोद

नवे जावई बापू सासुखाडीला
बायकोवर थोडं ओरहून
म्हणाले, शुभा, मला एक
कप चहा दे. तो गोड गोड
करू नकोस. फक्त अर्धा
चमचा साखर घाल.

सासूखाडीना जावईबापूचं
ओरहण आवडल नाही. त्या
उलट ओरडल्या, माझ्या
मुळीकर ओरडायच काम नाही.
ती बहिरी नाही.

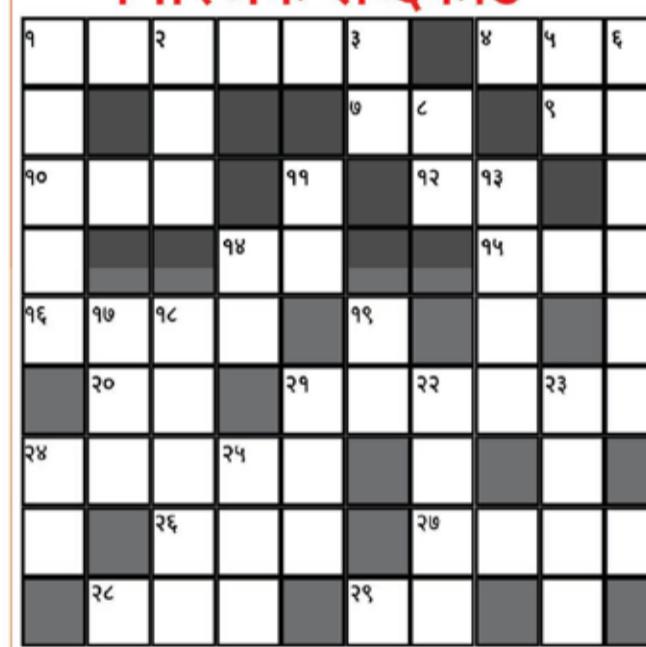
जावई बापू करमले. आपल्या
घरी बायकोवर ओरहण वेगळं
आणि तिच्या घरी तिच्यावर
ओरहण वेगळ ते म्हणाले,
सासूखाडी, माझी चूक झाली.

मग ठीक आहे. शुभे,
जावईबापू अर्धाच क्या वॉक्सि
दे व त्यात दोन चमचे साखर
घाल. त्यांनी कॉफीबाबत
काही सांगितलेल नाही.

जात्यावर बसले म्हणजे
ओवी सुचते.

अर्थ: काम करावयास प्रारंभ केली की पूर्ण
करण्याचे अनेक मार्ग सुचतात.

मनोरंजक शब्दकोडे



आडवे संकेत

- २४) नाकाच्या दिशेने
२५) काबूल ज्याची
राजधानी आहे तो देश
२६) कांडणे,
पाखडणे
२७) गुलाबी रांगाचे शहर
र
२८) घेऊन येणे
२९) अवशेष,
ओळख
३०) हीली आरडणे
३१) हिंदू वर्षाचा
अकल्याचा महिना
३२) पिकांचे एक
टोनिक
३३) जपानी
राजधानी
३४) दक्षिण दिशा
३५) रानरेडा
३६) २९) अस्कार्सासधानार्थ
अन्यायाने गुप्तपणे द्यावे
लागणारे द्रव्य
३७) चुकाना है (फिल्म)
३८) सन् १९७१ में बनी फिल्म पाकीजा
की नायीका.
३९) सामने (फिल्म)
४०) इस फिल्म में धमेंद्र, सुनील दत्त,
मिथून चक्रवर्ती और श्रीदेवी थे.
४१) राजू (फिल्म)
४२) सन् १९८६ में निर्माता निर्देशक
हरमेश मल्होत्रा की इस फिल्म में ऋशी
कपूर और श्रीदेवी थे.
४३) चुकाना है (फिल्म)
४४) सन् १९९१ में बनी इस फिल्म में
शरद कपूर और पुजा भट्ट थे.
४५) पांचाली (नायक)
४६) मेहंदी (गायक)
४७) सन् १९९४ में निर्माता निर्देशक
विमल कुमार की इस फिल्म में गोविंदा
और करिश्मा कपूर थे.
४८) हम साथ साथ है इस फिल्म में
सलमान खान की बहन कौन थी.
४९) दुश्मन का (फिल्म)
५०) मेहरबानियां (फिल्म)
५१) अदालत (फिल्म)
५२) ही रस्ता (फिल्म)

उभे संकेत

- १) अतिशय सौंय
वृतीचा निस्पद्धवी
मनुष्य
२) एक तांबडी
पौष्टिक मुळी
३) एक क्रिकेटपटू
(माझी)
४) उलंगी गय
लागणारे द्रव्य
५) ओगोदर्च
आखलेले,

रुचिदा

साहित्य: १ लहान पपीता, २ केळी, १ डालिंब,
१ कप इतर फल विरलेले, २ लहान चमचे तीळ भाजलेले, मीठ,
काळेमिरे व मध चवीनुसार.

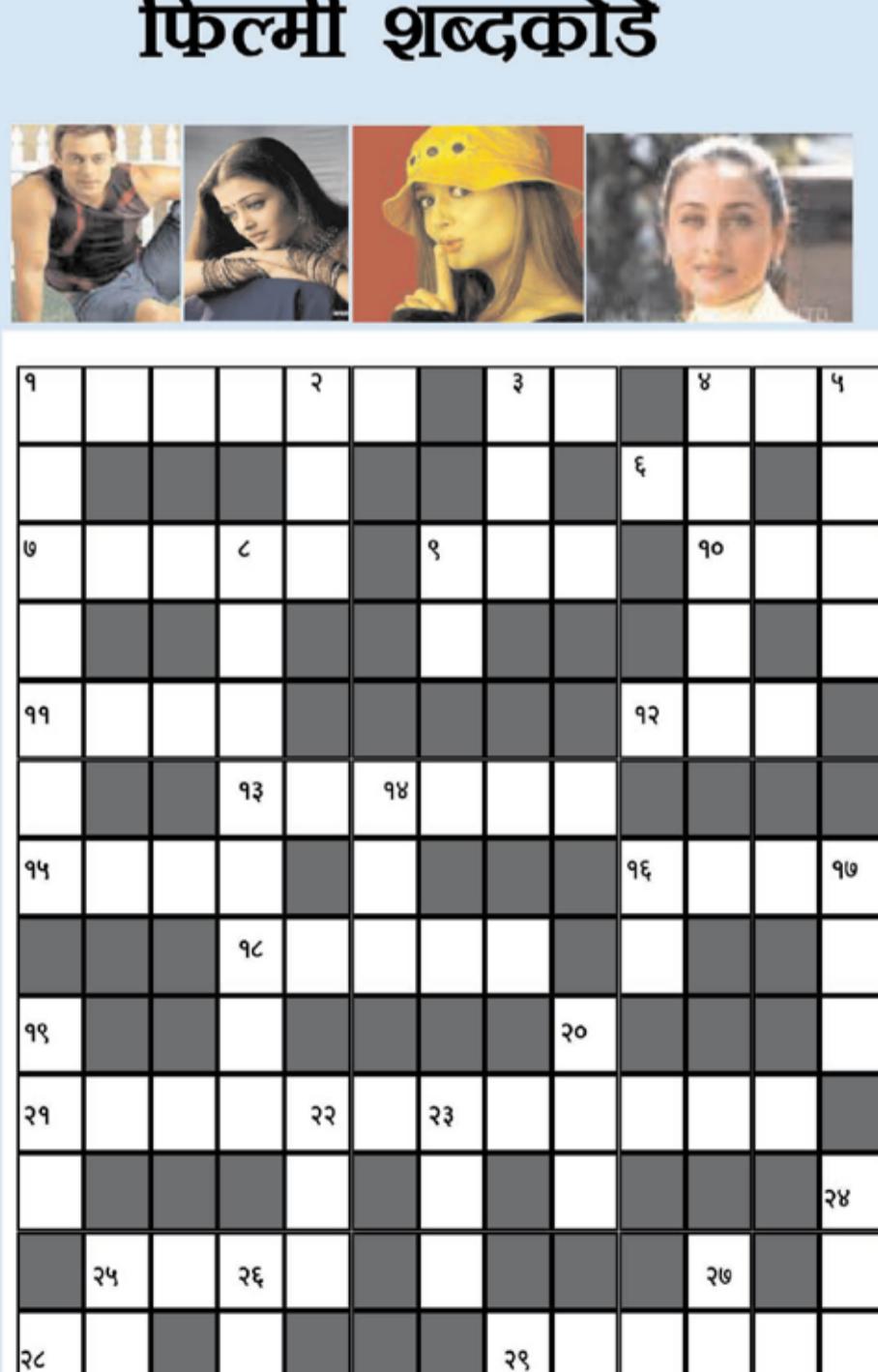
कृती: सर्वप्रथम एका भांड्यात सर्व विरलेले फल घालावेत.
त्यात भाजलेले तीळ, चवीनुसार मीठ, काळेमिरे, मध घालून
चांगल्याप्रकारे मिक्स करून ताजे फ्रूट सलाड सर्व करावे.



मागील फिल्मी कोड्याचे उत्तर

- | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|---|----|----|------|----|----|----|-----|
| मे | रे | स | प | नॉ | की | स | नी | द | ह | क |
| ज | फ | | | | | | | ता | | द |
| र | सि | दि | ल | तो | पा | ग | ल | है | या | |
| सा | | वा | | | | | | | | वा |
| ब | स | इ | त | ना | सा | ख्वा | ब | है | | ना |
| प | | | | | | | | | | य |
| ने | | व | र | सा | त | की | ए | क | रा | त |
| या | सा | द | | | | | | | | जा |
| ज | ति | न | ल | लि | त | | | | | जो |
| न | | | | | | | | | | दो |
| अ | के | ले | ह | म | अ | के | ले | तु | म | स्त |
| जु | | | | | | | | | | मां |
| वा | द | शा | ह | | | | | | | मां |

फिल्मी शब्दकोडे



डवे संकेत

- १) सन् २००३ में बनी फिल्म खुशी

