

गृहिणी

आरोग्य

दातांची राखा निगा

घरगुती हर्बल दंत मंजन म्हणजे दातांसाठी नैसर्गिक आणि पारंपरिक पद्धतीने तयार केलेले मंजन. यात विविध औषधी वनस्पती, जसे की कडुमिंब, आवळा, लंबंग, दालचिनी, हळद आणि सैंधव मीठ वापरले जातात. हे मंजन दात आणि हिरड्यांच्या रेषेला देखील स्पर्श करा, तसेच दातांची मागील भागावर आणि आतल्या बाजूला ब्रश करा. योग्य टूथब्रश (मऊ ब्रिस्टल्स असलेला) आणि फ्लाराईड टूथप्रेस्ट वापरावा. दात घासप्यासाठी सुमारे २ मिनिटे वेळ द्या. ब्रशच्या टोकाला हलकवा, गोलाकार हालचालीनी दातांची घासून द्या. दातांची पृष्ठभागाला, हिरड्यांच्या रेषेला, दातांची मागील भागाला आणि आतल्या भागाला ब्रशने स्पर्श करा.

पाककला

शेंगदाणा पोळी

साहित्य : १/२ मेजरींग कप शेंगदाणे, १/३ मेजरींग कप गुळ (जास्त गोड आवडत असल्यास १/२ कप), १/२ टिस्पून जायफल वेलची पूळ, २ टेबलप्सून साजूक तूप, १ कप कपीकी, मीठ चवीपुरुत.

कृती : प्रथम कणकेमध्ये भीठ मिर्क करून गरजेनुसार पाणी घालून घडसर डो बनवाला. थोडे तेल घालून चांगला मळून द्या व झालून ठेवा. आता सारण तयार करण्यासाठी शेंगदाणे भाजून द्यावे व तेल थंड

आहे. ब्रशच्या टोकाला हलकवा, गोलाकार हालचालीनी दातांच घासून द्या, दातांची पृष्ठभागाला आणि हिरड्यांच्या रेषेला देखील स्पर्श करा, तसेच दातांची मागील भागावर आणि आतल्या बाजूला ब्रश करा. योग्य टूथब्रश (मऊ ब्रिस्टल्स असलेला) आणि फ्लाराईड टूथप्रेस्ट वापरावा. दात घासप्यासाठी सुमारे २ मिनिटे वेळ द्या. ब्रशच्या टोकाला हलकवा, गोलाकार हालचालीनी दातांच घासून द्या. दातांची पृष्ठभागाला, हिरड्यांच्या रेषेला, दातांची मागील भागाला आणि आतल्या भागाला ब्रशने स्पर्श करा.

झाल्यावर साल काढून त्याचे कुट करून द्या. आता कुट व किसलेला गुळ दोन्ही मिक्सरवर फाईन पेस्ट करून द्या. त्यात साजूक तूप व वेलची जायफल पावडर दोन्ही मिक्स करावे. गोळा मळून १५ मिनिट झाकून ठेवावा. कणकेच्या लहान गोळ्याची पारी करून त्यात शेंगदाण्याच्या मिश्रणाचा गोळा स्टफ करावा व लालून पोळी बनवून घेतली. आता फ्राय पॅनवर साजूक तूप घालून शेंगदाण्याची पोळी दोन्ही बाजूने त्याकृत शेकून द्याव्या. या पोळ्या छान खमग व टेस्टी लागतात.

वास्तू

स्टडी रुमसंबंधी

* मूल जेव्हा अभ्यासात लक्ष केंद्रीत करत नसेल तर स्टडी टेबलवर ग्लोब किंवा तांबे या धातूचा पिरमिड ठेवा. त्यामुळे नकारातक ऊंचा दूर होऊन मूल अभ्यासात लक्ष केंद्रित करू शकतात.

* मुलांच्या स्टडी रुममध्ये टीव्ही, विडीओ प्लेयर किंवा सीडी प्लेयर ठेवता कामा नये. त्यामुळे मुलांचे अभ्यासात लक्ष लागत नाही. जर असेल तर त्याचे कनेक्शन बंद करून ठेवा.

* सोमवारी खीरीचा नैवेद्य देवाला अर्पण करा आणि सर्वांना खीर प्रसाद म्हणून द्या. असे केल्यामुळे वास्तुदोष दूर होईल.

सल्ला

* दुधाचे गोड पदार्थ शिजताना जायफल आणि वेलची धातल्यास दुध फाटते. यासाठी तो पदार्थ थंड झाल्यावर वेलची आणि जायफल टाकावे.

* बटाटे जास्त प्रमाणात उकडले तर ते किंजमध्ये ठेवून नंतर सॅंडविज, पराठा, पॅटीस, टिक्कीसाठी वापरता येतात.

सौंदर्य

* गुलाबी ओठांसाठी पुढिनांच्या पानांचा रस १५ मिनिटे लालून ठेवावा. नंतर गार पाण्याने धुवावे.

* नारळाचे तेल ओठांसाठ दररोज रात्री लावावे. ओठ चमकदार बनतील.

संकलक : डॉ. सौ. पूजा गुंदेचा

तूळ

तूळ : कर्जा पासून मुक्ति मिळेल. व्यापारिक लाभ आणि सुख-समृद्धी वाढेल. सामाजिक कामात सक्रिय सहयोग मिळेल.

वृक्षक : आपली मनमेळावू आणि दैर्याची प्रकृतीने समाजात व परिवारात आदर मिळेल. सामाजिक मान-सन्मान वाढेल. कामे मार्गी लागतील.

धनु : प्रगतिवर्धक बातम्या मिळतील. मुलांची उंभते प्रस्त्रकात दैल. आधी केलेल्या कामाचे फल मिळेल.

मकर : विघडलेले संबंध सुधारतील. जुनी कामे झाल्यामुळे उत्साह आणि प्रसन्नता वाढेल. महत्वपूर्ण कांगवर व्याय होईल.

कुंभ : मिळांच्या सहाय्याने अनुकूलता वाढेल एवं दिवस उत्तम जाईल. उधारी उसनवारी वसुल होईल.

मीन : लाम प्राप्तिचा योग. व्यापारातील आर्थिक त्रासाला संयमाने सोडवळ्याचा प्रयत्न कराल.

संकलक : डॉ. सौ. पूजा गुंदेचा

गुरुवार, दि. ५ जून २०२५
दशहरा समाप्ति, शके १९४७ विश्वावसुनामसंवत्सर, ज्येष्ठ शुक्लपक्ष, हस्त अहोरात्र, सूर्योदय ०६ वा. ३० नि. सूर्यास्त ०५ वा. ४२ नि.

मेष : व्यापारात कार्यक्षेत्राचा राशिगविष्य

तूळ : कर्जा पासून मुक्ति मिळेल. व्यापारिक लाभ आणि सुख-समृद्धी वाढेल. सामाजिक कामात सक्रिय सहयोग मिळेल.

वृक्षक : आपली मनमेळावू आणि दैर्याची प्रकृतीने समाजात व परिवारात आदर मिळेल. सामाजिक मान-सन्मान वाढेल. कामे मार्गी लागतील.

धनु : प्रगतिवर्धक बातम्या मिळतील. मुलांची उंभते प्रस्त्रकात दैल. आधी केलेल्या कामाचे फल मिळेल.

मकर : विघडलेले संबंध सुधारतील. जुनी कामे झाल्यामुळे उत्साह आणि प्रसन्नता वाढेल. महत्वपूर्ण कांगवर व्याय होईल.

कुंभ : मिळांच्या सहाय्याने अनुकूलता वाढेल एवं दिवस उत्तम जाईल. उधारी उसनवारी वसुल होईल.

मीन : लाम प्राप्तिचा योग. व्यापारातील आर्थिक त्रासाला संयमाने सोडवळ्याचा प्रयत्न कराल.

संकलक : डॉ. सौ. पूजा गुंदेचा

शब्दगंध क्र. ७१९२ सौ.शेलजा कुलकर्णी

शब्दगंध क्र. ७१९१ चे उत्तर

बलिदान दिलेला २०) एक लक्षकरी वाहन २१) डोके; शेर; शेखर

उमे शब्द :- १) थोडीशी भीती; शंका २) आरडाओरड; गडबड; दांग ३) अरण्य; जंगल; रान ४) आदर्युक्त भीती ५) मोठा भाऊ; गुंड ६) भाजीपाला

८) एक छोटा व भिंती जंगली प्राणी ९) राज्यसंवंधीचे प्रश्न किंवा गुम मसलत १०) एक चर्मवाय ११) जुलमी; श्रेष्ठ; खंबीर १२) माजलेला; उन्मत्त १३) शंका; संदेह; संशय

आडवे शब्द :- १) जातात १५) एक प्रवासी पळापळ ४) कमतरता; वाहन १६) लडाई; सामना उणीव; कसर ७) मनसव १७) तूर वौरीच्या डाळीचे धारण करणारा ९) हाक शिजवून केलेले एक पातळ १०) अफलातून काम; कालवण; आमटी १८) ताकद; व्यायामाचा एक प्रकार १३) एक ताकद; व्यायामाचा एक प्रकार १४) हतुतामा; देशासाठी कर्वे

* * * * * मुलांचे विश्व * * * * *

: संकलक :
डॉ. सौ. पूजा गुंदेचा

सुविचार : नात्यांची शाळा सुरु ठेवायची असेल तर गणित हा विषय कचा असणे आवश्यक आहे.

मुलांसाठी भज्ञाट माहिती ज्ञानरंजन

माणूस म्हातारा का बनतो?

म्हातारपण हे दुसरे बालपण असे म्हटले जाते. मात्र आण्य रस्य ते बालपण असे म्हटले तरी म्हातारपणाला रस्य म्हणत नाही. चिरतारण्य हे माणसाचे अनंत काळाचे स्वप्न असले तरी प्रयोक्त माणसाला अप्यत्यु आला नाही तर म्हातारपणास सामारे जावेल लागत. जमाला आलेली प्रयोक्त म्हातारपणाकडे वाटचाल करीत असते. बुद्धत्व हे शेरीरात घडणाऱ्या जीवशक्तीय बदलांमुळे येत राहते. जसजसे वय वाढते तसेतशा शारीरिक

अमूक एका वयातच हे घेडल, असे सांगणे अवघड असते आणि या शेरीरप्रिया नजीकी कशाने मंदावतात याचेही कारण अजून आपलाला उमगलेले नाही. पण रक्तवाहिन्या जाड होणे, रक्तपेणीची मिर्ती मंदावणे, हाडे ठिसूळे होणे; मूत्रपिंडाचे आणि यक्षयांवरही वाढत्या वयाचा परिणाम होतोच. हल्क्यांवृक्ष माणसाचे वजनही कमी होते. रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होते. दूरी अंधू बनते, कानांनी कमी ऐकू येते. खरं तर हे घडेणे याला आपण बुद्धत्व म्हणतो. पण

ध्रुव

मोक्षपद प्राप्त होईल.

विष्णुच्या आज्ञेनुसार ध्रुव परत येताच राजाने शुभमुर्तू पालू वायुकृत्या विडा व कोंडा यांच्याबाबर ध्रुवाचे लप्र लावून दिले व आपले राज्य त्याला दिले. सुरुचीलाई एक पुत्र असून, येते ध्रुवाचे लेण्ड विष्णुलांगे त्यांची विष्णुची विष्णुलांगे त्यांची विष्णुलांगे त्यांची विष्णुलांगे त्यांची विष्णुलांगे

पाहिजेत
कॉफी शॉप्स
कामासाठी
स्टाफ पाहिजेत
प्रोफेसर कॉलनी चौक, सावेडी अ.नगर
मो.-8805309777, 7020553064

इलेक्ट्रॉनिक्स
शॉपकरिता (MIDC)
पाहिजेत
अकॉटंट
(मुली) : १ (पार्टाइम)
(टेलीचा अनुभव आवश्यक)
संपर्क वेळ : दुपारी २ ते ४
9881040050

पाहिजेत
ओपीडीसाठी
असिस्टेंट डॉक्टर
ओपीडी टाईम : स.१ ते सध्या.५
टीप : कॉम्प्यूटरचे ज्ञान आवश्यक
8263915102
संपर्क वेळ : १२ ते ५

अकॉटंट
पाहिजे

(Tally Data आणि Tax Audit)
कामाचा अनुभव आवश्यक
अकॉटंटचा ५ ते १० वर्षांचा
अनुभव पाहिजे
आकर्षक पापा मिळेल.

संदिप उद्योग समुह
केडगाव, अहिल्यानगर
9767202122
9960802555

पाहिजेत
महाराष्ट्र राज्य मोबाइल टॉवर
टेक्निकल एलॉन्झ असोसिएशन

ऑफिस कामासाठी
पुरुष व महिला
उमेदवार भरणे

पात्रता- संगणक ज्ञान, शाखावाची वैज्ञानिकी, अनुभव आवश्यक, अकॉटंटचा ५ ते १० वर्षांचा अनुभव पाहिजे

कृष्णा कॉप्लेक्स
तांबगळ रोड, दिल्लीखाली टांबगळ समोर,
संगमनगर रोड, अहिल्यानगर
9011042678

CHANGE IN NAME

I Am Changing My Old Name
Sayyed Mohammed Ali Irfan
To Changed as my new name is
Sayyed mohammad Ali Irfan
Aadhar No.:
9328 3855 4906

Add: Mangal gate, Ahmednagar

डॉ. अद्रेत गिते
MBBS, MD (Medicine)
DM (Neurology)

न्युरो फिजिशिअन

* हेस्योटिल न्यूरो फिजिशिअन गासारी बोटेंस इंवेन्टरी सुधीचा

* पायलूपी / मर्सन र्झूरीट आवारे

* डॉ. अद्रेत गिते न्यूरो फिजिशिअन गासारी बोटेंस इंवेन्टरी सुधीचा

* श्रीमती लक्ष्मीबाई रामांद्र बुलबुले (पत्नी), श्रीकांत रामांद्र बुलबुले (मुलगा)

* श्रीमती लक्ष्मीबाई रामांद्र बुलबुले (पुत्र) (मुलगा), संजय रामांद्र बुलबुले (मुलगा)

समस्त बुलबुले परिवार

स्व. रामचंद्र वासुदेव बुलबुले

स्व. ०५/०६/१९९८

अनंत तुमची छाया... नित आम्हा स्मरते

अनंत तुमची माया...

आपल्या पावाचा स्मृतीस आवारपूर्ण श्रद्धांजली!

* आपले शोकाकूल *

श्रीमती लक्ष्मीबाई रामांद्र बुलबुले (पत्नी), श्रीकांत रामांद्र बुलबुले (मुलगा)

रामेंद्र रामांद्र बुलबुले (पुत्र) (मुलगा), संजय रामांद्र बुलबुले (मुलगा)

समस्त बुलबुले परिवार

स्व. रामचंद्र वासुदेव बुलबुले

स्व. ०५/०६/२०११

अनंत तुमची छाया... नित आम्हा स्मरते

अनंत तुमची माया...

आपल्या पावाचा स्मृतीस आवारपूर्ण श्रद्धांजली!

* आपले शोकाकूल *

श्रीमती लक्ष्मीबाई रामांद्र बुलबुले (पत्नी), श्रीकांत रामांद्र बुलबुले (मुलगा)

रामेंद्र रामांद्र बुलबुले (पुत्र) (मुलगा), संजय रामांद्र बुलबुले (मुलगा)

समस्त बुलबुले परिवार

स्व. रामचंद्र वासुदेव बुलबुले

स्व. ०५/०६/२०११

अनंत तुमची छाया... नित आम्हा स्मरते

अनंत तुमची माया...

आपल्या पावाचा स्मृतीस आवारपूर्ण श्रद्धांजली!

* आपले शोकाकूल *

श्रीमती लक्ष्मीबाई रामांद्र बुलबुले (पत्नी), श्रीकांत रामांद्र बुलबुले (मुलगा)

रामेंद्र रामांद्र बुलबुले (पुत्र) (मुलगा), संजय रामांद्र बुलबुले (मुलगा)

समस्त बुलबुले परिवार

स्व. रामचंद्र वासुदेव बुलबुले

स्व. ०५/०६/२०११

अनंत तुमची छाया... नित आम्हा स्मरते

अनंत तुमची माया...

आपल्या पावाचा स्मृतीस आवारपूर्ण श्रद्धांजली!

* आपले शोकाकूल *

श्रीमती लक्ष्मीबाई रामांद्र बुलबुले (पत्नी), श्रीकांत रामांद्र बुलबुले (मुलगा)

रामेंद्र रामांद्र बुलबुले (पुत्र) (मुलगा), संजय रामांद्र बुलबुले (मुलगा)

समस्त बुलबुले परिवार

स्व. रामचंद्र वासुदेव बुलबुले

स्व. ०५/०६/२०११

अनंत तुमची छाया... नित आम्हा स्मरते

अनंत तुमची माया...

आपल्या पावाचा स्मृतीस आवारपूर्ण श्रद्धांजली!

* आपले शोकाकूल *

श्रीमती लक्ष्मीबाई रामांद्र बुलबुले (पत्नी), श्रीकांत रामांद्र बुलबुले (मुलगा)

रामेंद्र रामांद्र बुलबुले (पुत्र) (मुलगा), संजय रामांद्र बुलबुले (मुलगा)

समस्त बुलबुले परिवार

स्व. रामचंद्र वासुदेव बुलबुले

स्व. ०५/०६/२०११

अनंत तुमची छाया... नित आम्हा स्मरते

अनंत तुमची माया...

आपल्या पावाचा स्मृतीस आवारपूर्ण श्रद्धांजली!

* आपले शोकाकूल *

श्रीमती लक्ष्मीबाई रामांद्र बुलबुले (पत्नी), श्रीकांत रामांद्र बुलबुले (मुलगा)

रामेंद्र रामांद्र बुलबुले (पुत्र) (मुलगा), संजय रामांद्र बुलबुले (मुलगा)

समस्त बुलबुले परिवार

स्व. रामचंद्र वासुदेव बुलबुले

स्व. ०५/०६/२०११

अनंत तुमची छाया... नित आम्हा स्मरते

अनंत तुमची माया...

आपल्या पावाचा स्मृतीस आवारपूर्ण श्रद्धांजली!

* आपले शोकाकूल *

श्रीमती लक्ष्मीबाई रामांद्र बुलबुले (पत्नी), श्रीकांत रामांद्र बुलबुले (मुलगा)

रामेंद्र रामांद्र बुलबुले (पुत्र) (मुलगा), संजय रामांद्र बुलबुले (मुलगा)

समस्त बुलबुले परिवार

स्व. रामचंद्र वासुदेव बुलबुले

स्व. ०५/०६/२०११

अनंत तुमची छाया... नित आम्हा स्मरते

अनंत तुमची माया...

आपल्या पावाचा स्मृतीस आवारपूर्ण श्रद्धांजली!

* आपले शोकाकूल *

श्रीमती लक्ष्मीबाई रामांद्र बुलबुले (पत्नी), श्रीकांत रामांद्र बुलबुले (मुलगा)

रामेंद्र रामांद्र बुलबुले (पुत्र) (मुलगा), संजय रामांद्र बुलबुले (मुलगा)

समस्त बुलबुले परिवार

स्व. रामचंद्र वासुदेव बुलबुले

स्व. ०५/०६/२०११

अनंत तुमची छाया... नित आम्हा स्मरते

अनंत तुमची माया...

आपल्या पावाचा स्मृतीस आवारपूर्ण श्रद्धांजली!

* आपले शोकाकूल *

श्रीमती लक्ष्मीबाई रामांद्र बुलबुले (पत्नी), श्रीकांत रामांद्र बुलबुले (मुलगा)

रामेंद्र रामांद्र बुलबुले (पुत्र) (मुलगा), संजय रामांद्र बुलबुले (मुलगा)

समस्त बुलबुले परिवार

स्व. रामचंद्र वासुदेव बुलबु