

गरमागरम पोडी इडली

इडली हा झटपट होणारा पदार्थ. आज घराधरात इडली बनते. सर्वसाधारणपणे इडली चटणी किंवा इडली सांबार खालूं जातं. पण खाल्याद्या दिवशी बदल म्हणून पोडी इडली बनवू शकता. हा सकाळच्या गडबडीत पटकन होणारा पदार्थ आहे.

साहित्य: छोट्या आकाराच्या दहा इडल्या, दोन चमचे शेंगदाणे, दोन मोठे चमचे चणाडाळ, एक मोठा चमचा उडिड डाळ, दोन ते तीन सुक्या लाल मिर्च्या, दोन छोटे चमचे

रसगंधा ||



तीळ, दोन छोटे चमचे किसलेले सुकू खोबर, अर्धे चमचा जीरे, कढीपत्त्याची सहासात पान, चवीनुसार मीठ आणि तूप कृती : एक कढईत दाणे, लाल मिर्ची, चणा डाळ, उडीद

डाळ, तीळ, सुकू खोबर, जीरं आणि कढीपत्त्याची पान घालून मंद अचवेर भाजून घ्या. त्यानंतर गेस बंद करा. ते पदार्थ थड झाल्यावर मिक्सरमधूम बारीक वाटून घ्या. वाटताना चवीनुसार मीठ घाला. तुमचा पोडी मसाला तयार आहे. आता कढईत थोडे तूप गरम करा. यात इडल्या घालून परतून घ्या. आता या इडलीवर पोडी मसाला भुरभुरा. चमच्याने नीट हलवून घ्या. पोडी इडली तयार आहे.



घालमेल कशी थांबवू?

ती न वर्षपूर्वी माझां लग्न झालं. माझा नवरा महिन्यातले २५ दिवस कामासाठी बाहेर असतो. यामुळे मला खूप एकट वाटत. आमच्यातला संवाद खूपच कमी झाला आहे. तो बाहेर गेल्यावर रोज फक्त ९०-१५ मिनिट बोलणे होत. यामुळे माझी चिडचिड होते. पण त्याच्यावर कामाचा खूप ताण असल्यामुळे तक्रारींची भर पडू नये, असं वाटत. मी काय करू?

काय करू? // - वैयक्तिक आणि व्यावसायिक आयुष्याचं संतुलन साधण्याची कला प्रयोक्ताकाला जमायला हवी. पण अनेकदा

असं संतुलन साधणं कठीण होत आणि एकच बाजू वरचद ठरवे. पण नात्यावर आकार देण्यासाठी एकमेकांसोबत चांगला वेळ घालवण्याही गरजेवं आहे. तू पतीला समजून घेऊन परिस्थितीला योग्य पद्धतीने सामोरं जात आहेस. पण तुम्ही घालमेल पतीला संगांयांही गरजेवं आहे. तुम्ही भावाना त्याच्यापर्यंत पोहोचल्याच नाही तर तो स्वतःमध्ये सुधारणा कशी कराण? प्रत्यक्ष बोलायला वेळ नसेल तर तू त्याला मेरेज कर, मेल पाठव. तो परतल्यावर लंब किंवा डिनरच्या निमित्ताने खाल्याद्या निवात ठिकाणी जाऊन मोकळ्या गप्या मारण्याचा बेतही ठरवू शकतेस. बघ, कोणता मार्ग प्रशस्त वाटतो ते... //



पगारवाढ हवी आहे?

नो करी म्हटली की पगारवाढ आलीच. कर्मचाऱ्यांना त्याच्या कौशल्यांनुसार, क्षमतेनुसार बदली दिली जाते. ठराविक काळानंतर पगारवाढही होते. पण २०१५ च्या एक सर्वेक्षणानुसार ५० टक्के नोकरदार महिना पगारवाढीसाठी विचारणाच करत नाहीत. पगारवाढ मिळवण्यासाठी नेमकं काय करायला हवं याविषयी...

* कंपनीच्या प्रगतीत तुम्ही दिलेल्या योगदानाचा विचार करा. कामाचा दर्जा आणि प्रमाण याचा ताळमेल बसवताना अचूकता महत्वाची आहे हे लक्षण घ्या.

* स्वतःमधली कौशल्यं ओळखा. त्यांची यादी करा. तांत्रिकव नाही तर कामाची संबंधित इतर कौशल्यांही महत्वाची ठरतात. तुमची समर्पक वृती, वेळेत कामं संवर्पण, कामप्रतीची निष्ठा या गोडीही महत्वाच्या आहेत हे लक्षण ठेवा. आपलं पद, हाताखाली काम करण्याचा कर्माचार्यांना दिलेलं प्रशिक्षण या बाबींचा विचार करा. पगारवाढीबाबत वाटायाठी कराताना

आत्मविश्वास दिसू घ्या.

स्कील डेव्हलपमेंट // * एक कर्मचारी म्हणून स्वतःचं मूल्य जाणून घ्या.

पगारवाढीबाबत वरिष्ठांशी चर्चा करण्याआधी बाजारपेटेचा अभ्यास करा. तुमच्या पदावर असणार्यांना किंतु पगार मिळतो हे जाणून घ्या. त्यानुसार वरिष्ठांशी बोला. आपल्याला किंतु पगारवाढ हवी याचा निश्चित आकडा आपल्याकडे असायला हवा. तसें नसेल तर आपल्याला वरिष्ठांशी दिलेली पगारवाढ मान्य करावी लागेल.

* वरिष्ठांशी वाटायाठी करण्याआधी पूर्ण तयारी करा.

* तुम्ही पगारवाढीसाठी वाटायाठी करत आहात हे लक्षण ठेवा. वरिष्ठ आकडा कमी करण्याचा प्रयत्न करार. कोणीही पहिल्याच प्रयत्नात भरपूर पगारवाढ देणार नाही. त्यामुळे सुरुवात मोठ्या आकडेवर करा. वाटायाठीदरम्यान हा आकडा खाली येणार आहे हे लक्षण ठेवा.



पत्रकार असणाऱ्या सोनल रोचानी यांना समाजासाठी काही तरी करायचं होतं. वंचित, दुर्वल घटकांना त्यांचे हक्क मिळवून घायचे होते. कामाच्या निमित्ताने फिरताना त्यांना समाजातल्या विविध घटकांमधूली आर्थिक दरी दिसत होती. पण कामाची सुरुवात काही केल्या होत नव्हती. पण एका घटनेने त्यांचे आयुष्यच बदलून टाकलं आणि आदिवासी समाजातल्या महिलांच्या आर्थिक सक्षमीकरणासाठी त्यांनी प्रयत्न सुरु केले.

सो नल रोचानी यांना फक्त पत्रकारितेच्या क्षेत्रपुरतं मर्यादित रहायचं नव्हत. पत्रकारितेच्या पर्नीकडे जाऊन समाजातल्या वंचित, दुर्वल घटकांना मदत करण्याची त्यांची इच्छा होती. सोनल सूतमध्ये पत्रकार म्हणून कार्यरत होत्या. त्यांना कामानिमित्ताने बरंच हिंडाव लागायच. या दरम्यान त्यांनी समाजातल विरोधाभास अनुभवला. पण हळल व्यक्त करण्याशिवाय त्या दुसरं काही करू शकत नव्हत्या. पण २००५ मध्यात्या एका घटनेने त्या खूप हांदरल्या. या घटनेने त्यांच्या आयुष्याला कलाटणी दिली. त्या बातम्या मिळवण्यासाठी जिल्हा रुणालयात जायच्या. असंच एके दिवशी रुणालयात आलेल्या एका महिलेने त्यांच्याकडे मदत मागितली. सासरच्यांनी त्या गोरार महिलेच्या अंगावर रोकले आोतलं होते. पोटातल्या

लोकांना सरकारी योजनांचे लाभ मिळत नसल्याची बाबत लक्षात आली. ग्रामीण भागातल्या महिलांची अपेक्षा योजनांचे लाभ त्यांना संस्थेची स्थापना केली. सामाजिक परिस्थिती जाणून घेण्यासाठी अपेक्षी ग्रामीण भागातल्या घेण्यासाठी त्या संपूर्ण गुजरात राज्यात फिरल्या. त्यांनंतर त्यांनी सुरत आणि तापी परिसरातल्या हलपाती आणि कोटद्वारा या आदिवासी समाजांसाठी काम करायचं ठरवलं. या समाजांमध्ये पुरुष

आर्थिक सक्षमीकरणाच्या दिशेने..

बाळाचं लिंग कळल्यामुळे ते तिला पेटवून देण्याच्या तयारीत होते. सोनल आणि इतरांनी या महिलेला मदत केली. पण महिला सक्षमीकरणासाठी आपण

मानिनी ||

आणाऱ्यी काही तरी करायला हवं, याची जाणीव त्यांना झाली. ग्रामीण भागातल्या महिलांच्या परिस्थितीबाबत त्यांनी संशोधन केलं. मर्यादित जोतांमुळे या महिला मागे पडत असल्याचं त्यांच्या लक्षात आले.

सोनल यांच्या कायचं बीज तिथेचे रोबलं गेलं. मग जवळपास पाच वर्षांच्या प्रयत्नानंतर नोकरी सोडून समाजकार्याकडे वळण्याचं धाडस सोनल यांनी दाखवलं. त्यांनी आदिवासी महिलांच्या सक्षमीकरणाच्या कामाला वाहून घ्यायचं ठरवलं. काही काळ जागतिक बैंकसोबत काम केलं. विविध सामाजिक कार्यासाठी देण्यात येण्यास निधीच्या वाटपाचा अभ्यास केला. जागरूकतेच्या अभावामुळे ग्रामीण भागातल्या



दारुच्या आहारी गेले होते. त्यामुळे त्यांचे आयुष्य खूप कमी झालं होतं तर वनसंपदा कमी झाल्यामुळे कोटद्वारा समाजाचा बांबूपासून हस्तकलेच्या वस्तु घडवण्याचा पारंपरिक व्यवसाय धोक्यात आला होता. त्यामुळे या दोन्ही समाजांची स्थिती अल्यंत हलासीची होती. सोनल आणि त्यांच्या कार्यक्त्यांनी बरेच प्रयत्न केले. शिक्षण, आरोग्य, सृच्छात आशा विविध क्षेत्रांमध्ये काम केलं. आज तब्बल आठ वर्षांनंतर शक्ती फाउंडेशनने ५५ गावांमध्यात्या जवळपास पाच हजार आदिवासी महिलांना आर्थिकदृश्या सक्षम केलं आहे. स्वतःचे व्यवसाय सुरु करण्यासाठी त्यांना संस्थेतके प्रशिक्षण आणि मदत देण्यात आली आहे. आता त्याची गोड फलं चाखायला मिळत आहेत. आता संस्थेला आपलं कार्य राज्यभर पोहोचायाच आहे. सोनल यांनी अनेक महिलांचं आयुष्य पूर्णपणे बदलून टाकलं आहे.



बा जारातून आपालेल्या फळं, भाज्या आणण थेट फ्रीजमध्ये ठेवतो. यासोलेलवर घरातले उरलेलेले पदार्थी फ्रीजमध्येचे त्यात. मात्र काही पदार्थ फ्रीजमध्येचे ठेवल्याने त्यांची गुणवत्ता, चव बिघडते. शिवाय असे पदार्थ आरोग्यासाठी आवाही घालक ठरू शकतात. कोणते पदार्थ फ्रीजमध्ये ठेवणं अयोग्य ठरतं? जाणून घेऊ.

हेल्थ टॉक ||

* टोमॅटो फ्रीजमध्ये ठेऊ नयेत. त्यात पाणी कमी असल्यामुळे थंड वातावरणात ते लवकर खारब होतात. फ्रीजमध्यल्या टोमॅटोंचा रंगाही बदलतो. अशा टोमॅटोंचं सेवन घालक ठरू शकतात. * पाव, ब्रेड असे पदार्थ फ्रीजमध्ये ठेऊ नयेत. फ्रीजमध्ये ठेवल्यानंतर ब्रेड कोरडा पडतो. त्याची चव बदलते. * फ्रीजमध्यल्या थंड वातावरणात ते लवकर खारब होतात. त्यां

