

मस्त मँकोनी चाट

साहित्य : एक कप
मँकोनी, एक कांदा,
एक टोमेंटो, पाव
कप स्वीट कॉर्न, चार चमचे शेंगदाणे,
चमचा भर लाल तिखट, चाट मसाला,
एक चमचा हिरवी चटणी, एक चमचा
चिंचेची चटणी, लिंबाचा रस दोन चम
चे, मीठ, बारीक शेव आणि कोर्थिंबिर

रसगंधा



मँ क्रोनी म्हटल्यावर कोणाच्याही तोंडाला
पाणी सुटेल. हा पदार्थ
मोज्यांबोरच लहान्यांनाही
खुप आवडतो. मग एखाद्या
दिवशी मस्त मँकोनी
चाट बनवायला
हरकत नाही.
घरातली बच्या पांती
एकदम खूश होऊन
जाईल.

असे चमकवा जुने फर्निचर

घ राच्या कोपयात ठेवलेले आजीच्या काळातील लाकडी
कपाट असो किंवा जुने टेबल असो... ते खूपच
आकर्क दिसते. अशा फर्निचरे एक वेगळेच जुने आणि शाही
सौंदर्य असते जे सजावटीच्या आजच्या आधुनिक निकषांमध्येही
सहाया सामाप्ती आणि घराची शोभा वाढवते. म्हणूनच भावना
आणि सौंदर्याची अजब गुंण असणाऱ्या अशा गोष्टी निगुतीने
जपल्या जातात. पण काळांतराने धूळ, ओलावा आणि
घाणीमुळे त्याची चमक नष्ट होते आणि जुने फर्निचर रंगाहीन
दिसू लागते. मात्र चांगली गोष्ट म्हणजे असे फर्निचर नव्यासारखे



सजावट

चमकदार बनवण्यासाठी
महागड्या पॉलिशीची किंवा कोणत्याही व्यावसायिकाच्या मदतीची
गरज नसते. काही सोऱ्या घरगुती वस्तु वापरला तुम्ही जुन्या फर्निचरचे सौंदर्य परत मिळवू शकता.
कसे ते पाहू या. * यासाठी तज्जनी अतिशय सोऱ्या पद्धतीने घरगुती क्लीनर बनवण्याची मार्ग
सांगितला आहे. फर्निचर स्वच्छ करण्याबाबरच त्याची चमक पतत करण्यासाठी याचा वापर अतिशय
चांगल्या पद्धतीने होतो. तेहा हे विलनर बनवण्यासाठी तुम्हाला डिशवॉशिंग लिंकिड्ये दोन ते तीन थेंब,
पांढरे व्हिनेग्र एक कप आणि दीप टेबलस्पून ऑलिव ऑइल हे साहित्य लोगेल. अधिक प्रमाणात
विलनर बनवायचे असेल तर या गोष्टीचे प्रमाण दुप्पट करू शकता. * क्लीनर तयार करण्यासाठी
सर्वप्रथम एका भांडयात डिशवॉशिंग लिंकिड्ये, विलनर आणि ऑलिव ऑइल घ्या. आता या तिही
गोष्टी चांगल्या प्रकारे मिसळा. त्यानंतर मिश्रण एका स्पे बाटनीत भरा. भरतानाच त्यात थोडे पाणी
घाला जेणेकरून ते हलके आणि वापरण्यास सोपे होईल. लक्षत घ्या, ऑलिव ऑइल हा या विलनरम
धील सर्वात महत्वाचा घटक आहे. म्हणूनच मिश्रणात योग्य मार्गदर्शी त्याचा वापर करा. या मिश्रणाने
फर्निचर स्वच्छ केल्यास चांगले परिणाम बघायला मिळतील याची खात्री बालगा.

- मंजिरी ढेरे

स

ध्या

माझी मनस्थिती द्विधा
झाली आहे. पालक किंवा प्रियकर यांच्यातल्या एकाची
निवड करण्याची वेळ माझ्यावर आली आहे. माझे एका मुल-
वर प्रेम आहे. पण घरच्यांना हे लग्न मान्य नाही. या मुलाशी लग्न
केलं तर सगळे संबंध तोडून टाकण्याची धमकी माझ्या पालकांनी दिली
आहे. माझी आई

सतत आजारी
असते. त्यामुळे
तिला दुखवायचं
नाही. मी आमचं नातं
त्यांच्यापासून लपवलं. मात्र
नात्याबद्दल कल्यानंतर
त्यांना मोठा धक्का बसला.

काय करू? //

मी आजवर पालकांशी
कधीच मोकळेपणाने बोलले
नव्हते. त्यामुळे हे नात उघड
करण जड गेलं. त्यातच
प्रियकरांही माझ्यावर खूप
प्रेम आहे. तोही माझ्याशिवाय राहू शकत नाही. मी काय करू?

- तुड्या पालकांना धक्का बसला आहे. त्यामुळे तो पचवण्यासाठी तू थोडा वेळ दे.
त्यांना या सगळ्यातून बाहेर येऊ दे. तुड्या अशा वागण्यांचं त्यांना दुऱ्या झालं असेल.
वातावरण निवळ्यावर शांतपणे पालकांशी बोल. त्यांना तुझी बाजू पटवून दे.
हवी तर माझी माग. दुखवायचा कोणताही उद्देश नसल्याचं सांग. शक्य असेल
तर तुड्या प्रियकरांची पालकांशी भेट घडव. अजिबात घाई करू नकोस.
सकारात्मक विचार कर. तुड्या प्रियकरालाही विश्वासात घे. पालकांना
समजावण्यासाठी आपांची मदतही घेता येईल.



दे शात वेठेआधीच दाखल
झालेला मान्सून आता
चांगलाच स्थिरवला आहे.

पण पावसासोबतच अनेक आजार आणि
संसर्ग पसरण्याचा धोका वाढतो. त्यामुळे
विशेषत: गर्भवती महिलांनी या ऋतूत
आरोग्याची अधिक काळजी घेणे महत्वाचे
आहे. पावसास्वात संसर्गाचा धोका दुप्पट
होतो. त्यामुळे गर्भवती महिलांनी स्वतःची
आणि पोटातील बालाची विशेष काळजी
कशी घ्यावी ते आता पाहू या.

* घर स्वच्छ ठेवा

पावसास्वात बॅक्टेरिया आणि
बुशी वेगाने पसरतात. म्हणूनच थोका
टाळण्यासाठी घराच्या स्वच्छतेची विशेष
काळजी घ्या. बाथरूम आणि फरशी
दरारज अंटीबॅक्टेरियल साबण किंवा
लिंकिड्ये विलनरने स्वच्छ करा. घरात
ओलावा आणि बुशी तयार होऊ देऊ
नका. कडुलिबाची पाने जाळ्याने घरात

वातावरण स्वच्छ राहतो.

* पावसासाठी मिजणे टाळा
गर्भवती महिलांनी पावसासाठी मिजणे
टाळावे. थंडी वाजल्यास संसर्ग आणि
फलूचा धोका वाढतो, जो आई आणि बाल
दोघासाठीही हानिकारक असू शकतो.

* निरोगी आणि ताजे अन्न खा

पावसासाठी महिलांनी संसर्ग होण्याचा
धोकाही मोठा असतो. म्हणूनच घरी चांगले
शिंजवलेले ताजे अन्न खा. पैंक केलेले वा
जंक फूड टाळा. तसेच घरावर पाणी आणि
ताजे रस व्या. यामुळे शेरीरात पाण्याची
कमतरता भासाण नाही.

* डासांपासून संरक्षण करा

पावसास्वात मलेशिया, डॅंगू यासारखे
आजार पसरणारे डास वाढतात. त्यांना
प्रतिबंध करण्यासाठी सकाळी आणि
संध्याकाळी घराचे दरवाजे आणि खिंडकया
बंद ठेवा. तसेच मच्छरदाणी आणि
रिपेलेंट्सचा अवश्य वापर करा.

वातावरण स्वच्छ राहतो.

* पावसासाठी मिजणे टाळा

गर्भवती महिलांनी पावसासाठी मिजणे

टाळावे. थंडी वाजल्यास संसर्ग आणि

फलूचा धोका वाढतो, जो आई आणि बाल

दोघासाठीही हानिकारक असू शकतो.

* निरोगी आणि ताजे अन्न खा

पावसासाठी महिलांनी संसर्ग होण्याचा

धोकाही मोठा असतो. म्हणून अनावश्यक बाहेर जाणे

किंवा धोकादायक भासाण त्रावण करणे

ताळा. ठेवणे महत्वाचे आहे. या हंगामात पाणी

ताळा घेता येईल.

* स्वच्छता राहतो

संसर्ग टाळण्यासाठी साबणाने वारंवार

हात धुवा किंवा हॉड सेनिटायझर वापरा.

काहीही खाण्यापूर्वी आणि नंतर हात स्वच्छ

ठेवणे महत्वाचे आहे. या हंगामात पाणी

ताळा घेता येईल.

* पंकजा देवा

पावसासाठी महिलांनी संसर्ग होतो.

गर्भवती महिलांनी पावसासाठी मिजणे

टाळावे. थंडी वाजल्यास संसर्ग आणि

फलूचा धोका वाढतो, जो आई आणि बाल

दोघासाठीही हानिकारक असू शकतो.

* निरोगी आणि ताजे अन्न खा

पावसासाठी महिलांनी संसर्ग होण्याचा

धोकाही मोठा असतो. म्हणून अनावश्यक बाहेर जाणे

किंवा धोकादायक भासाण त्रावण करणे

ताळा. ठेवणे महत्वाचे आहे. या हंगामात पाणी

ताळा घेता येईल.

* पंकजा देवा

पावसासाठी महिलांनी संसर्ग होतो.

गर्भवती महिलांनी पावसासाठी मिजणे

टाळावे. थंडी वाजल्यास संसर्ग आणि

फलूचा धोका वाढतो, जो आई आणि बाल

दोघासाठीही हानिकारक असू शकतो.

* निरोगी आणि ताजे अन्न खा

पावसासाठी महिलांनी संसर्ग होण्याचा

धोकाही मोठा असतो. म्हणून अनावश्यक बाहेर जाणे

किंवा धोकादायक भासाण त्रावण करणे

ताळा. ठेवणे महत्वाचे आहे. या हंगामात पाणी

ताळा घेता येईल.

* पंकजा देवा

पावसासाठी महिलांनी स

