



खचकर कोफता करी

रसगंधा ||

ग्रेवीसाठी : तीन टोमेंटो, दोन हिरव्या मिरच्या, आलं, दोन चमचे तेल किंवा तूप, अर्धा चमचा जीरं, हळद, धनेपूड, गरम मसाला, दोन चमचे साय, चमचामर लिखट, मीठ आणि कोथिंबिर.

कृती : मटार उकडून रवाळ घाला. कोफत्यासाठीचं बटाटे कुस्करुन घ्या. कोफत्यासाठीचं

साहित्य एकत्र करून गोळे करा. ते सोनेरी रंगाचे होईपैत ताळा. ग्रेवीसाठी हिरवी मिरची, टोमेंटो, आलं एकत्र वाढून घ्या. कढईत तेल किंवा तूप घालून हळद आणि धनेपूड घालून परता. वाटलेला टोमेंटो तेल सुटेपैत परता. मसाल्यात साय घालून दोन मिनिंट शिजवून घ्या. मीठ, तिखट, गरम मसाला घाला. शिजवल्यावर थोडं पाणी घाला. पाणी उकडळ्यावर यात कोफते घाला. दोन मिनिंट शिजवून वरुन कोथिंबिर घाला. मटार कोफता करी तयार आहे.

मे क्रिंगारो, मटारपासून छान छान पदार्थ बनवात येतात. आज लज्जतार कोफते बनवून घ्या.
साहित्य : मटारचे दाणे एक कप, दोन उकडळेले बटाटे, चमचामर बेसन, किसलेलं आलं एक चमचा, दोन हिरव्या मिरच्या, पीठ इत्यादी.

असे जपा केसांचे आरोग्य

पा वसाऱ्यात फक्त त्वचाच कोरडी पडते असं नाही तर केसाही खराब होतात. वाचावर पावसात भिजल्यामुळे केस निस्तोज दिसतात. या दिवसात कोंडा होण्याची शक्यता अनेकपर्टीनी वाढते. त्यामुळे पावसाऱ्यात आठवड्यातून दोन वेळा तरी केस धुवायला होवेत. या काळात केसांचं सौंदर्य टिकवून ठेवण्यासाठी काय करता येईल याविषयी...

* खोबरेले सौंदर्यसाधना ||



* शैंपू लावल्यानंतर कंडिशनर वापरायला विसरू नका. कंडिशनरसमुळे केस मुलायम होतील.

* या दिवसात रोज केस धूवू नका. दररोज शैंपू वापरल्यामुळे केसांमध्ये नैसर्गिक तेल नष्ट होतं. ते कोरडे दिसू लागतात. त्यामुळे आठवड्यातून दोन वेळा केस धुवा.

* पावसाळी होण्यासून केसांचा बचाव करा. यासाठी बाहेर जाताना केस स्कार्फे झाकून घ्या. केस फार घडू बांधू नका.

सैलसर अंबाडा घाला किंवा केस कलवरने बांधा.

किंवा बदामाचं तेल गरम करून केसांना नीट मसाज करा. आठवड्यातून एकदा तरी हा उपाय करा.

* या दिवसात केस ट्रिम करून घेण गरजेचं आहे. वातावरणामुळे केस निस्तोज दिसू लागतात. त्यातच फाटे कुट्टल्यामुळे केस खूप खराब दिसतात. त्यामुळे वरचेवर ट्रिम करून घेण गरजेचं आहे. यामुळे केसांची वाढाही चांगली होईल.

मी २७ वर्षांची महिला असून प्रेम होतं. पण गेल्या वर्षी आमच्यात खूप वाद झाला आणि आम्ही ब्रेक अप केलं. यानंतर मी आईवडिलांनी पसंत केलेल्या मुलाशी लग्न केलं. मात्र आता माझी प्रियकर मला बळकमेल करू लागला आहे. पतीला आमच्या नात्याबद्दल सगळं काही सांगण्याची धमकी तो देतो.

आम्ही एकेमकांच्या खूप जवळ आलो होतो. माझ्या आधीच्या नात्याची नात्याची खूप जवळ आलो होतो. पतीला कल्पना आहे. पण आमच्या जवळीकीची त्याला अजिबात कल्पना आहे. पतीला तुझ्या आधीच्या नात्याबद्दल माहीत आहे. मी काय करू ? ||

- पतीला तुझ्या आधीच्या नात्याचात विश्वासात घें. हा मुलाया तुला बळकमेल करत असल्याचं त्यांना सांग. तुझ्या माझी प्रियकराशी संपर्क साधून पतीला सगळ्या गोष्टीची कल्पना असल्याचं स्पष्टपणे सांग. यानंतर कोणत्याही परिस्थितीला सामोरं जाण्याची तयारी ठेव. माझी प्रियकराशी अजिबात संपर्क करू नकोस. गरज वाटल्यास समुद्रेशकांचीही मदत घें. अजिबात घार रुक्का नकोस. सद्य परिस्थितीला तोंड दे.



घाबरणे योव्याना नाही

पतीला कल्पना आहे. पण आमच्या जवळीकीची त्याला अजिबात कल्पना आहे. पतीला तुझ्या आधीच्या नात्याबद्दल माहीत आहे. मी काय करू ? ||

- पतीला तुझ्या आधीच्या नात्याचात विश्वासात घें. हा मुलाया तुला बळकमेल करत असल्याचं त्यांना सांग. तुझ्या माझी प्रियकराशी संपर्क साधून पतीला सगळ्या गोष्टीची कल्पना असल्याचं स्पष्टपणे सांग. यानंतर कोणत्याही परिस्थितीला सामोरं जाण्याची तयारी ठेव. माझी प्रियकराशी अजिबात संपर्क करू नकोस. गरज वाटल्यास समुद्रेशकांचीही मदत घें. अजिबात घार रुक्का नकोस. सद्य परिस्थितीला तोंड दे.

स्टाईल स्टेटमेंट ||

कपड्यांमध्ये तुमचे कॉलर बोन लपतात. त्यामुळे हाय रारंड नेक ब्लाउजवर नेकलेस घालण्याची गरज नाही. ब्रोकेडवाल्या ब्लाउजवर नेकलेस घालून का. त्याएवजी झुमके किंवा छानसं हेवी कानातलां कॅरी करा.

* डीप व्ही नेकवर छोट्या आकाराचा पण गळाभर नेकलेस छान दिसेल. पेंटंटवाले नेकलेसी शॉभून दिसतील.

* गेल्या काही वर्षांपासून कॉलर नेक ट्रॅम्डमध्ये आहे. कॉलर नेक कुर्ते विविध प्रसंगी घालता येतील.

कॉलर नेकवाले ब्लाउजही छान दिसतात. पण अशा पद्धतीच्या गव्यावर काय घालायचं असा प्रश्न पडतो. तुमचा ब्लाउज ब्रोकेड मरेयिलचा असेल तर त्यावर नेकलेसची गरज नसते. पण घ्येन कॉलर नेक टॉप किंवा ब्लाउजवर लांब नेकलेस घालता येतील.

संगोपन ||

सारखे पदार्थ आहेत. बनावत

डिटर्जंट आणि युरियासारखे घटक मिसळले जातात, जे बालासाठी हानिकारक झतात. मेलामाइन हे दूध पावडर आणि दुधजन्य पदार्थांमध्ये आढळणारे एक स्वास्थ्यन आहे. त्यामुळे किंडी आणि पोटाचे आजार होऊ शकतात. मासे आणि भाज्या दीर्घकाळ ताजे ठेवण्यासाठी वापरल्या जाण्याचा फार्मेलिनचा आईच्या दुधानुसारी आहेत. त्यांच्या पुढील कारकिर्दीला शुभेच्छा.

स्वयंपाक, स्वतःला ओळखण्याचा मार्फ

<p

नागपुरातील व्यापारी संघटनांचा

परदेशी वस्तूवर बहिष्कार

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांचा स्वदेशीचा नारा
टिळक पुतळा चौकात आज अभिनव उपक्रम



महासागर प्रतिनिधी, नागपूर, दि. ७ :

अमेरिकेचे राष्ट्राधीक्षक डोनाल्ड ट्रम्प यांनी मोठे काल लावण्याचे घोषित केले आहे. त्यावर पंतप्रधान नरेंद्र मोदी आयोगी अद्याप थेट भाष्य केले नाही. दरमान पंतप्रधानांनी नुकतेच स्वदेशी वस्तूचा वापर करण्याचे आवाहन एका कार्यक्रमात केले होते. त्याला प्रतिसाद देते भारतातील कॅट या व्यापारी संघटनेने ८ ऑगस्टला नागपुरात एक उपक्रमाची घोषणा केली.

व्यापाराच्या या उपक्रमात स्वदेशी जागरण मंच याच्यासोबत ८ अगस्ट २०२५ रोजी दुपारी ३:०० वाजता नागपुरातील गांधी सागर येथील टिळक पुतळा चौकात परदेशी वस्तूवर बहिष्कार घालण्याचा कायद्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे. यामध्ये व्यापारासाठे ग्राहकाचीही उपरिस्थिती राहण्या आहे.

दरम्यान कॅट व्यापाराच्या संघटनेच्या परवानांनी नुकतीचे संसदेला भेट दिली होती. त्यात देशभाषातील १५० प्रमुख व्यापारांच्यांना संभावना देण्याची वातावरणाला लक्षात घेऊन व्यापारांना त्याचा सदर्य आणि कॉन्फेडेशन ॲफक ॲल ईंडिया ट्रेडर्स (कॅट) चे राष्ट्रीय महासचिव स्वदेशी होण्यासाठी प्रवेश केले पाहिजेत. त्यानी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांचा संदेश पुढील व्यापारांच्या नेतृत्वाखाली ही प्रवीण खंडेलवाल यांच्या नेतृत्वाखाली ही भेट होती.

आणि स्वदेशी जागरण मंच याच्यासोबत ८

अगस्ट २०२५ रोजी दुपारी ३:०० वाजता

नागपुरातील गांधी सागर येथील टिळक पुतळा चौकात परदेशी वस्तूवर बहिष्कार घालण्याचा कायद्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे.

यामध्ये व्यापारासाठे ग्राहकाचीही उपरिस्थिती

राहण्या आहे.

दरम्यान कॅट व्यापाराच्या संघटनेच्या

परवानांनी नुकतीचे संसदेला भेट दिली होती. त्यात देशभाषातील १५० प्रमुख व्यापारांच्यांना संभावना देण्याची वातावरणाला लक्षात घेऊन व्यापारांना त्याचा स्तर वाढवावा लागेल. आणण सर्वांनी सदर्य आणि कॉन्फेडेशन ॲफक ॲल ईंडिया ट्रेडर्स (कॅट) चे राष्ट्रीय महासचिव स्वदेशी होण्यासाठी प्रवेश केले पाहिजेत. त्यानी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांचा संदेश पुढील व्यापारांच्या नेतृत्वाखाली ही प्रवीण खंडेलवाल यांच्या नेतृत्वाखाली ही भेट होती.

देशाच्या आणि स्वतःच्या हितासाठी स्वदेशी वस्तू विकल्या पाहिजेत आणि खेरेदी केल्या पाहिजेत.

कटचे राष्ट्रीय सरचिटणीस प्रवीण खंडेलवाल दर्शनाते, देशाला व्यापारी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या पाठीची तामग्ये उधे अहेत. भारतीय वस्तू खेरेदी आणि विक्रीही करण्याच्या त्याचा आवाहनाला आढळी पूर्ण पाठिंवा देतो. त्यानुसार देशभारत स्वदेशी उत्पादनांना प्रोत्साहन देण्यासाठी देशाच्या मोहीम सूरक्षा केली जाईल. ही मोहीम स्वावरांवी भारत निमाण करण्याच्या दिशेने एक महत्वाचे पाऊल ठरेल.

गळफास लावून तस्कृण शेतकऱ्याची आत्महत्या

महासागर प्रतिनिधी, यवतमाळ, दि. ७ :

जंगली जनावरामुळे पिकाचे उक्सान आणि कर्जबाजारीपानुसारे एका ३० वर्षीय तरुण शेतकऱ्याने विषप्राशन करून आत्महत्या केली. ही घटना घटाऱ्यांनी तालुक्यातील भांबोरा येथे घडली असून सागर लक्षणाके मृतकाचे नाव आहे.

पुसानाचे यांचे पिकाचे वन्यप्राण्यामुळे नुकसान होता होते. शिवाय, त्याच्यावर कर्ज होते. यामुळे मासिक तणावात असलेला सागर याने आत्महत्या केली. त्याच्या पश्चात वृद्ध आई वडील असा परिवार आहे.

गेल्या अनेक दिवसांपासून चर्चेत असलेल्या सुप्रसिद्ध वॉटीविल्डर सूहास खामकर यांची प्रमुख भूमिका असलेला राजवीरांची विप्रपट आणि राष्ट्रीय भारतात असलेला राजवीर आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आणि राष्ट्रीय भारतात असलेला राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो यांनी सारा मोशेन पिकाचे रुक्मिणी राजवीरांची विप्रपट आहे.

अर्थ सुट्टिंदो य