

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 वरून कोथिंबिर घाला. मटार कोफता करी तयार आहे.

मै क्रिंगिनो, 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 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 कुटल्यामुळे केस खूप खराब दिसतात. त्यामुळे वरचेवर ट्रिम करून घेण गरजेचं आहे. यामुळे केसांची वाढही चांगली होईल.



* 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 स्कार्फने झाकून घ्या. केस फार घडू बांधू नका. सैलसर अंबाडा घाला किंवा केस कलवरने बांधा.

सौंदर्यसाधना ||



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 बऱ्कमेल करू लागला आहे. पतीला आमच्या नात्याबद्दल सगळं काही सांगण्याची धमकी तो देतो.

घाबरणे योव्य नाही

पतीला कल्पना आहे. पण आमच्या जवळीकीची त्याला अजिबात कल्पना काय करू? नाही. याच कारणामुळे मी खूप घाबरले आहे. मी काय करू?

- पतीला तुझ्या आधीच्या नात्याबद्दल माहीत आहे. मी काय करू?

त्यामुळे तुला घाबरण्याचं काहीच कारण नाही. पती-पत्नीच्या नात्यात विश्वास महत्त्वाचा असतो. त्यामुळे पतीला विश्वासात घें. हा मुलगा तुला बऱ्कमेल 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 घाबरू नकोस. सद्य परिस्थितीला तोंड दे.

संगोपन ||

मै क्रिंगिनो; स्वयंपाक करणं, तहेतहेचे पदार्थ बनवणं ही एक कला आहे. काहीना स्वयंपाकाचा कंटाला येतो किंवा रोजचा स्वयंपाक हे खूप अवघड काम वाटतं. पण प्रत्यक्षात स्वयंपाक करणं ही एक थेरेपी आहे. यामुळे तुमचा ताण कमी होऊ शकतो. याला कलिनरी आर्ट थेरेपी असं म्हणतात. चला तर मग, या थेरेपीची माहिती घेऊ.

* राग आल्यावर किंवा खूप तणावात असताना आवडीचं खाणीची इच्छा होते. अशा वेळी महिला एखादा पदार्थ बनवून खातात. यालाच कलिनरी आर्ट थेरेपी असं म्हटलं जातं.

* स्वयंपाक केल्यामुळे तणाव कमी होतो. स्वयंपाक करताना चित एकाग्र होत. महिलांचं लक्ष एकाच ठिकाणी केंद्रित झालेलं असं. यामुळे आर्ट थेरेपी होते. डाएट अंड नूट्रिशन ||



खुलवा चेह्याचं सौंदर्य

चेहरा उजळवण्यासाठी घरीच साधा सोपा उपाय करता येहील. यासाठी चमचाभर तंदळाचं पीठ घ्या. प्रत्येकी एक चमचा दही आणि टोमेंटोचा रस घ्या. सर्व घटक एकत्र करा. हे मिश्रण चेह्यावर लावा. पाच मिनिंट चेह्यावर लावा. कोमट पाण्याने चेहरा धुवा. हा उपाय आठवड्यातून दोन वेळा केल्यामुळे चेहरा उजळेल.

स्कीन केअर ||



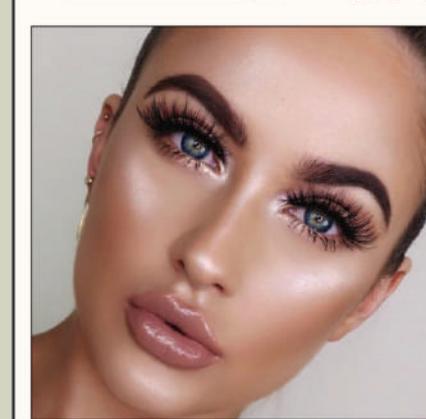
स्मार्ट टिप्स ||



दगडाने कमी करा लव

अंगावरची लव काढून टाकण्यासाठी वेगवेगळे उपाय केले जातात. वैरक्तिंगचा पर्याय निवडला जातो. काही महिला होअर रिमूविंग क्रीमचा वापर करतात. मात्र एका दगडाचा वापर करून नैसर्गिक पद्धतीने ही लव काढून टाकता येते. या दगडाला प्युमिस स्टोन असं म्हटलं जातं. प्युमिस स्टोनचा वापर करण्यासाठी हात किंवा पाय काही वेळ गरम पाण्यात बुडवून ठेवा. आता एका कंटेनरसमध्ये गरम पाणी घ्या. त्यात थोडं खोबरेल तेल घाला. आता हा दगड या पाण्यात बुडवून ठेवा. यामुळे दगडाचा कठीणपणा कमी होईल. आता लव असण्याचा भागावर हा दगड हलवाया हातांनी फिरवा. लव गेल्याची खात्री करून घ्या.

नवा ट्रेंड ||



शेडेड मेक अप करायचाय?

मेक अपचे वेगवेगळे ट्रेंड नेहमीच लोकप्रिय होत असतात. सध्या शेडेड मेक अपचा ट्रेंड लोकप्रिय होत आहे. यामुळे मेक अप केल्यानंतर चेह्यावरचे रंग बदललेले दिसतात. सोशल मीडियावर फोटो पोर्ट्रे करण्यासाठी अशा पद्धतीचा शेडेड मेक अपचा हा ट्रेंड फॉलो करून आहे.

परतणार मूळ स्थानाकडे

बदल यासारख्या अनेक कठीण काळामध्ये संघटनेच्या धोरणांचे दृढ नेतृत्व केले.

आयएमएफमध्ये साप्तील होण्यापूर्वी त्यांनी २००५

ते २०२२ पर्यंत हार्वर्ड विद्यापीठातील

अर्थशास्त्र विभागात प्राध्यापक मृणून काम

केले होते. तसेच २००१ ते २००५ दरम्यान

त्या शिकागो विद्यापीठाच्या बूथ स्कूल आॅफ विज्ञानेसम

ध्ये सहाय्यक प्राध्यापक मृणूनही कार्यरत होत्या. काम

केले.

आयएमएफच्या व्यवस्थापकीय संचालक

क्रिस्टलिना जॉर्जिएवा यांनी मीता गोपीनाथ यांचे

वर्षांना एक उक्तकृत सहकारी, बोटिंग नेता आणि

समर्पित व्यवस्थापक असे केले आहे. मीतने

केवळ विलेषणात्मक कठोरता दाखवली नाही

तर आयएमएफमध्ये अत्यंत आव्हानात्मक काळात

व्यावहारिक धोरणात्मक सल्लादेखील दिला, असे

तज्जांचे मृणणे आहे. त्यांच्या अचूक सल्लायामुळे

कोविड महामारी, युद्ध, महागाई समस्या आणि जगातिक



व्यापार व्यवस्थेतील मोठे बदल असतानाही अर्थादी विस्कटील नसल्याचे मत या क्षेत्रातील तज्ज्ञ व्यक्त करतात.

गीता गोपीनाथ यांनी दिली स्कूल आॅफ इकॉनॉमीमध्ये साप्तील होण्यापूर्वी त्यांनी २००५

ते २०२२ पर्यंत हार्वर्ड विद्यापीठातील

अर्थशास्त्र विभागात प्राध्यापक मृणून काम

केले होते. तसेच २००१ ते २००५ दरम्यान

त्या शिकागो विद्यापीठाच्या बूथ स्कूल आॅफ विज्ञानेसम

ध्ये सहाय्यक प्राध्यापक मृणूनही कार्यरत होत्या. काम

