

अग्रावलेख
खरीखरी..

सामान्य जनोपयोगी

कालच केंद्रीय अर्थमंत्री, राज्यांचे मुख्यमंत्री त्यांची जीएसटी बाबत बैठक पार पडली. या बैठकीत सध्या जीएसटीचे दर जे चार टप्प्यांमध्ये आहेत त्यांना दोन टप्प्यात आणण्याचा निर्णय पक्का झाला. यामुळे अनेक मध्यमवर्गीयांना दिलासा मिळणार आहे. आजच्या या निर्णयामुळे पाच टक्के, बारा टक्के, १८ टक्के आणि २८ टक्के अशा चार स्लॅबमध्ये असलेली जीएसटी आता फक्त पाच आणि १८% झालेली आहे. हे दोनच स्लॅब आता शिल्पक उरलेले आहेत. यामुळे मध्यमवर्गीयांच्या खर्चात निश्चितच बचत होणार आहे. चार स्लॅब ठेवले म्हणून अनेक दिवसांपासून कप्रिस पक्काचा या विरोधात प्रवाच युरु होता. आता येत्या नववाच उत्सवाचाच्यापूर्वी सामान्य आणि मध्यमवर्गीय जनतेला दिलासा मिळेल १२% आणि २८% हे दोन स्लॅब रद्द केल्यामुळे १२% वृद्धी घेतली. तथापि, छंद आणि चैनीसाठी ४०% चा आणखी एक स्लॅब असेल.

बुधवार ३ सार्वेंब रोजी नवी दिल्ली येथे ज्ञालेल्या जीएसटी कौन्सिलच्या ५६ व्या बैठकीत अर्थमंत्री निर्मला सीतारमण यांनी जीएसटीचे ५%, १२%, १८% आणि २८% असे ४ स्लॅब कमी करून २ केले. म्हणजेच आता ५% आणि १८% असे दोन स्लॅब असेल.

साप्त, शाम्पू, एसी, कार यासारख्या सामान्य गरेजेच्या वस्तु देखील स्वस्त होतील. दूध, रोटी, पिज्जा ब्रेड, यासह अनेक अन्यपार्दी जीएसटीमुळे असतील. वैयक्तिक आरोग्य आणि जीवन विषयावर कोणताही कर लागणार नाही. ३३ जीवनरक्षक औषधे दुर्बिल आजारांसाठीची औषधे आणि गंभीर आजारांसाठीची औषधे देखील करूनकरून असतील. लवक्षरी बत्तवूर आहे. यामुळे केंद्राला याचाही विचार करावा लागेल, एकेकाळी उत्पन्नाच्या मोठा स्त्रोत असलेल्या जीएसटीला अशा प्रकारे कमी करण्यात आल्यामुळे देशातील सर्वच राज्य सरकारांना घिंता वाटणे स्वाभाविकच आहे. यामुळे केंद्राला याचाही विचार करावा लागेल, एकेकाळी उत्पन्नाच्या मोठा स्त्रोत असलेल्या जीएसटीला अशा प्रकारे कमी करण्यात आल्यामुळे देशातील सर्वच राज्य सरकारांना घिंता वाटणे स्वाभाविकच आहे. पण त्याच्यावरीबर यासान्य जनतेला जो दिलासा मिळणार आहे त्याचा आनंद संविधित राज्य सरकारांनी मानला पाहिजे. आतापायंत हॉटेलचे भाडे २०० ते ३०० रुपये असले तरी त्यावर १२% कर होता आता तो पाच टक्क्यांवर आलेला आहे. साध्या कपड्यांवर सुद्धा मोठ्या प्रमाणावर जीएसटीचा दबाव होता त्यातही कपात होणार आहे. आजकाळ चांगली पादाऱ्यांनी दीड हजार ते दोन हजार रुपयांच्या खाली मिळत नाहीत. त्या ठिकाणी हजार रुपयांच्या वर किंमत असली रे असली की त्या पादाऱ्यांनी आणि वाहाणावर १२% जीएसटीला लागू व्याया. मात्र आता तोच जीएसटी पाच टक्क्यांवर आणण्यात आलेला आहे. तसेच बत्तवूर आहेत. यामुळे एसी, फ्रिज, तसेच सिमेंट आणि ३५० सीसीच्या बाईक्स कस आणि त्यांचे स्पेइर पार्ट्स हे सरल सरल २८ टक्क्यांवरुन १८% वर आणलेले आहेत. परंतु यामध्ये मेख अशी आहे की ज्या अंतिशय महागड्या आणि अत्यंत वैयीच्या वस्तू किंवा गड्या आहेत. त्यावर आता ४०% जीएसटीचा कर आकारण्यात येणार आहे. उदाहरणार्थ जो माणूस दोन-तीन कोटीची गडी घेणार आहे त्याला ४०% कर भरावा लागेल. केंद्र सरकारने केलेल्या सूचनेनुसार जीएसटी परिषद्देने अनेक वस्तू शून्य करावार आणलेल्या आहेत, त्याच्यामध्ये मध्यमवर्गीयांसाठी महत्वाच्या तसेच खाण्यापिण्याच्या आणि शालोपयोगी वापराच्या नित्योपयोगी गोष्टी जास्त आहेत. जसे दूध, पीनी, पिज्जा, ब्रेड, रोटी, प्रकारा या अन्यपार्दीकांनी आता कर लागणार नाही. तसेच शालोपयोगी गोष्टीमध्ये पेन्सिल, कटर, खोडरबर, लिखाणाच्या वहा या वस्तूही स्वस्त होणार आहेत. विशेष म्हणजे औषधं वरील ३३% कर कमी केलेला आहे. त्यामध्ये शाम्पू, साबण, तेल या दैनंदिन वापरातील वस्तू पाच टक्के जीएसटीच्या कक्षेत आणण्या गेलेल्या आहेत. नमकीन पदार्थ, पास्ता, कॉफी नुडल्स यांच्यावरचा जीएसटी पाच टक्के करण्यात आलेला आहे. तसेच शालोपयोगी गोष्टीमध्ये पेन्सिल, कटर, खोडरबर, लिखाणाच्या वहा या वस्तूही स्वस्त होणार आहेत. विशेष म्हणजे औषधं वरील ३३% कर कमी केलेला आहे. त्यामध्ये शाम्पू, साबण, तेल या दैनंदिन वापरातील वस्तू पाच टक्के जीएसटीच्या कक्षेत आणण्या गेलेल्या आहेत. नमकीन पदार्थ, पास्ता, कॉफी नुडल्स यांच्यावरचा जीएसटी पाच टक्के करण्यात आलेला आहे. तसेच शालोपयोगी गोष्टीमध्ये पेन्सिल, कटर, खोडरबर, लिखाणाच्या वहा या वस्तूही स्वस्त होणार आहेत. विशेष म्हणजे औषधं वरील ३३% कर कमी केलेला आहे. त्यामध्ये शाम्पू, साबण, तेल या दैनंदिन वापरातील वस्तू पाच टक्के जीएसटीच्या कक्षेत आणण्या गेलेल्या आहेत. नमकीन पदार्थ, पास्ता, कॉफी नुडल्स यांच्यावरचा जीएसटी पाच टक्के करण्यात आलेला आहे. तसेच शालोपयोगी गोष्टीमध्ये पेन्सिल, कटर, खोडरबर, लिखाणाच्या वहा या वस्तूही स्वस्त होणार आहेत. विशेष म्हणजे औषधं वरील ३३% कर कमी केलेला आहे. त्यामध्ये शाम्पू, साबण, तेल या दैनंदिन वापरातील वस्तू पाच टक्के जीएसटीच्या कक्षेत आणण्या गेलेल्या आहेत. नमकीन पदार्थ, पास्ता, कॉफी नुडल्स यांच्यावरचा जीएसटी पाच टक्के करण्यात आलेला आहे. तसेच शालोपयोगी गोष्टीमध्ये पेन्सिल, कटर, खोडरबर, लिखाणाच्या वहा या वस्तूही स्वस्त होणार आहेत. विशेष म्हणजे औषधं वरील ३३% कर कमी केलेला आहे. त्यामध्ये शाम्पू, साबण, तेल या दैनंदिन वापरातील वस्तू पाच टक्के जीएसटीच्या कक्षेत आणण्या गेलेल्या आहेत. नमकीन पदार्थ, पास्ता, कॉफी नुडल्स यांच्यावरचा जीएसटी पाच टक्के करण्यात आलेला आहे. तसेच शालोपयोगी गोष्टीमध्ये पेन्सिल, कटर, खोडरबर, लिखाणाच्या वहा या वस्तूही स्वस्त होणार आहेत. विशेष म्हणजे औषधं वरील ३३% कर कमी केलेला आहे. त्यामध्ये शाम्पू, साबण, तेल या दैनंदिन वापरातील वस्तू पाच टक्के जीएसटीच्या कक्षेत आणण्या गेलेल्या आहेत. नमकीन पदार्थ, पास्ता, कॉफी नुडल्स यांच्यावरचा जीएसटी पाच टक्के करण्यात आलेला आहे. तसेच शालोपयोगी गोष्टीमध्ये पेन्सिल, कटर, खोडरबर, लिखाणाच्या वहा या वस्तूही स्वस्त होणार आहेत. विशेष म्हणजे औषधं वरील ३३% कर कमी केलेला आहे. त्यामध्ये शाम्पू, साबण, तेल या दैनंदिन वापरातील वस्तू पाच टक्के जीएसटीच्या कक्षेत आणण्या गेलेल्या आहेत. नमकीन पदार्थ, पास्ता, कॉफी नुडल्स यांच्यावरचा जीएसटी पाच टक्के करण्यात आलेला आहे. तसेच शालोपयोगी गोष्टीमध्ये पेन्सिल, कटर, खोडरबर, लिखाणाच्या वहा या वस्तूही स्वस्त होणार आहेत. विशेष म्हणजे औषधं वरील ३३% कर कमी केलेला आहे. त्यामध्ये शाम्पू, साबण, तेल या दैनंदिन वापरातील वस्तू पाच टक्के जीएसटीच्या कक्षेत आणण्या गेलेल्या आहेत. नमकीन पदार्थ, पास्ता, कॉफी नुडल्स यांच्यावरचा जीएसटी पाच टक्के करण्यात आलेला आहे. तसेच शालोपयोगी गोष्टीमध्ये पेन्सिल, कटर, खोडरबर, लिखाणाच्या वहा या वस्तूही स्वस्त होणार आहेत. विशेष म्हणजे औषधं वरील ३३% कर कमी केलेला आहे. त्यामध्ये शाम्पू, साबण, तेल या दैनंदिन वापरातील वस्तू पाच टक्के जीएसटीच्या कक्षेत आणण्या गेलेल्या आहेत. नमकीन पदार्थ, पास्ता, कॉफी नुडल्स यांच्यावरचा जीएसटी पाच टक्के करण्यात आलेला आहे. तसेच शालोपयोगी गोष्टीमध्ये पेन्सिल, कटर, खोडरबर, लिखाणाच्या वहा या वस्तूही स्वस्त होणार आहेत. विशेष म्हणजे औषधं वरील ३३% कर कमी केलेला आहे. त्यामध्ये शाम्पू, साबण, तेल या दैनंदिन वापरातील वस्तू पाच टक्के जीएसटीच्या कक्षेत आणण्या गेलेल्या आहेत. नमकीन पदार्थ, पास्ता, कॉफी नुडल्स यांच्यावरचा जीएसटी पाच टक्के करण्यात आलेला आहे. तसेच शालोपयोगी गोष्टीमध्ये पेन्सिल, कटर, खोडरबर, लिखाणाच्या वहा या वस्तूही स्वस्त होणार आहेत. विशेष म्हणजे औषधं वरील ३३% कर कमी केलेला आहे. त्यामध्ये शाम्पू, साबण, तेल या दैनंदिन वापरातील वस्तू पाच टक्के जीएसटीच्या कक्षेत आणण्या गेलेल्या आहेत. नमकीन पदार्थ, पास्ता, कॉफी नुडल्स यांच्यावरचा जीएसटी पाच टक्के करण्यात आलेला आहे. तसेच शालोपयोगी गोष्टीमध्ये पेन्सिल, कटर, खोडरबर, लिखाणाच्या वहा या वस्तूही स्वस्त होणार आहेत. विशेष म्हणजे औषधं वरील ३३% कर कमी केलेला आहे. त्यामध्ये शाम्पू, साबण, तेल या दैनंदिन वापरातील वस्तू पाच टक्के जीएसटीच्या कक्षेत आणण्या गेलेल्या आहेत. नमकीन पदार्थ, पास्ता, कॉफी नुडल्स यांच्यावरचा जीएसटी पाच टक्के करण्यात आलेला आहे. तसेच शालोपयोगी गोष



श्रद्धा, उत्साह आणि पर्यावरणाची जबाबदारी!

गणपती बाप्पा मोरया...
पुण्याचा वर्षी लवकर या...
गणेशोत्सव हा महाराष्ट्राच्या सांस्कृतिक
आणि धर्मिक जीवनाचा आमा आहे. दहा

दिवस

भक्तिभावाने घोरघोरी आणि

सार्वजनिक मंडळांने विद्याज्ञान झालेल्या

गणरायाचा निरोप महणजेच गणेश

विसर्जन.

गणपती

बाप्पा

मोरया

पुण्या

वर्षी

लवकर

या

गणरायाचा

नाचत-

गात-

दोल-

तासाच्या

लवकर

फुलांच्या

वार्षी

गणेश

मूर्तीचे

विसर्जन

केले

जाते.

परंतु

या

जेळलोण्यांना

काही

गंभीर

प्रेत

दडले

आहेत.

जे

गोपनी

प्रेत

मालविका सक्सेना मुळची मथुरेची. एका पारंपरिक कुटुंबातीनी. मालविकाने बीएस्सी व एम्बीए पूर्ण केले. नोकरीसाठी बैंकच्या परीक्षाही दिल्या. पण त्यात यश मिळाले नाही. मालविकाचे कुटुंबीय तिच्यासाठी योग्य जोडीदर शोधू लागले. पण मालविकाला मात्र इतक्यात लग्र करायचेन्हवते. ती महत्वाकांक्षी होती. तिला काहीतरी वेगळे करायची इच्छा होती. एम्बीए पूर्ण झाल्यावर मालविकाने लग्र टाळण्यासाठी मथुरा येथील एका फैशन डिजाइनिंग संस्थेत प्रवेश घेतला. नंतर तिने त्याच संस्थेत काम करायला सुरुवात केली. एक दिवस मालविकाच्या धाकट्याबहिणीने फेकून देण्यासाठी काही जुने बूट काढले. पण ते टाकून देण्यारेवजी त्यावर काहीतरी नावीन्यपूर्ण करावेसे मालविकाला वाटले. तिने त्या बुटावर एक सुंदर डिजाइन तयार केले. अस्विकाने ते बूट कॉलेजमध्ये घाटल्यावर तिच्या मेत्रिणीना ते खूप आवडले आणि त्यांनी मालविकाला त्यांच्यासाठीही तसेच डिजाइन बनवण्यास सांगितले. त्यामुळे नोकरी करण्यारेवजी मालविकाने स्वतःचा व्यवसाय सुरु करण्याचा निर्णय घेतला. फक्त पाच रुपयांनी रुपयांनी व इंस्टाग्रामवरून २०१८ मध्ये तिने 'द क्रिक्टी' नारी'हा ब्रॅंड सुरु केला. तिची डिजाइन्स दीपिका कक्षर, प्रियंका चोप्रा, रविना टंडन, सनी लिंगोनी, रुबिना दिलैकै अशा सेलिब्रिटीकून वापरली गेली आणि तिच्या ब्रॅंडला प्रसिद्धी मिळाली. २०२२ मध्ये तिने शार्क टॅक इंडियावर तिनेता आपली कल्पना सादर केली. अनुपम मित्तल व विनिता रिंग यांच्याकडून तिला ३५ लाखांची गुंतवणूक मिळवली. तिच्या ब्रॅंडला जबरदस्त प्रसिद्धी मिळाली. विक्रीत विक्रीनी वाढ झाली. सध्या तिच्या टीममध्ये ७० जण काम करातात. बहुवेक विक्री तिच्या स्वतःच्या वेबसाईटवरून तसेच अमेज़ोन, मित्रा, नायका यांसारख्या प्लॉफॉर्मवरून होते. पर्यावरणपूरक साहित्य आणि रीसायकल वापर या तत्त्वावर ती ब्रॅंड चालवते. मधुरेतून सुरु झालेला हा प्रवास आता राष्ट्रीय पातळीवर पोहोचला आहे. तिचे वार्षिक उत्पन्न ५० लाख रुपयांनून अधिक झाले



फृष्टप्रतेकून उघोगफता

एक दिवस मालविकाच्या

धाकट्याबहिणीने फेकून देण्यासाठी काही जुने बूट काढले. पण ते टाकून देण्यारेवजी त्यावर काहीतरी नावीन्यपूर्ण करावेसे मालविकाला वाटले. तिने त्या बुटावर एक सुंदर डिजाइन तयार केले. अस्विकाने ते बूट कॉलेजमध्ये घाटल्यावर तिच्या मेत्रिणीना ते खूप आवडले आणि त्यांनी मालविकाला त्यांच्यासाठीही तसेच डिजाइन बनवण्यास सांगितले.

मानिनी

आहे. पारंपरिक विचारांच्या

चौकटीतून बाहेर पूठन स्वतःची ओळख निर्माण करणारी सक्सेना ही आज उद्योगकर्तेतील विक्रीनी उदाहरण तरली आहे.

होऊ शकते.

► 'क' जीवनसत्त्वामुळे मासिक पाळी नियमि होऊ शकते. पपई, अनन्स, लिंबू, संत्री अशी 'क जीवनसत्त्वायुक्त फळ खाता येतील. या फळांमधून भरपूर प्रमाणात 'क' जीवनसत्त्वामुळं असतं.

► आल्याच्या सेवनामुळेही मासिक पाळी नियमि होऊ शकते. मासिक पाळी उशीरा येत असेल किंवा अनियमित असेल तर सकाळी उठल्यानंतर आलं आणि मधाचं मिश्रण घ्या. यामुळे हामोन्सचं संतुलन साधलं जात आणि मासिक पाळी सुरक्षीत होते.

► हल्द घातलेलं दूध प्यायल्यामुळेही मासिक पाळीच्या तकारी दू० होऊ शकतात.

► कॅफेनयुक्त पदार्थांच्या सेवनामुळेही मासिक पाळी सुरक्षीत होऊ शकते. तुम्ही नियमित कॉफी पिऊ शकता. यासोबतच मासिक पाळीतत्व्य वेदनाही कमी होऊ शकतात.

► मासिक पाळीदरम्यान पोटफुलीची तकार असेल तर बीट खाता येईल. मासिक पाळी उशीरी पोटफुली ही सर्वसामान्य बाब आवे. यामुळे पोटात वेदना जाणवतात. बीटामधूलं कॅल्शियम, फॉलकिं ऑसिड आणि लोहामुळे बराच फरक जाणवतो.

► थंडीत गूळ खाल्ला जातो.

डाएट अँड न्यूट्रिशन



मी ३८ वर्षांची महिला असून माझ्या लन्नाला दहा वर्ष झाली आहेत. मला आठ वर्षांची मुली असून माझा प्रेमविवाह झाला आहे. लन्नालाई जवळपास सात वर्ष माझी आपि पतीची ओळख होती. तेव्हा सातांक काही सुरक्षीत सुरु होत. पण लन्नानंतर सगळं काही बदलत गेल. आमच्यात दुरावा नियमित झाला. यामागी नेमकी कारण मलाही सगता येणार नाही. पण आम्ही एकमेकांपासून मनाने दूर झालो एवढं खंर. आमाही मुलीच्या भवित्वाचा विचार

समजून घे. यानंतर पतीशी बोल. त्याला विश्वासात घे. तुमच्या दोघांच्या काकेमार्किंगी असण्याचा अपेक्षा जाणून घ्या. त्याबद्दल वर्चांचा करा. कोण कशकामी पडताय, हे जाणून घ्या. वै नातं टिकून ठेवायचं की नाही. याचा निर्णय यानंतरच घेत येईल. हे नातं टिकून ठेवायचं असेल तर दोघांची मिळू छोटी छोटी उडिष्ट ठरवा. ही उडिष्ट पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करा.

कूटी : मोड आलेले मूग मिस्करमध्ये रवाळ वाटून घ्या. हे वाटण एका भंडऱ्यात काढून घाला. त्याच्या मिस्करमध्ये रवाळ वाटून घ्या. या मिश्रणाचे छोटे घापटे गोडे बनवून घ्या. आता तापावर क्राफ्ट फॅनॅट तेल घाला. तेल तापल्यावर मूगाच्या मिश्रणाचे चपटे गोडे ठेवा. सोनेरी रंगावर तव्हून घ्या. मूग आणि कांद्याच्या पातीचे हे कटलेट्स सॉस किंवा चटणीसोबत खाता येतील.

समजून घे. यानंतर पतीशी बोल. त्याला विश्वासात घे. तुमच्या दोघांच्या काकेमार्किंगी असण्याचा अपेक्षा जाणून घ्या. त्याबद्दल वर्चांचा करा. कोण कशकामी पडताय, हे जाणून घ्या. वै नातं टिकून ठेवायचं की नाही. याचा निर्णय यानंतरच घेत येईल. हे नातं टिकून ठेवायचं असेल तर दोघांची मिळू छोटी छोटी उडिष्ट ठरवा. ही उडिष्ट पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करा.

कूटी : मोड आलेले मूग मिस्करमध्ये रवाळ वाटून घ्या. या मिश्रणाचे छोटे घापटे गोडे बनवून घ्या. आता तापावर क्राफ्ट फॅनॅट तेल घाला. तेल तापल्यावर मूगाच्या मिश्रणाचे चपटे गोडे ठेवा. सोनेरी रंगावर तव्हून घ्या. मूग आणि कांद्याच्या पातीचे हे कटलेट्स सॉस किंवा चटणीसोबत खाता येतील.

मुलीचा अभ्यास घेण,



करून एकाच छताखाली परवायामाणे एकत्र रहात आहोत. आमच्यात भावनिक वंध उरलेले नाहीत.

आम्ही सुमुद्रेशकांची मदत घेतली. पण कोणताही फायदा झाला नाही. आमच्यातला दुरावा काही सेवनांचा संपत नाही. अशाच काही नैसर्गिक

घटकांविषयी जाणून घेण.

काय करू ?

- या लन्नाकडून, नात्याकडून, असून असून आपेक्षांचा विचार कर. तुमच्यात दुरावा येण्याच्या कारणांचा शोध घे. तुला नेमकं काय हव आहे हे

समजून घे. यानंतर पतीशी बोल. त्याला विश्वासात घे. तुमच्या दोघांच्या काकेमार्किंगी असण्याचा अपेक्षा जाणून घ्या. त्याबद्दल वर्चांचा करा. कोण कशकामी पडताय, हे जाणून घ्या. वै नातं टिकून ठेवायचं की नाही. याचा निर्णय यानंतरच घेत येईल. हे नातं टिकून ठेवायचं असेल तर दोघांची मिळू छोटी छोटी उडिष्ट ठरवा. ही उडिष्ट पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करा.

कूटी : मोड आलेले मूग मिस्करमध्ये रवाळ वाटून घ्या. या मिश्रणाचे छोटे घापटे गोडे बनवून घ्या. आता तापावर क्राफ्ट फॅनॅट तेल घाला. तेल तापल्यावर मूगाच्या मिश्रणाचे चपटे गोडे ठेवा. सोनेरी रंगावर तव्हून घ्या. मूग आणि कांद्याच्या पातीचे हे कटलेट्स सॉस किंवा चटणीसोबत खाता येतील.

मुलीचा अभ्यास घेण,

समजून घे. यानंतर पतीशी बोल. त्याला विश्वासात घे. तुमच्या दोघांच्या काकेमार्किंगी असण्याचा अपेक्षा जाणून घ्या. त्याबद्दल वर्चांचा करा. कोण कशकामी पडताय, हे जाणून घ्या. वै नातं टिकून ठेवायचं की नाही. याचा निर्णय यानंतरच घेत येईल. हे नातं टिकून ठेवायचं असेल तर दोघांची मिळू छोटी छोटी उडिष्ट ठरवा. ही उडिष्ट पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करा.

कूटी : मोड आलेले मूग मिस्करमध्ये रवाळ वाटून घ्या. या मिश्रणाचे छोटे घापटे गोडे बनवून घ्या. आता तापावर क्राफ्ट फॅनॅट तेल घाला. तेल तापल्यावर मूगाच्या मिश्रणाचे चपटे गोडे ठेवा. सोनेरी रंगावर तव्हून घ्या. मूग आणि कांद्याच्या पातीचे हे कटलेट्स सॉस किंवा चटणीसोबत खाता येतील.

मुलीचा अभ्यास घेण,

समजून घे. यानंतर पतीशी बोल. त्याला विश्वासात घे. तुमच्या दोघांच्या काकेमार्किंगी असण्याचा अपेक्षा जाणून घ्या. त्याबद्दल वर्चांचा करा. कोण कशकामी पडताय, हे जाणून घ्या. वै नातं टिकून ठेवायचं की नाही. याचा निर्णय यानंतरच घेत येईल. हे नातं टिकून ठेवायचं असेल तर दोघांची मिळू छोटी छोटी उडिष्ट ठरवा. ही उडिष्ट पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करा.

कूटी : मोड आलेले मूग मिस्करमध्ये रवाळ वाटून घ्या. या मिश्रणाचे छोटे घ

