

संकटात सापडलेल्या शेतकऱ्यांसाठी राज ठाकरेचा मदतीचा हात! अन्नधान्य, कपडे नाहीतर.; 'ही' मदत करणार

अतिवृष्टीमुळे महाराष्ट्राच्या मराठावाड्यातील बळीराजा हवालदिल झाला आहे. राज्याच्या इतरही भागात पावसाने थैमान घातल्याने अवघ्या महाराष्ट्राचा पोशिंदा बळीराजा संकटात सापडला आहे. मोठ्या प्रमाणावर झालेल्या पावसामुळे शेतकऱ्यांची शेती जमीनदोस्त झाली आहे.

कालच राज्य मंत्रिमंडळाची बैठक पार पडली. या बैठकीत ओला दुष्काळच्या सवलती लागू करणार असल्याची घोषणा करण्यात आली आहे. दिवाळीपूर्वी शेतकऱ्यांना मदत मिळणार असून ओला दुष्काळ नाही तर दुष्काळच्या सर्व सवलती लागू करणार असल्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी सांगितले आहे. यामुळे शेतकरी सरकारने घोषित केलेल्या आर्थिक मदतीकडे डोळे लावून बसले आहेत. अशातच महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे अध्यक्ष राज ठाकरे हे पूरग्रस्तांच्या मदतीसाठी सरसावले आहेत. राज्यातील विविध भागातून पूरग्रस्त भागांतील नागरिकांना अन्नधान्य कपडे आदी गोष्टी दिल्या जात आहेत. पण राज ठाकरे यांनी अनोखी मदत

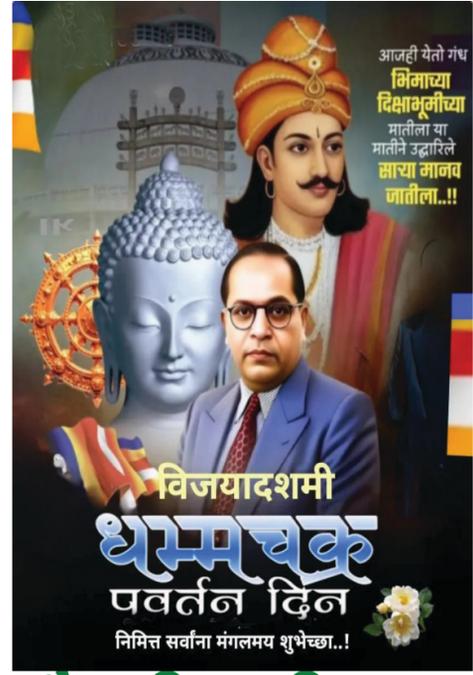


करण्याचा निर्णय घेतला असून मदतीला सुरुवातही झाली आहे. पूरग्रस्त शेतकऱ्यांना मनसे नवसंजीवनी देणार असून ही संकल्पना राज ठाकरेंनी सुचवल्याची माहिती आहे. पूरग्रस्त शेतकऱ्यांना आवश्यक बी-बियाणे, खते व अवजारे मदत म्हणून देण्यात येणार आहेत. राज ठाकरे यांनी पक्षाच्यावतीने नुकसानग्रस्त गावांची

पाहणी करून तेथील शेतकऱ्यांना मदत करण्याचे आदेश पदाधिकाऱ्यांना दिले असल्याची माहिती मिळत आहे.

खरंतर शेतकऱ्यांची उभी पीक पाण्यात वाहून गेल्याने तो कर्जबाजारी झाला आहे. यामुळे सरकारची मदत त्याला कमी पडणार असून पुन्हा कर्ज काढावे लागणे टाळण्यासाठी त्यांना शेतीसाठी लागणारे आवश्यक साहित्य मनसेकडून पुरवण्यात येणार आहे.

सोशल मीडियावरून केली होती पोस्ट महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे अध्यक्ष राज ठाकरेंनी २४ सप्टेंबर रोजी सोशल मीडियावरून एक पोस्ट केली होती. या पोस्टमधून त्यांनी महाराष्ट्रात अतिवृष्टीने जो धुमाकूळ घातला त्यानंतर पूरग्रस्तांना प्रशासनाने आता एकरी किमान ३० ते ४० हजाराची मदत घोषित करावी आणि शेतकरी आणि त्यांचे कुटुंब पुन्हा उभं राहिल हे पहावे, अशी मागणी केली होती. तसेच अनेक प्रश्न उपस्थित केले होते.



गौतमी पाटीलच्या वाहनाचा अपघात

मुंबई : महाराष्ट्रातील सुप्रसिद्ध नृत्यांगना गौतमी पाटीलच्या वाहनाचा आणि रिश्काचा अपघात झाल्याची माहिती समोर आली आहे. या अपघातात रिश्काचे नुकसान झाले असून रिश्काचालक जखमी झाला आहे. गौतमी पाटीलच्या वाहनचालकाला ताब्यात घेण्यात आले आहे. पुण्यातील मुंबई-बंगळूर राष्ट्रीय महामार्गावरील वडगाव बुद्रुक परिसरात (३० सप्टेंबर) पहाटे पाच वाजता हा अपघात घडला आहे. गौतमी पाटीलच्या चालकाला पोलिसांनी ताब्यात घेतले असून याबाबतची चौकशी केली जात आहे. या अपघातात कोणतीही जीवितहानी झालेली नाही. मिळालेल्या प्राथमिक माहितीनुसार, मंगळवारी (सप्टेंबर) सकाळी पाच वाजण्याच्या सुमारास गौतमी पाटीलच्या वाहनाची पुण्यातील मुंबई-बंगळूर राष्ट्रीय महामार्गावरील वडगाव पुलाजवळ अपघात झाला. हा अपघात एका हॉटेलसमोर झाला. हॉटेलच्या समोर एक रिश्का उभा होता.

रेणापूर तालुक्यातील नुकसानग्रस्त भागाची आ. रमेशआप्पा कराड यांच्याकडून पहाणी



या पाहणी दौऱ्यात गटविकास अधिकारी सुमित जाधव, नायब तहसीलदार सोनकांबळे, मंडल अधिकारी सानिया सौदागर, तालुका कृषी अधिकारी कांबळे, सार्वजनिक बांधकाम विभागाचे शिंदे, जि.प. बांधकाम उपविभागाचे देवकर, जिल्हा परिषद बांधकाम विभागाचे कुलकर्णी, पाटबंधारे विभागाचे अमित पाटील त्याचबरोबर भाजपा किसान मोर्चेचे विक्रमकाका शिंदे, पंचायत राज सेलचे जिल्हा संयोजक नवनाथ भोसले, मंडल अध्यक्ष शरद दरेकर, महेंद्र गोडभरले, संगायो समिती अध्यक्ष सतीश आंबेकर, अॅड दशरथ सरवदे, कुलदीप सूर्यवंशी, वसंत करमुडे, माऊली भिसे, रामराव मोरे यांच्यासह संबंधित अधिकारी, मंडल अधिकारी, ग्रामसेवक, तलाठी, कृषी सहाय्यक व इतर अनेकजण होते.

शेतकऱ्यांसह नागरिकांनी दिलेल्या निवेदनांचा स्वीकार करून पाहणी दौऱ्यात ठिकठिकाणी शेतकरी आणि नागरिकांशी संवाद साधताना भाजपा नेते आ. रमेशआप्पा कराड म्हणाले की, शेतकऱ्यांसह सर्वसामान्य नागरिकही गंभीर संकटात सापडले आहेत. पावसामुळे शेतीबरोबरच रस्ते, लहान मोठे पूल, वीजपुरवठा काही ठिकाणी घरांचे मोठ्या प्रमाणात नुकसान झाले आहे सर्वच नुकसानीचे पंचनामे केले जाणार असून राज्यातील महायुतीचे सरकार आपल्या पाठीशी आहे नुकसानीपोटी सर्व शेतकऱ्यांना सरसकट शंभर टक्के नुकसान भरपाई देण्याचे काम शासन करणार असून शासनाच्या मदतीपासून कोणीही वंचित राहू नये यासाठी संबंधित कर्मचाऱ्यांनी काळजी घ्यावी अशा सूचना दिल्या.

आ. कराड यांच्या पाहणी दौऱ्यात त्या त्या गावातील नरेश चपटे, पंकज काळे, गोविंदराव देशमुख, रामभाऊ मुळे, शिवमूर्ती उरगुंडे, पृथ्वीराज उरगुंडे, विठ्ठल कस्पटे, सुनील चवेले, दत्ता चवेले, नानासाहेब कसपटे डॉ. परमेश्वर जाधव, भालचंद्र सूर्यवंशी, गुणवंत जोगदंड, जयद्रथ सावंत याप्रमुख कार्यकर्त्यांसह शेतकरी नागरिक ग्रामस्थ मोठ्या संख्येने होते.

लातूर : - सततच्या पावसामुळे आणि नदी नाल्यांना आलेल्या पुरामुळे नुकसानग्रस्त रेणापूर तालुक्यातील विविध गावांना भेटी देऊन भाजपाचे नेते आमदार श्री. रमेशआप्पा कराड यांनी पाहणी केली. ठिकठिकाणी शेतकरी, ग्रामस्थ यांच्याशी चर्चा करून नुकसानीची माहिती जाणून घेतली आणि नुकसान ग्रस्तांना निश्चितपणे सरसकट शासन मदत करणार असल्याचे बोलून दाखविले.

मागील काही दिवसात सर्वत्र प्रचंड पाऊस झाला. नदी नाल्यांना पूर आले. या पावसाने आणि अतिवृष्टीमुळे शेतीचे प्रचंड नुकसान झाले. खरिपाची सोयाबीन, तूर व इतर पिकाचे मोठे नुकसान झाले. नदी नाल्याकाटच्या जमिनी वाहून गेल्या. सखल भागातील अनेक वस्त्यातील घरात पाणी शिरून नुकसान झाले आहे. या सर्व नुकसानीची पाहणी करण्यासाठी लातूर ग्रामीणचे आमदार श्री. रमेशआप्पा कराड यांनी मंगळवारी रेणापूर तालुक्यातील मोजे डिघोळ देशमुख, निवाडा, सिधंगाव, सांगवी, दर्जा बोरागाव, आरजखेडा या गावांचा दौरा करून नुकसानीची पाहणी केली.

खासगी लॅबना चाप लावणारा कायदा लवकरच

मुंबई : प्रतिनिधी-राज्यात आरोग्य चाचण्यांशी निगडित अनेक खासगी लॅब कार्यरत आहेत. मात्र त्यांच्यावर नियंत्रण करणारी कोणतीही संस्था अस्तित्वात नाही. त्यामुळे या खासगी लॅबवर अंकुश आणण्यासाठी विधिमंडळाच्या येल्या अधिवेशनात कायदा आणणार असल्याची माहिती आरोग्यमंत्री प्रकाश आंबेडकर यांनी दिली.

तसेच रुग्णांना जी औषधे मिळतात ती बोगस तर नाही ना हे तपासण्यासाठी आता एक खास मशिन खरेदी करण्यात आले आहे. त्यासाठी आता फ्लाइंग स्कॉड तयार करण्यात येणार असून या मशिनच्या सहायाने बोगस औषधे शोधून काढण्यात येणार आहेत. तसेच नॅशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ व्हायरोलॉजी (एनआयव्ही) च्या धर्तीवर महाराष्ट्र इन्स्टीट्यूट ऑफ व्हायरोलॉजी (एमआयव्ही) ची स्थापना करण्यात येणार असून त्यासाठी ३६ कोटींची तरतूदही करण्यात आल्याचे त्यांनी सांगितले.

आरोग्यभवन येथे पत्रकारांशी संवाद साधताना प्रकाश आंबेडकर यांनी आरोग्यखात्याकडून जे महत्वाचे निर्णय घेण्यात आले आहेत त्यांची माहिती दिली. राज्यात मोठ्या प्रमाणात विविध लॅब आहेत. पॅथोलॉजी पासून ते एक्स-रे, एमआरआय, सीटी स्कॅन आदी चाचण्या येथे होतात. पण या लॅबमध्ये मिळणारे रिपोर्ट हे अनेकदा चुकीचे असल्याच्या तक्रारी येत आहेत.



अनेक ठिकाणी तर विविध लॅब मध्ये एकाच रुग्णाचे वेगवेगळे रिपोर्ट आल्याचेही प्रकाश घडले आहेत.

लॅबच्या दरावर नियंत्रण देणार लॅबच्या दरावरही कोणतेही नियंत्रण नाही. याची दखल आपण घेतली असून या लॅबवर नियंत्रण आणण्यासाठी येल्या विधिमंडळ अधिवेशनात एक कायदाच पारित करण्यात येणार आहे. त्याचे उल्लंघन केल्यास दंड तसेच कठोर शिक्षेचीही तरतूद असणार असल्याचे आंबेडकर यांनी सांगितले.

बोगस औषधे शोधणारी मशिन राज्य शासनाकडून जी थेट औषध खरेदी होते त्यात काही गैरप्रकार आढळत नाहीत. मात्र जिल्हापरिषदा-महापालिका स्तरावर होणा-या औषध खरेदीत बोगस औषधे आढळल्याचे प्रकाश घडले आहेत. रुग्णांना योग्य तीच औषधे मिळाली पाहिजेत असा आपला कटाक्ष आहे. त्यासाठी महाराष्ट्र वैद्यकीय वस्तू प्राधिकरणाच्या माध्यमातून ड्रग डिटेक्शन मशिन खरेदी करण्यात आली

आहे. फ्लाइंग स्कॉडच्या माध्यमातून आमचे पथक विविध ठिकाणी भेटी देऊन या मशिनच्या माध्यमातून औषधांची क्वालिटी तपासणार आहे. बोगस औषधे आढळल्यास योग्य ती कारवाई करण्यात येईल असे आंबेडकर यांनी सांगितले.

प्राथमिक आरोग्य केंद्रातही सर्पदंशावरील औषधे उपलब्ध राहण्यात आधी सर्पदंशावरील औषधांच्या उपलब्धतेत उणीवा होत्या. मात्र आता त्या पूर्णपणे दूर करण्यात आल्या आहेत. अगदी गावपातळीवरील प्राथमिक आरोग्य केंद्रातही सर्पदंशावरील औषधे उपलब्ध आहेत. तसेच तेथील डॉक्टर आणि नर्ससना त्याच्या वापराबद्दल योग्य ते प्रशिक्षणही देण्यात आल्याचे आंबेडकर यांनी सांगितले.

अडीच कोटी महिलांच्या आरोग्य तपासणीचे लक्ष्य महिलांचे आरोग्य सक्षम राहावे यासाठी विशेष मोहिम हाती घेण्यात आली आहे. राज्यात अडीच कोटी महिलांच्या आरोग्य तपासणीचे लक्ष्य ठेवण्यात आले आहे. त्यातील १ कोटी महिलांचे स्क्रीनिंग पूर्ण झाले आहे. त्यातील १३ हजार महिलांना विविध आजार आढळून आले आहेत. त्यावर उपचारही सुरू झाले आहेत. प्रिंटेडिड कार्यक्रमाच्या अंतर्गत या तपासण्या करण्यात येत आहेत. जेणेकरून आजार अगदी प्राथमिक अवस्थेतच आढळल्यानंतर त्यावरील उपचार सोपे जातात असेही आंबेडकर म्हणाले.

अनुदानापासून वंचित असणाऱ्या शिक्षकांची दिवाळी गोड करण्याचा शासनाचा प्रयत्न- शिक्षणाधिकारी प्रियाराणी पाटील मॅडम बीड जिल्ह्यातील वाढीव टप्पा अनुदानाच्या आदेशांचे वाटप!

बीड दि.३० (प्रतिनिधी)- मागील अनेक वर्षांपासून विना अनुदानित शाळेत काम करणाऱ्या शिक्षकांना अनुदान देऊन अनुदानापासून वंचित असणाऱ्या शिक्षकांची दिवाळीगोड करण्याचा शासनाचा प्रयत्न असल्याचे मत शिक्षणाधिकारी प्रियाराणी पाटील मॅडम यांनी विना अनुदानित आणि अंशतः अनुदानित शाळांच्या वाढीव टप्पा अनुदान आदेश वाटप कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानावरून बोलताना सांगितले. यावेळी व्यासपीठावर उपशिक्षणाधिकारी नानासाहेब हजारे, उपशिक्षणाधिकारी, ज्येष्ठ शिक्षण विस्तार अधिकारी मनोज धस, अधीक्षक अजय बहीर, वेतन अधीक्षक राजेश खटावकर, शिक्षक नेते उत्तम पवार, डी. टी. सोनवणे, जितेंद्र डोंगरे, दत्तात्रय चव्हाण आदी उपस्थित होते.

राज्यातील विना अनुदानित आणि अंशतः अनुदानित शाळांना वाढीव टप्पा अनुदान मिळावे अशी मागणी गेल्या अनेक दिवसा पासून होती. सरकारने ०१ ऑगस्ट २०२५ पासून वाढीव टप्पा अनुदान आणि त्यासाठी लागणारा निधी पावसाळी अधिवेशनात मंजूर केला. या शासन निर्णया प्रमाणे शासनाने ठरवून दिलेल्या निकषांची पूर्तता करणाऱ्या बीड जिल्ह्यातील सर्व शाळांना वाढीव टप्पा अनुदान आदेश तयार करण्यात आले. या वेळी वाढीव टप्पा अनुदान आदेश वाटपाचा कार्यक्रम घ्यावा अशी विनंती महाराष्ट्र राज्य विनाअनुदानित शाळा कृती समिती, स्वराज्य शिक्षक संघटना, शिक्षण समन्वय संघ, बीड जिल्हा मुख्याध्यापक संघ, महाराष्ट्र शिक्षण संस्था महामंडळ याशिवाय शिक्षण क्षेत्रात सातत्याने विविध प्रश्नावरती काम करणाऱ्या विविध शिक्षक आणि शिक्षकेतर संघटनेच्या पदाधिकाऱ्यांनी शिक्षणाधिकारी श्रीमती प्रियाराणी पाटील मॅडम यांच्याकडे केली. विविध शिक्षक संघटनेच्या पदाधिकाऱ्यांनी केलेल्या विनंतीला मान देऊन शिक्षणाधिकारी श्रीमती प्रियाराणी पाटील मॅडम यांनी वाढीव टप्पा अनुदान आदेश वाटपाच्या कार्यक्रमाचे आयोजन काल मंगळवार आज दिनांक ३० सप्टेंबर २०२५ रोजी सकाळी १० वाजेचे करण्यात आले होते. या कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला शिक्षणाधिकारी श्रीमती प्रियाराणी पाटील मॅडम यांच्यासह उपस्थित सर्व मान्यवरांचे स्वागत करण्यात



आले. मान्यवरांच्या स्वागत समारंभाच्या कार्यक्रमानंतर विविध शिक्षक संघटनेच्या वतीने प्रतिनिधिक स्वरूपामध्ये जितेंद्र डोंगरे आणि दत्तात्रय चव्हाण यांनी मनोगत व्यक्त केले. त्याच्या मनोगता नंतर ज्येष्ठ शिक्षण विस्तार अधिकारी मनोज धस यांनी उपस्थित सर्व शिक्षक, मुख्याध्यापक यांना सविस्तर मार्गदर्शन केले. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानावरून

बोलताना शिक्षणाधिकारी श्रीमती प्रियाराणी पाटील मॅडम म्हणाल्या की, विना अनुदानित शाळेत काम करणाऱ्या शिक्षक आणि शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांच्या बाबतीत शासन आणि प्रशासन अत्यंत संवेदनशील आहे. या शिक्षकांच्या आणि त्यांच्या कुटुंबाच्या प्रति शासन सतत सकारात्मक विचार करत आहे. नुकतेच शासनाने या विना अनुदानित शाळांना अनुदानावर आणण्यासाठी आणि अंशतः अनुदानित असणाऱ्या शाळांना पुढील वाढीव टप्पाचे अनुदान देण्यासाठी आवश्यक असणाऱ्या निधीची तरतूद ही केली आहे. थोडक्यात सांगायचे झाल्यास गेली अनेक वर्षांपासून अनुदानापासून वंचित असणाऱ्या शिक्षकांची दिवाळी गोड करण्याचा शासनाचा प्रयत्न आहे. आज विना अनुदानित आणि अंशतः अनुदानित शाळांना वाढीव टप्पाच्या आदेशाचे वाटप करत असताना आम्हाला मनस्वी आनंद होत आहे. पुढील वाढीव टप्पाच्या म्हणजेच १०० टक्के अनुदानाचा वाढीव टप्पा आपणास लवकरात लवकर देण्याचे भाग्य आम्हाला मिळो अशी सदिच्छा यावेळी श्रीमती प्रियाराणी पाटील मॅडम यांनी व्यक्त केली. यावेळी बीड जिल्ह्यातील ८० टक्के अनुदानास पात्र झालेल्या ८२ शाळा आणि ७६ तुकड्यांना, ६० टक्के अनुदान घेत असलेल्या ०९ शाळा आणि २१ तुकड्या, ४०% अनुदान घेत असलेल्या पाच शाळा आणि १६० तुकड्या, २० टक्के अनुदान घेणाऱ्या ०९ तुकड्या अवघ्या २ तासांमध्ये १००% आदेशाचे वाटप करण्यात आले. ज्या शाळा पटा अभावी अनुदानास पासून वंचित आहेत. या शाळेच्या बाबतीत वरिष्ठांचे मार्गदर्शन घेऊन त्यांचाही अनुदानाचा प्रश्न मार्गी लावण्याचे आश्वासन शिक्षणाधिकारी श्रीमती प्रियाराणी पाटील मॅडम यांनी दिले. दरम्यान प्राथमिक विभागाच्या वतीने ही २० टक्के, ४० टक्के ६० टक्के आणि ८० टक्के वाढीव टप्पा अनुदानाचे आदेश वाटप करण्यात आल्याचे समजते. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन मुख्याध्यापक विनय केंडे सर यांनी तर आभार आत्म्याराम वाढूळ सर यांनी केले. या कार्यक्रमासाठी बीड जिल्ह्यातील अनुदानास पात्र असणाऱ्या सर्व शाळेचे मुख्याध्यापक, शिक्षक आणि शिक्षकेतर कर्मचारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

संपादकीय

समाजाच्या
सहकार्यामुळे संघाची
शताब्दी सुकर

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाच्या कार्याला आता शंभर वर्षे पूर्ण होत आहेत. या शंभर वर्षांच्या प्रवासात अनेक लोक सहयोगी आणि सहभागी राहिले आहेत. हा प्रवास निश्चितच परिश्रमपूर्ण आणि काही संकटांनी वेढलेला होता. परंतु सामान्य लोकांचे समर्थन ही त्याची सुखद बाजू राहिली. आज जेव्हा शताब्दी वर्षात विचार करतो, तेव्हा अशा अनेक प्रसंगांचे आणि लोकांचे स्मरण होते, ज्यांनी या प्रवासाच्या यशासाठी स्वतःचे सर्वस्व समर्पित केले.

दत्तात्रेय होसबाळे संघाचे कार्य सामान्य जनतेच्या भावनांना अनुरूप असल्यामुळे त्याची स्वीकारार्हता समाजात हळूहळू वाढत गेली. स्वामी विवेकानंद यांना एकदा त्यांच्या विदेश प्रवासात विचारले गेले की, तुमच्या देशात जास्तीत जास्त लोक निरक्षर आहेत. त्यांना इंग्रजी येत नाही. मग तुमच्या मोठ्या मोठ्या गोष्टी भारतातील लोकांपर्यंत कशा पोहोचतील? यावर त्यांनी उत्तर दिले की, ज्याप्रमाणे मुंग्यांना साखरेचा ठावटिकाणा शोधण्यासाठी इंग्रजी शिकण्याची गरज नसते, त्याचप्रमाणे माझ्या भारतातील लोक त्यांच्या आध्यात्मिक ज्ञानामुळे कुठल्याही कोप्यात चाललेले सात्त्विक कार्य लगेच ओळखतात आणि तेथे शांतपणे पोहोचतात. ही गोष्ट खरी सिद्ध झाली. त्याचप्रमाणे संघाच्या या कार्याला हळूहळू का होईना, सामान्य जनतेकडून सातत्याने स्वीकारार्हता आणि समर्थन मिळत आहे.

समाजातील भिगिनींमध्ये याच राष्ट्रकार्यासाठी राष्ट्र सेविका समितीच्या माध्यमातून मौसीजी केळकर यांच्यापासून ते प्रमिलाताई मेढे यांच्यासारख्या मातृसमान व्यक्तींची भूमिका या प्रवासात अत्यंत महत्त्वाची राहिली आहे. संघाने वेळोवेळी राष्ट्रीय हिताचे अनेक विषय उचलून धरले. त्या सर्वांना समाजातील विविध लोकांचे समर्थन मिळाले, ज्यात अनेकदा सार्वजनिक स्तरावर विरोधी दिसणारे लोकही समाविष्ट होते. व्यापक हिंदू हिताच्या मुद्द्यांवर सर्वांचे सहकार्य मिळावे, असाही संघाचा प्रयत्न राहिला आहे. राष्ट्राची एकात्मता, सुरक्षा, सामाजिक सलोखा तसेच लोकशाही आणि धर्म संस्कृतीच्या रक्षणाच्या कार्यात असंख्य स्वयंसेवकांनी अवर्णनीय कष्टांचा सामना केला आणि शेकडो लोकांनी बलिदानही दिले. या सर्वांमध्ये समाजाच्या बळकट आधाराचा हात नेहमी राहिला आहे.

स्वातंत्र्यानंतर लगेचच राजकीय कारणांमुळे तत्कालीन सरकारने जेव्हा संघ कार्यावर प्रतिबंध लादला, तेव्हा समाजातील सामान्य लोकांसह अत्यंत प्रतिष्ठित व्यक्तींनीही विपरीत परिस्थितीत संघाच्या बाजूने उभे राहून या कार्याला बळ दिले. हीच गोष्ट आणीबाणीच्या काळातही अनुभवायला मिळाली. म्हणूनच इतके अडथळे येऊनही संघाचे कार्य अखंडितपणे सातत्याने पुढे वाढत आहे. या सर्व परिस्थितीत संघ कार्य आणि स्वयंसेवकांना सांभाळण्याची जबाबदारी आमच्या माता-भिगिनींनी मोठ्या कौशल्याने पार पाडली. या सर्व गोष्टी संघ कार्यासाठी नेहमीच प्रेरणास्रोत ठरल्या आहेत.

भविष्यात राष्ट्रसेवित समाजातील सर्व लोकांचे सहकार्य आणि सहभाग मिळावा यासाठी संघ स्वयंसेवक शताब्दी वर्षात घरोघरी संपर्क साधून विशेष प्रयत्न करतील. देशभरात मोठ्या शहरांपासून ते दुर्गम गावांपर्यंत सर्व ठिकाणी तसेच समाजाच्या सर्व स्तरांपर्यंत पोहोचण्याचे प्रमुख लक्ष्य राहिल. संपूर्ण सज्जन शक्तीच्या समन्वित प्रयत्नांद्वारे राष्ट्राच्या सर्वांगीण विकासाची पुढील वाटचाल सुकर आणि यशस्वी होईल.

निर्भीड निर्भय निपक्षपाती लिहणारे स्तंभ लेखक सागर तायडे

आयु.सागर रामभाऊ तायडे यांच्या संदर्भात खर तर लिहीत असताना खूप बरे वाटते. त्याचे कारण की त्यांच्या लेखणी मधे सामान्य माणसाच्या वेदना कशा आहेत.त्यांना न्याय देण्यासाठी कोणत्या प्रकारची गरज आहे. आजपर्यंत ती गरीब माणसे न्याया पासून वंचित का राहिली. त्याला न्याय मिळवून देण्यासाठी कोणते प्रयत्न व्हायला हवेत, ती ना होण्याची कारणे काय? भारतीय संविधानामध्ये इतर मागासवर्गीय, मागासवर्गीय,अनुसूचित जमाती यांच्या प्रगतीच्या दृष्टीने तरतूद करण्यात आली असताना ती प्रगती च्या दिशेने जाण्यासाठी विलंब का होत गेला. त्याची कारणे काय? अशा सर्व बाबतीत त्यांचे लिखाण बंधितले तर खरच निर्भीडपणे लिहणारा लेखक,सामान्य माणसाच्या हितासाठी,कल्याणासाठी लिहणारा स्तंभलेखक म्हणुन मला सागर तायडे महाराष्ट्रात दिसतात. त्यांचे लिखाण हे मग असंघटित कामगारांना न्याय मिळवून देण्यासाठी असेल, की कौटुंबिक कलह निर्माण होऊ नये यासाठी असेल, या सडेतोड पणे चुकलेल्या राजकीय घडामोडी वर असेल, सामाजिक प्रबोधन करणारे असेल,या धार्मिक संदर्भात असेल, जे जनहिताच्या दृष्टीने योग्य आहे असे त्यांनी लिखाण केले आहे.

महाराष्ट्रात जवळपास साठ दैनिका मध्ये सातत्याने त्यांचे लेख असतात. मग त्यात दैनिक मुक्त नायक कोल्हापूर असेल, या दैनिक जनतेचा महानायक मुंबई मध्ये असेल, दैनिक विश्वपथ मुंबई मध्ये असेल,कोकण सकाळ मध्ये असेल, या मग दैनिक विदर्भ मतदार अमरावती, दैनिक भंडारा पत्रिका भंडारा मध्ये असेल, या दैनिक चन्द्र धूत चंद्रपूर मध्ये असेल, या दैनिक जनसत्य, या दैनिक विश्व विजेता असेल, या दैनिक कट्ट सत्य असेल, दैनिक देशोन्नती असेल, नागपूरचा दैनिक बहुजन सौरभ असेल,बीड चा आमचा अभिमान असेल,लातूरचा महापर्व,दैनिक अजिंठा टाईम्स ,लातूर प्रभात,युवा छत्रपती,युतीचक्र,नांदेडचे युगांतर,श्रमिक एकजूठ,रिपब्लिकन गार्ड,परभणीचा शिल्पकार अशा अनेक जिल्ह्यातील दैनिका मध्ये त्यांचे आलेले लेख



हे सामान्य माणसाला न्याय मिळण्या च्या दृष्टीने प्रबोधनात्मक असतात. त्यांचा लिखाणा संदर्भात त्यांना बर्‍याच लोकांनी, निर्भीडपणे लिहणारा स्तंभलेखक म्हणुन अभिप्राय ही दिलेला आहे. मी मागील पाच वर्षांपासून त्यांचे लिखाण वाचतो आहे. त्यांच्या अनेक लेखांबंधी माझा अभिप्राय ही असतो. असे निर्भीड लेखक फार कमी असतात. अशा चांगल्या लेखकाच्या पाठीशी राहणे म्हणजे समता प्रस्थापित करण्यासाठी पुढाकार घेणार्या महापुरुषांच्या विचारांच्या आदर्शाचा सन्मान करणे होय.सागर तायडे यांचा लेख महाराष्ट्रात रोज कोणत्या ना कोणत्या तरी दैनिकात

राहतो हे मात्र निश्चित आहे. ते सत्यशोधक कामगार संघटना मुंबई चे संस्थापक सदस्य आहेत. आज ते अध्यक्ष आहेत. ते स्वतंत्र मजदूर युनियन चे महाराष्ट्राचे अध्यक्ष आहे.असंघटित बांधकाम कामगारांना न्याय मिळवून देणाऱ्या ७४ ट्रेड युनियन अॅक्ट नोंदणीकृत संघटनांची स्वतंत्र कृती समितीचे ते अध्यक्ष आहेत. ते निर्वसनी असून, निर्भीड वक्ता आहेत. ते असंघटित क्षेत्रातील कामगारांना,नाका कामगारांना न्याय मिळवून देण्यासाठी सतत संघर्ष करून न्यायसाठी लढणारे व प्रयत्न करणारे नेते असल्याने त्यांना गरिबाची जाणीव आहे. त्यांचे प्रेरणास्थान हे बुद्ध, महात्मा फुले,रावबाहदूर नारायण मेघाजी लोखंडे, छत्रपती शाहू महाराज, डॉ बाबासाहेब आंबेडकर असल्याने त्यांच्या लेखणीची धार ही सामान्य माणसाला न्याय मिळवून देण्यासाठी असते. त्यांचे हृदय हे विशाल सागर प्रमाणे आहे. त्यांच्या मनात द्वेष नाही. केवळ माणसाने,माणसाला माणूस म्हणून समजावीत. चुकीच्या दिशेने जाऊ नये. ते गेल्याने माणसाच्या वाट्याला दुःख येतात. माणसे दुःख मुक्त व्हावी या उद्देशाने त्यांचे सातत्याने लिखाण असते. त्यांच्या लिखाणातून अनेकांना खर समजून नये. त्यांना महापुरुषांच्या विचारांची जाणीव होते. ते प्रेरणा घेऊन न्यायासाठी लढण्यास तयार होतात. ती लाट म्हणजे क्रांतिकारी विचार होय. त्यांचा समुह होय. क्रांतिकारी विचारांच्या सागर लाटा या पुस्तकाचे लेखक सागर तायडे मुंबई हे एक निर्भीड लेखक म्हणून सन्मानास पात्र आहे. त्यांच्या ६४ व्या जन्म दिना निमित्ताने मी दरवर्षी माझे मनोगत व्यक्त करत असतो. त्यांच्याशी मी नेहमीच बोलतो. पण त्यांच्या दैनिकातील वाचकाशी त्यांच्या जन्म दिनानिमित्या हार्दिक मंगल कामना देताना आपल्या समोर व्यक्त होतो. त्यांच्या भावी वाटचालीसाठी शुभेच्छा.

अविनाश टिपले चंद्रपूर
७८७५९०९८०४

आमसभेतील भूमिका

जगाच्या पाठीवर अनेक देशांमध्ये विविध ठिकाणी लष्करी संघर्षाची परिस्थिती सुरु असतानाच संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या आमसभेची वार्षिक सभा होऊन त्यामध्ये बहुतेक सर्व नेत्यांनी आपल्या देशाची भूमिका मांडली. अर्थात, यू.नोच्या आमसभेचे व्यासपीठ हे प्रत्येक देशासाठी त्याची भूमिका स्पष्ट करण्यासाठीच आतापर्यंत वापरण्यात आले आहे. तीन वर्षांपासून सुरु असलेला रशिया आणि युक्रेन यांच्यातील संघर्ष असो किंवा इस्रायल आणि पॅलेस्टिन यांच्यातील गाझापट्टीमधील लष्करी संघर्ष असो किंवा भारत पाकिस्तान यांच्यातील लष्करी संघर्ष असो, या सर्व पार्श्वभूमीवरच यू.नोची वार्षिक आमसभा पार पडली.

या आमसभेमध्ये ऑपरेशन सिंदूरबाबत भारत आणि पाकिस्तान काय भूमिका घेतात, याबाबतची उत्सुकता असताना यावरूनही उभय देशांमध्ये जोरदार संघर्ष झाला. भारताने ठामपणे आपली भूमिका मांडत पाकिस्तान हे दहशतवादी असल्याचे स्पष्टपणे नमूद केले. महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे भारत आणि पाकिस्तान यांच्यातील लष्करी संघर्ष हा पाकिस्तानच्या विनवणीवरून संपवण्यात आला आणि इतर कोणत्याही राष्ट्रांच्या मध्यस्थीमुळे ऑपरेशन सिंदूर संपवण्यात आले नाही हे असे अत्यंत स्पष्ट शब्दांत भारताकडून सांगण्यात आल्यामुळे.

या विषयीचा गैरसमजही नष्ट व्हायला हरकत नाही. अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी या आमसभेत भाषण करत असताना इतर अनेक लष्करी संघर्षांचा उल्लेख केला असला, तरी भारत आणि पाकिस्तान यांच्यातील लष्करी संघर्षाचा उल्लेख मात्र त्यांनी जाणीवपूर्वक टाळला. अमेरिकेच्या मध्यस्थीमुळे भारत आणि पाकिस्तान यांच्यातील युद्ध थांबले असा दावा अनेक वेळा करण्याची ट्रम्प यांनी भारताच्या भूमिकेला आमसभेच्या व्यासपीठावर

मात्र विरोध केला नाही हेसुद्धा लक्षणीय आहे. पाकिस्तानच्या नेत्यांनी आणि मुत्सद्दानी नेहमीप्रमाणे खोटा आणि चुकीचा प्रचार करण्यासाठीच हे व्यासपीठ वापरले.

भारत-पाकिस्तान यांच्यातील लष्करी संघर्षामध्ये पाकिस्तानने भारताची सात विमाने पाडली असा दावा पाकिस्तानच्या पंतप्रधानांनी यू.नोच्या व्यासपीठावरून बोलताना केला. पण भारतीय मुत्सद्दानी

जात नाहीत. तरीसुद्धा जाणीवपूर्वक गेली अनेक वर्षे काश्मीरचा विषय पाकिस्तान मांडत आहे. या लष्करी संघर्षाच्या निमित्तानेसुद्धा पाकिस्तानने पुन्हा तोच प्रयत्न केला. पाकिस्तानची बदनामी करण्याचे कारस्थान भारताकडून केले जात आहे आणि आम्ही दहशतवादाला प्रोत्साहन देत असल्याचा कोणताही पुरावा भारताने आम्हाला दिला नाही, असा कांगावा जरी पाकिस्तानच्या नेत्यांनी केला असला, तरी अनेक दहशतवादी संघटनांना पाकिस्तानमध्ये आश्रय मिळाला आहे आणि हाफिज सईद आणि अझर मसूद यासारखे दहशतवादी खुलेआम पाकिस्तानमध्ये हिंडत असतात.

त्यापेक्षा कोणता मोठा पुरावा पाकिस्तानला हवा आहे हे समजत नाही. आमसभेच्या व्यासपीठावर पाकिस्तानची भूमिका मांडल्यानंतर बाहेर जात असताना पत्रकारांनी पाकिस्तानच्या पंतप्रधानांना छेडले असत त्यांना आपला विषय व्यवस्थितपणे मांडता आला नाही आणि काहीतरी जुजबी उत्तरे देऊन त्यांनी वेळ मारून नेली हेसुद्धा संपूर्ण जगाने पाहिले. आमसभेच्या व्यासपीठावरही पाकिस्तानची नेहमीप्रमाणे पडले तरी नाक वर अशीच भूमिका राहिली. पण भारतीय परराष्ट्र मंत्र्यांनी आणि भारतीय मुत्सद्दानीसुद्धा भारतीय धोरणाचे छान समर्थन करून पाकिस्तानला तोंडघशी पाडण्याचे काम केले हेसुद्धा योग्य झाले.

आमसभेच्या व्यासपीठावर जेव्हा अशा प्रकारचे विषय येतात तेव्हा अमेरिकेसारखे मोठे देश आमसभेला प्रभावित करत असतात. पण यावेळी डोनाल्ड ट्रम्प अशा कोणत्याही मूडमध्ये नव्हते. मुळात त्यांना यू.नो ही संघटनाच आता मान्य नाही. अमेरिकेमध्येच ही आमसभा होत असल्यामुळे एक उपचार म्हणून डोनाल्ड ट्रम्प या सभेला उपस्थित राहिले. जगातील अनेक देशांनी येऊन आमसभेच्या व्यासपीठावर आपापल्या भूमिका मांडल्या असल्या तरी जागतिक लष्करी संघर्ष टाळण्यासाठी ज्या संघटनेचा जन्म ८० वर्षांपूर्वी झाला होता त्या यू.नोला जागतिक शांतता निर्माण करण्यामध्ये अपयश आले आहे हे मात्र या आमसभेतील विविध भूमिकांवरून स्पष्ट होते. यू.नोच्या सचिवांनी जोरदार भाषण करून शांतता प्रस्थापित करण्यावर जोर दिला असला, तरी या कामात आपण अपयशी ठरलो आहोत याची जाणीव त्यांना आहे.



तो दावा ठामपणे खोडून काढला आणि अशा प्रकारचा कोणताही पुरावा पाकिस्तानने अद्यापपर्यंत दिला नाही, असे सांगितले. आतापर्यंत यू.नोच्या व्यासपीठाचा वापर नेहमीच काश्मीर प्रश्नाचा उल्लेख करण्यासाठी पाकिस्तानकडून केला जात आहे. काश्मीर हा भारत आणि पाकिस्तान यांच्यातील विषय आहे.

त्यामुळे यू.नोच्या व्यासपीठावर अशा प्रकारचे विषय मांडले

मातीला शब्द देणारा कथाकार

ज्येष्ठ साहित्यिक प्रा. भास्कर चंदनशिव यांचे निधन झाले आहे. 'जांभळढव्'पासून 'बिरडं'पर्यंतचा प्रवास आता थांबला. त्यांनी मातीला 'लाल चिखल' असा शब्द दिला आहे.

मराठवाड्याच्या तहानलेल्या मातीला, दुष्काळाने होरपळलेल्या शिवारांना आणि उपाशीपोटीही मुले शिकवणार्या ग्रामीण आईच्या जगण्याला शब्द देणारा सशक्त आवाज आता कायमचा थांबला आहे. ख्यातनाम कथाकार भास्कर तात्याबा चंदनशिव यांच्या निधनाने मराठी साहित्य सजीव कथनकलेचे एक तेज गमावून बसले आहे. त्यांच्या कथांनी केवळ ग्रामीण समाजाचेच नव्हे, तर जातीय, स्त्रीवादी आणि दलित जीवनाचे दुःख, आशा, संघर्ष आणि मूक करुणा आपल्या समोर उभी केली.

१२ जानेवारी १९४५ रोजी उस्मानाबाद (धाराशिव) जिल्ह्यातील कळंब तालुक्यातील हासेगावात जन्मलेल्या संवेदनशील या बालकाने पुढे मराठी साहित्याला कथाकार भास्कर चंदनशिव म्हणून अमिट ओळख दिली. निजाम राजवटीतील अन्याय, सतत जाणवणारा दुष्काळ आणि गावागाड्याचा हलाखीचा संसार यांनी त्यांच्या लेखनीने मातीतली बीजे रोवली. व्याख्या विसाव्या वर्षी कथा लिहायला सुरुवात करणार्या या लेखकाने पुढील पाच दशकांत शेतकरी, शेतमजूर, स्त्रिया आणि वंचित समाजाचे जीवन सशक्तपणे कथेतून उतरवले.

जांभळढव्, मरणकळा, अंगारमाती, नवी वारुळ, बिरडं यांसारख्या कथासंग्रहांनी मराठी माणसाचे अंतरंग हलवले. भुकेने विव्धलेली माणसे, गुराढोरांप्रमाणे जगण्यास भाग पडणारी कुटुंबे, दुष्काळाने तळपणारी पिके- त्यांच्या कथांनी वाचकांच्या मनात विषणूणतेसोबत करुणेची नवी जाणीव जागवली. साहित्याला सामाजिक जबाबदारीचे भान देत, त्यांनी कथा केवळ किस्स्यापुरती न ठेवता ती मानवी जीवनाची साक्ष बनवली.

प्रा. भास्कर चंदनशिव यांचे बालपण कळंबच्या साध्या वातावरणात फुलले. जिल्हा परिषद शाळेतून त्यांनी शैक्षणिक वाटचालीस सुरुवात केली आणि पुढे अंबाजोगाईत बी.ए.पर्यंतचे

शिक्षण पूर्ण केले. मराठी भाषेवरील प्रेम अधिक गहिरें करण्यासाठी त्यांनी औरंगाबाद (छत्रपती संभाजीनगर) येथे एम.ए.ची पदवी संपादन केली. या काळात मराठी साहित्याचा गाभा समजून घेण्याची दृष्टी त्यांच्या मनात दृढ झाली.

शिक्षणक्षेत्रातील त्यांचा कारकिर्दीचा प्रवास मराठवाडा शिक्षण प्रसारक मंडळाच्या संस्थेतून सुरु झाला. जून १९७२ मध्ये आधी येथील वरिष्ठ महाविद्यालयात ते मराठी विषयाचे प्राध्यापक म्हणून रुजू झाले. अध्यापनात त्यांची खासियत म्हणजे विद्यार्थ्यांना मराठी साहित्याचा गाभा सहज, प्रभावी आणि सखोल पद्धतीने समजावून सांगण्याची त्यांची शैली. त्यामुळे विद्यार्थ्यांना विषय केवळ अभ्यासक्रमापुरता न वाटता तो अनुभवण्यासारखा आणि जवळचा वाटत असे. यानंतर वैजापूर येथे अनेक वर्षे त्यांनी अध्यापन केले. भाषेच्या सौंदर्याची ओळख करून देताना त्यांनी असंख्य विद्यार्थ्यांच्या जीवनात प्रेरणेचे दिवे प्रज्वलित केले.सेवाकार्याचा अखेरचा टप्पा त्यांनी बीडच्या बलमीम महाविद्यालयात गाठला. येथे त्यांचे कार्य मोठ्या आदराने स्मरणात ठेवले जाते. २००५ मध्ये ते सेवानिवृत्त झाले. परंतु निवृत्ती म्हणजे त्यांच्या आयुष्यातील थांबा नव्हता, तर एका शांत व स्थिर टप्प्याची सुरुवात होती. सेवाव्रताची उजळ परंपरा जपून अखेर ते आपल्या मायभूमीत, कळंब येथे स्थायिक झाले.

फुले-शाहू-आंबेडकरांच्या विचारांचा ठसा त्यांच्या लेखनात खोलवर आहे. त्यांनी शेतकरी चळवळीच्या प्रश्नावरच नव्हे, तर ग्रामीण स्त्रियांच्या संघर्षावर, दलितांच्या न्यायाच्या लढ्यांवर आणि माणसाच्या उपासमार व अस्मितेच्या प्रश्नावर शेट प्रकाश टाकला. त्यांच्या लेखणीने संकटात दबलेल्या लाखो आवाजांना आकार दिला.

'लाल चिखल' ही कथा केवळ शालेय अभ्यासक्रमाचा भाग नव्हती, तर ती एक पिढीला विचार करायला भाग पाडणारी सशक्त कलाकृती होती. त्यांच्या साहित्यकृतींनी मराठी कथासृष्टीला नवीन आयाम दिला. माती आणि मंथन; संपादन : ज्योती म्हणे, गाथा,

सगनभाऊंच्या लावण्या इत्यादी. महात्मा ज्योतीराव फुले यांच्या शैलीविषयक विचारांच्या प्रभावातून त्यांनी शैली, शेतकरी, शेतमजूर, शैलीवर अवलंबून असणारे विविध समाजघटकांचे प्रश्न,

विशेषतः कोरेडवाहू शेतकरी, त्याचे शेतमालाचे उत्पादन, बाजार, हमीभाव, दुष्काळ, अस्मान-सुलतानी, बेरोजगारी इत्यादींसंबंधी मूलभूत मांडणी पोटतिडकीने केली. शेतमजुरांच्या जीवघेण्या वास्तवाला त्यांनी शब्द दिले, तर ग्रामीण माणसाच्या संघर्षाला त्यांनी साहित्याच्या पानांवर अमरत्व बहाल केले. 'भूमी आणि भूमिका' हा समीक्षा ग्रंथ आणि 'रानसय' हा ललित संग्रह हे त्यांच्या प्रतिभेचे चोतक ठरले. एकूण १४ ग्रंथ प्रकाशित करून त्यांनी मराठी साहित्याचा पट अधिक गडद आणि प्रभावी करून टाकला.

मराठवाडा साहित्य संमेलनाच्या २८व्या अधिवेशनाचे अध्यक्षस्थान त्यांनी भूषवले, तर राष्ट्रीय शेतकरी साहित्य संमेलनाच्या अध्यक्षपदाने त्यांच्या कार्याला अधिक व्यापकता दिली. अनेक शेतकरी व ग्रामीण साहित्य संमेलनांचे ते अध्यक्ष राहिले आणि प्रत्येक ठिकाणी त्यांच्या साहित्याने आशेची नवी पालवी फुलवली. त्यांच्या साहित्याला महाराष्ट्र शासनासह अनेक संस्थांचे पुरस्कार लाभले. परंतु खरे तर त्यांचा सर्वात मोठा सन्मान म्हणजे शेतकऱ्यांच्या ओल्या डोळ्यांत आणि वाचकांच्या मनात सदैव राहिलेली त्यांची आठवण. त्यांनी दाखवून दिले की साहित्य केवळ कला नसते, तर ते संघर्षाला आवाज देणारे आणि भविष्याला दिशा दाखवणारे असते. १९७०च्या सुमारास मिलिंद महाविद्यालयात झालेल्या अण्णा भाऊ साठे स्मृतिप्रित्यर्थ आयोजित कथालेखन स्पर्धेत 'मसणवाट' या कथेला मिळालेल्या प्रथम क्रमांकातून त्यांच्या साहित्य प्रवासाची सुरुवात झाली. अस्मितार्थ या नियतकालिकत प्रकाशित झालेल्या कथांमुळे त्यांचे नाव मराठी साहित्य क्षेत्रात गणले जाऊ लागले. पुढे १९८० मध्ये जांभळढव् या कथासंग्रहाच्या प्रकाशनाने त्यांना समकालीन महाराष्ट्राचा एक समर्थ लेखक म्हणून ओळख मिळाली.

सकाळ करा हेल्दी, सकाळच्या नाशत्याला कडधान्यांपासून बनवा प्रथिने, जीवनसत्त्वे आणि फायबरने भरलेला चविष्ट चिला

आजकाल आरोग्यदायी जीवनशैलीकडे प्रत्येकाचं लक्ष आहे. फास्टफूड आणि जंकफूडमुळे होणाऱ्या आजारांपासून दूर राहण्यासाठी लोक हेल्दी आहाराला प्राधान्य देतात. त्यातही स्पाऊट्स (म्हणजेच अंकुरलेले कडधान्ये) हा आहारातील अत्यंत पोषक आणि आरोग्यदायी भाग मानला जातो. स्पाऊट्समध्ये प्रथिने, जीवनसत्त्वे, फायबर आणि खनिजे मुबलक प्रमाणात असतात. त्यामुळे पचन सुधारते, ऊर्जा मिळते आणि शरीर तंदुरुस्त राहते.

पण रोज रोज कच्चे स्पाऊट्स खाल्ले की कंटाळा येतो. म्हणूनच त्यापासून काहीतरी नवीन आणि चविष्ट पदार्थ करणे उत्तम ठरते. आज आपण स्पाऊट्स चिल्ला ही झटपट, पौष्टिक आणि चविष्ट रेसिपी पाहणार आहोत. हा पदार्थ न्याहारीसाठी, डब्यासाठी किंवा हलक्या जेवणासाठी उत्तम आहे. तेल कमी लागते, प्रथिनांचा भरपूर स्रोत आहे आणि अगदी मुलांपासून ते मोठ्यांपर्यंत सर्वांना आवडणारा आहे. मुख्य म्हणजे हा चिला बनवण्यासाठी फार वेळही गरज नाही तर झटपट तुम्ही हा तयार करू शकता. चला तर मग जाणून घेऊया यासाठी लागणारे साहित्य आणि कृती.

साहित्य
१ कप मिश्रित स्पाऊट्स (मटकी, मूग, हरभरा इ.)



२ टेबलस्पून बेसन
१ टेबलस्पून रवा (पर्यायी)
१ कांदा (बारीक चिरलेला)
१ टोमॅटो (बारीक चिरलेला)
१-२ हिरव्या मिरच्या (बारीक चिरलेल्या)
१ टीस्पून आलं-लसूण पेस्ट
कोथिंबीर (बारीक चिरलेली)
चवीनुसार मीठ
८ टीस्पून हळद

८ टीस्पून लाल तिखट पाणी (गरजेनुसार) शिजवण्यासाठी थोडेसे तेल कृती यासाठी सर्वप्रथम स्पाऊट्स मिक्समध्ये घालून थोडंस जाडसर वाटून घ्या. त्यात बेसन, रवा, कांदा, टोमॅटो, हिरवी मिरची, आलं-लसूण पेस्ट, मीठ, हळद व तिखट टाका. थोडे पाणी घालून जाडसर पीठ तयार करा (डोश्याच्या पिठासारखं). तवा गरम करून त्यावर थोडे तेल लावा. एका डिवाने पीठ तयार घालून हलकं पसरवा.

वरून थोडंस तेल सोडा आणि दोन्ही बाजूंनी सोनेरी भाजून घ्या. गरमगरम स्पाऊट्स चिल्ला चटणी किंवा दहासोबत सर्व्ह करा. चव वाढवण्यासाठी पीठात पालकाची प्युरी, गाजराचा कीस किंवा बीट किसून घालू शकता.

तिखट खाणाऱ्यांसाठी लाल तिखट किंवा चाट मसाला वाढू शकता. हा पदार्थ तयारवण्यासाठी नॉनस्टिक पॅनवर केल्यास अजिबात तेल लागत नाही. **F-Qs** (संबंधित प्रश्न) चिलाचे पीठ आपण किती काळ फ्रीजमध्ये ठेवू शकतो? २ दिवसांपर्यंत हे पीठ फ्रीजमध्ये ठेवता येते. चिला बनवण्यापूर्वी फ्रीजमधून हे पीठ बाहेर काढून ठेवा. अंकुरलेले कडधान्य कोणी खाऊ नये? लहान मुले, वृद्ध, गर्भवती महिला आणि कमकुवत रोगप्रतिकारक शक्ती असलेल्या व्यक्तींनी कोणत्याही प्रकारचे कच्चे अंकुर खाणे टाळावे.

बाजारातील विकतचे श्रीखंड खाऊन कंटाळा आला असेल तर सोप्या पद्धतीमध्ये घरी बनवा केशर श्रीखंड, नोट घ्या रेसिपी

लहान मुलांपासून आदी मोठ्यांपर्यंत सगळ्यांचे पुरीसोबत श्रीखंड खायला खूप जास्त आवडते. दही, दूध आणि साखरेचा वापर करून बनवलेले श्रीखंड चवीला अतिशय सुंदर लागते. घरात कोणत्याही शुभ प्रसंगी किंवा गोड खाण्याची इच्छा झाल्यास श्रीखंड आणले जाते. पण उत्सवाच्या दिवसांमध्ये बाजारातील गोड पदार्थ बनवताना मोठ्या प्रमाणावर भेसळ केली जाते. भेसळ युक्त पदार्थ खाल्यामुळे आरोग्याला हानी पोहचते. म्हणूनच आज आम्ही तुम्हाला सोप्या पद्धतीमध्ये क्षार श्रीखंड बनवण्याची सोपी रेसिपी सांगणार आहोत. श्रीखंड बनवण्यासाठी जास्तीचा वेळ लागत नाही. कमीत कमी साहित्यामध्ये सोप्या पद्धतीत तुम्ही श्रीखंड बनवू शकता. कायम शेवयांची खीर, गुलाबजाम किंवा शिरा खाऊन कंटाळा आल्यानंतर तुम्ही पुरीसोबत खाण्यासाठी चविष्ट केशर श्रीखंड बनवू शकता. चला

तर जाणून घेऊया केशर श्रीखंड बनवण्याची सोपी रेसिपी.
साहित्य:
दही
पिठीसाखर
वेलची पावडर
सुका मेवा
केशर
जायफळ पावडर
गुलाब पाणी
कृती:



केशर श्रीखंड बनवण्यासाठी सर्वप्रथम, कॉटनच्या कपड्यावर दही ओतून त्यातील पाणी गाळून घ्या. त्यानंतर कपड्याला धडू गाठ मारून दहातील पाणी नितळण्यासाठी ठेवा.

दुसऱ्या दिवशी वाटीमध्ये तयार केलेला चक्का चाळणीमध्ये घेऊन व्यवस्थित मशं करून घ्या. यामुळे दहामधील गुठल्या फुटून जातील.

त्यानंतर त्यात पिठीसाखर आणि केशर दूध ओतून व्यवस्थित मिक्स करा. मिक्स करून झाल्यानंतर त्यात सुका मेवा आणि जायफळ पावडर घालून मिक्स करा.

सगळ्यात शेवटी वेलची पावडर आणि जायफळ पावडर टाकून व्यवस्थित मिक्स करा आणि फ्रीजमध्ये १ तासासाठी ठेवून घ्या.

तयार आहे सोप्या पद्धतीमध्ये बनवलेले केशर श्रीखंड. हा पदार्थ घरातील सगळ्यांचे खूप जास्त आवडेल.

मॉईश्वरायझर लावून सुद्धा चेहरा सतत कोरडा पडत असेल तर 'या' सवयी वेळीच बदला, चुकीच्या सवयींमुळे होईल त्वचेचे नुकसान

चेहऱ्याच्या सौंदर्यात भर टाकण्यासाठी महिला सतत काहीना काही करत असतात. कधी बाजारात उपलब्ध असलेल्या स्किन केअर प्रॉडक्टचा वापर केला जातो तर कधी महागड्या ट्रीटमेंट करून त्वचेची काळजी घेतली जाते. पण सतत केमिकलयुक्त स्किन केअर प्रॉडक्ट चेहऱ्यावर लावल्यामुळे त्वचा अतिशय कोरडी होऊन जाते. सुंदर आणि डगविरहित त्वचेसाठी महिला पार्लरमध्ये जाऊन फेशियल किंवा क्लीनअप करून घेतात. मात्र तरीसुद्धा चेहऱ्यावरील डग किंवा कोरडेपणा कमी होत नाही. चुकीच्या पद्धतीने त्वचेची काळजी घेतल्यास चेहऱ्यावर न्लो येण्याऐवजी त्वचा आणखीनच निस्तेज आणि रुक्ष होऊन जाईल. त्यामुळे त्वचेची काळजी योग्य पद्धतीने घ्यावी.



त्वचा स्वच्छ केल्यानंतर त्वचेमधील ओलावा कायम टिकून राहण्यासाठी मॉईश्वरायझरचा वापर केला जातो. त्वचेला सूट होईल असे जेल बेस किंवा क्रीम बेस मॉईश्वरायझर लावले जाते. पण तरीसुद्धा त्वचा कोरडीच दिसते. वारंवार चेहऱ्यावर मॉईश्वरायझर लावल्यामुळे त्वचेला हानी पोहचण्याची शक्यता असते.स्किन केअर करताना केलेल्या लहान लहान चुका त्वचा खराब होण्यास कारणीभूत ठरतात. त्वचेमधील ओलावा टिकवून ठेवण्यासाठी मॉईश्वरायझर लावले जाते. पण मॉईश्वरायझर लावूनसुद्धा त्वचा कोरडीच दिसते. म्हणूनच आज आम्ही तुम्हाला स्किन केअर करताना केलेल्या चुकांमुळे त्वचा अतिशय कोरडी आणि निस्तेज वाटते, याबद्दल सविस्तर माहिती सांगणार आहोत. चुकीच्या वेळी मॉईश्वरायझर लावणे: अनेकांना सकाळी उठल्यापासून ते अगदी रात्री झोपेपर्यंत स्किन

केअर करायला खूप जास्त आवडत. पण वारंवार केमिकलयुक्त स्किन केअर प्रॉडक्ट चेहऱ्यावर लावल्यामुळे त्वचा अतिशय खराब होऊन जाते. त्वचेची गुणवत्ता खराब झाल्यानंतर ती सुधारण्यासाठी अनेक प्रयत्न करावे लागतात. अंधोळ केल्यानंतर त्वचा काहीशी ओलसर असते, अशावेळी त्वचेवर मॉईश्वरायझर लावावे. पण त्वचा पूर्णपणे कोरडी झाल्यानंतर मॉईश्वरायझर लावल्यास त्वचेमधील ओलावा जास्तकाळ टिकून राहत नाही. ज्यामुळे त्वचा पुन्हा एकदा कोरडी होते. पाण्याची कमतरता:

शरीर हायड्रेट ठेवण्यासाठी भरपूर पाणी पिण्याचा सल्ला दिला जातो. पाण्याचे सेवन केल्यामुळे शरीरात ओलावा कायम टिकून राहतो. पण तुम्ही पुरेसे पाणी पित नसाल तर तुम्ही शरीरात अनेक बदल दिसून येतील. यामुळे त्वचा अतिशय कोरडी होऊन जाते. शरीरात पाण्याची कमतरता निर्माण झाल्यानंतर त्वचेवर गंभीर परिणाम दिसून येतात. यामुळे मॉईश्वरायझर लावून सुद्धा त्वचा सुंदर आणि हायड्रेट दिसत नाही. चुकीच्या मॉईश्वरायझरची निवड करणे:

स्किन केअर रूटीन फॉलो करताना चेहऱ्याला सूट होईल अशा स्किन केअर प्रॉडक्टचा वापर करावा. चुकीच्या स्किन केअर प्रॉडक्टचा वापर केल्यामुळे चेहऱ्यावर पिंपल येणे, डग येणे, वांग इत्यादी अनेक समस्या उद्भवू लागतात. क्रीम-बेस, जेल-बेस किंवा लोशन इत्यादी प्रकारातील स्किन केअर प्रॉडक्टचा वापर करावा.

वयाच्या ७० व्या वर्षी हाड राहतील कायमच मजबूत आणि लवचिक! नियमित करा अळीवाच्या लाडूंचे सेवन, नोट करा रेसिपी

वय वाढल्यानंतर महिलांसह पुरुषांमध्ये कंबर दुखणे, गुडघे दुखणे, अंग दुखणे इत्यादी अनेक समस्या उद्भवू लागतात. हाडांमधील कॅल्शियम कमी झाल्यानंतर हाडे दुखतात. अशावेळी आहारात वेगवेगळ्या पदार्थांचे सेवन करून आरोग्याची योग्य काळजी घ्यावी.



हाडांमध्ये वाढलेल्या वेदना कमी करण्यासाठी अळीवाच्या बियांचे सेवन करावे. अळीवाच्या बियांपासून अनेक वेगवेगळे पदार्थ बनवले जातात. म्हणूनच आज आम्ही तुम्हाला अळीवाचे लाडू बनवण्याची सोपी रेसिपी सांगणार आहोत.अळीवाच्या बियांमध्ये लोह, कॅल्शियम, प्रथिने आणि फायबर इत्यादी अनेक घटक मोठ्या प्रमाणावर आढळून येतात. याशिवाय महिलांच्या आरोग्यासाठी अळीव वरदान ठरतात. त्यामुळे दैनंदिन आहारात अळीवाच्या बियांचे सेवन करावे. सकाळी उठल्यानंतर नाश्यात किंवा इतर वेळी अळीवाच्या लाडूंचे सेवन केल्यास पोट दीर्घकाळ भरलेले राहील. चला तर जाणून घेऊया अळीव लाडू बनवण्याची सोपी कृती.

साहित्य:
अळीव बिया
गूळ
दूध

हाडांमध्ये वाढलेल्या वेदना कमी करण्यासाठी अळीवाच्या बियांचे सेवन करावे. अळीवाच्या बियांपासून अनेक वेगवेगळे पदार्थ बनवले जातात. म्हणूनच आज आम्ही तुम्हाला अळीवाचे लाडू बनवण्याची सोपी रेसिपी सांगणार आहोत.अळीवाच्या बियांमध्ये लोह, कॅल्शियम, प्रथिने आणि फायबर इत्यादी अनेक घटक मोठ्या प्रमाणावर आढळून येतात. याशिवाय महिलांच्या आरोग्यासाठी अळीव वरदान ठरतात. त्यामुळे दैनंदिन आहारात अळीवाच्या बियांचे सेवन करावे. सकाळी उठल्यानंतर नाश्यात किंवा इतर वेळी अळीवाच्या लाडूंचे सेवन केल्यास पोट दीर्घकाळ भरलेले राहील. चला तर जाणून घेऊया अळीव लाडू बनवण्याची सोपी कृती.

साहित्य:
अळीव बिया
गूळ
दूध

सुका मेवा
गव्हाचं पीठ
सुक खोबर
खसखस
तूप
कृती: अळीवाचे लाडू बनवण्यासाठी सर्वप्रथम, पॅन गरम करून त्यात अळीव बिया हलक्याशा



भाजून घ्या. भाजून घेतलेल्या बिया दुधात मिक्स करून भिजत ठेवा. चार किंवा पाच तास झाल्यानंतर त्यातील दूध काढून घ्या. अन्यथा लाडू व्यवस्थित वळता येणार नाहीत. टोपात पाणी गरम करून त्यात गूळ टाकून कप तयार करून घ्या. पाक व्यवस्थित शिजल्याशिवाय गॅस बंद करू नये.

मोठ्या भांड्यात भिजवलेल्या अळीव बिया घेऊन त्यात भाजलेले गव्हाचे पीठ, सुका मेवा, खसखस आणि किसलेले सुक खोबर टाकून व्यवस्थित मिक्स करून घ्या. त्यानंतर त्यात तयार केलेला गुळाचा पाक घालून व्यवस्थित मिक्स करा. त्यानंतर तूप टाकून लाडूंचे मिश्रण व्यवस्थित मिक्स करा.

हातांना तूप लावून तुम्हाला हवे त्या आकाराचे लाडू बनवून घ्या. तयार आहेत सोप्या पद्धतीमध्ये बनवलेले अळीव लाडू.

ओठ कायमच कोरडे आणि निस्तेज दिसतात? मग 'हे' घरगुती उपाय करून मिळवा गुलाबी ओठ

सुंदर आणि चारचौघांमध्ये उठावदार दिसण्यासाठी महिला सतत काहीना काही करत असतात. चेहऱ्याची खूप जास्त काळजी घेतली जाते. पण ओठांकडे अजिबात पहिले जात नाही. मेकअप केल्यामुळे आणखीनच सुंदर दिसण्यासाठी आणि सौंदर्यात भर घालण्यासाठी नेहमीच लिपस्टिक लावली जाते. पण सतत लिपस्टिक लावल्यामुळे ओठांना हानी पोहचते. याशिवाय सिमारेट किंवा धूम्रपान केल्यामुळे ओठांचे आरोग्य काहीसे बिघडून जाते. ओठ काळे झाल्यानंतर ते पुन्हा एकदा गुलाबी आणि सुंदर करण्यासाठी वेगवेगळे उपाय आणि केमिकल ट्रीटमेंट केल्या जातात. याशिवाय लिपबाम आणि बाजारात उपलब्ध असलेले लीप मारूक लावले जातात. ओठ काळे झाल्यानंतर काहीवेळा महिलांना लाजिस्वण्यासारखे वाटते.

ओठ काळे होण्यामागे अनेक कारण आहेत. त्यातील महत्त्वाचे कारण म्हणजे शरीरात निर्माण झालेली पाण्याची कमतरता. पाण्याची कमतरता निर्माण झाल्यानंतर शरीर काळे पडू लागते. शरीरासोबतच ओठ सुद्धा अतिशय काळे होतात. रासायनिक लिपस्टिकचा अतिरेक, झोपेची कमतरता, सूर्यप्रकाशात जास्त वेळ राहिल्यामुळे चेहऱ्यासोबतच ओठांचे सौंदर्य कमी होऊन जाते. म्हणूनच आज आम्ही तुम्हाला काळवंडलेले ओठ पुन्हा एकदा गुलाबी आणि चमकदार करण्यासाठी काही घरगुती उपाय सांगणार आहोत. हे उपाय केल्यामुळे



त्यामुळे दिवसभरात आठ ते दहा व्हास पाणी पिणे आवश्यक आहे. पाण्याचे सेवन केल्यामुळे शरीर हायड्रेट राहते. तसेच ओठांमधील ओलावा कायमच टिकून राहतो. पण शरीरात पाण्याचे प्रमाण कमी झाल्यानंतर ओठ काळे पडून जातात. नैसर्गिक रित्या ओठ चमकदार आणि सुंदर ठेवण्यासाठी वाटीमध्ये गुलाब पाणी घेऊन त्यात मध मिक्स करून घ्या. तयार केलेले मिश्रण हलक्या हाताने ओठांवर लावून काहीवेळ तसेच ठेवून घ्या. यामुळे ओठ चमकदार होण्यास मदत होईल. ओठांचा काळवंडलेला रंग सुधारण्यासाठी मधाचा वापर करावा. मधाच्या वापरामुळे काळे ओठ चमकदार होतात. रात्री झोपण्याआधी खोबरेल तेलाने हलक्या हाताने मसाज करून घ्यावा. यामुळे ओठांवरील मरुपणा कायम टिकून राहतो. याशिवाय ओठांवर जमा झालेली डेड स्किन काढून टाकण्यासाठी साखर आणि मध मिक्स करून तयार केलेला स्क्रब ओठांवर लावून हलक्या हाताने मसाज करावा. यामुळे ओठांवर जमा झालेली डेड स्किन कमी होईल. याशिवाय गुलाब पाण्यामुळे ओठ हायड्रेट राहतील.

ओठ गुलाबी दिसतील.
ओठांवरील काळेपणा घालवण्यासाठी घरगुती उपाय:
सुंदर आणि गुलाबी ओठांसाठी नियमित भरपूर पाणी प्यावे. पाण्याचे सेवन केल्यामुळे शरीराला अनेक फायदे होतात.

त्यामुळे दिवसभरात आठ ते दहा व्हास पाणी पिणे आवश्यक आहे. पाण्याचे सेवन केल्यामुळे शरीर हायड्रेट राहते. तसेच ओठांमधील ओलावा कायमच टिकून राहतो. पण शरीरात पाण्याचे प्रमाण कमी झाल्यानंतर ओठ काळे पडून जातात. नैसर्गिक रित्या ओठ चमकदार आणि सुंदर ठेवण्यासाठी वाटीमध्ये गुलाब पाणी घेऊन त्यात मध मिक्स करून घ्या. तयार केलेले मिश्रण हलक्या हाताने ओठांवर लावून काहीवेळ तसेच ठेवून घ्या. यामुळे ओठ चमकदार होण्यास मदत होईल. ओठांचा काळवंडलेला रंग सुधारण्यासाठी मधाचा वापर करावा. मधाच्या वापरामुळे काळे ओठ चमकदार होतात. रात्री झोपण्याआधी खोबरेल तेलाने हलक्या हाताने मसाज करून घ्यावा. यामुळे ओठांवरील मरुपणा कायम टिकून राहतो. याशिवाय ओठांवर जमा झालेली डेड स्किन काढून टाकण्यासाठी साखर आणि मध मिक्स करून तयार केलेला स्क्रब ओठांवर लावून हलक्या हाताने मसाज करावा. यामुळे ओठांवर जमा झालेली डेड स्किन कमी होईल. याशिवाय गुलाब पाण्यामुळे ओठ हायड्रेट राहतील.

नसांमध्ये साचून राहिलेले खराब कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यासाठी 'या' नॅचरल फूडचे सेवन,हृदयविकाराचा धोका होईल कमी

उच्च कोलेस्ट्रॉलच्या समस्येने जगभरात लाखो लोक त्रस्त आहेत. दैनंदिन आहारात सतत होणाऱ्या बदलांचा परिणाम आरोग्यावर लगेच दिसून येतो. सतत तिखट किंवा तेलकट पदार्थांचे सेवन केल्यामुळे शरीराला हानी पोहचते. रक्ताहिन्यांमध्ये अतिरिक्त चरबी जमा झाल्यानंतर शरीरात अनेक बदल होतात. शरीरात दोन प्रकारचे कोलेस्ट्रॉल असतात. एक म्हणजे चांगले कोलेस्ट्रॉल आणि खराब कोलेस्ट्रॉल. चांगले कोलेस्ट्रॉल शरीरासाठी अतिशय गुणकारी आहे. तर खराब कोलेस्ट्रॉल वाढल्यानंतर शरीराला हानी पोहचते. खराब कोलेस्ट्रॉल वाढल्यानंतर रक्ताहिन्यांमध्ये पिवळ्या रंगाचा चिकट धर जमा होतो, ज्यामुळे हृदयविकाराचा झटका किंवा हार्ट ब्लॉकज होण्याची जास्त शक्यता असते. कोलेस्ट्रॉल वाढल्यानंतर शरीरात अनेक गंभीर लक्षणे दिसून येतात. ही लक्षणे वेळीच ओळखून डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषध उपचार करणे आवश्यक आहे.

कोलेस्ट्रॉल वाढल्यानंतर रक्तप्रवाहात अनेक अडथळे निर्माण होतात. रक्तप्रवाहात अडथळे निर्माण झाल्यानंतर हृदयाला व्यवस्थित ऑक्सिजन पुरवठा होत नाही. ऑक्सिजन पुरवठा न झाल्यामुळे कोणत्याही क्षणी हार्ट अटॅक किंवा स्ट्रोक येण्याची जास्त शक्यता असते. त्यामुळे शरीरात वाढलेले खराब कोलेस्ट्रॉल कायमच नियंत्रणात ठेवणे आवश्यक आहे. आज आम्ही तुम्हाला कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यासाठी आहारात कोणत्या पदार्थांचे सेवन करावे, याबद्दल सविस्तर माहिती सांगणार आहोत.



कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यासाठी आहारात करा 'या' नॅचरल पदार्थांचे सेवन:

मेथी दाणे: शरीरात वाढलेले उच्च कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यासाठी आहारात मेथी दाण्यांच्या पाण्याचे सेवन करावे. या पाण्याच्या सेवनामुळे शरीराला अनेक फायदे होतात. सकाळी उठल्यानंतर उपाशी पोटी मेथी दाण्यांच्या पाण्याचे सेवन केल्यामुळे शरीरात साचून राहिलेले विषारी घटक बाहेर पडून जातील. मेथीमध्ये सोल्यूबल फायबर आढळून येतात. यामध्ये असलेल्या घटकांमुळे शरीराला अनेक फायदे होतात.

खोबर: जेवणातील अनेक पदार्थ बनवण्यासाठी खोबऱ्याचा वापर केला जातो. काहीना खोबर खायला अजिबात आवडत नाही. पण आठवड्यातून एकदा किंवा दोनदा ओल्या, सुक्या खोबऱ्याचे सेवन करावे. यामुळे शरीरात चांगले कोलेस्ट्रॉल वाढते. कोणत्याही वेळी खोबऱ्याचे अजिबात सेवन करू नये. यामुळे शरीराला हानी पोहचू शकते.

१५ मिनिटांमध्ये सकाळच्या नाशत्यासाठी झटपट बनवा अमृतसर स्पेशल पनीर भुर्जी, नोट करून घ्या रेसिपी

मुंबईतील स्ट्रीट फूड खायला सगळ्यांचे खूप जास्त आवडते. पाणीपुरी, मसाला पाव, पाव भाजी इत्यादी अनेक पदार्थ मुंबईच्या स्ट्रीटवर मोठ्या प्रमाणात विकले जातात. वेगवेगळ्या भागांमध्ये फेमस असलेले स्ट्रीट फूड खाण्यासाठी खवव्यांची मोठी गर्दी असते. अमृतसरमधील प्रसिद्ध स्ट्रीट फूड म्हणजे पनीर भुर्जी. हा पदार्थ तिथे पावासोबत अतिशय आवडीने खाल्ला जातो. याशिवाय चपाती किंवा इतर कोणत्याही पदार्थासोबत तुम्ही पनीर भुर्जी खाऊ शकता. लहान

मुलांपासून अगदी मोठ्यांपर्यंत सगळ्यांचे पनीर खायला खूप जास्त आवडते. कायमच पनीरची भाजी किंवा पनीर बिर्याणी इत्यादी पदार्थ बनवले जातात. पण नेहमी नेहमीच तेच ठराविक पदार्थ खाऊन कंटाळा आल्यानंतर तुम्ही सोप्या पद्धतीमध्ये अमृतसर स्पेशल पनीर भुर्जी बनवू शकता. चला तर जाणून घेऊया अमृतसर स्पेशल पनीर भुर्जी बनवण्याची सोपी रेसिपी.

साहित्य:
पनीर
कांदा

टोमॅटो
हिरवी मिरची
कोथिंबीर
आलं लसूण पेस्ट
हळद
लाल तिखट
जिरे धणे पावडर
मीठ
कसुरी मेथी
कृती:
अमृतसर स्पेशल पनीर भुर्जी बनवण्यासाठी सर्वप्रथम, कढईमध्ये तेल टाकून गरम करून घ्या.

गर्म तेलात कांदा, टोमॅटो आणि बारीक चिरलेली हिरवी मिरची घालून व्यवस्थित मिक्स

गर्म तेलात कांदा, टोमॅटो आणि बारीक चिरलेली हिरवी मिरची घालून व्यवस्थित मिक्स

करा. त्यानंतर त्यात मीठ टाकून कांदा टोमॅटो शिजवून घ्या. कांदा शिजल्यानंतर त्यात लाल

तिखट, हळद, जिरे, धणे पावडर टाकून व्यवस्थित मिक्स करा. नंतर त्यात गरम मसाला टाका. सर्व मसाले व्यवस्थित भाजल्यानंतर त्यात किसून घेतलेले पनीर टाकून मिक्स करा. पनीर मिक्स करून झाल्यानंतर त्यात थोडस पाणी घालून मिक्स करा.

५ मिनिट झाल्यानंतर बुर्जी तयार होईल. सगळ्यात शेवटी वरून बारीक चिरलेली कोथिंबीर आणि कसुरी मेथी टाकून मिक्स करून घ्या.

गर्म तेलात कांदा, टोमॅटो आणि बारीक चिरलेली हिरवी मिरची घालून व्यवस्थित मिक्स

करा. त्यानंतर त्यात मीठ टाकून कांदा टोमॅटो शिजवून घ्या. कांदा शिजल्यानंतर त्यात लाल

तिखट, हळद, जिरे, धणे पावडर टाकून व्यवस्थित मिक्स करा. नंतर त्यात गरम मसाला टाका. सर्व मसाले व्यवस्थित भाजल्यानंतर त्यात किसून घेतलेले पनीर टाकून मिक्स करा. पनीर मिक्स करून झाल्यानंतर त्यात थोडस पाणी घालून मिक्स करा.

५ मिनिट झाल्यानंतर बुर्जी तयार होईल. सगळ्यात शेवटी वरून बारीक चिरलेली कोथिंबीर आणि कसुरी मेथी टाकून मिक्स करून घ्या.

