

हेज खिमा रोल

साहित्य: सोया ग्रानुल्स- १ वटी, कांदे- २, टोमटो- १, आलं-लसूण-हिरवी मिर्ची पेस्ट-दीड चमचा, कोथिंबीर चिरून- अर्धी वटी, लाल तिखट- अर्धा चमचा, हळ्ड- अर्धा चमचा, गरम मसाला- १ चमचा, तेल- २ चमचे, पुढिना चटपी- २ चमचे, चाट मसाला- १ चमचा, मीठ- चवीनुसार, पोलीसाठी- गव्हाचं पीठ- २ वट्या, तेल- अर्धा चमचा.

कृती:
सारणासाठी-
सोया ग्रानुल्स
४ वट्या गरम
पायात १५
मिनिटे बुडवून
ठेवा.

टोमटो चिरून घ्या. सोया मधील जास्तीचं पाणी पिक्कून काढून टाका. पैनमध्ये तेलावा निम्मा कांदा सोनेरी होईपर्यंत परतून घ्या. आलं, लसूण, हिरवी मिर्ची पेस्ट परतून घ्या. सोया ग्रानुल्स घालून परता. हळ्ड, लाल तिखट, गरम मसाला घाला, परता. टोमटो, मीठ घालून शिजेपर्यंत परता. गंसवरून उतरवून कोथिंबीर घाला. पोलीसाठी कणिक भिजवून घ्या. १५ मिनिटांनी पोली लादून भाजून घ्या. गरम असतानाच क्वेज खिम्याचे मिश्रण, पोलीच्या मधोमध पसरा. चिरलोला कंच्चा कांदा, पुढिना चटपी, चाट, मसाला घाला. गुंडाळून रोल तयार करा.

महागड्या औषधाना स्वस्त पर्याय मिळू शकतो.

'फार्मा सही दाम' हे एक अंपॅप, जे ग्राहकांना स्वस्तान समान दर्जाच्या ब्रॅंडेड स्वधाराच्या पर्याय उपलब्ध करून आहे. म्हणजेच आच्या मदतोने महागड्या औषधाना स्वस्त पर्याय मिळू शकतो.

अंपॅप कसे काम करते?

जर तुमच्या डॉक्टरांनी तुमच्या आजारासाठी ब्रॅंडेड औषधांचा लिहावे असेल तर तुम्ही अंपॅच्या मदतीने त्याचा स्वस्त पर्याय शेधू शकता. यासाठी तुम्हाला अंपॅमध्ये औषधाचे नाव टाईप करावे लागेल. मग ते तुम्हाला ब्रॅंडेड औषधांच्या स्वस्त पर्यायाची संपूर्ण यादी दाखवेल, जे तुम्ही कुटूंबी खेरेदी करू शकता. हे लक्षात ठेवा की, ही औषधे वेगवेगळ्या नावांनी उपलब्ध असू शकता, परंतु औषधाची क्रिया सारखीच राहील.

नारळाचे तेल : त्वचेसाठी वरदान

नारळाचे तेल हे केवळ केसांसाठी नव्हे तर आपल्या त्वचेकरिता देखील वरदान आहे. याच्या वापराने त्वचेकर की रेंडिकल्सचे परिणाम नाहीसे होतात. खोबरेल तेलामध्ये अंटी ऑक्सिडंट्सचे प्रमाण जास्त असते.

किंत्येक शतके आपण पांपरेने चालत आलेल्या अनेक घरगुती उपायांचा अवलंब करत आलो आहोत. पण जसजसा काळ बदलला, तसेस हे उपाय देखील काहीसे बदलत गेले. आपल्या आसापासच्या वातावरणामध्ये सतत वाढती कमान असलेले प्रदूषण, आपली बदलती जीवनशैली, यांच्यामुळे आले आरोग्य, त्वचा आणि केस यांच्यावर दुपरिणाम दिसून येऊ लागेल आहेत. त्यामुळे आपल्या अरोग्याच्या बदलल्या गरजांनुसार आपण

आपल्या केसांच्या, त्वचेच्या आरोग्याकरिता करत असलेल्या उपायांमध्ये देखील बदल करण्याची आहे.

रेंडिकल्सचे परिणाम नाहीसे होतो.

■ नारळाचे तेल उत्तम मॉईंस्चरायझर आहे, सर्व प्रकारच्या त्वचेसाठी नारळाचे तेल गुणकारी आहे. याच्या नियमित वापराने त्वचेवरील सुरक्त्या नाहीशा होण्यास मदत होते.

■ नारळाच्या तेलाचे गुण अणाऱ्याचे वाढवण्याकरिता त्यामध्ये काप्रूर घालून हे तेल चेह्याला लावात व दहा विनाशी चेह्यावर राहू घावे. या काप्रूरमध्ये तेलाने त्वचेची निर्माणाची इफेक्शन्स दूर होण्यास मदत होते. हे मिश्रण बनवायासाठी शंभर ग्रॅम नारळाच्या तेलामध्ये एक कापाराची वडी मिसलाची. त्वचेवरील भाजल्याचे वण, टाचांवरील भेगा, त्वचेवर आलेले काळे डाग हटवण्यासाठी कापूर मिश्रित तेल वापरावे.

■ नारळाच्या तेलाचे गुण अणाऱ्याचे वाढवण्याकरिता त्यामध्ये काप्रूर घालून हे तेल चेह्याला लावात व दहा विनाशी चेह्यावर राहू घावे. या काप्रूरमध्ये तेलाने त्वचेची निर्माणाची इफेक्शन्स दूर होण्यास मदत होते. हे मिश्रण बनवायासाठी शंभर ग्रॅम नारळाच्या तेलामध्ये एक कापाराची वडी मिसलाची. त्वचेवरील भाजल्याचे वण, टाचांवरील भेगा, त्वचेवर आलेले काळे डाग हटवण्यासाठी कापूर मिश्रित तेल वापरावे.

■ नारळाच्या तेलाचे गुण अणाऱ्याचे वाढवण्याकरिता त्यामध्ये काप्रूर घालून हे तेल चेह्याला लावात व दहा विनाशी चेह्यावर राहू घावे. या काप्रूरमध्ये तेलाने त्वचेची निर्माणाची इफेक्शन्स दूर होण्यास मदत होते. हे मिश्रण बनवायासाठी शंभर ग्रॅम नारळाच्या तेलामध्ये एक कापाराची वडी मिसलाची. त्वचेवरील भाजल्याचे वण, टाचांवरील भेगा, त्वचेवर आलेले काळे डाग हटवण्यासाठी कापूर मिश्रित तेल वापरावे.

■ नारळाच्या तेलाचे गुण अणाऱ्याचे वाढवण्याकरिता त्यामध्ये काप्रूर घालून हे तेल चेह्याला लावात व दहा विनाशी चेह्यावर राहू घावे. या काप्रूरमध्ये तेलाने त्वचेची निर्माणाची इफेक्शन्स दूर होण्यास मदत होते. हे मिश्रण बनवायासाठी शंभर ग्रॅम नारळाच्या तेलामध्ये एक कापाराची वडी मिसलाची. त्वचेवरील भाजल्याचे वण, टाचांवरील भेगा, त्वचेवर आलेले काळे डाग हटवण्यासाठी कापूर मिश्रित तेल वापरावे.

■ नारळाच्या तेलाचे गुण अणाऱ्याचे वाढवण्याकरिता त्यामध्ये काप्रूर घालून हे तेल चेह्याला लावात व दहा विनाशी चेह्यावर राहू घावे. या काप्रूरमध्ये तेलाने त्वचेची निर्माणाची इफेक्शन्स दूर होण्यास मदत होते. हे मिश्रण बनवायासाठी शंभर ग्रॅम नारळाच्या तेलामध्ये एक कापाराची वडी मिसलाची. त्वचेवरील भाजल्याचे वण, टाचांवरील भेगा, त्वचेवर आलेले काळे डाग हटवण्यासाठी कापूर मिश्रित तेल वापरावे.

■ नारळाच्या तेलाचे गुण अणाऱ्याचे वाढवण्याकरिता त्यामध्ये काप्रूर घालून हे तेल चेह्याला लावात व दहा विनाशी चेह्यावर राहू घावे. या काप्रूरमध्ये तेलाने त्वचेची निर्माणाची इफेक्शन्स दूर होण्यास मदत होते. हे मिश्रण बनवायासाठी शंभर ग्रॅम नारळाच्या तेलामध्ये एक कापाराची वडी मिसलाची. त्वचेवरील भाजल्याचे वण, टाचांवरील भेगा, त्वचेवर आलेले काळे डाग हटवण्यासाठी कापूर मिश्रित तेल वापरावे.

■ नारळाच्या तेलाचे गुण अणाऱ्याचे वाढवण्याकरिता त्यामध्ये काप्रूर घालून हे तेल चेह्याला लावात व दहा विनाशी चेह्यावर राहू घावे. या काप्रूरमध्ये तेलाने त्वचेची निर्माणाची इफेक्शन्स दूर होण्यास मदत होते. हे मिश्रण बनवायासाठी शंभर ग्रॅम नारळाच्या तेलामध्ये एक कापाराची वडी मिसलाची. त्वचेवरील भाजल्याचे वण, टाचांवरील भेगा, त्वचेवर आलेले काळे डाग हटवण्यासाठी कापूर मिश्रित तेल वापरावे.

■ नारळाच्या तेलाचे गुण अणाऱ्याचे वाढवण्याकरिता त्यामध्ये काप्रूर घालून हे तेल चेह्याला लावात व दहा विनाशी चेह्यावर राहू घावे. या काप्रूरमध्ये तेलाने त्वचेची निर्माणाची इफेक्शन्स दूर होण्यास मदत होते. हे मिश्रण बनवायासाठी शंभर ग्रॅम नारळाच्या तेलामध्ये एक कापाराची वडी मिसलाची. त्वचेवरील भाजल्याचे वण, टाचांवरील भेगा, त्वचेवर आलेले काळे डाग हटवण्यासाठी कापूर मिश्रित तेल वापरावे.

■ नारळाच्या तेलाचे गुण अणाऱ्याचे वाढवण्याकरिता त्यामध्ये काप्रूर घालून हे तेल चेह्याला लावात व दहा विनाशी चेह्यावर राहू घावे. या काप्रूरमध्ये तेलाने त्वचेची निर्माणाची इफेक्शन्स दूर होण्यास मदत होते. हे मिश्रण बनवायासाठी शंभर ग्रॅम नारळाच्या तेलामध्ये एक कापाराची वडी मिसलाची. त्वचेवरील भाजल्याचे वण, टाचांवरील भेगा, त्वचेवर आलेले काळे डाग हटवण्यासाठी कापूर मिश्रित तेल वापरावे.

■ नारळाच्या तेलाचे गुण अणाऱ्याचे वाढवण्याकरिता त्यामध्ये काप्रूर घालून हे तेल चेह्याला लावात व दहा विनाशी चेह्यावर राहू घावे. या काप्रूरमध्ये तेलाने त्वचेची निर्माणाची इफेक्शन्स दूर होण्यास मदत होते. हे मिश्रण बनवायासाठी शंभर ग्रॅम नारळाच्या तेलामध्ये एक कापाराची वडी मिसलाची. त्वचेवरील भाजल्याचे वण, टाचांवरील भेगा, त्वचेवर आलेले काळे डाग हटवण्यासाठी कापूर मिश्रित तेल वापरावे.

■ नारळाच्या तेलाचे गुण अणाऱ्याचे वाढवण्याकरिता त्यामध्ये काप्रूर घालून हे तेल चेह्याला लावात व दहा विनाशी चेह्यावर राहू घावे. या काप्रूरमध्ये तेलाने त्वचेची निर्माणाची इफेक्शन्स दूर होण्यास मदत होते. हे मिश्रण बनवायासाठी शंभर ग्रॅम नारळाच्या तेलामध्ये एक कापाराची वडी मिसलाची. त्वचेवरील भाजल्याचे वण, टाचांवरील भेगा, त्वचेवर आलेले काळे डाग हटवण्यासाठी कापूर मिश्रित तेल वापरावे.

■ नारळाच्या तेलाचे गुण अणाऱ्याचे वाढवण्याकरिता त्यामध्ये काप्रूर घालून हे तेल चेह्याला लावात व दहा विनाशी चेह्यावर राहू घावे. या काप्रूरमध्ये तेलाने त्वचेची निर्माणाची इफेक्शन्स दूर होण्यास मदत होते. हे मिश्रण बनवायासाठी शंभर ग्रॅम नारळाच्या तेलामध्ये एक कापाराची वडी मिसलाची. त्वचेवरील भाजल्याचे वण, टाचांवरील भेगा, त्वचेवर आलेले काळे डाग हटवण्यासाठी कापूर मिश्रित तेल वापरावे.

■ नारळाच्या तेलाचे गुण अणाऱ्याचे वाढवण्याकरिता त्यामध्ये काप्रूर घालून हे तेल चेह्याला लावात व दहा विनाशी चेह्यावर राहू घावे.

કોટીચા કોટી ઉઙ્ગાળો!

वस्तु आणि सेवा कर (जीएसटी) संकलनाचा पुन्हा एकदा विक्रम झाला आहे. यावेळच विक्रम अधिक महत्त्वाचा; याचे कारण एप्रिल महिन्यातील जीएसटीचे संकलन दोन लाख कोटी रुपयांचा टप्पा ओलांडून पुढे गेले आहे. सात वर्षांपूर्वी जीएसटी लागू झाला तेव्हा पहिल्या वर्ष सरासरी मासिक संकलन ८२ हजार कोटी रुपये होते. यावरून जीएसटीने किती मोठी मजली मारली आहे, याचा अंदाज यावा. निवडणुकांचा माहोल असल्याने एप्रिलमधील विक्रमी जीएसटी संकलन सत्ताधाच्यांना सुखावणारे आहे. अर्थमंत्री निर्मला सीतारामन यांच्या प्रतिक्रियेवरूनही याचा अंदाज येतो. त्यांच्या मते, या जीएसटी संकलनामध्ये अर्थव्यवस्थेच्या सक्षमतेचे प्रतिबंध पडले आहे. हे काही प्रमाणात खरे आहे. याचे कारण, इतक्या मोठ्या प्रमाणात व्यवहार, खरेदी विक्री, उत्पादन, आर्थिक देव-घेव झाल्याशिवाय करसंकलन वाढणार नाही. जीएसटीचे एकूण संकलन वाढणे, याचाच अर्थ त्यातील राज्यांच्या वाट्याला येणारी रक्कमही वाढणे. त्यामुळे या आकड्यांवर राज्येही खूष असणार, यात शंका नाही. मात्र, केवळ या मोठ्या आकड्याव भाळून देशातील करप्रणाली, एकूण अर्थव्यवस्था आणि जीएसटीचे वर्तमान व भविष्य यांच्याबाबून निःशंक व आश्वस्त राहायचे का, याचा विचार होणे आवश्यक आहे. मुळात, सध्या जीएसटीचार प्रकारचे दर आहेत. पाच, १२, १८ आणि २८ टक्के. ही करआकारणी कितीतरी जास्त आहे. विजेवर चालणाऱ्या अनेक ग्राहकोपयोगी वस्तु १८ टक्क्यांच्या वर्गवारीत येतात. तर म्हटले तर पाचनंतरचे तीनही टप्पे हे वस्तु आणि सेवांवर भरपूर कर आकारणी करणारे आहेत केंद्र सरकारने केवळ तिजोरीतील जीएसटीचा ओघ कसा वाढतो आहे; यावर समाधान न मानत जीएसटी करांची फेररचना करण्याची गरज आहे. संपूर्ण देशाची एकच बाजारपेठ आणि दुहेरी कांगारू आकारणीपासून सुटका, असे जीएसटीचे मूलभूत तत्व असले तरी देशाच्या अर्थकारणाचा गाढ प्रामुख्याने ज्या पेट्रोलियम पदार्थाच्या किंमतीवर चालतो; ते या करजाळ्यात येतच नाहीत. आज पेट्रोल किंवा डिझेल यांची आयात किंमत आणि ग्राहकांना मोजावी लागणारी किंमत यांच्यात ज्याप्रचंड तफावत आहे; त्याचे मुख्य कारण त्यावरचे कर हेच आहे. केंद्र आणि सर्व राज्य सरकारांना या करांतून मोठा निधी मिळत असतो. पेट्रोल व डिझेल यांच्यावरील करसंकलनात या सरकारच्या काळात पाचशे टक्क्यांहून अधिक वाढ झाली आहे. मग सरकारने जी इच्छाशक्ती जीएसटीचा आणताना दाखविली; तीच इच्छाशक्ती दाखवून पेट्रोल, डिझेल, इंधनवायू यांनाही जीएसटीत काळात आणु नये? अर्थमंत्री सीतारामन या 'पेट्रोल व डिझेल जीएसटीमध्ये आणण्यास आपला विरोध नाही...' असे म्हणत असतात. पण सर्व राज्यांचे यावर एकमत होणार नाही, हे त्यांना माहीत आहेत. याचे कारण, हा उत्पन्नाचा मोठाच स्रोत आहे. मात्र, पेट्रोल व डिझेल जीएसटीमध्ये आले तर चलनवाढीला आव्हा बसून एकूण अर्थकारणाला किती मोठी चालना मिळू शकेल, याचे अनेक अभ्यास प्रकाशित झाले आहेत. जीएसटीचे जाळे असे विस्तारले तर ग्राहकोपयोगी छोट्या छोट्या वस्तुंवरचा जीएसटीचा बोजाही सरकारला कमी करता येईल. अप्रत्यक्ष कर हा नेहमीच 'सब घोरा टक्के' असे म्हणत समाजातील दुर्बळांची क्रयशक्ती तुलनेने कमी करीत असतो. महिन्याला २० हजार रुपये मिळविणाऱ्यांनी साबण किंवा डिटर्जंटवर १२ टक्के जीएसटी भरणे आपले दोन लाख मिळवणाऱ्यांनीही तितकाच भरणे; यातून या अप्रत्यक्ष कररचनेतील विषमतेचे स्वरूप लक्षात येईल. मात्र, अशी विषमता दूर करण्यासाठी प्रत्यक्ष कराची - विशेषत: प्राप्तिकराची वसुली प्रामाणिकपणे आणि जाळे विस्तृत करून करावी लागते. आपली करप्रणाली यात सातत्याकमी पडते आहे. प्रत्यक्ष करांची वसुली अर्थकारणाच्या प्रमाणात होत नसल्याने जीएसटीचे प्रचंड बोजा आज सामान्य ग्राहकांवर पडतो आहे. सरकार सक्तीने करीत असलेली धान्यखरेत (लेव्ही) हीदेखील साजरी करायची गोष्ट आहे; असा विपरीत संस्कार इथल्या शेतकऱ्यांवर होत तशीच गत जीएसटीच्या वाढत्या आकड्यांनी आनंदी होणाऱ्या सामान्य नागरिकांची होऊ नये. जीएसटी व्यवस्थेत दुहेरी कर आकारणी पूर्णपणे संपलेली नाही. तसेच, व्यावसायिक, उद्योजकांना जीएसटीचा परतावाही वेळेत व वेगाने मिळतोच, असे नाही. अनेकदा त्यांचा व्यवहार सफल होत नाही; कर मात्र आधीच कापून गेलेला असतो. जीएसटी ही फार मोठी कर सुधारणा आहेत. यात शंकाच नाही. सात वर्षांपूर्वी ती करून मोदी सरकारने धाडसी, आवश्यक पाऊल टाकले पण गेल्या काही काळात जीएसटीच्या वाढत्या संकलनावरच सरकार खूष दिसते आहे. तिजोरी इतका प्रचंड पैसा नियमित व बिनबोभाट येऊन पडणे कोणत्या राज्यकर्त्यांना आवडणार नाही. मात्र, आता जीएसटीचे जाळे विस्तारणे, काही वस्तुंवरील करांची टक्केवारी कमी करणे आपले करसंकलन व परताव्यात अधिक पारदर्शकता आणणे गरजेचे आहे. करसंकलनाचे विक्रम होत याचा अर्थ करपद्धती निर्दोष, सर्वजनहिताची झाली, असे नाही.



■ THANE :

Aryan Manoj Kanojia, a karate student studying in St. John Baptist School, Thane, has become a gold medal winner while leading the country in the International Budokan Karate Competition. He is being showered with accolades across the country for his success. 828 competitors from 16 countries around the world participated in the Dubai Badokan Cup 2024 International Karate Tournament held in Dubai. Contestants from UAE, Japan, Kuwait, Saudi Arabia, Kazakhstan, China, Japan, Nepal, Pakistan, Oman, Philippines, Indonesia, Bhutan, UK and Australia participated in this. Participating Aryan Manoj Kanojia, a fourth standard student of St. John's School, who lives in Chandanwadi division of Thane city, led India to a gold medal under the tutelage of his coach Fraz Sir. He is showered with praise in Thane city for his success.

"Virat opens, Rohit bats at number three": Ajay Jadeja

■ SPORTS :

Ahead of the T20 World Cup 2024, former all-rounder Ajay Jadeja wants Rohit Sharma to bat at number three and instead Virat Kohli should open the innings for India. The T20 World Cup 2024 is set to begin in June in the USA and the West Indies. India



gets to understand the game, he has so much going on, in his mind as a captain," Jadeja told Jio Cinema. "If you have Virat in your side, you know consistency is the one thing you will get, so, might as well use him. He's best at the

top and the powerplay allows him to settle in, he added.

Ahead of the T20 World Cup 2024, Ajay Jadeja also backed the selection of all-rounder Hardik Pandya who is currently struggling with his form. "The spotlight is on him for obvious reasons. He's a special

"He's a special player, a rare commodity you find in our country where somebody bowls seam-up and can make it to the side with his batting," he said referring to the furore caused by his elevation to Mumbai Indians captaincy.

replacing Rohit. Pandya, who is enduring a poor run in the IPL 2024, will be Rohit's deputy during

"The selection has not been on form, there's no doubt about it. It depends on how you want to play. It's one of the things I look at this team and think they don't have

"You have established players in the side, everybody is so solid with the numbers that they play at, and what stage they play. It will all depend on what Rohit thinks," Jadeja said.



■ NEW DELHI :

An individual cannot be asked not to contest an election just because they share their name with a politician, the Supreme Court observed on Friday. A three-judge SC bench headed by Justice BR Gavai, also comprising Justices Satish Chandra Sharma and Sandeep Mehta, made the remark even as it dismissed a plea seeking directions to the Election Commission of India (ECI) to take “immediate” steps

Can't stop 'Rahul Gandhi' or 'Lalu Yadav' from contesting polls: SC on namesake candidate

the issue of namesake candidate in polls.

"If somebody is born as Rahul Gandhi or Lalu Prasad Yadav how can they be prevented from contesting elections? Would this not affect their rights? If someone's parents have given a similar name (to a political leader), can it come in their way of their right to fight elections?" the bench asked advocate VK Biju, who appeared for the petitioner Sabu Steckhan.

"You know what is the fate of this case," the judges told the advocate and permitted him to

In his plea, Steephen, the petitioner, had described the practice of fielding namesake candidates as "unfair" and "unethical."

to create confusion in the minds of voters." Such a practice, it stated, must be curtailed on a "war-footing"

must be curtailed on a war footing as "each and every vote has the power to decide a candidate's future." "The confusion arising in such cases must be replaced with clarity, and this can be proper amendment, modifications in the Representation of the People Act, 1951 and Conduct of Elections Rules, 1961," Steepehen contended.

Rules, 1961," Steepen contended. He also expressed apprehension that the namesake candidates may not have knowledge and awareness about the political and administrative systems in India, and could be getting "sponsorships" from rival political parties. He, however, clarified that he was not claiming that all independent candidates in a

