

महत्वाचे

महिलांसाठी मोफत प्लंबिंग मेंटेनन्स प्रशिक्षण

नाशिक : प्रतिनिधी गळवया नाचाचे वांशर कमे बदलावे, त्यामधील गळवया मार्ग अजून काणांती काणांते आहेत, घरमधील प्लंबिंग व संडपायाचे नियोजन कसे असेहे, प्लंबिंगचा विभाग साहित्याची ओळख असावा व अनेक उपक्रमांक महिलांना देयासाठी इंडियन प्लंबिंग असोसिएशनच्या नाशिक चॅप्टरच्या नवीन महिलांसाठी मोफत प्लंबिंग मेंटेनन्स प्रशिक्षणाचे १ मार्च, शनिवार रोजी सकाळी ९ ते सध्याकाळी ५ दरम्यान संदीप तंत्रिकेत, त्रिंक रुद्र येथे आयोजन केले असाऱ्याची माहिती अध्यक्ष प्रियंक घनश्याम बडुशील हे पूर्णपणे मोफत असून, नावरोंदीसाठी ९३५९६७००५ याचर संपर्क साधावा, असे आवाहन आयोजकांते करण्यात आले आहे.

एन्जीकेम विद्यालयात शिवजयंती उत्साहात



येवला : प्रतिनिधी

येवला मेंटेनन्सी तात्पारी टोपी शिक्षण प्रसारक मंडळ संचिलित एन्जीकेम विद्यालयात छपती शिवाजी महाराज यांची यजवंती साजीरी करण्यात आली. विद्यालयाचे ज्येष्ठ शिक्षक वापू कुलकर्णी अध्यक्षशास्त्रानी होते. प्राचार्य दत्तकुमार उत्तराचे, उपाचार्य केलेन रोहिंग्याची घरेवेक्षक अनिल शेलार व अध्यक्षांचा हस्ते छपती शिवाजी प्रियंकेमध्ये पूर्ण करून करण्यात आली. याची यजवंती सुरक्षात झाली. याप्रयोगांची विद्यार्थ्यांची मोहिनी पानसर, वैष्णवी मोरे, प्रा. डॉ. सुहासिनी शिंदे यांची मोराव व्यक्त केले. अध्यक्षीय मंगात व्यक्त करताना ज्येष्ठ शिक्षक वापू कुलकर्णी यांनी शिक्षणाचे गुण अंगी बांगाळेत असे संकलित. कायंक्रमाचे सुरक्षाताने प्रेरणा जोशी कु. कुलकर्णी युंग यांनी केले तर आपार सारिंगी चीरोंची यांनी मालेत. कायंक्रमाचे प्राचार्य दत्तकुमार उत्तराचे, उपाचार्य कैलास घनवेटे, पर्वेक्षक अनिल शेलार, उच्च माध्यमिक विभाग प्रमुख कैलास पाटील व सर्व शिक्षक-शिक्षकांनी करण्यात होते.

जायदरे प्राथमिक शाळेत शिवजयंती साजरी



येवला : प्रतिनिधी

तालुक्यातील जायदरे येथील प्राथमिक शाळेत राजे छपती शिवाजी महाराज यांची यजवंती उत्साहात साजरी. सदर कायंक्रमाचा व्यक्त अतिथी म्हणून शिवेनेना युवा नेते दतू देवे उपस्थित होते. साळेचा प्रांगणात सदर कायंक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. प्राचार्यी शिवजयंती प्रतिवेचे पूजन करण्यात येणन अभिवादन करण्यात आले. या वेळी शिवेनेना युवा नेते दतू देवे, सोसायटी चैअसम यांत्र शेजवल, प्रा. पं. सदस्य दतू शेजवल, शिवाजी यांत्र जाधव, रामदास शेजवल, लक्मण शेजवल, बंदू दोकणे, योहिदास पवार, दौतल शेजवल आदीसह साळेचे मुख्याध्याक, शिक्षक व विद्यार्थी उपस्थित होते.

थोरात विद्यालयात स्वातंत्र्यवीर सावरकरांना विनप्र अभिवादन दिंडोरी : प्रतिनिधी

मविप्र संचिलित कर्म. रावसाहेब थोरात विद्यालय व कानिंघ महाराजांनी यांची स्वातंत्र्यवीर सावरकरांना पूर्णतीर्थीनिमित विनप्र अभिवादन करण्यात आले. कायंक्रमाच्या अध्यक्षशास्त्रानी विद्यालयाचे मुख्याध्याक रामानाथ गडाऱ्याही होते. कायंक्रमाची सुरक्षात उपस्थित मान्यवरंगांच्या हस्ते स्वातंत्र्यवीर सावरकर यांचा प्रतिमेक करून करून करण्यात आली. इथाना सहावी बंधे विद्यार्थी अनुका जाधव व गौरी जाधव यांनी स्वातंत्र्यवीर सावरकर यांच्या कायंक्रमाची माहिती विद्यार्थ्यांना करून दिली. कायंक्रमाचे अध्यक्ष रामानाथ गडाऱ्याही यांनी देखील आपेक्ष मोरोगत व्यक्त केले. या कायंक्रमाचे सुरक्षात असून असे नियोजन इथाना सहावी बंधे यांचा प्रतिमेक करून करण्यात आली. इथाना सहावी बंधे विद्यार्थी अनुका जाधव व गौरी जाधव यांनी स्वातंत्र्यवीर सावरकर यांच्या कायंक्रमाची माहिती विद्यार्थ्यांना करून दिली. कायंक्रमाचे अध्यक्ष रामानाथ गडाऱ्याही यांनी देखील आपेक्ष मोरोगत व्यक्त केले. या कायंक्रमाचे सुरक्षात असून असू आहे. यांची व्यापारी गुस्तावा दि. २५ फेब्रुवारी रोजी प्रा. उज्ज्वल शेलार यांच्या व्याख्यानात आयोजित करण्यात आले असून, लोकांच्या उपस्थितीत स्वा. सावरकर प्रांगणातील विनप्र अभिवादन करण्यात आली. यांची व्यापारी गुस्तावा दि. २५ फेब्रुवारी रोजी प्रा. उज्ज्वल शेलार यांच्या व्याख्यानात आयोजित करण्यात आले असून, लोकांच्या उपस्थितीत स्वा.

स्वा. सावरकर पुण्यतिथीनिमित प्रा. उज्ज्वल शेलार यांच्या व्याख्यान लासलगाव : वातही

स्वातंत्र्यवीर वि. दा. सावरकर पुण्यतिथीनिमित लासलगाव येवेल स्वा. सावरकर व्याख्यान समितीच्या वरीने तात्पार. सावरकर या व्याख्यावर दरवर्षी व्याख्यान आयोजित केले जाते. गेल्या दहा वर्षांपासून सदर उपक्रम आयोजन समितीच्या वरीने सुरु आहे. यांची व्यापारी गुस्तावा दि. २५ फेब्रुवारी रोजी प्रा. उज्ज्वल शेलार यांच्या व्याख्यान आयोजित करण्यात आले असून, लोकांच्या उपस्थितीत स्वा. सावरकर प्रांगणातील विनप्र अभिवादन करण्यात आली. यांची व्यापारी गुस्तावा दि. २५ फेब्रुवारी रोजी प्रा. उज्ज्वल शेलार यांच्या व्याख्यान आयोजित करण्यात आले असून, लोकांच्या उपस्थितीत स्वा.

औरंगजेबाचे थडगे तकाळ हृदपार करा

करण गायकर : 'छावा'चा आंदोलनाचा इशारा

नाशिक : प्रतिनिधी छपती संभाजी महाराजांनी हिंदू धर्माच्या रक्षणासाठी बलिदान दिले. त्यांच्या अमानुष अन्याचार करण्याचा औरंगजेबाचा थडग्याला त्यांच्या भूमीत स्थान कांतीवीर संनेहे उपस्थित केला आहे.

ओतेले. जीभ छाटली, काताडी सोलली, पण तीरी ह्यांनी हर हर महादेवाचा जयवोषे सोलला नाही. आज त्यांच्या भूमीत त्यांच्या शत्रुचे थडो असणे म्हणजे महाराष्ट्राच्या अस्मितेचा योर अपमान आहे, असे छावा कांतीवीर संनेहे थडले आहे. औरंगजेबाचे थडगे तातोलीने घटले आहे. औरंगजेबाचे गायकर यांनी दिला आहे.

छपती संभाजी महाराजांनी स्वराज्यासाठी, हिंदू धर्माच्या अस्मितेसाठी रक्त सांडले. औरंगजेबाचे त्यांना पकडून कूरू छल केले. डोळ्यात गरम लोयड

करण गायकर यांनी दिला आहे.

छपती शिवारांचे हिंदू धर्माच्या अस्मितेसाठी रक्त सांडले. औरंगजेबाचे त्यांना पकडून कूरू छल केले. डोळ्यात गरम लोयड

करण गायकर यांनी दिला आहे.

केशवदेव यांसारखी हजारो हिंदू मंदिरे

संपूर्ण शिवभक्त समाज रस्त्यावर उतरले. हिंदू धर्मविरोधी कूरकरमाच्या कबरीला महाराष्ट्रात स्थान असू शकत नाही! जर सरकारने नियंत्रण घेतला नाही तर शिवभक्त रस्त्यावर उतरले. कारवाई करील. ही हिंदूची स्वराज्याची भूमी आहे, येथे छपती संभाजी महाराजांचे शीर्यं वंदनीय असेल, त्यांच्या शूरुचे नाही! संभाजी महाराजांचे नागरी औरंगजेबाला सहन करणारा नाही.

- करण गायकर, संस्थापक, छावा

संभाजी महाराजांनी वीरमरण स्वीकारले, त्या भूमीत त्यांच्या थडग्याचे अस्तित्व का? असा टोकावर धर्मातीर घडवले. असा स्वातंत्री छावा कांतीवीर संनेहे उपस्थित केला आहे.

केशवदेव यांसारखी हजारो हिंदू मंदिरे

संभाजी महाराजांनी वीरमरण स्वीकारले, त्या भूमीत त्यांच्या थडग्याचे अस्तित्व का? असा टोकावर धर्मातीर घडवले. असा स्वातंत्री छावा कांतीवीर संनेहे उपस्थित केला आहे.

केशवदेव यांसारखी हजारो हिंदू मंदिरे

संभाजी महाराजांनी वीरमरण स्वीकारले, त्या भूमीत त्यांच्या थडग्याचे अस्तित्व का? असा टोकावर धर्मातीर घडवले. असा स्वातंत्री छावा कांतीवीर संनेहे उपस्थित केला आहे.

नाशिक :

प्रतिनिधी वंदनीही यंदाही

जीवन केशवीरांनी यंदाही विद्यार्थी

समूह, नाशिक यांच्या वरीने इशारा

इत्यता नववी आणि दहावीच्या

विद्यार्थ्यांसाठी मोफत

पाठ्यपुस्तक उपक्रम रावविषयात

यंदीत आहे. या उपक्रमात गंतीर्ण

विद्यार्थ्यांसाठी विद्यार्थी

विद्यार्थी पुस्तके दान करतील त्यांच्या

हास्तेच गरजू विद्यार्थ्यांना मोफत

पाठ्यपुस्तके वाचाव करतील त्यांच्या

विद्यार्थी विद्यार्थी विद्यार्थी

विद्यार्थी विद्यार्थी विद्यार्थी

विद्यार्थी विद्यार्थी विद्यार्थी

विद्यार्थी विद्यार्थी विद्यार्थी

विद्यार्थी विद्यार्थी विद्यार्थी</p

महत्वाचे

गर्भातील बालासह आदिवासी

महिलेचा मृत्यु

भंडारा : प्रसूती कठोर असाहा झाल्यामुळे गर्भवती महिला प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील आली. डॉटर्टरनी प्रसूतीला बेळ आहे असे सांगून 'तिला' घरी परत पाठवले. दुसऱ्या दिवारी तिला तीव्र प्रसूती कठोर सूख झाल्याने तुमसर उप जिल्हा रुणालयात दाखल करण्यात आले. मात्र, प्रसूती दरम्यान बालाचा अणि मातेचा मृत्यु झाला. या घटनेमुळे सतापाची लात पसल्यी असून डॉक्टरांच्याकृतीने निष्पापा मायवेशीचा जीव गेल्याचे हवहळ व्यक्त केली जात आहे. तुमसर उप जिल्हा रुणालयात शेवटचा टोकावर असलेल्या नाकांडीवरील प्राथमिक आरोग्य केंद्र अवघेण येत असलेल्या आली येथेल नंज. महिलाच्या गेदेह महिलेचा गर्भातील बालासह तुमसर उप जिल्हा रुणालयात उपचारादरम्यान मृत्यु झाल्याची घकाडायक घटना २४ फेब्रुवारी २०२५ रोजी राती एक वाजतारदरम्यान समर्प आली. सुनिता दुर्गेश सोयाम (२४) रा. आण्या ता. तुमसर, असे मृतक गेदेह आदिवासी महिलेचे नाव आहे.

तीन वेगवेगळ्या नावाने भोसरीत

वास्तव्य करणारा बांगलादेशी अटकेत

पिंपरी : तीन वेगवेगळ्या नावाने वेकावेदेशीरपणे वास्तव्य करणार्या एका बांगलादेशी व्यक्तीला भोसरी पोलिसांनी अटक केली. ही कारवाई रविवारी राती सादेआरु यामुळे बनावा आला, भोसरी येथे कृत्यात आली. याकेवरीला आरोग्य केंद्र अवघेण येत असलेल्या आली येथेल नंज. महिलाच्या गेदेह महिलेचा गर्भातील बालासह तुमसर उप जिल्हा रुणालयात उपचारादरम्यान मृत्यु झाल्याची घकाडायक घटना २४ फेब्रुवारी २०२५ रोजी राती एक वाजतारदरम्यान समर्प आली. सुनिता दुर्गेश सोयाम (२४) रा. आण्या ता. तुमसर, असे मृतक गेदेह आदिवासी महिलेचे नाव आहे.

तीन वेगवेगळ्या नावाने भोसरीत

वास्तव्य करणारा बांगलादेशी अटकेत

पिंपरी : तीन वेगवेगळ्या नावाने वेकावेदेशीरपणे वास्तव्य करणार्या एका बांगलादेशी व्यक्तीला भोसरी पोलिसांनी अटक केली. ही कारवाई रविवारी राती सादेआरु यामुळे बनावा आला, भोसरी येथे कृत्यात आली. याकेवरीला आरोग्य केंद्र अवघेण येत असलेल्या आली येथेल नंज. महिलाच्या गेदेह महिलेचा गर्भातील बालासह तुमसर उप जिल्हा रुणालयात उपचारादरम्यान मृत्यु झाल्याची घकाडायक घटना २४ फेब्रुवारी २०२५ रोजी राती एक वाजतारदरम्यान समर्प आली. सुनिता दुर्गेश सोयाम (२४) रा. आण्या ता. तुमसर, असे मृतक गेदेह आदिवासी महिलेचे नाव आहे.



देऊन व दाखवून, तसेच गावामध्ये वेगवेगळ्या ठिकाणी पोस्टर्स लावून, तसेच धुकणे यावाचत लोकांना माहिती दिली. थंक्यामुळे सर्व ठिकाणी टीवी पसरू शकतो. त्यामुळे प्रवासी वाहनामध्ये क्षररोग या आजारावाचत समावासाचे करण्याकामी आरोग्यसेवक विजय आहे, आरोग्य सेविका पवार सिस्टर, तसेच आशा वर्कर यांनी यांच्याकृत आरोग्य केंद्र अवघेण येत असलेल्या आली येथेल नंज. महिलाच्या गेदेह महिलेचा गर्भातील बालासह तुमसर उप जिल्हा रुणालयात उपचारादरम्यान मृत्यु झाल्याची घकाडायक घटना २४ फेब्रुवारी २०२५ रोजी राती एक वाजतारदरम्यान समर्प आली. सुनिता दुर्गेश सोयाम (२४) रा. आण्या ता. तुमसर, असे मृतक गेदेह आदिवासी महिलेचे नाव आहे.

नाशिक मनपातरफे प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजनानंतर्गत अर्ज भरण्याचे आवाहन

नाशिक : प्रतिनिधी

भारतीय अर्थव्यवस्थेत

विविध पारंपरिक कारागिरीचा

महत्वपूर्ण सहभाग आहे.

हे कारागीर आणि कारीगर

समाजाचे एक महत्वाचे घटक

असून, ते आपल्या हाताने आणि

आजांचांवरीले करून करून

यांच्याकृती तात्पुरता

प्रवासी वापर करून विविध

व्यवसाय करावात.

यांच्याकृती तात्पुरता

प्रवासी



नवे स्वप्न... नवी पहाट...



ती निघाली पुऱ्हा नव्या
महाराष्ट्रासोबत घेऊन...

किलबिलणाऱ्या पाखरांना
न्याहात्रू..

येते आठवण तिलाही स्वतः
स्वैर होण्याची...

गिरकरा घेऊ लागतात
विचार तिच्याही मनात....

नेहमीच्या जबाबदाऱ्यांमध्ये
जखडलेली अशी, स्त्रीही

पुण्यापेक्षा नक्कीच खंबीर मानली
जाते. स्वतःच्या जबाबदाऱ्या

सांभाळण्यासाठी नेहमी तप्यर
असते. जबाबदाऱ्याचे ओझे

नक्कोशी झाले असता ती कधी
व्यसनाधीन होत नाही .. तिचे

स्वतःचे स्वप्न स्वतःचे अस्तित्व
संसाराच्या रहाण्याड्याच्या

ओऱ्याखाली दूऱ्या जातात.

हे तिचेही तिला कळत नाही
इतकी समस्य होती ती आपल्या

मानलेल्या संसारस्थी विश्वात

...कधी या चौकटी बाहेर
पडण्याचा विचारही तिला येते

नसेल का? पंखांमध्ये नवी

उभारी भरून नव्या उमेनीने नवे
स्वप्न बघण्यासाठी तिलाही

भावना नसतील का? ज्यावेळी

कधी चौकटीच्या बाहेर पडताना

सौ. शुभांगी माळी
नाशिक

कदाचित थोड्या वेळाने पुऱ्हा
अंतर्गत ढोकावून पाहता ती
आपली नवी पहाट नवे स्वप्न
घरट्यात चिमण पिलांसोबत
सोडून आल्याचे तिला जाणवते.
आणि ती पुऱ्हा नियते परतीच्या
प्रवासाला आपल्या घरट्यात
सोडलेल्या अरूप स्वप्नांना रंग
भरण्यासाठी. चिमणपिलांनी
नांदल्या भरल्या घरट्याकडे स्वतः
च्या स्वरूपांना बाजूला ठेवते.
ती आज खंबीर होऊ
लागलेली आहे स्वतः
ला सिद्ध करण्यासाठी. विटा
उचलणाऱ्या बिगारी कामापासून
तर एखाद्या ऑफिस बसलेल्या

एकणे आणि धीर धरणे स्त्रियांना जीवनाच्या या
टप्प्यावर येण्याचा आव्हानांना नेहिंगेट करण्यात
मदत करण्यासाठी महत्वांपूर्ण फरक करू शकतात.
भागीदार काळजी आणि समर्थन कसे दर्शनू
शकतात यावरील काही सूचना येथे आहेत:
स्वतःला शिक्षित करा : पेरिमेनोपॉज आणि
रोनिवृतीबहल जाणून घेण्यासाठी वेळ काढा,
ज्यांमध्ये शारीरिक आणि भावनिक बदल होऊ
शकतात. अनुभव समजून घेणे तुम्हाला अधिक
महिनीपूर्ण आणि दयालू समर्थन प्रदान करण्यात
मदत करू शकते. मोकळेपणाने संवाद साधा :
या काळात तुमचा जोडीदर कसा वाटतो आणि
अनुभवो याबदल खुल्या संभाषणांना प्रोत्साहन
द्या. तिच्यासाठी कोणतीही चिंता, निराशा किंवा
भावना व्यक्त करण्यासाठी तिच्यासाठी एक
सुरक्षित जागा तयार करा.

आश्वासन द्या : तिला खाची देताना तिच्या
भावना आणि अनुभव प्रमाणित करा की, ती जे
काही करत आहे ते सामान्य आणि तात्पुरते आहे.
तिला आठवण करून द्या की तुम्ही तिला बिनशर्त
समर्थन देण्यासाठी आहात. धीर धरा आणि
समजून द्या : पेरिमेनोपॉज आणि रोनिवृती
आव्हानात्मक असू. शकतात आणि मूड स्विंग,
निडिंचिड आणि इतर लक्षणे अनेकदा तिच्या
नियंत्रणावाहेर असतात हे ओढल्या. सहानुभूतीचा
सराव करा आणि तिचे मूड स्विंग्स वैयक्तिकरित्या
घेणे टाळा.

घरांती जबाबदाऱ्यांमध्ये मदत करा
: घरांतील कामे, बालसंगोपन किंवा इतर
जबाबदाऱ्यांमध्ये सहाय्य करा ज्यामुळे ती
अनुभव असेल असा कोणताही अतिरिक्त ताण
कमी करा. हे तुमचे समर्थन दर्शनू शकते आणि
तिचे ओझे कमी करण्यात मदत करू शकते. स्वतःची काळजी
घेण्यास प्रोत्साहन द्या : तुमच्या
जोडीदाराला व्यायाम, ध्यान,

विश्रांतीची त्रै आणि छंद किंवा तिला आनंद
देण्याचा क्रियाकलापांमध्ये गुंतणे यासारब्या
स्व-काळजीच्या क्रियाकलापांना प्राधान्य
देण्यासाठी प्रोत्साहित करा. या उपक्रमांमध्ये
एकत्र सहभागी होण्याची अंफैक द्या. गरज
पडल्यास व्यावसायिकांची मदत द्या : जर तुमच्या
जोडीदाराच्या लक्षणांमुळे तिच्या दैनंदिन जीवनात
मदत करू शकतात, योग्य उपचार पर्याय प्रदान
करू शकतात आणि तुमची नैराश्याची लक्षणे

रोनिवृतीची संबंधित आहेत का किंवा तुमच्या
नैराश्याला कारणीभूत असेलेले इतर घटक आहेत
का हे निर्धारित करण्यात मदत करू शकतात.
उपचारांमध्ये जीवनवृतील बदल, समुदेशन
किंवा आवश्यक असल्यास औषधांचा समावेश
असू. शकतो. लक्षत ठेवा, तुमच्या मानसिक
आरोग्याला प्राधान्य देणे आणि आवश्यक
असल्यास मदत घेणे नेहमीच महत्वाचे असते.

एकदम! पेरिमेनोपॉज आणि रोनिवृतीतून जात
असलेल्या स्थिरांबदल भागीदार, कुटुंबील
सदस्य आणि मित्रांनी समजून घेणे, समर्थन
करणे आणि सहानुभूती बाळांगे आवश्यक
आहे. भावनिक आधार प्रदान करणे, सक्रियपणे

शिल्पा पंडित



स्वयंपाकघरातील टिप्प

- लोणचे बरणीत भरण्यापूर्वी तळाशी तीन-चार चमचे व्हिनेग्र घातल्यास लोणच्यात बुरुशी येत नाही.
- लोणच्यात जास्त झालेला तेलाचा वापर पराठे करताना करावा. पराठे चांगले होतात.
- चिवडल्याच्याफोडणीत आलेखिसून घातल्यासचांगलीच्यायेते.
- तांब्यात पाणी घेऊन त्यात कोथिबीरोची जुडी मुळासकट उभी ठेवल्यास ती दोन दिवस टिकवा.
- भाजीत कांदा घातल्यास त्यात हिंग घालू नवे. भाजीला उग्रपणे येतो.
- पराठे करताना कणकेत थोडा मैदा घालावा. पराठे मऊ व खुसखुशीत होतात.
- भाकरीचा पिठाचे धान्यनवे असल्यासत्यात थोडे मोहनघालावे.
- पुण्यापोडीचा उपरात निस्मा गूळ व निस्मी सांबर घालावी. पुण्यापोडी जास्त चविष्ट होते व रंगाही छान येतो.
- वरंभाचा गरम मसाला एकदम करून ठेवल्यास त्यास दमटणा येऊ नवे यासाठी त्यात हिंगाचा खडा टाकून ठेवावा.
- नाश जास्त काळ टिकण्यासाठी उभा करून ठेवावा.
- फोडणी ठेवल्यानंतर त्यावर लोगेच झाकण ठेवावे. पदार्थांची रुची अधिक वाढते.
- डोमे करताना पिठात साबुदाण्याचे पीठ घातल्यास ठोमे कुरकुरीत होतात.



महाशिवरात्र स्पेशल साबुदाणा इडली

काण्यापिलांनी इडली काळजीच्या इडली प्रत्येक तांबी त्या उपासाची इडली

उपासाचा इडलीचे प्रिमिक्स तयार करून ठेवावा. प्रत्येक तांबी त्या उपासाची इडली काळजी आहे. जी घरच्यांचा विचार करून त्याची रुची अधिक वाढते. काळजीत तांबी त्या उपासाची इडली तयार करावा.

प्रत्येक तांबी त्या उपासाची इडली काळजी आहे. जी घरच्यांचा विचार करून त्याची रुची अधिक वाढते. काळजीत तांबी त्या उपासाची इडली तयार करावा.

कृती १. तयार प्रिमिक्स जर ठिड कप घेतले तर, त्याला अर्धी वाटी दही असे प्रमाण ठेवावे. एका भांडाचात हे

प्रिमिक्साठी तांबी त्या उपासाची इडली काळजी आहे. जी घरच्यांचा विचार करून त्याची रुची अधिक वाढते. कृती २. त्याला अर्धी वाटी तांबी त्या उपासाची इडली काळजी आहे. जी घरच्यांचा विचार करून त्याची रुची अधिक वाढते. कृती ३. एका मिक्रोवेल भांडाचात हे

प्रिमिक्साठी तांबी त्या उपासाची इडली काळजी आहे. जी घरच्यांचा विचार करून त्याची रुची अधिक वाढते. कृती ४. त्याला अर्धी वाटी तांबी त्या उपासाची इडली काळजी आहे. जी घरच्यांचा विचार करून त्याची रुची अधिक वाढते. कृती ५. त्याला अर्धी वाटी तांबी त्या उपासाची इडली काळजी आहे. जी घरच्यांचा विचार करून त्याची रुची अधिक वाढते. कृती ६. त्याला अर्धी वाटी तांबी त्या उपासाची इडली काळजी आहे. जी घरच्यांचा विचार करून त्याची रुची अधिक वाढते. कृती ७. त्याला अर्धी वाटी तांबी त्या उपासाची इडली काळजी आहे. जी घरच्यांचा विचार करून त्याची रुची अधिक वाढते. कृती ८. त्याला अर्धी वाटी तांबी त्या उपासाची इडली काळजी आहे. जी घरच्यांचा विचार करून त्याची रुची अधिक वाढते. कृती ९. त्याला अर्धी वाटी तांबी त्या उपासाची इडली काळजी आहे. जी घरच्यांचा विचार करून त्याची रुची अधिक वाढते. कृती १०. त्याला अर्धी वाटी तांबी त्या उपासाची इडली काळजी आहे. जी घरच्यांचा विचार करून त्याची रुची अधिक वाढते. कृती ११. त्याला अर्धी वाटी तांबी त्या उपासाची इडली काळजी आहे. जी घरच्यांचा विचार करून त्याची रुची अधिक वाढते. कृती १२. त्याला अर्धी वाटी तांबी त्या उपासाची इडली काळजी आहे. जी घरच्यांचा विचार करून त्याची रुची अधिक वाढते. कृती १३. त्याला अर्धी वाटी तांबी त्या उपासाची इडली काळजी आहे. जी घरच्यांचा विचार करून त्याची रुची अधिक वाढते. कृती १४. त्याला अर्धी वाटी तांबी त्या उपासाची इडली काळजी आहे. जी घरच्यां