



दो स्तानो, सकाळचा नाश्ता म्हणून किंवा अगदी संध्याकाळचं खाणं म्हणून तुम्ही एग अंड बनाना पॅन केक बनवू शकता. पटकन होणारी, अगदी साधी आणि सुटसुटीत अशी ही रेसिपी तुमच्यासाठी अगदी योग्य आहे.

साहित्य : दोन अंडी, एक मध्यम आकाराचं केळं, किसलेलं खोबरं, वेलची किंवा दालचिनी पूड, सुकामेवा. फक्त अंडं आणि केळं या दोन घटकांचा वापर करूनही पॅनकेक तयार करता येईल.

कृती: एका भांड्यात केळं कुस्करून घ्या. दोन अंडी

फोडून फेटून घ्या. ही फेटलेली अंडी केळ्यात नीट मिसळून घ्या. त्यात आवडीनुसार खोबरं, सुकामेवा, वेलची पूड घाला. आता गॅसवर तवा ठेवा. त्यावर तेल किंवा बटर घाला. केळं आणि अंड्याचं मिश्रण तव्यावर पसरून घ्या. एका बाजूने शिजल्यावर केक उलटा. दुसरी बाजू नीट भाजली गेली की ताटात काढून घ्या. हा केक गरम किंवा थंड कसाही खाता येईल.



सा धारणपणे अभियांत्रिकीचे शिक्षण घेणाऱ्या तरुणांनी आयआयटीम धून शिक्षण घेतल्यास त्यांना बहुराष्ट्रीय कंपन्यांमध्ये चांगल्या नोकरीच्या ऑफर मिळतात. महिन्याला लाखो रुपये पगार दिला जातो. काही तरुणांना करोडो रुपयांचे पॅकेज मिळते. पण बहुराष्ट्रीय कंपन्यांची ऑफर सोडून स्वतःचा व्यवसाय सुरू करणाऱ्या आणि वार्षिक उलाढाल ५० कोटींच्या घरात नेणाऱ्या अनिश जैन या तरुणाचे नाव तुम्ही जाणता का? त्याने अनेकांपुढे आदर्श निर्माण केला आहे. आज या अचिव्हरबद्दल जाणून घेऊ या.

अनिश जैन याने आयआयटी खरागपूरमधून अभियांत्रिकीचे शिक्षण पूर्ण केले खरे परंतु, नोकरीची ऑफर नाकारून त्याने स्वतःचा व्यवसाय सुरू करण्याचा निर्णय घेतला. आज त्याचे यश सर्वांना प्रेरित करत आहे. त्याच्या या व्यवसायामुळे शेतकऱ्यांचे प्रश्न सुटत आहेत. पिकवितो त्याला योग्य भाव मिळत नसल्याचे त्याने पाहिले. खरेतर अनेक कंपन्यांना दर्जेदार मालाची गरज असते. परंतु तसा शेतीमाल योग्य वेळी मिळत नाही. ही परिस्थिती

आणि वस्तुस्थिती पाहून अनिश जैनला व्यवसायाची कल्पना सुचली व त्याने दर्जेदार पिके घेणाऱ्या शेतकऱ्यांमध्ये आणि चांगल्या पिकांची गरज असणाऱ्या कंपन्यांमध्ये दुवा म्हणून काम करण्यास सुरुवात केली.

ग्राम उन्नती स्टार्टअप
यानंतर त्याने २०१३ मध्ये 'ग्राम उन्नती' स्टार्टअप सुरू केले. त्याचे मुख्य काम इतर आणि मोठ्या कंपन्यांमध्ये मध्यस्थ म्हणून काम करणे हे होते. यायोगे शेतकऱ्यांना पिकाला योग्य भाव मिळेल आणि कंपन्यांना त्यांच्या गरजेनुसार चांगल्या दर्जाची पिके मिळतील, हा उद्देश होता.



व्यवसाय सुरू करण्यासाठी त्याला खूप धडपड करावी लागली.

सुरुवातीच्या काळात कुटुंबीयांची मदत घ्यावी लागली. त्याने काही मित्र आणि नातेवाईकांकडून पैसेही घेतले. यातूनच त्याने स्वतःचा स्टार्टअप सुरू केला आणि बघता बघता व्यवसायात पूर्ण जोम ने काम सुरू केले. त्यामुळे त्याला चांगले यश मिळाले.

कंपनीचे काम आणि उलाढाल आज त्याची कंपनी आठ



राज्यांमध्ये दर्जेदार सेवा देते. भाज्या, धान्य, तेलबिया, फळे, मसाले इत्यादी मालाच्या विक्रीचा त्यात समावेश आहे. राजस्थानमधील शेतकरी सोयाबीन किंवा मोहरीची लागवड करतात. कंपनी त्यांच्याशी करार करून काम करते. आतापर्यंत त्याने लाखो शेतकरी साखळीमध्ये गुंफले आहेत. आता 'ग्राम उन्नती' दरवर्षी जवळपास ५० कोटी रुपयांची उलाढाल करत आहे. अभियांत्रिकी नोकरी करत असता तर त्याला फार तर ५० लाखांचे वार्षिक पॅकेज मिळाले असते, हे इथे लक्षात घ्यायला हवे.



भारतीय सैन्यासाठी संधी

भारतीय सैन्यात भरती होण्याचे स्वप्न पाहणाऱ्या तरुणांसाठी एक मोठी संधी आहे. नुकतीच 'अग्निवीर' भरतीची अधिसूचना जारी करण्यात आली आहे. त्यासाठी ऑनलाइन अर्ज भरण्यास सुरुवातही झाली आहे. इच्छुक उमेदवार १० एप्रिलपर्यंत अर्ज करू शकतात.

या भरती अंतर्गत, अग्निवीर पुस्तकालय लिपिक/स्टोअर कीपर, अग्निवीर ट्रेड्समन, मिलिटरी टेक्निकल नर्सिंग यासह विविध पदांवर भरती केली जाईल. भरतीची लेखी परीक्षा जून २०२५ मध्ये आयोजित केली जाऊ शकते. तथापि, अचूक तारखेसाठी उमेदवारांनी अधिकृत वेबसाइट डब्यु.डब्यु. जॉईनइंडियनआर्मी.निक.एन वर लक्ष ठेवावे लागेल.

अर्ज करण्यासाठी पात्रता काय?
अग्निवीर जनरल ड्यूटी (जीडी) पदांसाठी, उमेदवाराने ४५ टक्के गुणांसह मॅट्रिक उत्तीर्ण असणे आवश्यक आहे. उमेदवाराकडे हलके मोटार वाहन चालविण्याचा परवाना असेल तर

त्याला चालक पदासाठी प्राधान्य दिले जाईल. अग्निवीर तांत्रिक पदांसाठी ५० टक्के गुणांसह १२ वी उत्तीर्ण असणे आवश्यक आहे. ज्यामध्ये भौतिकशास्त्र, रसायनशास्त्र, गणित आणि इंग्रजी हे अनिवार्य विषय असावेत.

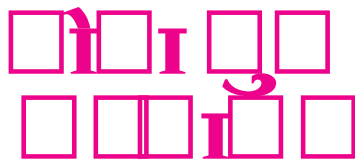
अर्ज करण्यासाठी किती फी? या भरतीसाठी, सर्व श्रेणीतील (सामान्य, ओबीसी, एसटी, एससी, ईडब्ल्यूएस) उमेदवारांना २५० रुपये अर्ज शुल्क भरावे लागेल. ते फक्त ऑनलाइन पद्धतीने स्वीकारले जाईल. ही आहेत महत्वाची कागदपत्रे अर्जासाठी १० वी आणि १२ वीची मार्कशीट, प्रमाणपत्र, स्कॅन केलेली स्वाक्षरी, पासपोर्ट आकाराचा फोटो आणि जात प्रमाणपत्र (लागू असल्यास) आवश्यक असेल.

कसा कराल अर्ज?
अर्ज करण्यासाठी, उमेदवारांना भारतीय लष्कराच्या अधिकृत वेबसाइटला भेट द्यावी लागेल आणि आवश्यक कागदपत्रे अपलोड करून ऑनलाइन अर्ज भरावा लागेल. शेवटच्या तारखेनंतर कोणत्याही

सध्या फिटनेससाठी योगासनांवर भर दिला जातो. योगाचे शारीरिक आणि मानसिक असे दोन्ही लाभ आहेत. योगा केल्याने शरीर बळकट होण्यासोबतच मनही शांत होतं. बरीच तरुण मंडळी योगा कलासला जातात. तुम्हीही नव्यानेच योगा सुरू केला असेल तर या टिप्स फॉलो करा.

* चांगला योगा प्रशिक्षक तुमच्या जाग्याची दिशा बदलू शकतो. नव्याने सुरुवात करत असाल तर योगाच्या प्राथमिक प्रशिक्षण वर्गाना जा. योगासनांमुळे तुमच्या शरीरावर होणाऱ्या परिणाम नि निरीक्षण करा. काही आसनं सुरुवातीला थोडी अवघड वाटली तरी सवयीने ती तुम्हाला नक्की जमतील. * योगाला जाताना ढागळ, आरामदायी कपडे घाला. जीममध्ये कपडे योगा करताना चालणार नाहीत. योगा हा इतर व्यायामापेक्षा पूर्णपणे वेगळा प्रकार आहे. योगा करताना शरीर ताणवं लागतं. त्यामुळे योगा पॅटर्सची निवड करा. * योग वर्गाचं आयोजन केलं जातं. ठराविक वेळी हे वर्ग सुरू होतात. त्यामुळे या ठिकाणी वेळेत पोहोचणं गरजेचं असतं. जीममध्ये तुम्ही कधीही जाऊ शकता. मात्र योगाचं तसं नसतं. * योगा करताना डिओ किंवा परफ्युम ची फार गरज नसते. त्यामुळे अंगावर फार परफ्युम फवारू नका. तुमच्या परफ्युमचा सुगंध इतरांना त्रासदायक ठरू शकतो.

* तुमच्या काही विशेष गरजा असतील तर त्याबद्दल योग प्रशिक्षकाशी सविस्तर बोलून घ्या. एखादं आसन करताना त्रास होत असेल तर त्यामागची



कारण जाणून घ्या.

* जीममध्ये व्यायाम करता करता फोन वापरता येतो. मात्र योगा करताना फोन बंदच ठेवा. शांत आणि प्रसन्न मनाने योगा करा. यामुळे तुमचा संपूर्ण दिवस उत्साहात जाईल.



ओपन एआय' ने यापूर्वीच 'सोरा' नावाचे एक टेक्स्ट-टू-व्हिडिओ मॉडेल लाँच केले आहे. हे सध्या त्यांच्या अधिकृत वेबसाइटवर उपलब्ध आहे. आता कंपनी हे सोरा मॉडेल थेट 'चॅटजीपीटी' मध्ये आणण्याच्या तयारीत आहे. त्यामुळे यूजर्सना केवळ चॅटबॉटकडून उत्तर मिळवण्याऐवजी थेट व्हिडीओ जनरेट करण्याची सुविधाही मिळू शकते.

'ओपन एआय' च्या सोरा प्रॉडक्टचे प्रमुख रोहन सहाय यांनी सांगितले की, या मॉडेलला 'चॅटजीपीटी' मध्ये समाविष्ट करण्याच्या दिशेने काम सुरू आहे. मात्र याबाबत कोणतीही तारीख नक्की झालेली नाही. 'चॅटजीपीटी' मधील सोरा वर्जनमध्ये वापरकर्त्यांना मूळ वेबसाइटच्या तुलनेत कमी कंट्रोल मिळू शकतो. म्हणजेच स्वतंत्र सोरा वेबसाइटवर अधिक सखोल सेटिंग्ज आणि पर्याय असतील तर 'चॅटजीपीटी' मध्ये त्याचे थोडे साधे वर्जन असेल.

'सोरा' स्वतंत्र का लाँच करण्यात आला?
रोहन सहाय यांनी स्पष्ट केले, की 'चॅटजीपीटी' मध्ये आणखी फीचर्स जोडल्याने ते जास्त अवघड होण्याचा धोका होता. त्यामुळेच 'सोरा'ला स्वतंत्र ठेवण्यात आले होते. मात्र आता 'एआय' क्षेत्रातील स्पर्धा झपाट्याने वाढत आहे. त्यामुळे 'ओपन एआय' व्हिडिओ जनरेशन फीचरचा 'चॅटजीपीटी' मध्ये समावेश करून ते इतर स्पर्धकांपेक्षा एक पाऊल पुढे येण्याच्या तयारीत आहे.



'सोरा' च्या मागणीत घट

चीनच्या कंपन्यांमुळे वाढलेली स्पर्धा गेल्या काही महिन्यांत चिनी 'एआय' कंपन्यांनी अनेक अत्याधुनिक मॉडेलस लाँच केली आहेत. त्यामुळे अमेरिकी कंपन्यांसमोर मोठे आव्हान उभे राहिले आहे. विशेषतः 'डीपसेक' नावाच्या चिनी स्टार्टअपने अतिशय स्वस्त आणि प्रभावी 'एआय' मॉडेल आणून मोठा धमाका केला. त्यामुळे ओपन 'एआय' आणि इतर कंपन्यांवर जास्तीत जास्त फीचर्स

आणण्याचा दबाव वाढला आहे. 'चॅटजीपीटी' मध्ये व्हिडीओ जनरेशन या फीचरचा समावेश झाला तर हे 'एआय' क्षेत्रातील मोठे पाऊल ठरेल, यात शंका नाही. सध्याच्या काळात 'ओपन एआय' त्याच्या 'सोरा' मॉडेलला 'चॅटजीपीटी' मध्ये आणण्याच्या दिशेत काम करत असल्यामुळे वापरकर्त्यांना अधिक सहज आणि सोपी व्हिडिओ जनरेशन सेवा मिळू शकते. मात्र, 'ओपन एआय' या फीचरची अधिकृत घोषणा कधी करेल आणि त्यात काय काय सुविधा असतील? हे आगामी काळातच समजू शकेल.

चिनी 'सोरा' च्या मागणीत घट

'चिनी' हा तरुणांच्या वॉर्डरोबमधला सर्वात वैविध्यपूर्ण असा बॉटमचा प्रकार. याचं महत्वाचं कारण म्हणजे चिनोज फॉर्मल ट्राउझर आणि जीन्स यांच्या मधला प्रकार आहे. त्यातच या दोघांपेक्षा चिनोज अधिक आरामदायी असतात. म्हणूनच ऑफिसमध्ये चिनोज अगदी सहज कॅरी करता येतात. ऑफिस लूकसाठी चिनोज कशा वापरायच्या याविषयी... * तुम्ही एखाद्या स्टार्टअपमध्ये नोकरी करत असाल आणि तिथे फॉर्मल ड्रेसकोड नसेल तर चिनोज विविध पद्धतींनी घालता येईल. तुमच्या चिनोजला जीन्स समजा. त्यावर कॅज्युअल टी शर्ट, प्लेड शर्ट किंवा दोन्ही घाला. यावर स्नीकर्स कॅरी करा. * फॉर्मल लूकसाठी चिनोजवर चेक्स, प्लेन किंवा स्ट्राईप्ड शर्ट घालता येईल. यावर टायही लावता येईल. * चिनोज तुम्ही वर्षभर कॅरी करू शकता. उन्हाळ्यात पेरुल शेड्सच्या कॉटन चिनोजची निवड करा. या दिवसात काही भडक रंगही ट्राय करता येतील. लाल, निळ्या, हिरव्या रंगातल्या शेड्सचा विचार करायला हरकत नाही. * फॉर्मल लूकमध्ये असाल तर चिनोजसोबत ऑक्सफर्ड, ब्रॉज किंवा लोफर यापैकी एखादे शूज घाला. * कॅज्युअल लूकसाठी व्हाईट स्नीकर्स हा सर्वात बेस्ट पर्याय आहे. मात्र पांढऱ्या चिनोजवर त्याच रंगाचे स्नीकर्स घालू नका. तसंच चिनोज आणि स्नीकर्सचा रंग एक असणार नाही, याची काळजी घ्या.

