















दो

स्तानो, तुम्ही टॉमेटो राईस, कोबी भात, पुलाव असे प्रकार खाल्ले असतील. आता बटाटा पुलाव करून बघा. हॉस्टेल असो किंवा घर, आपल्याकडे बटाटे असतातच. अडीअडचीणी उपयोगी पडणारा हा बटाटा घालून तुम्ही खंग पुलाव बनवू शकता. पटकन होणारी ही रेसिपी जाणून घेऊ.

सामग्री: एक वाटी तांडळ, दोन ते तीन बटाटे, पुढिन्याची पान, कोथिंबिर, दोन हिरव्या मिरच्या, चमचाभर लिंबाचा

## झटपत रेसिपी

## खमंग बटाटा पुलाव

रस, एक तुकडा दालचिनी, जीरं, मीठ, तेल

कृती: तांडळ धूवून अर्धा तास पाण्यात भिजवून ठेवा. पाणी काढून टाकून एका भांड्यात भात शिजवून घ्या. भात शिजवताना थोडं मीठ आणि घाला. तेलमुळे भात मोकळा होईल. पाणी काढून भात एका ताटात पसरवून घ्या. गर होऊ घ्या. आता पुढिन्याची पान, थोडी कोथिंबिर आणि मिरच्या एकत्र वाटून घ्या.

यात चमचाभर लिंबाचा रस आणि थोडं मीठ घाला. बटाटे उकडून सोलून घ्या. त्याचे छोटे चौकोनी तुकडे करा. आता कढळत थोडं तेल गरम करा. जीरं आणि दालचिनीचा तुकडा घाला. मिनिटपर परता. मान यात पुढिना-कॉर्टिंबिरीची वाटलेली पेट्ट आणि बटाटे घालून नीट परतून घ्या. यात शिजवलेला भात घाला. हलवून घ्या. चवीनुसार मीठ घाला. दोन मिनिट शेजू घ्या. बटाटा पुलाव तयार आहे. दृष्ट्यासोबत हा पुलाव खाता येईल.

## प्लास्टिक कच्च्यात थोडले सोने!

प्लास्टिक प्रदूषण आणि पारंपारिक वैकेंजिंगमुळे पर्यावरणाचे होणारे नुकसान कमी करण्यासाठी संशोधन सुरु केले.

ही कल्पना कशी सुकरी?

३२ वर्षीय सुहेल दिलीतील वाढत्या प्रदूषणमुळे तो खूप अस्वस्थ होता. दिलीच्या रस्त्यावरील कच्च्याच्या ढीगांचा त्याला खूप त्रास होई. यावर यिचार करतानाच प्लास्टिक कच्च्याचा पुनर्वापर करण्याचा एक अोरु मार्ग शोधला आणि हा मार्ग किफायतशीर आणि पर्यावरणपूरक बनवून लाखो रुपयांची उलाडाली केली. सुहेल कच्च्याचे कॉपोरेटेल पैकेंजिंगमध्ये रूपांतर करतो. तो या व्यवसायातून दरवर्षी १.३ कोटी रुपये कमवत आहे.

बडिलाकडून प्रेरणा

मोहमद दिलीच्या अरुंद रस्त्यांमध्ये लहानाचा मोठा झाला.

लहानपणासूनच तो वडिलांना मजूर म्हणून काम करताना पाहत आला. त्याचे बडील पैकेंजिंग

मटेरियलसाठी कच्च्यातील पॉलिएस्टर आणि कागद

वापरत असत. या नियोगी गोरींच सर्वोत्तम वापर करा

करता येईल त्याचा विद्यार्थी करताना त्याला हा व्यवसाय सुचला.

त्याने दिली विद्यार्थीतून पदवी आणि इस्पूर्धु सामाजिक

कार्यात पदव्युत्तर शिक्षण घेतले आहे. महाविद्यालयीन काळात

सुहेल मुलांसाठी शिक्षण निधी उभारणे आणि कौशल्य विकास

यासारख्या सामाजिक कार्यात भाग घ्यायचा. या काळात त्याने

पर्यावरणपूरक आणि इतर समस्या

लिंबाचा रस आणि उभारणे आहे. दिलीच्या अरुंद रस्त्यांमध्ये लहानाचा मोठा झाला.

लहानपणासूनच तो वडिलांना मजूर म्हणून काम करताना पाहत आला. त्याचे बडील पैकेंजिंग

मटेरियलसाठी कच्च्यातील पॉलिएस्टर आणि कागद

वापरत असत. या नियोगी गोरींच सर्वोत्तम वापर करा

करता येईल त्याचा विद्यार्थी करताना त्याला हा व्यवसाय सुचला.

त्याने दिली विद्यार्थीतून पदवी आणि इस्पूर्धु सामाजिक

कार्यात पदव्युत्तर शिक्षण घेतले आहे. महाविद्यालयीन काळात

सुहेल मुलांसाठी शिक्षण निधी उभारणे आणि कौशल्य विकास

यासारख्या सामाजिक कार्यात भाग घ्यायचा. या काळात त्याने

पर्यावरणपूरक आणि इतर समस्या

लिंबाचा रस आणि उभारणे आहे. दिलीच्या अरुंद रस्त्यांमध्ये लहानाचा मोठा झाला.

लहानपणासूनच तो वडिलांना मजूर म्हणून काम करताना पाहत आला. त्याचे बडील पैकेंजिंग

मटेरियलसाठी कच्च्यातील पॉलिएस्टर आणि कागद

वापरत असत. या नियोगी गोरींच सर्वोत्तम वापर करा

करता येईल त्याचा विद्यार्थी करताना त्याला हा व्यवसाय सुचला.

त्याने दिली विद्यार्थीतून पदवी आणि इस्पूर्धु सामाजिक

कार्यात पदव्युत्तर शिक्षण घेतले आहे. महाविद्यालयीन काळात

सुहेल मुलांसाठी शिक्षण निधी उभारणे आणि कौशल्य विकास

यासारख्या सामाजिक कार्यात भाग घ्यायचा. या काळात त्याने

पर्यावरणपूरक आणि इतर समस्या

लिंबाचा रस आणि उभारणे आहे. दिलीच्या अरुंद रस्त्यांमध्ये लहानाचा मोठा झाला.

लहानपणासूनच तो वडिलांना मजूर म्हणून काम करताना पाहत आला. त्याचे बडील पैकेंजिंग

मटेरियलसाठी कच्च्यातील पॉलिएस्टर आणि कागद

वापरत असत. या नियोगी गोरींच सर्वोत्तम वापर करा

करता येईल त्याचा विद्यार्थी करताना त्याला हा व्यवसाय सुचला.

त्याने दिली विद्यार्थीतून पदवी आणि इस्पूर्धु सामाजिक

कार्यात पदव्युत्तर शिक्षण घेतले आहे. महाविद्यालयीन काळात

सुहेल मुलांसाठी शिक्षण निधी उभारणे आणि कौशल्य विकास

यासारख्या सामाजिक कार्यात भाग घ्यायचा. या काळात त्याने

पर्यावरणपूरक आणि इतर समस्या

लिंबाचा रस आणि उभारणे आहे. दिलीच्या अरुंद रस्त्यांमध्ये लहानाचा मोठा झाला.

लहानपणासूनच तो वडिलांना मजूर म्हणून काम करताना पाहत आला. त्याचे बडील पैकेंजिंग

मटेरियलसाठी कच्च्यातील पॉलिएस्टर आणि कागद

वापरत असत. या नियोगी गोरींच सर्वोत्तम वापर करा

करता येईल त्याचा विद्यार्थी करताना त्याला हा व्यवसाय सुचला.

त्याने दिली विद्यार्थीतून पदवी आणि इस्पूर्धु सामाजिक

कार्यात पदव्युत्तर शिक्षण घेतले आहे. महाविद्यालयीन काळात

सुहेल मुलांसाठी शिक्षण निधी उभारणे आणि कौशल्य विकास

यासारख्या सामाजिक कार्यात भाग घ्यायचा. या काळात त्याने

पर्यावरणपूरक आणि इतर समस्या

लिंबाचा रस आणि उभारणे आहे. दिलीच्या अरुंद रस्त्यांमध्ये लहानाचा मोठा झाला.

लहानपणासूनच तो वडिलांना मजूर म्हणून काम करताना पाहत आला. त्याचे बडील पैकेंजिंग

मटेरियलसाठी कच्च्यातील पॉलिएस्टर आणि कागद

वापरत असत. या नियोगी गोरींच सर्वोत्तम वापर करा

करता येईल त्याचा विद्यार्थी करताना त्याला हा व्यवसाय सुचला.

त्याने दिली विद्यार्थीतून पदवी आणि इस्पूर्धु सामाजिक

कार्यात पदव्युत्तर शिक्षण घेतले आहे. महाविद्यालयीन काळात

सुहेल मुलांसाठी शिक्षण निधी उभारणे आणि कौशल्य विकास

यासारख्या सामाजिक कार्यात भाग घ्यायचा. या काळात त्याने

पर्यावरणपूरक आणि इतर समस्या

लिंबाचा रस आणि उभारणे आहे. दिलीच्या अरुंद रस्त्यांमध्ये लहानाचा मोठा झाला.

लहानपणासूनच तो वडिलांना मजूर म्हणून काम करताना पाहत आला. त्याचे बडील पैकेंजिंग

मटेरियलसाठी कच्च्यातील पॉलिएस्टर आणि कागद

वापरत असत. या नियोगी गोरींच सर्वोत्तम वापर करा

करता येईल त्याचा विद्यार्थी करताना त्याला हा व्यवसाय सुचला.

त्याने दिली विद्यार्थीतून पदवी आणि इस्पूर्धु सामाजिक

