



मि

त्राने, पावसाल्यात काही तरी चमचपीत, चटकदार खावेंस वाटतं. त्याच त्या भाऊ खाऊ कंटकालाही बनतू शकता. वेळी भाऊ म्हणून विली बेबीकॉर्न द्राय करता येईल.

सामग्री: बेबीकॉर्न, दोन हिरव्या मिरच्या, एक कांदा, एक मध्यम आकाराची भोपळी मिरची, पाव ठोटा चमचा हल्ड, अर्धा ठोटा चमचा लाल तिखट, चमचामर जिरेपूड, पाव चमचा मिरपूड, पाव चमचा

चटकदार चिली बेबीकॉर्न

गरम मसाला, दोन चमचे तेल, चबीनुसार मीठ
शटपट रेसिपी मिरपूड, गरम मसाला घालून नीट हलवून घ्या. मार चबीनुसार मीठ घाला. या मसाल्यात बेबीकॉर्न घालून नीट हलवून घ्या. मसाला सर्व बेबीकॉर्नला लागायला हवा. आता बेबीकॉर्न मंद आचेवर चार ते पाच मिनिट शिजवून घ्या. गेंस बंद करा. विली बेबीकॉर्न तयार आहे. कोर्थिंबिरीने सजावट करा. हा प्रकार तुम्ही प्राइड राईस किंवा कोणत्याही भातासोबत खाऊ शकता.

कजविर उभारला मोठा व्यवसाय

र जत जैन आणि मोहित जैन या दोन भावांनी बैंकेकडून कर्ज घेऊन नवीन व्यवसाय सुरु केला आणि त्यात यश मिळवले. दोन्ही भाऊ इंदूचे आहेत. त्यांच्या ब्रॅंडचे नाव 'किमिरिका वेलनेस प्रायव्हेट लिमिटेड' आहे. आता हा एक खूप मोठा कॉर्पोरेट ब्रॅंड बनता आहे.

अचिन्ह

रजत आणि मोहित जैन एका मध्यमवर्गांचा कुटुंबातून आले आहेत. २०१२ मध्ये दोन्ही भावांनी बैंकेकडून १५ लाख रुपयांचे कर्ज घेतले आणि किमिरिका ब्रॅंड सुरु केला. त्या वेळी रजत २७ वर्षांचे होते आणि मोहित २५ वर्षांचे होते. त्यांचे वडील एक छोटासा कारखाना चालवत होते. त्यात तेल, च्यवनप्राशसारख्या वस्तू बनवत असत. दोन्ही भाऊ त्यांच्या वडिलांच्या कारखान्यात १०० चौरस फूट क्षेत्रात काम करू लागले. सुरुवातीला ते शॅम्पू, शैवर जेल, कंडिशनर, साबण आणि बॉडी लोशन सारखी फक्त पाच उत्पादने बनवत असत. परंतु व्यवसाय वाढत गेला तसेच त्यांनी

अनेक गोषी बनवयास सुरुवात केली. रजत युनिट व्यवस्थापित करत असे तर मोहित उत्पादनांनी भरलेली ब्रीफकेस घेऊन कॉर्परेट व्हायरेंपर्ट पोहोचत असे.

हॅक्कूलू दोन्ही भावांचा हा छोटासा कॉर्पोरेट व्यवसाय विस्ताराला.

आज या ब्रॅंडमध्ये २०० हून अधिक उत्पादने क्षेत्रात पसरलेले आहे. येथे ७०० कर्मचारी काम करतात. पहिल्या दहा वर्षांत 'किमिरिका ब्रॅंड'ची उलाढाल १०० कोटी रुपयांपर्यंत पोहोचली. आज या ब्रॅंडची उलाढाल ३०० कोटी रुपयांपर्यंत पोहोचली आहे. नंतर दोन्ही भावांनी घाऊक व्यवसाय करण्याचा निर्णय घेतला आणि हॉटेलमध्ये त्यांची उत्पादने विकण्यास सुरुवात केली. त्यांना मध्य प्रदेश दुरिजमकडून पिली माठी ऑर्डर मिळाली. त्यांनंतर त्यांना मॅरिट हॉटेल्स, जुमेशह हॉटेल, मालदीव, ह्यात, सहारा स्टार हॉटेल आणि स्टारव्हूड आशा अनेक हॉटेल चेन्सकडून ऑर्डर्स मिळू लागल्या. ▶



जास्त टीव्ही बघताय?



हृदयविकार

आणि अकाली मुच्या धोका ५० टक्के अधिक असल्याची बाब यातून समोर आली. ऑफिसमध्ये बसून काम करण्यापेक्षा ही सवय अधिक घातक असल्याचा निष्कर्ष यातून काढण्यात आला.

दिवसभर काम करून घरी आल्यांनंतर आपण टीव्हीपुढे बसतो. रात्रीच्या निवांत वेळी आपण जरा जास्तच जेवतो. जेवल्यांनंतर काही तास बसून राहिल्याचे आरोग्यावर दुष्प्रिणाम होऊ शकतात. त्यातच झोपायला जाईपैर्यंत

अनेकजण जागचे हलत नाहीत. टीव्ही बघताना अनेकजण हलत नाहीत.

वेफर्स, बिस्किट असे पदार्थ आपण खातो. ऑफिसमध्ये आपण बसून असलो तरी सहकाऱ्यांशी गप्पा मारपण्यासाठी, मीटिंगच्या निमित्ताने आपण उठतो. पण टीव्ही बघताना तसं होत नाही. त्यामुळे धोका वाढतो. टीव्ही बघण्यांची होणी हृदयविकार यांचा थेट संबंध यातून दिसून आला नसला तरी टीव्ही बघण्याचे तास कमी करणं गजेचं आहे.

तसंच सतत टीव्ही बघण्याएवजी काही छंद जोपासता येतील.

नक्कीच प्रवास जारवा. हा प्रवास इतका सुंदर असेल, की तो तुम्हाला आयुष्यामर लक्षत राहील. याला 'स्वार्गाचा रस्ता' असेही महणतात. जेव्हा तुम्ही या रस्त्याने जाल तेव्हा तुम्हाला दोन्ही बाजूनी

महणतात. ▶

ठी जीवनशैली आरोग्याला घातक असते हे आपण जाणतो. बैंक काम करण्यांन्यांना हृदयविकार, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, स्थूलपणा असे विकार जडू शकतात. आपण फिटनेसबाबत दक्ष असते तरी टीव्हा कामाबाबत काहीच करता येत नाही. तासातास ऑफिसमध्ये बसून काम करण्याचिंहारी आपल्याकडे पर्यायच नसतो. पण दोस्रांनांना, ऑफिसमध्ये बैठ्या कामापेक्षाही घातक अशी एक सवय आहे. ती म्हणजे सतत टीव्हीपुढे बसून असतात. ते एक क्षणीही हलत नाहीत. पण या सवयीने तुमचं नुकसान होऊ शकत.

अमेरिकन हार्ट असोसिएशनच्या

जर्नलमध्ये याबाबतचं एक संशोधन प्रसिद्ध झाल आहे. या संघोधनासाठी ३५१२ लोकांच्या जीवनशैलीचा अभ्यास करण्यात आला. दररोज चार तासांपेक्षा जास्त काळ टीव्ही बघण्यांना दिवसाला दोन तास टीव्ही बघण्यांच्या तुलनेत

निसर्गसौंदर्याबोरच साहसी पर्यटन

प्र

वास करण्याचा किंवा बाहेर फिरायला जाण्याचा विचार येतो तेव्हा प्रत्येकजण 'डेस्टिनेशन ट्रिप'चे नियोजन करत असतो. काही लोक कुटुंब आणि नियांसह शिमल्याला जाण्याचे नियोजन करतात, तर काही काशीरेला भेट देऊ इच्छितात. रोड ट्रिप करण्यासाठी काही टिकाणे खूप सुंदर आहेत. या रस्त्यावरून प्रवास करणे गोड स्वप्नासारखे वाटेल

सामुद्र दिसेल. * खारंगुं ला पास-लडाख बरेच लोक लडाखचा प्रवास सायकलने पूर्ण करतात. तुम्हाला निसर्गाच्या सौंदर्याबोरच साहस हवे असेल तर तुम्ही खारंगुं ला खिंडीला भेट द्यावी. या प्रवासात तुम्हाला आजूबाजूला सूर्वत्र वर्फार्ची दाट चादर पसरलेली दिसेल. तथापि हा मार्ग कमी आव्हानात्मक असणार नाही. म्हणून पूर्ण तयारी केल्यानंतरचा जा.

* मरिनामुळी ते उटी, तामिळनाडू उटी हे एक लोकप्रिय पर्यटन स्थळ आहे. लोक या

उटी ते लोकप्रिय पर्यटन स्थळ आहे. ▶

सामुद्र दिसेल.

