



छोले सॅलड

साहित्य: २०० ग्रॅम छोले (७-८ तास भिजवून उकडून घेलेले), १ कांदा बारीक चिरलेला, २ चेरी टोमटो बारीक चिरलेले, वरून भुरुभुरण्यासाठी पासली, २ चमचे ऑलिव ऑइल, २ चमचे लसूण, १ चमचा चिली फलेक्स, २-३ चमचे लिंबाचा रस, मीठ, मिरुड.

कृती: एका वाडग्यामध्ये लसूण, ऑलिव ऑइल, मीठ मिरुड, चिली फलेक्स आणि लिंबाचा रस एकत्र डवळून घ्या. उकडलेल्या थोळ्यांमध्ये ते मिसाळा. आता यात कांदा, टोमटो घालून घ्या. नीट मिसळून थंड करावता ठेवा. वरून पासली भुरुभु. छोले चाट आपण नेहमीच करतो पण हे आणखी थोळू वेगळ्या चीवीचं सॅलड. यामध्ये छोल्याएवजी राजमाही वापरता येईल. पैन टॉप करून पासाही त्यात मिसळता येईल.

असे बनवा लोणचे, तर वाढेल चव आणि रंगत...

कैथिचे लोणचे, लिंबाचे लोणचे, मीरीचे लोणचे, हेंज लोणचे, अनेक प्रकाराचे लोणचे घरी आणी आरामात तयार केले जातात. पण हेच लोणचे अधिक चविट बनवण्यासाठी काही सोचा टिप्प. याने लोणचाच्या रंगीही आकर्षक दिसेल.



■ रंग आणि चव हे दोन्ही वाढवण्यासाठी लोणच्याचा तेलात गरम न करता मोहरीचे तेल घालायला हवं. ■ गोड अंबाच्या लोणचात साखर पिसळून पैसवर शिजवावे. ■ चविट लोणचे बनवण्यासाठी कुटलेती नव्हे तर अख्यां मोहरी वापरायला हवी.

फोनच्या स्क्रीनला कोणत्याची प्रकारचे नुकसान पोहचू नये आणि संक्षणाचा अतिरिक्त स्तर देण्यासाठी युजर्स स्क्रीन गार्ड वापरतात. बाजारात अनेक प्रकारचे स्क्रीन गार्ड उपलब्ध आहेत. काही लोक त्यांना टेम्पर्ड लास असेही म्हणतात. तुम्ही स्ट्रिच्याचा कडेला असलेल्या विक्रीताकडून स्क्रीन गार्ड विकल घेतल्यास ते जवळ्यास १०० रुपयांमध्ये सुमारे मिळतो. काहीना तर, तर ५० रुपयांतही मिळू शकतात. स्मार्टफोनच्या मोंडेलनुसार त्याची किंमत अनेक वेळा वाढते. दुमरीकडे, जर तुम्ही अॅनलाइन गेलात, तर तुम्हारा हो स्क्रीन गार्ड १०० रुपयांसून ते १००० रुपयांपर्यंतच्या होती. आजवर झालेल्या अनेक चळवळी यांनी तुम्हारा लोणचा रंगीही आकर्षक दिसेल.

सध्या अनेक ऐतिहासिक घटनांवर आधारित चित्रपट प्रेक्षकांच्या भेटीला येताना दिसत आहे. या ऐतिहासिक घटनांवर बेतलेल्या सिनेमांप्रेक्षकांच्या प्रतिसादी मोठा मिळताना दिसतो. आत एका महत्वाच्या चळवळीवर आधारित सिनेमा प्रेक्षकांच्या भेटीला येत आहे. स्वतंत्र भारतात मराठी भाषिकांचे राज्य स्थापन करावण्यासाठी संयुक्त महाराष्ट्र चळवळ हा लढा उभारण्यात आला. ही चळवळ भारताच्या स्वातंत्र्योत्तर काळातील महाराष्ट्राच्या आतापर्यंत झालेल्या सर्व चळवळीतील एक प्रमुख चळवळ

दै. लोकरक्षणाय सुडोकू - ७१

6	4	9		8		5	7
8	9	1		3	2		6
3		2		1		9	4
9				5	3		
1				3		5	2
				3	8		5
1	4			5	7		3
2				4	8		

उत्तर सुडोकू - ७०

एक ते नऊ आकडे अडव्या व उत्था सरळ रेषेत अशा प्रकारे भरायचे की एका रेषेत एका आकडा एकदाच आला पाहिजे. प्रत्येक सरळ रेषेत अणि ३ बाय ३ च्या प्रत्येक लहान चौकात सर्व एक ते नऊ आकडे आलेच पाहिजेत. आधोच्या आपाले अकड्यांची अजिंवात हलवाहलव करायची नाही. प्रत्येक कोऱ्याला एका

सर्वव तल्यांना आपाली त्वचा सुंदर असते. भारती असेही करतो ते तितकीव त्वचा गोरी करतो. तुमच्या शरीरात प्रत्येक आग छान दिसण्यासाठी आम्ही तुम्हाला देत आहोत काही खास टिप्प, त्या पुढीलप्रमाणे:

■ ज्या लोकांना कोणतीही अलंजी असते अशा लोकांनी मध्य व दृढात स्नान करणे फायदेशीर असते. या स्नानामुळे त्वचेला अंतर्भूत पोषण मिळत. ■ त्वच्या कोमल होण्यासाठी दूध

आणि आग एका फिक्स करून स्नान केल्यास त्वच्या कोमल राहते. दुधामधील प्रोटीन आणि फॅटचे प्रमाण त्वचेला आतून एकसफेलिएत करायचे काम करते. याच्यातिरिक्त दुधातील लॉसिड मृत पेशीना दूर करायचे काम करते. त्वचेवरील स्नान केले होते.

इयेनेस कमी होते. ■ तसेच या स्नानामुळे तुम्ही लवकर बुद्ध होणार नाही त्यामुळे तुमची त्वचा तरुण दिसत. ■ मध्य आणि दूध एकत्रित घेतल्यास थेट नव्हेस सिस्टमवर प्रभाव पडतो. दूध त्वचेला कोमल बनवते तर मध्य त्वचेला नवजीवन प्रदान करते.

■ अरोग्यासाठी सी संलिप्त आणि लेंडर आंगिल वापरले जाते. त्याच दूर करायच्या सुद्धा या मिश्रणाने स्नान केले जाते.

हृदयगो

सेंटर्स ऑफ डिसिज कंट्रोल अंड

प्रीव्हेसचे दण्णणे अंती, अमेरिकेत

हृदयगो फिल्हाल क्रमाकावर

आहे, जो

म्हाता यांमध्ये जास्त दिसून येते. ५०

वर्ष पूर्ण केल्यानंतर हा आजार वाढू

लागत, पण काही असे आजार आहे

जे ५ वर्षांहून जास्त व्यावर सर्वत जास्त होतात.

तर जाणान घेऊ कोणते घेऊ आजार

आहेत जे ५० वर्षांनंतर जास्त होतात.

हृदयगो

स्ट्रोक मासिक संबंधी

आजारामध्ये आपले सामान्य आजार

आहेत. अमेरिकेत हाट अंटक आणि

कर्कोरांनंतर सर्वत जास्त स्ट्रोक

मृत्यू या आजारामुळे होतो. हे आजार

सर्वत जास्त स्ट्रोक

मृत्यू आहे.

कर्कोरा

सेंटर

फार

स्ट्रोक मासिक संबंधी

आजारामध्ये लागत

आपले व्यावर

