

रॉयल कॉलेज ऑफ आर्टच्या पदवीधर सोनाक्षी प्रस्तुत करतात जात

धातू आणि स्मृतीद्वारे खिंचांच्या डडपलेल्या इतिहासांचा शोध घेणारे शिल्प प्रदर्शन

नवीदिली, १६ जून : ड्रिटिंग काउन्सिलच्या कस्तुरावा गांधी मार्गवील दृगलैनीमध्ये, स्टॅडी युके : क्रिएटिव कलेजच्या या उपक्रमांतर्गत जात या शिल्प प्रदर्शनाचे आयोजन करण्यात आले आहे. हे प्रदर्शन १५ जून ते ३१ जूले २०२५ या कालावधीत खेले राहील. लंडनस्थित भारतीय कलाकार सोनाक्षी यांनी सांस्कृतिकी ही कलाकृती धातू, वारसा आणि अर्थ यांच्या मार्गातून मात्रवाणी स्टॅडी यांनी शोध घेते.



सोनाक्षी चतुर्वेदी यांनी चित्रकला, इनॅमिंग (धातुवील सजावटीची प्रक्रिया) आणि रॅलविड्या यांचा वापर करत खिंचांच्या इतिहासाची जाणीपूर्वक पुस्तकी पाने सोमर आणण्याचा प्रवेश केला आहे. या प्रदर्शनात धूप, आई आणि आजी या पांचपरिक भूमिकांना अव्याहान देखाया आले असून, भारतीय उपखंडातील हस्तकला परंपरांमध्ये लपेलेल्या खिंचांच्या न सांगितलेल्या इच्छा आणि आठवणी याना केंद्रस्थानी आणले आहे.

आंतरराष्ट्रीय योग दिन: सोनी सबच्या कलाकारांनी अनुभव सागितले.. योगामुळे कसे फिट राहतात आणि दिवसाची सकारात्मक सुरुवात कशी करतात..

मुंबई, १६ जून : योग ही केलव एक सराव पद्धत नाही, तर ती एक विश्रांती आहे, पुढी नव्याने सुरुवात करण्याची संधी आहे आणि स्वतःशी पुढी केनव्हो होण्याची एक नाजुक आठवण आहे. जगभरात आंतरराष्ट्रीय योग दिन सोनाक्षी यांनी सबच्या कालाकार - प्रियंकवाडा कांत, आशी सिंग आणि आर्योदासांच्या सांस्कृतिक संस्कृतीच्या शोधघेते.

हल्द्वार शवासोच्छ्वासापासून ते माईडफुल हालताचीपर्यंत, शूटिंगपूर्वी डिर्जांज होण्यास आणि फिट राहण्यास योगाची त्वांचा योग सरावामुळे किंतु मोठे बदल झाले आहेत याचार अनुभव शेराके.

हल्द्वार शवासोच्छ्वासापासून ते

माईडफुल हालताचीपर्यंत, शूटिंगपूर्वी

डिर्जांज होण्यास आणि फिट राहण्यास

योगाची त्वांचा योग मुठी घेते

याचारात आंतरराष्ट्रीय योग दिन सोनाक्षी यांनी सबच्या कालाकार - प्रियंकवाडा कांत, आशी सिंग आणि आर्योदासांच्या सांस्कृतिक संस्कृतीच्या शोधघेते.

'तेलाली रामा' मालिकेते शासदावी

भूमिका करणारी प्रियंकवाडा कांत

म्हणाली, मी माझा दिवसाची

सुरुवात सूखी नमस्काराने करते. ही खूप

सांस्कृतिकी यांच्या शोधघेते.

सोनी सोपी गोष्ठ आहे, पण तुम्हाला

किंतु खोलवर श्वेतांश्चिता देते हे

आणविककर आहे. याचार अभी

व्यक्ती आहे जी सांस्कृतिकी

आशा शोधावे आणि मला वाटते की

योग देखील तेच करता. योगाद्वारे शरीर

ताणत नाही तर तुमच्या कक्षा

रुदावतात. स्वतः सोबत तो शांत

वेळ, जीरा तो काही मिनिटांचा

असला, खोलवर श्वेतांश्चिता आणि

माझ्या आंतरराष्ट्रीय योग दिन

सोनाक्षी यांनी सबच्या कलाकार -

प्रियंकवाडा कांत, आशी सिंग आणि

आर्योदासांच्या शोधघेते.

हल्द्वार शवासोच्छ्वासापासून ते

माईडफुल हालताचीपर्यंत, शूटिंगपूर्वी

डिर्जांज होण्यास आणि फिट राहण्यास

योगाची त्वांचा योग मुठी घेते

याचारात आंतरराष्ट्रीय योग दिन सोनाक्षी यांनी सबच्या कालाकार -

प्रियंकवाडा कांत, आशी सिंग आणि

आर्योदासांच्या सांस्कृतिक संस्कृतीच्या शोधघेते.

हल्द्वार शवासोच्छ्वासापासून ते

माईडफुल हालताचीपर्यंत, शूटिंगपूर्वी

डिर्जांज होण्यास आणि फिट राहण्यास

योगाची त्वांचा योग मुठी घेते

याचारात आंतरराष्ट्रीय योग दिन सोनाक्षी यांनी सबच्या कालाकार -

प्रियंकवाडा कांत, आशी सिंग आणि

आर्योदासांच्या सांस्कृतिक संस्कृतीच्या शोधघेते.

हल्द्वार शवासोच्छ्वासापासून ते

माईडफुल हालताचीपर्यंत, शूटिंगपूर्वी

डिर्जांज होण्यास आणि फिट राहण्यास

योगाची त्वांचा योग मुठी घेते

याचारात आंतरराष्ट्रीय योग दिन सोनाक्षी यांनी सबच्या कालाकार -

प्रियंकवाडा कांत, आशी सिंग आणि

आर्योदासांच्या सांस्कृतिक संस्कृतीच्या शोधघेते.

हल्द्वार शवासोच्छ्वासापासून ते

माईडफुल हालताचीपर्यंत, शूटिंगपूर्वी

डिर्जांज होण्यास आणि फिट राहण्यास

योगाची त्वांचा योग मुठी घेते

याचारात आंतरराष्ट्रीय योग दिन सोनाक्षी यांनी सबच्या कालाकार -

प्रियंकवाडा कांत, आशी सिंग आणि

आर्योदासांच्या सांस्कृतिक संस्कृतीच्या शोधघेते.

हल्द्वार शवासोच्छ्वासापासून ते

माईडफुल हालताचीपर्यंत, शूटिंगपूर्वी

डिर्जांज होण्यास आणि फिट राहण्यास

योगाची त्वांचा योग मुठी घेते

याचारात आंतरराष्ट्रीय योग दिन सोनाक्षी यांनी सबच्या कालाकार -

प्रियंकवाडा कांत, आशी सिंग आणि

आर्योदासांच्या सांस्कृतिक संस्कृतीच्या शोधघेते.

हल्द्वार शवासोच्छ्वासापासून ते

माईडफुल हालताचीपर्यंत, शूटिंगपूर्वी

डिर्जांज होण्यास आणि फिट राहण्यास

योगाची त्वांचा योग मुठी घेते

याचारात आंतरराष्ट्रीय योग दिन सोनाक्षी यांनी सबच्या कालाकार -

प्रियंकवाडा कांत, आशी सिंग आणि

आर्योदासांच्या सांस्कृतिक संस्कृतीच्या शोधघेते.

हल्द्वार शवासोच्छ्वासापासून ते

माईडफुल हालताचीपर्यंत, शूटिंगपूर्वी

डिर्जांज होण्यास आणि फिट राहण्यास

योगाची त्वांचा योग मुठी घेते

याचारात आंतरराष्ट्रीय योग दिन सोनाक्षी यांनी सबच्या कालाकार -

प्रियंकवाडा कांत, आशी सिंग आणि

आर्योदासांच्या सांस्कृतिक संस्कृतीच्या शोधघेते.

हल्द्वार शवासोच्छ्वासापासून ते

माईडफुल हालताचीपर्यंत, शूटिंगपूर्वी

डिर्जांज होण्यास आणि फिट राहण्यास

योगाची त्वांचा योग मुठी घेते

याचारात आंतरराष्ट्रीय योग दिन सोनाक्षी यांनी सबच्या कालाकार -

प्रियंकवाडा कांत, आशी सिंग आणि

आर्योदासांच्या सांस्कृतिक संस्कृतीच्या शोधघेते.

हल्द्वार शवासोच्छ्वासापासून ते

माईडफुल हालताचीपर्यंत, शूटिंगपूर्वी

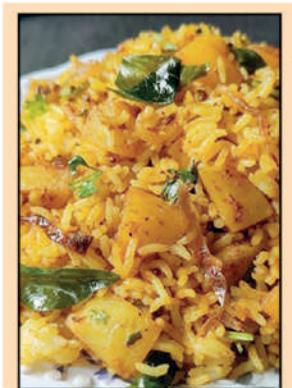
डिर्जांज होण्यास आणि फिट राहण्यास

योगाची त्वांचा योग मुठी घेते

याचारात आंतरराष्ट्रीय योग दिन सोनाक्षी यांनी सबच्या कालाकार -

प्रियंकवाडा कांत, आशी सिंग आणि

आर्योदासांच्या सांस



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 तांदूळ, 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: तांदूळ 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 द्या. 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-कोरींधरीची वाटलेली पेट्ट आणि बटाटे घालून नीट परतून घ्या. यात शिजवलेला भात घाला. हलवून घ्या. चवीनुसार मीठ घाला. दोन मिनिट शेजू द्या. बटाटा पुलाव तयार आहे. दृष्ट्यासोबत हा पुलाव खाता येईल.



प्ला

स्टिक कचरा पर्यावरणासाठी एक गंभीर आव्हान बनला आहे. दिलीतील मोहम्मद सुहेल नावाचा एक तरुण उद्योजक या कंचन्यापासून लाखो रुपये कमवत आहे.

या तरुणाने प्लास्टिक प्रदूषणाच्या वाढत्या समस्येचे संधीत रुपांतर करून एक प्रेरणादारी उदाहरण समोर ठेवले आहे.

दिलीतील तरुण उद्योजक मोहम्मद सुहेल याने प्लास्टिक रिसायर्किंगसाठी 'एशर पॅकेजिंग सोल्युशन्स' या कंपनीची स्थापना केली. त्याने प्लास्टिक कंचन्याचा पुनर्वापर करण्याचा एक अोरांश मार्ग शोधला आणि हा मार्ग किफायतशीर आणि पर्यावरणपूरक बनवून लाखो रुपयांची उलाडाली केली. सुहेल कंचन्याचे कंपोस्टेबल पॅकेजिंगमध्ये रुपांतर करतो. तो या व्यवसायातून दरवर्षी १.३ कोटी रुपये कमवत आहे.

बडिलाकडून प्रेरणा

मोहम्मद दिलीच्या अरुंद रस्त्यांमध्ये लहानाचा मोठा झाला.

लहानपणापासूनच तो वडिलांना मजूर म्हणून काम

अधिवक्त्व

करताना पाहत आला. त्याचे बडील पॅकेजिंग

मटेरियलसाठी कंचन्यातील पॉलिएस्टर आणि कागद

वापरत असत. या रिसायर्गी गोरींची 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

नन हे तरुणाईचे आवडते फॅब्रिक आहे. पूर्वी केवळ

राजकाऱ्यांसाठीच्या मानल्या जाणाऱ्या कापडप्रकाराने

तरुणांच्या फॅशनविश्वातही मानाचे स्थान पटकावले आहे.

कॉटनप्रामाणे लिननही नैसर्गिक रंग मटेरियलपासून तयार केले जाते.

लोकांना कॉटनबद्दल माहिती असते, परंतु लिनबद्दल तेवढी माहिती नसते.

* पोतातील फरक: लिनन नैसर्गिक फायबरपासून तयार

केले जाते. म्हणून त्याचा पोत जाड आणि किंवित खडबडीत

असतो. हे फॅब्रिक अंबाडीच्या वनस्पतीपासून तयार केले जाते. तर

कॉटन कापडपासून मिळते. त्यामुळे त्याचा पोत खूप गुळुमुली

आणि मज

असतो.

आसामदारी असते.

आसामदारी

मुलावर प्रेम

जडलं आहे. तो दुसऱ्या जातीचा

असल्याने घरच्यांना हे नात नान्य

नाही. ते आंतरजातीय विवाहाच्या

विरोधात आहेत. मी त्याच्याशी

लग्न केलं तर आत्महत्या

करण्याची धमकी कुटुंबियांनी

जातीचा अडसर आहे

मंत्र मंत्रिंग

२७ वर्षांची नोकरदार

कॉटुंबिक आत किंवा

तुम्च्या कुटुंबातल्या

एखाद्या व्यक्तीच्या भाताचा

तुझे पालक आदर

करत असतील तर

याबाबत त्यांची मदत

जेडलं आहे. तो दुसऱ्या जातीचा

असल्याने घरच्यांना हे नात नान्य

नाही. ते आंतरजातीय विवाहाच्या

विरोधात आहेत. मी त्याच्याशी

लग्न केलं तर आत्महत्या

करण्याची धमकी कुटुंबियांनी

जातीचा अडसर आहे

दिली आहे. या सगळ्या प्रकरणात

मला खूप नैराश्य आढं आहे. परिस्थिती

हाताबाहेर चालली आहे. आम्हाला लग्न

करायचं असलं तरी पालकांची परवणीही

हवी आहे. माझ्या कुटुंबियांना

लग्नासाठी कंसं तयार करू?

उत्तर: तुझ्या कुटुंबियांच्या

ट्रॅक्टीन, मंत्र बदलण्याची प्रक्रिया

आव्हानात्मक असरासाठी यात काहीचे शंका

नाही. मात्र तू निश्चाल होऊ नकोस.

या प्रक्रियेत संतत्याचा संवादाची

आवश्यकता आहे.

गोडचिनमलकी धबध्याचे नैसर्गिक सौंदर्य

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 तांदूळ,

दोन ते तीन बटाटे, पुढिन्याची पान,

कोथिंबिर, दोन हिरव्या मिरच्या, चमचाभर लिंबाचा

कोथिंबिर, दो

