

टोमेंटोची व चिंचेची चटणी

साहित्य : अर्था किलो
टोमेंटो, ५-७ लसांच्या
पाकब्बा, अर्धी वाटी तेल,
चमचारप्रभारी, आवडीनुसार
तिखट व मीठ, थोडासा चिंचेचा
गाळेलाला कोळ, अर्धा चमचा
मेथी दाणे, थोडासा कढीपत्ता व
हिंग, दोन चमचे साखर.

कृती : सर्वथंगम कढीत
तेल घालून दिंग व मेथी परतून
च्या. त्याची पावडर करा. लसूण
आणि टोमेंटोही मिक्सरमध्ये
घालून त्याची पेस्ट करून च्या.
ती पेस्ट घटु होईपैत शिजवा.
आता एका कढीत जास्त
तेल घालून त्यावर मोहरी व
कढीपत्त्याची फोडणी त्यार
करा. त्यात चिंचेचा कोळ, हिंग,
मेथीची पावडर, मीठ, तिखट
घाला. कोळ शिजू लागला की
टोमेंटोची पेस्ट व साखर घालून
पाच मिनिट शिजवा.

नृत्य हे मन, शेरीर आणि आत्मा यांच्यासाठी समग्र क्रियाकल्प आहे. नृत्य एक शेरीरिक क्रियाकल्प आणि सर्जनशील भावनेच्या माध्यमातून वापरल्याने, ऊर्जा कुशलतेने हाताल्यास मदत करते आणि यामध्ये नृत्य आर्ट कोशल्य, ज्ञान आणि समज विकसित होण्यास मदत शिकण्यासोबतच लोक काही तरी शोधत असतात आणि त्यांना अंवितीकृती समजून त्यांना रवत: ला यात्र करण्यासाठी एक झैंटफॉर्म मिळवे आणि त्यांचे सकारात्मकरीत्या परिवर्तन होते.

डान्स करताय? हे फायदे समजून घ्याव

सध्याच्या काळमध्ये आपला बहुमूल्य वेळ तंत्रज्ञान आणि सोशल मीडिया घेते, तेव्हा नृत्य हा एक असा छंद आहे जेथे एखादी व्यक्ती शिकू शकते, आनंद घेऊ शकते आणि त्याच वेळी कामही करू शकते. प्रत्येक वर्गमध्ये फिटनेस लवल, आमाविश्वास, लक्ष केंद्रित करणे, एकाग्रता, साधिक भावना, सकारात्मक विचार, शिस्त, शेरीराची ठेवण असे सर्वांगीचे विकासाकडे लक्ष दिले जाते. डान्स नेहमी स्वच्छ वातावरणात शिकला जातो त्यामुळे मनही प्रसन्न रहते. प्रत्येक विद्यार्थ्याला किंवा गुप्तकडे समान लक्ष दिल्याने समानेतेची भावना मिळते. नृत्य शिकत असताना फक्त शेरीरिक क्रियाकल्प करत नाहीत तर यामधून आत्मविश्वास वाढतो, रक्त अभिसरण प्रक्रिया सुधारते, मांसपेशी मजबूत होतात आणि वजन वाढते; चांगले समन्वय आणि कौशल्य विकसित होते. नृत्य हे शेरीरातील ऊर्जा

निर्माण होणारी आणि परफॉर्मेंग होते. नृत्य आवडण्याचा व्यायाम असे अविष्यक असते. नृत्य संपूर्ण फिटनेस, सहनशक्ती आणि स्नायूंची बलकटी तसेच

संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

एरेबिक फिटनेस, आणि शेरीरातील

लवचिकतेसाठी संपूर्ण शेरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते.

यात कार्डियो व्हॅक्सियुलर /

