



## भिवंडीत आगीचे सत्र सुरुच

**भंगारच्या तीन गोदामासह इंटिरियर सोलुशन कंपनी जळून खाक**  
भिवंडी, दि. ८ : प्रतिनिधी

भिवंडी शहर व ग्रामीण भागात आगीचे सत्र सुरुच असून भिवंडी तालुक्यातील वळपाडा परिसरात असलेल्या प्लोबल कॉम्प्लेक्स मधील भंगारच्या गोदामाला भीषण आग लागल्याची घटना घडली आहे. ही घटना शनिवारी मध्यरात्रीच्या सुमारास घडली असून ही आग ७ तासांनंतरही धुमसत होती. मिळालेल्या माहितीनुसार, भिवंडी तालुक्यातील वळपाडा गावाच्या हद्दीत प्लोबल कॉम्प्लेक्स असून यामध्ये शुभम इंटिरियर सोलुशन कंपनी आणि काही भंगारचे गोदाम आहेत. त्यातच शनिवारी मध्यरात्रीच्या सुमारास अचानक भंगार गोदामाला आग लागली. ही आग काही क्षणातच पसरून लागतच्या आणखी दोन भंगार गोदाम आगीच्या भक्ष्यस्थानी पडल्यानंतर लागतच शुभम इंटिरियर सोलुशन कंपनीला आगीची झळ पोहचून कंपनीतही भीषण आग लागली. तसेच या आगीमुळे आसपासच्या परिसरातील घरांना देखील झळ पोहचून नुकसान झाले आहे. गोदामात मोठ्या प्रमाणात कागदी पुढे व प्लास्टिक वस्तू साठवणूक ठेवले होते. या भीषण आगीत भंगार गोदामासह इंटिरियर चे शोरूम जळून खाक झाले. खबरदारी म्हणून गोदाम शेजारी असणाऱ्या नागरिकांना सुरक्षित ठिकाणी हलवण्यात आले होते. दुसरीकडे आगीची घटना माहिती मिळताच भिवंडी महापालिकेच्या ३ नंबर घटनास्थळी दाखल होऊन आगीवर नियंत्रण मिळण्यासाठी दाखल होत आगीवर

बऱ्यापैकी नियंत्रण मिळवले. मात्र ७ तासांनंतर ही अजूनही काही ठिकाणी आग धुमसत होती. त्यानंतर घटनास्थळी कुलिंगचे काम सुरु असल्याची माहिती अग्निशमन अधिकारी राजेश पवार यांनी दिली. तर आगीचे कारण अद्यापही अस्पष्ट असल्याचे सांगण्यात आले. मात्र याघटनेत लाखोंचे नुकसान झाले असून सुदैवाने कोणीही जखमी नसल्याचे सांगण्यात आले. दरम्यान, भिवंडी तालुक्यातील वळपाडा कुकसे गावात गुरुवारी पहाटेच्या सुमारास कॉस्मेटिक तसेच प्लास्टिकच्या गोदामाला भीषण आग लागल्याची घटना घडली होती. सदर आग इतकी भीषण होती की याआगीत संपूर्ण गोदाम जळून खाक झाली. या गोदामात मोठ्या प्रमाणात कॉस्मेटिक साहित्य तसेच प्लास्टिक वस्तू साठवणूक करण्यात आली होती. आग लागल्याचे नेमकं कारण अजूनही समजू शकलेले नसून या आगीवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी भिवंडी अग्निशमन दलाच्या दोन गाड्या घटनास्थळी दाखल होत पाण्याचा टँकरच्या मदतीने या आगीवर तीन तासात नियंत्रण मिळवण्यात अग्निशमन दलाला यश आले होते. मात्र या आगीच्या घटनेची नोंद करण्यास कंपनीचे व्यवस्थापक आले नसल्याने नेमके किती नुकसान झाले याची माहिती उपलब्ध नसल्याची माहिती मुख्य अग्निशमन अधिकारी राजेश पवार यांनी दिली. तर स्थानिक भिवंडी तालुका पोलीस ठाण्यातही या आगीच्या घटनेची नोंद केली नसल्याचे पोलीस ठाण्यातून सांगण्यात आले.

## केंद्र व राज्य सरकार यांच्या निर्देशानुसार राज्यात प्राण (PRAN), कार्डाचा उपक्रम सुरु करणारी भिवंडी पहिली महानगरपालिका

भिवंडी, दि. ८ : प्रतिनिधी

केंद्र व राज्य सरकार यांच्या निर्देशानुसार सुधारित राष्ट्रीय निवृत्ती वेतन योजने नुसार नोव्हेंबर २००५ नंतर सेवेत रूजू झालेल्या सर्व कर्मचाऱ्यांना कायम निवृत्ती लेखा क्रमांक (प्राण) हे कार्ड घेणे आवश्यक आहे. या (PRAN) कार्डाचे अनेक आर्थिक फायदे आहेत. प्राण कार्ड सर्व कर्मचाऱ्यांसाठी फायदेशीर आहे व सोयीचे आहे. असा उपक्रम सुरु करणारी राज्यातील पहिली निजामपूर शहर महानगरपालिका ही पहिली महानगरपालिका आहे. असे प्रतिपादन भिवंडी निजामपूर शहर महानगरपालिकेचे प्रशासक तथा आयुक्त श्री अजय वैद्य यांनी केले. १ नोव्हेंबर २००५ नंतर शासकीय सेवेत रूजू झालेल्या शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना महाराष्ट्र शासन आणि केंद्र शासनाच्या राष्ट्रीय निवृत्ती योजनेमध्ये समाविष्ट करण्याचा निर्णय



घेण्यात आला आहे. मनपाच्या प्राथमिक शिक्षण विभागांतर्गत एकूण ७३४ शिक्षक कार्यरत असून त्यापैकी ४८५ शिक्षक हे १ नोव्हेंबर २००५ नंतर शासकीय सेवेत रूजू झालेले आहेत. अशा सर्व शिक्षकांचे एनपीएस (NPS) योजने अंतर्गत प्राण (PRAN) कार्ड काढण्याचे काम सुरु करण्यात येणार आहे. त्यासाठी आवश्यक सर्व प्रशासकीय मान्यता घेण्यात आली आहे. प्राण (PRAN) कार्ड काढण्यासाठी लवकरच शाळांमध्ये

ऑनलाईन नोंदणी शिबिर सुरु करण्यात येत असून सर्व शिक्षकांनी त्यांची नोंदणी करून घ्यावी असे आवाहन मनपा आयुक्तांनी केले आहे. यावेळी मनपाचे उपायुक्त (मुख्यालय) रोहिदास गोरकुलकर, उपायुक्त (शिक्षण) सौ. अनुराधा बाबर, सहाय्यक आयुक्त (शिक्षण) प्रकाश राठोड, सहा. आयुक्त बाळाराम जाधव, कार्यालयीन अधिक्षक श्रीम. स्वाती संखे, लिपीक राजेंद्र कोंडावार व अन्य कर्मचारी वर्ग उपस्थित

होते. या योजनेचा फायदा माहे १ नोव्हेंबर २००५ नंतर सेवेत रूजू झालेल्या शिक्षकांना मिळणार आहे. तरी शिक्षकांनी आपापले प्राण (PRAN) कार्ड बनवण्यासाठी संबंधित शाळेमध्ये जावून ऑनलाईन नोंदणी करून घ्यावी असे आवाहन आयुक्त वैद्य यांनी केले आहे. केंद्र व राज्य सरकार यांच्या निर्देशानुसार एनपीएस (NPS) योजना राबवणारी भिवंडी महानगरपालिका ही महाराष्ट्रात

पहिली महानगरपालिका ठरली आहे. त्याच धर्तीवर आता महानगरपालिका शिक्षकांनाही सदर योजना कार्यान्वित करण्यात येत आहे. एनपीएस (NPS) योजनेमुळे भिवंडी महापालिकेतील प्राथमिक शिक्षकांमध्ये उत्साह निर्माण झाला आहे. सर्व शिक्षक कर्मचारी तसेच भिवंडी शिक्षक कृती समितीर्फे आयुक्त अजय वैद्य, अतिरीक आयुक्त विठ्ठल डाके, उपायुक्त (शिक्षण) डॉ. अनुराधा बाबर तसेच सहाय्यक आयुक्त (शिक्षण) प्रकाश राठोड यांचे आभार मानून त्यांचा शांत व पुष्पगुच्छ देऊन सत्कार केला. प्रकाश राठोड सहाय्यक आयुक्त (शिक्षण) यांनी शिक्षण विभागाचा कार्यभार स्वीकारल्यानंतर मागील अनेक वर्षांपासून प्रलंबित असलेली एनपीएस (NPS) योजनेचा पाठपुरावा करून केवळ दोन महिन्यांमध्ये पूर्ण केली त्याबद्दल शिक्षकांनी त्यांचे विशेष आभार मानले.

## महाराष्ट्र राज्य मागासवर्गीय विद्युत कर्मचारी संघटनेचे महापरिनिर्वाण दिनानिमित्त महामानवास अभिवादन

मुंबई, दि. ८ : प्रतिनिधी

भारतीय राज्यघटनेचे शिल्पकार, महामानव डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या महापरिनिर्वाण दिनी ६ डिसेंबर रोजी देश-विदेशातून लाखो अनुयायी दरवर्षी चैत्यभूमी, मुंबई येथे बाबासाहेबांना अभिवादन करण्यासाठी येत असतात. मुंबईत येणाऱ्या अनुयायांसाठी महाराष्ट्र राज्य मागासवर्गीय विद्युत कर्मचारी संघटनेने गेल्या १५ वर्षांपासून सातत्याने पिण्याचे पाणी व मोफत सुविधा पुरवते. दरवर्षीप्रमाणे यावर्षीही डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या ६८ व्या महापरिनिर्वाण दिनानिमित्त मागासवर्गीय विद्युत कर्मचारी संघटनेने, बँकवाड क्लासेस सिव्हर इंजिनीअर्स एंड ऑफिसर्स असोसिएशन व स्वतंत्र मजदुर युनियनर्फे अनुयायांसाठी आरोग्यदायी फेस मास्क, पिण्याचे पाणी बॉटल्स, बिस्कीट व अल्पोपहार यांचे मोफत वितरण



दादर येथील शिवाजी पार्क मैदान येथे स्टॉल उभारून करण्यात आले. दिनांक ६ डिसेंबर २०२४ रोजी सकाळी ०९:०० वाजता डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या प्रतिमेश अभिवादन करून महापारेषण चे मुख्य महाव्यवस्थापक (मानव संसाधन) श्री. मंगेश शिंदे, मुख्य औद्योगिक संबंध अधिकारी श्री. भरत पाटील, महाव्यवस्थापक श्री. राजू गायकवाड, जनसंपर्क अधिकारी श्री. मिलिंद अवताडे यांच्या हस्ते वितरण सुरुवात करण्यात आली. याप्रसंगी महापारेषण चे संचालक (मानव संसाधन) श्री.

सुगत गमरे, संचालक (प्रकल्प) श्री. अविनाश निंबाळकर, मुख्य अभियंता (पारेषण) श्री. महेंद्र वाळके, मुख्य अभियंता (स्थापत्य) श्री. भूषण बल्लाळ तसेच मागासवर्गीय विद्युत कर्मचारी संघटनेचे कार्याध्यक्ष संजय मोरे, कोषाध्यक्ष जीवन गायकवाड, उपसंचिटणीस अश्वजित गायकवाड, उपाध्यक्ष शैलेश आडे आदी पदाधिकारी यांनी उपस्थित राहून विशेष सहभाग नोंदविला. महाराष्ट्र राज्य मागासवर्गीय विद्युत कर्मचारी संघटनेच्या माध्यमातून गेल्या पंधरा वर्षांपासून सातत्याने सुरु असलेला बाटलीदंड शुद्ध पिण्याचे पाणी, आरोग्यदायी फेस मास्क व

अल्पोपहार मोफत वितरणचा हा स्तुत्य उपक्रम म्हणजे बंधूत्व जणगारा व सामाजिक जबाबदारीची जाणीव निर्माण करणारा आहे. या उपक्रमाच्या यशस्वी नियोजनासाठी संघटनेचे केंद्रीय उपाध्यक्ष जयंत कांबळे, प्रकाशगंगा शाखेचे अध्यक्ष गौतम कांबळे, सचिव पंकज बोरकर, संघटक सुधेध कोसोदे, रविकिरण जांभरकर, राहण मुदशिर्गीकर, अनिल गायकवाड, आनंद गायकवाड, संतोष गर्वई, ममता कोटे, भारती कांबळे, विशाखा बोरकर, कुमारी अरिया बोरकर, निशांत कांबळे, सदीप धावडे, ईश्वर भारती, सुशांत सावंत आदी पदाधिकारी व सदस्यांनी सहकार्य केले.

## बांधकामविषयक मानक कार्यप्रणालीचे उल्लंघन करणाऱ्या बांधकाम व्यावसायिकांकडून 1.17 कोटी दंडवसूली

नवी मुंबई, दि. ८ : प्रतिनिधी

मा. उच्च न्यायालय, मुंबई यांनी स्वतःहून दाखल करून घेतलेल्या Suo Moto (PIL. No. ३/२०२३) मध्ये दि. ११ डिसेंबर २०२३ रोजी पारित केलेल्या आदेशानुसार, वायु व ध्वनी प्रदूषण कमी करण्याबाबत आदेशित केलेले होते. मा. उच्च न्यायालयाकडील दि. ११ डिसेंबर २०२३ रोजीचे आदेश तसेच ध्वनी/ वायु प्रदूषण त्याचप्रमाणे ब्लॉस्टिंगच्या अनुषंगाने नागरिकांकडून नवी मुंबई महानगरपालिकेकडे प्राप्त होत असलेल्या तक्रारी विचारात घेता त्यावर कायमस्वरूपी तोडगा काढण्यासाठी / उपाययोजना करण्याच्या अनुषंगाने 'मानक कार्यप्रणाली' (Standard Operating Procedure - SOP) तयार करण्यात आलेली आहे. सदर मानक कार्यप्रणालीस महापालिका आयुक्त डॉ. कैलास शिंदे यांची दि. ११ जून २०२४ रोजी मंजूरी प्राप्त झालेली आहे.

या मानक कार्यप्रणालीनुसार आवश्यक त्या उपाययोजना करून सदर मानक कार्यप्रणालीचे बांधकाम व्यवसायिकांनी काटेकोर पालन करणे बंधनकारक आहे असे यापूर्वीच सूचित करण्यात आले होते. या कार्यप्रणाली अन्वये संबंधित विभागाचे सहाय्यक आयुक्त तथा विभाग अधिकारी यांनी स्थळ पाहणी करून आपला अहवाल सहाय्यक संचालक, नगररचना, नवी मुंबई महानगरपालिका आरे. सदर "मानक कार्यप्रणाली" ("Standard Operating Procedure (SOP)") चे काटेकोर पालन होण्याच्या दृष्टीने मानक कार्यप्रणालीमधील मुद्दा क्र. १२ अन्वये नवी मुंबई महानगरपालिका स्तरावर "टास्क फोर्स" ची स्थापना करण्यात आलेली आहे. मुद्दा क्र. १२ मध्ये नमूद

कार्यप्रणाली अन्वये संबंधित विभागाचे सहाय्यक आयुक्त तथा विभाग अधिकारी यांनी स्थळ पाहणी करून आपला अहवाल सहाय्यक संचालक, नगररचना, नवी मुंबई महानगरपालिका आरे. सदर "मानक कार्यप्रणाली" ("Standard Operating Procedure (SOP)") चे काटेकोर पालन होण्याच्या दृष्टीने मानक कार्यप्रणालीमधील मुद्दा क्र. १२ अन्वये नवी मुंबई महानगरपालिका स्तरावर "टास्क फोर्स" ची स्थापना करण्यात आलेली आहे. मुद्दा क्र. १२ मध्ये नमूद

कार्यप्रणाली अन्वये संबंधित विभागाचे सहाय्यक आयुक्त तथा विभाग अधिकारी यांनी स्थळ पाहणी करून आपला अहवाल सहाय्यक संचालक, नगररचना, नवी मुंबई महानगरपालिका आरे. सदर "मानक कार्यप्रणाली" ("Standard Operating Procedure (SOP)") चे काटेकोर पालन होण्याच्या दृष्टीने मानक कार्यप्रणालीमधील मुद्दा क्र. १२ अन्वये नवी मुंबई महानगरपालिका स्तरावर "टास्क फोर्स" ची स्थापना करण्यात आलेली आहे. मुद्दा क्र. १२ मध्ये नमूद

## "ब्लॉक पॅथर" पुस्तकाच्या तिसऱ्या आवृत्तीचे चैत्यभूमिवर प्रकाशन



मुंबई, दि. ८ : प्रतिनिधी

महापरिनिर्वाण दिनानिमित्त डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांना अभिवादन करण्यासाठी देशाच्या कानाकोपऱ्यातून आलेल्या लाखो अनुयायांचा जनसागर शुकुवारी दादरमधील चैत्यभूमिवर लोटला. यावेळी हजारो अनुयायांनी पुस्तक दालनात तोबा गर्दी केली. यावेळी मान्यवरांच्या उपस्थितीत "ब्लॉक पॅथर" पुस्तकाच्या तिसऱ्या आवृत्तीचे प्रकाशन करण्यात आले. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांना अभिवादन करण्यासाठी आलेल्या अनुयायांची पावले ग्रंथ, साहित्य खरेदी करण्यासाठी शिवाजी पार्कच्या मैदानाकडे वळत होती. यावेळी या ठिकाणी अनेक विचारवंत लेखक

यांच्या पुस्तकंचे प्रकाशन सोहळे होत होते. जागतिक साहित्यिक आणि 'दलित पॅथर' या संघटनेचे संस्थापक ज. वि. पवार यांच्या हस्ते विचारवंत संशोधक डॉ. श्रीधर पवार यांनी लिहिलेल्या "ब्लॉक पॅथर" पुस्तकाच्या तिसऱ्या आवृत्तीचे प्रकाशन चैत्यभूमिवर करण्यात आले. "ब्लॉक पॅथर" पुस्तकाच्या तिसऱ्या आवृत्तीच्या प्रकाशन समारंभा वेळी जेष्ठ समाजिक कार्यकर्ते पत्रकार कोंभ्रेड सुबोध मोरे, सुप्रसिद्ध चित्रकार उत्तम घोष, पत्रकार विजय बनसोडे, प्रा. धम्मसांगिनी, पत्रकार दीपक पवार, कवियत्री छाया कोरगावकर, जाती अंत संघर्ष समितीचे राज्य निमंत्रक कॉ. शैलेन्द्र कांबळे, प्रकाशक शशिकांत पवार, पत्रकार प्रदीप जाधव, शाहीर सुंदर बर्वे आदी मान्यवर उपस्थित होते.

यांच्या पुस्तकंचे प्रकाशन सोहळे होत होते. जागतिक साहित्यिक आणि 'दलित पॅथर' या संघटनेचे संस्थापक ज. वि. पवार यांच्या हस्ते विचारवंत संशोधक डॉ. श्रीधर पवार यांनी लिहिलेल्या "ब्लॉक पॅथर" पुस्तकाच्या तिसऱ्या आवृत्तीचे प्रकाशन चैत्यभूमिवर करण्यात आले. "ब्लॉक पॅथर" पुस्तकाच्या तिसऱ्या आवृत्तीच्या प्रकाशन समारंभा वेळी जेष्ठ समाजिक कार्यकर्ते पत्रकार कोंभ्रेड सुबोध मोरे, सुप्रसिद्ध चित्रकार उत्तम घोष, पत्रकार विजय बनसोडे, प्रा. धम्मसांगिनी, पत्रकार दीपक पवार, कवियत्री छाया कोरगावकर, जाती अंत संघर्ष समितीचे राज्य निमंत्रक कॉ. शैलेन्द्र कांबळे, प्रकाशक शशिकांत पवार, पत्रकार प्रदीप जाधव, शाहीर सुंदर बर्वे आदी मान्यवर उपस्थित होते.

## वाहतूक कोंडीच्या समस्येबाबत खा. बाळ्या मामा यांनी घेतली केंद्रीय मंत्री गडकरींची भेट



भिवंडी, दि. ८ : प्रतिनिधी

भिवंडीतील वाहतूक कोंडीची समस्या गंभीर बनली असून या वाहतूक कोंडी कडे केंद्र शासनाने विशेष लक्ष द्यावे व येथील वाहतूक कोंडी व रस्त्यांच्या समस्येतून भिवंडीकरांची सुटका करावी, या मागणीसाठी भिवंडी लोकसभेचे खासदार सुरेश म्हात्रे उर्फ बाळ्या मामा यांनी दिल्ली येथे केंद्रीय रस्ते वाहतूक आणि महामार्ग मंत्री नितिन गडकरी यांची भेट घेतली. भिवंडीत अनेक राष्ट्रीय आंतरराष्ट्रीय कर्मचाऱ्यांची गोदामे असल्याने शहर व शहरालगतच्या ग्रामीण भागात अजवड वाहनांची मोठ्या प्रमाणात ये जा असते त्यामुळे प्रचंड वाहतूक कोंडी होत

असते. या वाहतूक कोंडीवर उपाय करण्यासाठी व येथील रस्त्यांची गुणवत्ता, व अपूर्ण रस्त्यांच्या कामासंदर्भात खा. बाळ्या मामा यांनी केंद्रीय मंत्री गडकरींचे लक्ष वेधले. आपल्या मागण्यांचे लेखी निवेदन देखील यावेळी बाळ्या मामा यांनी गडकरी यांना दिले आहे. भिवंडीतील वाहतूक कोंडीच्या समस्येबाबत लवकरच उपाययोजना करण्यात येतील व आवश्यक रस्त्यांची कामे लवकरात लवकर पूर्ण करण्यात येतील असे आश्वासन यावेळी केंद्रीय मंत्री गडकरी यांनी खा. बाळ्या मामा यांना दिले आहे. यावेळी खा. सुप्रियाताई सुळे, खा. अमोल कोल्हे, खा. धैर्यशील मोहिते पाटील, खा. बजरंग सोनवणे, खा. भास्कर भगरे आदी उपस्थित होते.

## शिवसेनेचे रघुनाथ मोरे यांचे निधन दिधे यांच्या निधनानंतर सांभाळली होती ठाणे जिल्हाप्रमुख पदाची जबाबदारी

ठाणे, दि. ८ : प्रतिनिधी

शिवसेनेचे माजी ठाणे जिल्हाप्रमुख रघुनाथ मोरे (७६) यांचे शनिवारी निधन झाले. शिवसेनेचे दिवंगत ठाणे जिल्हा प्रमुख आनंद दिधे यांचे अत्यंत जवळचे सहकारी म्हणून मोरे यांची ओळख होती. आनंद दिधे यांच्या निधनानंतर त्यांनी जिल्हाप्रमुख पदाची जबाबदारी सांभाळली होती. शिवसेनेच्या प्रत्येक आंदोलनात ते सक्रिय असायचे. परंतु जिल्हाप्रमुख पदावर असतानाच त्यांचा अपघात झाला होता. त्यांना मोठी दुखापत झाली होती. तेव्हापासून ते राजकारणापासून अलिप्त होते. काही दिवसांपूर्वीच रघुनाथ मोरे यांचा मुलगा मिलिंद यांचा विार येथील एका रिसॉर्टमध्ये हृदयविकाराच्या झटक्याने मृत्यू झाला होता. रघुनाथ मोरे यांच्या पश्चात त्यांचे भाऊ, पुतणे, मुली, नातवंड असा परिवार आहे. शिवसेनेचे दिवंगत नेते आनंद दिधे हे हयात असताना रघुनाथ मोरे हे ठाणे शहरप्रमुख होते. आनंद दिधे यांचे अत्यंत जवळचे सहकारी होते. आनंद दिधे यांच्या निधनानंतर रघुनाथ मोरे यांच्यावर शिवसेना प्रमुख बाळासाहेब ठाकरे यांनी ठाणे जिल्हाप्रमुख पदाची जबाबदारी सोपविली होती. रघुनाथ मोरे यांच्या मार्गदर्शनाखाली अनेक शिवसैनिक घडले. जिल्हाप्रमुख पदावर असताना एका अपघातामध्ये त्यांना जबर दुखापत झाली. या अपघातानंतर ते राजकारणापासून काहीसे अलिप्त राहिले. ते ठाण्यातील चंदनवाडी परिसरात कुटुंबासह वास्तव्यास होते. रघुनाथ मोरे यांचा मुलगा मिलिंद मोरे हे ठाकरे गटात कार्यरत होते. त्यांचे काही महिन्यांपूर्वी हृदयविकाराच्या मळटकात निधन झाले होते. रघुनाथ मोरे यांची काही दिवसांपूर्वीच ठाकरे गटाचे नेते उद्धव ठाकरे यांनी भेट घेतली होती. मोरे यांच्या निधनानंतर शिवसैनिकांकडून हळहळ व्यक्त केली जात आहे.

## आर्यन हायस्कूलचे संजय पाटील यांना वसंतस्मृती आदर्श शिक्षक पुरस्कार

सफाळे, दि. ८ : प्रतिनिधी

आ. ए. सोसा. चे. एम. एन. दांडेकर हायस्कूलचे शिक्षक श्री संजय पाटील सरांना आदर्श शिक्षक पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. महाराष्ट्र विधान परिषदेचे उपसभापती स्वर्गीय वसंतरावजी डावखरे साहेब यांच्या जयंती निमित्त कोकण पदवीधर मतदार संघांचे आमदार अॅड. निरंजन डावखरे यांच्या संकल्पनेतून दरवर्षी प्रमाणे कोकण पदवीधर मतदार संघातील सर्जनशील, सृजनशील उपक्रमशील, उद्यमशील व उद्योगशील प्राथमिक, माध्यमिक व महाविद्यालयीन शिक्षक, मुख्याध्यापक, प्राध्यापक,



प्राचार्य यांना वसंतस्मृती आदर्श शिक्षक पुरस्कार-2024 रविवार, दि. 01 डिसेंबर, 2024 रोजी सकाळी 10.00 वाजता एम. एच. हायस्कूल सभागृह, शिवाजीपथ, ठाणे (प ) येथे समारंभ पुर्वक ठरणे करण्यात आला. त्यात पालघर मधील आर्यन एज्युकेशन

सोसायटीच्या, म.नी. दांडेकर हायस्कूलचे, इंग्रजी विषय शिक्षक संजय अभिमान पाटील सर यांची निवड झाली व त्यांना आज दिनांक 01 डिसेंबर, 2024 रोजी वसंतस्मृती आदर्श शिक्षक पुरस्कार-2024 सन्माननीय श्री निरंजनजी डावखरे यांच्या

शुभहस्ते ट्रॉफी व गौरवपत्र देऊन सन्मानपूर्वक गौरविण्यात आले. सन 2019 ते 2022 या काळात नामांकित इंग्रजी संस्थांचे वेबिनार व चाचण्या उत्तीर्ण होऊन 1236 प्रमाणपत्र मिळविण्याचा सन्मान मिळवला (तसेच इयत्ता 8,9,10 वी च्या इंग्रजी विषयाच्या प्रत्येक

पाठ्य घटकावर गुगल टेस्ट बनविल्या, विशेष उल्लेखनीय बाब म्हणजे Ainet Quiz चे पालघर जिल्ह्यातून विजेते आहेत. तसेच जेव्हा 855 प्रमाणपत्र मिळवली त्यावेळेस त्यांच्या कार्याची दखल मॅजिक बुक ऑफ रेकॉर्ड यांनी घेऊन त्यांना ट्रॉफी व प्रमाणपत्र देऊन गौरवले. राष्ट्रीय कर्तव्यात सहभाग म्हणून यावर्षीचा उत्कृष्ट केंद्र स्तरीय अधिकारी (B.L.O.) म्हणून पालघर जिल्ह्याचे तहसीलदार रमेश शेंडगे यांच्या द्वारा मतदार दिवशी सन्मान करण्यात आला. परिवारातून संजय पाटील यांच्यावर कौतुकाचा वर्षाव होत आहे.



नवी मुंबई महानगरपालिकेच्या वतीने संत संताजी जगनाडे महाराज जयंतीनिमित्त महापालिका मुख्यालयातील अॅम्फिथिएटर येथे प्रशासन विभागाचे उपआयुक्त श्री. शरद पवार यांच्या शुभहस्ते प्रतिमापूजन संपन्न झाले. संत तुकाराम महाराजांच्या अर्भग गाथेचे लेखनिक तसेच तसेच त्यांच्या भजनातील श्रेष्ठ टाळकरी असलेल्या संत संताजी जगनाडे महाराजांनी 'तेलसिंधू, 'शंकरदीपिका', 'योगाची वाट' असे स्वतंत्र ग्रंथलेखनही केले आहे. त्यांच्या 'तेलसिंधू' ग्रंथातून त्यांनी तेलच्या निर्मितीचा व व्यवसायाचा आध्यात्मिक संबंध दर्शवित अलौकिक प्रतिभेचे दर्शन घडविले आहे. त्यांच्या जयंतीनिमित्त अभिवादन करण्यासाठी नमुंमपा अधिकारी, कर्मचारी उपस्थित होते.









# अस्मिता

**त्रि** निती साईऊ या व्यवसायाने शिक्षिका. २००३ मध्ये त्यांनी कुटुंबाला शेतीच्या कामात मदत करायचं ठरवलं. त्यांच्या शेतात हळदीची लागवड होत असे. आपण टाकलेलं हे छोटंसं पाऊल भविष्यात मेघालयमधल्या तबल १०० शेतकऱ्यांचं आयुष्य बदलून टाकणारं ठरेल याची त्यांना अजिबात कल्पना नव्हती. सोळा वर्षांपूर्वी त्यांनी हळदीच्या लागवडीला सुरुवात केली तेव्हा या राज्यातल्या 'पश्चिम जैन्तिया' जिल्ह्यात होणाऱ्या हळदीच्या लागवडीपैकी 'लाचेन' या प्रजातीचं पीक मोठ्या प्रमाणावर घेतलं जायचं. 'लाचेन' ही हळदीच्या तीन प्रजातींपैकी एक. त्रिनितीने आपल्या पूर्वाजांकडून हळदीच्या शेतीचं ज्ञान मिळवलं होतं. उत्पादकता कमी असलेल्या 'लाचेन' मध्ये कॅन्सरला प्रतिबंध करणारा 'करक्युमिन' नावाचा घटक असल्याचं तिला माहीत होतं. याबाबत तिने अधिक संशोधन केलं. 'लाकाडोन' ही प्रजाती 'लाचेन'पेक्षा अधिक प्रभावी असल्याचं तिच्या लक्षात आलं. जुन्या काळात मेघालयात हळदीचं हेच पीक घेतलं जायचं. मात्र काळाच्या ओघात या प्रजातीची शेती कमी झाली.

'लाकाडोन' मध्ये 'करक्युमिन'चं प्रमाण सात टक्के म्हणजे 'लाचेन'पेक्षा दोन टक्क्यांनी अधिक असल्याचंही तिला कळलं. त्रिनितीने या प्रजातीची लागवड करायला सुरुवात केली. तिच्या कुटुंबाचं उत्पन्न आधीच्या तुलनेत तिपटीने वाढलं. बऱ्याच शेतकऱ्यांना आणि त्यातही महिलांना याबाबत कुतुहल वाटलं. यातूनच 'लाकाडोन'च्या शेतीचं प्रशिक्षण देण्याची कल्पना त्रिनिती आणि तिथल्या मसाले महामंडळाला सुचली आणि काही काळानंतर 'लाकाडोन'च्या लागवडीत बरीच वाढ झाली. त्रिनिती आणि 'लाकाडोन'ची ख्याती आसपासच्या गावांमध्ये पसरली. गावच्या प्रमुखानी त्रिनितीला शेतकऱ्यांना प्रशिक्षण देण्याचं आमंत्रण दिलं. काही वर्षांपूर्वीपर्यंत मेघालयातलं शेतकरी 'लाकाडोन'चं उत्पादन घ्यायचे. मात्र २० वर्षांपूर्वी ते कोळसा खाणीकडे वळले. यातून भरपूर उत्पादन मिळत असल्याने त्यांचं शेतीकडे दुर्लक्ष झालं. परिणामी, हळदीच्या या प्रजातीचं उत्पन्न घटल्याचं त्रिनिती सांगते. २०१४ मध्ये राष्ट्रीय हरित लावदाने कोळसा खाणींवर बंदी आणली आणि शेतकरी

शिक्षिका असलेल्या मेघालयाच्या त्रिनिती साईऊ यांनी वेगळ्या प्रजातीच्या हळदीचं पीक घ्यायला सुरुवात केली. यातून त्यांना बराच आर्थिक लाभ झाला. त्रिनिती यांचं यश पाहून मेघालयातल्या बऱ्याच शेतकऱ्यांना हळदीच्या नव्या प्रजातीबाबत उत्सुकता निर्माण झाली. त्रिनिती यांच्या प्रयत्नांनी जवळपास १०० शेतकरी या प्रजातीच्या हळदीच्या लागवडीकडे वळले आहेत.

## शेतकऱ्यांना दाखवली ववी वाट

**मानिनी** पुन्हा हळदीच्या लागवडीकडे वळले. मात्र 'लाकाडोन'च्या शेतीचं तंत्र अगत नसल्याने त्यांची 'लाचेन'च्या शेतीला सुरुवात केली. 'लाचेन'ची उत्पादकता कमी असल्यामुळे शेतकऱ्यांना उदरनिर्वाह करणंही कठीण होऊ लागलं. हळदीच्या लागवडीला सुरुवात करण्याआधी त्रिनितीने मेघालयाच्या कुषी आणि पशुपालन विभागाकडून प्रशिक्षण घेतलं. गावातल्या शेतकऱ्यांना प्रशिक्षण देण्यासाठी मसाले महामंडळासोबत सहकार्य केलं. शेतकऱ्यांना अनुदान मिळवून

देण्यासाठी प्रयत्न केले. या दरम्यान बऱ्याच आव्हानांना सामोरे जावं लागूनही तिने प्रयत्न सुरुच ठेवले. २०२३ पर्यंत एकूण ५० हजार टन हळदीचं उत्पन्न घेण्याचं ध्येय तिने समोर ठेवलं आहे. मेघालयातल्या शेतकऱ्यांना अधिक सुबत्ता मिळवून देणाऱ्या त्रिनितीचे प्रयत्न निश्चितच वाखाणण्याजोगे आहेत.



### टेक केअर

#### 'हेअर ट्रान्सप्लॉट' करण्याआधी...

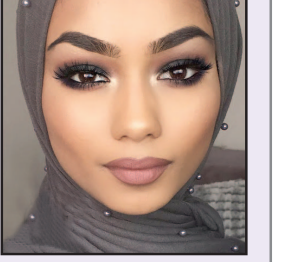
केस गळल्यामुळे डोक्याच्या काही भागावर थोड्या फार प्रमाणात टक्कल पडत. यावर उपाय म्हणजे 'हेअर ट्रान्सप्लॉट'. आजकाल बऱ्याच महिला हा पर्याय निवडतात. याचे अनेक लाभ असले तरी ही प्रक्रिया करून घेण्याआधी काही गोष्टींकडे लक्ष घ्यायला हवं. ट्रान्सप्लॉट करण्याआधी केस स्वच्छ धुवून घ्या. यामुळे जंतूसंसर्गाचा धोका कमी होतो. शस्त्रक्रियेच्या दिवशी मोकळेदाकळे कपडे घाला. डोक्यावर स्कार्फ बांधू नका. मधुमेहीनी या प्रक्रियेआधी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. हेअर ट्रान्सप्लॉट ही शस्त्रक्रिया असल्याने योग्य ती खबरदारी घेऊनच पुढे जायला हवं.



### मेक अप

#### डोळ्यांच्या आकारानुसार करा मेक अप

डोळ्यांचा मेक अप खूप महत्त्वाचा मानला जातो. प्रत्येकीच्या डोळ्यांचा आकार वेगळा असल्याने एकाच पद्धतीचा मेक अप शोभून दिसत नाही. डोळे काहीसे रुंद किंवा लांब असतील तर बाहेरच्या कडांच्या मेक अपवर जास्त भर द्या. डोळ्यांमधलं अंतर कमी असेल तर स्मोकी मेक अप शोभून दिसेल. डोळ्यांचा आकार छोटा असेल तर पेल, शिंमर आयशॅडो लावा.



### हेल्दी लाईफ

#### असं आहे 'क्विन्चा'

भारतात सध्या परदेशी धान्य खाण्याचा ट्रेंड वाढतो आहे. 'क्विन्चा' हे असं एक धान्य. दक्षिण अमेरिकेतलं हे धान्य आता भारतातही लोकप्रिय झालं आहे. 'क्विन्चा' रूलेट फ्री असल्यामुळे बरेचजण खातात. यात नऊ प्रकारचे अमिनो अॅसिड्स असतात. पोर्टीशियम, मॅग्नेशियम आणि कॅल्शियमसारखे पोषक घटक असतात. हे धान्य सकाळी खाल्लं तर वजन कमी व्हायला मदत होते. हाडांच्या बळकटीसाठी क्विन्चा खाता येईल. यात 'ई' जीवनसत्त्वही मुबलक प्रमाणात असतं.



## पर्याय 'पीव्हीसी'चा

**प्रो** फेशनल व्हर्च्युअल कन्सल्टिंग अर्थात 'पीव्हीसी'चा पर्याय विशिष्ट व्यावसायिकांसाठी आहे. काही कारणांमुळे पूर्णवेळ नोकरी पत्करू न शकणाऱ्या व्यावसायिका आणि अनुभवी महिला पीव्हीसीची निवड करू शकतात. यात फोन किंवा स्काईपच्या माध्यमातून कंपनी किंवा संबंधित क्षेत्रातल्या नवख्या व्यावसायिकांचे सल्लागार म्हणून काम करायचं असतं. समुपदेशन, उरविक विषयांचे प्रशिक्षक, कायदा, अर्थ, मालमत्ता आदी क्षेत्रातल्या तज्ज्ञ महिलांना या क्षेत्रात अनेक संधी उपलब्ध आहेत.

'प्रोफेशनल व्हर्च्युअल कन्सल्टंट' म्हणून काम करताना तुम्हाला 'व्हर्च्युअल कन्सल्टन्सी' सुरु करायची असते. या क्षेत्रात प्रगती करण्यासाठी सोशल मीडियावर तुमचं अस्तित्त्व निर्माण करा. लोकांपर्यंत पोहोचा आणि तुमच्या कामाला सुरुवात करा. सुरुवातीच्या टप्प्यात जाहिरात करण्याचा पर्याय तुम्ही निवडू शकता. मात्र त्यानंतर 'माउथ पब्लिसिटी'च्या बळावर तुम्हाला पुढे जायचं असतं, हे लक्षात ठेवा. तुमच्या नैपुण्याच्या विषयानुसार या क्षेत्रात संधी आहेत. शैक्षणिक समुपदेशकांनी शाळा, महाविद्यालय, शैक्षणिक संस्था, पालक संघटना यांच्याशी संपर्क साधायला हवा. आर्थिक सल्लागारांनी काही ब्लॉगवर जाहिराती करायला हरकत नाही. तुमच्या क्षेत्रानुसार विविध माध्यमांची निवड करून लोकांपर्यंत पोहोचा.



### स्कील डेव्हलपमेंट

**सं** पूर्ण घरादारच्या आरोग्याची काळजी घेणाऱ्या महिला स्वतःच्या आरोग्याप्रती कमातीची अनारस्था बाळगतात हे सर्वजण जाणतात. म्हणूनच प्रौढावस्थेत त्यांना विविध त्रासांना सामोरे जावं लागतं. या वयात त्यांची पचनशक्ती दगा घायला लागते. एकीकडे चयापचय क्रियेचा वेग मंदावणं आणि दुसरीकडे व्यायामाचा अभाव यामुळे परिस्थिती बिकट बनते. म्हणूनच हा त्रास टाळण्यासाठी काही उपाय योजायला हवेत.

## प्रौढावस्थेतील फिटनेस

\* चाळीशीनंतर महिलांना उच्च रक्तदाब होण्याची शक्यता असते. या वयात त्यांच्या चयापचय क्रियेचा वेगही मंदावतो. पण विविध धान्यांच्या सेवनात या दोन्हीचा सामना करणं शक्य होतं. खरं तर तिशीनंतरच टप्पाटप्प्यानं चयापचय क्रिया मंदावण्याची प्रक्रिया

सुरु होते. त्यामुळे पांढरा ब्रेड किंवा पांढरा भात याऐवजी महिलांनी ब्राउन राईस, व्हिट ब्रेड किंवा ओट्स खायला हवेत. यामुळे शरीराला फायबर मिळेल. फायबरमुळे वजन वाढण्याला प्रतिबंध होतो आणि वजन कमी व्हायलाही मदत होते.

\* आहारात फळ आणि हिरव्या भाज्यांचा समावेश करायला हवा. सॅलेड, कोशिंबिरी हासुद्धा फायबरचा एक चांगला स्रोत आहे. पालक, गाजर, काकडी, टॅमेटो, संत्री, स्ट्रॉबेरी अशा पदार्थांचं सेवनाही महत्त्वाचं ठरतं.

\* फायबरबरोबर पोर्टीशियम, क जीवनसत्व आणि अँटीऑक्सिडंट्सही या पदार्थांमधून विपुल प्रमाणात मिळतात. यामुळे त्वचाही चांगली राहते व सूर्याच्या अतिनील किरणांपासून त्वचेचा बचाव होतो. \* आहारातलं मीठाचं प्रमाण कमी करायला हवं. मीठामुळे शरीरात पाणी साचून राहतं आणि उच्च रक्तदाबाची समस्या निर्माण होऊ शकते. त्याबरोबर किडनी, धमन्या, हृदय, मेंदू यांनाही धोका पोहचू शकतो. \* जास्त साखरेचं सेवनाही धोक्याचं ठरतं. चाळीशीनंतर मधुमेहाचाही धोका वाढतो. त्यामुळे शक्यतो साखर आणि गोड पदार्थ टाळावेत. साखर जास्त प्रमाणात खाल्ल्याने तुम्ही व्यस्कर दिसू लागता.



**मै** त्रिणीनो, तुम्ही सोनं, चांदी किंवा मोत्याचे दागिने घालत असाल तर जरा बाजूलाच ठेवा. कारण सध्या 'ऑक्सिडाइज्ड ज्वेलरी'चा ट्रेंड आहे. अत्यंत स्टायलिश अशी ही ज्वेलरी वेस्टर्न आणि भारतीय अशा दोन्ही प्रकारच्या पेहरावांवर शोभून दिसते. तुम्ही झुमके, नेकलेस, बांगड्या, अंगठी, नोजपिन असं बरंच काही करू शकता. यातला प्रत्येक दागिना वेगवेगळ्या पेहरावांवर आणि हटके पद्धतीने घालता येईल. ऑक्सिडाइज्ड दागिने स्टायलिश करण्याच्या या काही टिप्स...

## ट्रेंड 'ऑक्सिडाइज्ड ज्वेलरी'चा



\* ऑक्सिडाइज्ड बांगड्या कोणत्याही पाश्चात्य पेहरावावर शोभून दिसतील. कॅज्युअल ऑकेंजनपासून लक्जरीसमरंपर्यंत, या बांगड्या कोणत्याही कार्यक्रमाची शान ठरतील. वेस्टर्न पेहरावावर एखादं कडं किंवा बांगडी चांगली दिसेल. भारतीय पोशाखासोबत बांगड्यांचं छान कॉम्बिनेशन करता येईल.

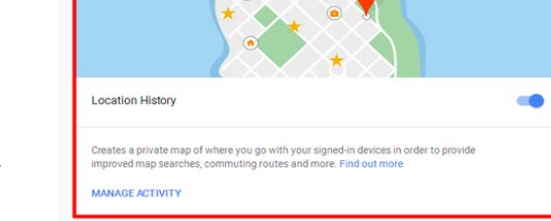
झुमके बाजारात मिळतात. हे झुमके साडीवर विशेष खुलून दिसतील. \* सध्या ठसठशीत, मोठ्या आकाराच्या अंगठ्यांचा ट्रेंड आहे. या अंगठ्या वेस्टर्न आणि इंडियन अशा दोन्ही पेहरावांवर शोभून दिसतील. ऑक्सिडाइज्ड अंगठ्यांची भन्नाट डिझाईन्स तुमचं लक्ष वेधून घेतील. \* पलाझो, क्रॉन्ड ट्राउझर आणि शॉर्ट ड्रेसवर 'ब्लॅक लीफ अँकलेट्स' घाला. या अँकलेट्समुळे तुम्ही फॅशनिस्टा दिसाल.

\* 'ऑक्सिडाइज्ड बेल्ट' हा प्रकार ट्राय करून घ्या. स्कर्ट, इव्हिंगिंग गाउन, मॅक्सि ड्रेसवर तो शोभून दिसेल. साडीवर कंबरपट्टा म्हणून त्याचा वापर करता येईल.

\* इंडो वेस्टर्न लुकसाठी झुमके करी करा. जंपसूट, मॅक्सि ड्रेस किंवा कुर्त्यावरही ते छान दिसतील. वेगवेगळ्या आकाराचे आणि स्टायलचे

### स्मा

टॅफोनचं तुमच्या प्रत्येक हालचालीकडे लक्ष असतं. यातल्या लोकेशन फीचरमुळे तुमचा ठावठिकाणा कळतो. इतकंच नाही, तर फोनमधली बरीच अॅप्स तुमचं 'रिअल टाईम लोकेशन' टिपत असतात. फोनमधलं लोकेशन ऑन ठेवल्याने 'गुगल मॅप' किंवा इतर सुविधा वापरता येत असल्या तरी आपली माहिती इतरांपर्यंत पोहचू नये असं वाटत असेल तर तुम्ही 'लोकेशन फीचर' ऑफ करू शकता. विविध अॅप्स लोकेशन जाणून घ्यायची परवानगी मागतात. अजाणतेपणी आपणही ती देऊन टाकतो. मात्र याचा नंतर त्रास होतो. अँड्रॉइड फोनवर 'लोकेशन ऑफ' करण्यासाठी 'फोन सेटिंग्ज'मध्ये जाऊन गुगलवर टॅप करा. यानंतर 'गुगल अकाउंट'मध्ये जा. आता 'डेटा अँड



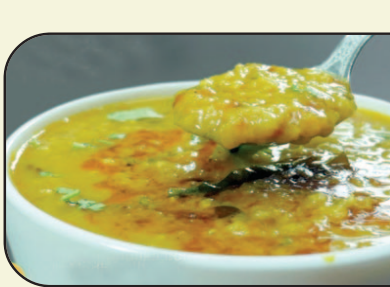
ऑफ करण्यासाठी कॉम्प्युटरच्या 'ऑक्टिव्हिटी कंट्रोल' पेजवर जा. यानंतर तुम्हाला गुगल अकाउंटमध्ये लॉग इन करावं लागेल. इथून 'वेब अँड अॅप ऑक्टिव्हिटी' ऑफ करता येईल. काही अॅप्स लोकेशनच्या परवानगीशिवाय नीट काम करत नाहीत. अशाच अॅप्सना लोकेशनची परवानगी द्या. सर्व अॅप्सना लोकेशनची परवानगी देण्याची गरज नाही.

## लोकेशन ट्रॅक होऊ नये म्हणून...

**व्हा टेक सॅव्ही** पर्सनलायजेशन' हा पर्याय निवडा. यानंतर 'लोकेशन हिस्ट्री'वर टॅप करून 'स्वीच ऑफ' करा. या 'लोकेशन हिस्ट्री'च्या खाली दिलेल्या 'डिलिट लोकेशन हिस्ट्री'वर टॅप करून हिस्ट्री डिलिट करून टाका. 'वेब अँड अॅप ऑक्टिव्हिटी'

## रुचकर शांतिनिकेतन डाळ

**तु** म्हाला प्रांतांप्रतीच्या रुचकर डिशेस बनवायला आवडतात? चला तर, आज बंगाली खाद्यसंस्कृतीत महत्त्वपूर्ण स्थानी असणारी शांतिनिकेतन डाळ तयार करू. **साहित्य:** एक वाटी मसूर डाळ, एक छोटा कांदा, दोन ते तीन लसूण पाकळ्या, फोडणीसाठी मेथी, जिरे, मोहरी, बडीशेप आणि कलौजी, एक सुकी मिरची, मोहरीचं तेल, चवीनुसार मीठ इत्यादी. **कृती:** सर्वप्रथम चिमूटभर हळद आणि दोन वाट्या पाणी घेऊन त्यात



डाळ शिजत ठेवावी. दुसरीकडे, लसूण ठेवून तर कांदा उभा चिरून घ्यावा. डाळ शिजत आली की कढईत फोडणी करावी.

त्यासाठी मोहरीचं तेल चांगलं गरम करावं. त्यात मेथ्या, जिरे, मोहरी, बडीशेप आणि कलौजी घालावी. सुक्या मिरचीचे तुकडे टाकावेत. ते तडतडले की लसूण आणि कांदा घालून चांगला परतून घ्यावा. शिजलेल्या डाळीवर हा तडका घावा आणि चवीनुसार मीठ घालून एक उकळी येऊ घावा. भात अथवा पोळीबरोबर ही डाळ सर्व्ह करावी.

### रसगंधा

**मी** चाळीशीच्या उंबरठ्यावरील महिला आहे. लग्नानंतर एक वर्ष मी एकत्र कुटुंबात राहिले, पण नंतर आम्ही वेगळे झालो. सासू-सासऱ्यांशी विसंवाद असल्यामुळे मी कधीच त्यांना आमच्या घरात स्थान दिलं नाही. उतारवयातही त्यांचा स्वभाव तसाच विशिष्ट होता. त्यामुळे त्या दोघांना अखेरपर्यंत वृद्धाश्रमातच ठेवण्याचा माझा निर्णय आहे. पण या निर्णयामुळे आता मला माझ्या वृद्ध माता-पित्यांनाही आमच्या घरी रहायला आणता येत नाही. मी हा विषय काढला की पतीची बोलणी खावी लागतात. माझे आई-वडिल नाही तर तुझेही इथे आणायचे नाहीत, असं तो म्हणतो. पण माझ्या आई-बाबांना खरोखर आघाऱ्याची गरज आहे. मी त्यांना एकटं सोडू शकत नाही. काय करू? पतीला कसं समजावू? - सखी, एकूण वाईट वाटेल पण मला तुझा स्वभाव काहीसा स्वार्थी आणि विचार

एकांगी वाटत आहेत. तू वृद्ध सासू-सासऱ्यांवर सगळे दोषारोप करून स्वतःला बंधनमुक्त ठेवण्याचा प्रयत्न करत आहेस. असं असूनही पतीने आपल्या

## विसंवाद संपवून टाक

माता-पित्यांना मात्र घरात आसरा घावा अशी तुम्ही इच्छा आहे. पण पतीच्या मनात या गोष्टीचा राग असेल तर हा प्रश्न इतक्या सहजासहजी सुटणार नाही हे समजून घे. मुख्य म्हणजे माता-पित्यांइतकी तुम्हा सासू-सासऱ्यांनाही आधाराची गरज आहे हे तू जाणून घ्यायला हवं. त्यामुळे विवेकपूर्वक निर्णय घे. या चौघांचीही जबाबदारी आपली आहे हे मनाला समजावं आणि घरात अथवा एखाद्या चांगल्या ठिकाणी त्यांची सगळी व्यवस्था लावून दे. प्राप्त परिस्थितीत हेच श्रेयस्कर आहे.

### समुपदेशन

संतुलन राखण्याचं काम अॅपल सिडर व्हिनेगार करतं. त्यामुळे मूत त्वचाही निघून जाते. ग्रीन टी मधलं कॅफेन आणि अँटी ऑक्सिडंट्स त्वचेचं रक्षण करतात. हे टोणर बनवण्यासाठी पाव कप अॅपल सिडर व्हिनेगारमध्ये एक कप ग्रीन टी उकळलेलं पाणी घाला. तुमचं टोणर तयार होईल. \* त्वचा संवेदनशील असल्यास गुलाबपाणी आणि कोरफडीचा गर यांच्या मिश्रणाने तयार झालेला टोणर वापरता येईल. यामुळे त्वचेचा लालसरपणा कमी होतो. चेहऱ्यावर सूज असेल तर हे टोणर वापरावं. अँटी एजिंग समस्या कमी होतं. त्वचेच्या पीएच बॅलन्सचं

चेव्या देखभालीत क्लॉजिंग, टोनिंग आणि मॉईश्चरायझिंगची भूमिका महत्त्वाची असते. स्कीन केअरमधला हा प्रत्येक टप्पा त्वचेला नवतजेला देऊन जातो. त्यातही टोनिंगच्या प्रक्रियेला विशेष महत्त्व असतं. बाजारात विविध कंपन्यांचे क्लॉजर्स, टोन्स आणि मॉईश्चरायझर्स मिळतात. नैसर्गिक उत्पादनांचा वापर करणाऱ्या महिला गुलाबपाण्याने टोनिंग करतात. मात्र त्वचेचा पोत लक्षात घेऊन टोणरची निवड करायला हवी. हा टोणर घरच्या घरी तयार करता येईल. कोणत्या प्रकारच्या त्वचेला कोणता टोणर हवा याबाबतच मार्गदर्शन...

**ब्युटी टॉक** तयार झालेला टोणर वापरता येईल. यामुळे त्वचेचा लालसरपणा कमी होतो. चेहऱ्यावर सूज असेल तर हे टोणर वापरावं. अँटी एजिंग म्हणूनही याचा वापर करता

येईल. कपभर गुलाबपाण्यात तेवढाच कोरफड गर घालून हा टोणर तयार करता येईल. \* मुरुमांचा त्रास सतत अनुभवणाऱ्या

## अपयुक्त टोन्स



त्वचेसाठी अँटी बॅक्टेरियल टोणरची गरज असते. चेहऱ्यावर डाग किंवा पिंपल असल्यास 'टी ट्री ऑईल' आणि 'केमोमाईल' युक्त टोणर वापरा. 'केमोमाईल' हे एक प्रकारचं फूल आहे. या टोणरमुळे त्वचा मुलायम आणि निवळ होईल. एक कप 'केमोमाईल' मध्ये दोन थेंब 'टी ट्री ऑईल' घालून हे मिश्रण टोणर म्हणून वापरता येईल. \* तेलकट त्वचा असणाऱ्यांनी तेलाचं प्रमाण कमी करणाऱ्या टोणरचा वापर करायला हवा. कोरफड, विच हेजल आणि गुलाबपाण्याचा वापर करून टोणर तयार केल्यास त्वचेचा तेलकटपणा दूर होऊन मुरुमांची समस्या कमी होईल. 'विच हेजल' या वनस्पतीचा वापर सौंदर्यप्रसाधनांमध्ये केला जातो. 'विच हेजल' चा अर्क बाजारात मिळतो. प्रत्येकी अर्धा कप गुलाबपाणी, विच हेजल आणि कोरफडीचा गर घेऊन मिश्रण तयार करा. टोनिंगसाठी वापरा.

