

भारतीयांचे अमेरिकेची असलेले संबंध अतिशय चांगले आहेत. त्यातच डोनाल्ड ट्रम्प यांनी अमेरिकेची सत्ता पहिल्यांदा ताव्यात घेतली, तेव्हापास सून तर आजतागायत आपल्या देशाचे पंतप्रधान नंतर डोनों मोरी व ट्रम्प यांच्यात मध्यर संबंध होते. त्याचाच परिणाम म्हणून पहिल्यांदा ट्रम्प अमेरिकेचे अध्यक्ष झाल्यावर त्यांना भेटायला गेलेल्या मोरींचे जंगी स्वागत झाले होते. ट्रम्प यांच्यासमोरच 'मोरी मोरी'

असा गजर देशातील प्रसारमाध्यमांनी दाखिला होता. दोघांच्या गळाभेटीचे फोटो भारतीय प्रसार माध्यमांनी पहिल्या पानावर व विविध वाहिन्यावर प्रसिद्ध केले होते. भारतीयांनी तर डोनाल्ड ट्रम्प यांना अतिशय आदराची अशी 'तात्या' नावाची उपाधी देऊन टाकली होती. 'तात्या' या नावामध्ये एक विशेष आदर असतो. पण दुसऱ्यांदा अध्यक्ष झाल्यानंतर हेच 'तात्या' केव्हा 'तात्या विंदू' बनले हे लक्षात पण आले नाही. मोरी सरकार कुंभ भेळ्यामध्ये आंधील करण्यात व्यस्त असतांनाच भारतीयांच्या हातापायात बेड्या घालून डोनाल्ड ट्रम्प भिरवणूक काढत असल्याचे वेदनादारी वित्र देशाने पाहीले. विशेष म्हणजे ज्यांच्या हातापायात बेड्या घाटल्या होत्या, तेच 'हाऊ डी मोरी वाले' होते.

मोरी अमेरिकेत आले की घसा ताणून 'मोरी मोरी' ओरडणारेच खाली माना घालून भारतात परत आले. आम्ही उद्याच्या हिंदू राष्ट्राचे पाईक आहोत, मोरी निवडून आल्यावर आम्हाला कसली काळजी? अशीच भूमिका असलेले अनेक जण 'बेडीधारी' बनले होते. या सगळ्या लोकांना सी-१७ या

अमेरिकी सैन्य विमानाने भारतात पाठवण्यात आले. या सर्वांना हातकड्या घालून विमानात बसवतानाचा विडीओही व्हायरल झाला आहे. पंजाबच्या अमृतसर वेळी श्री गुरु रामदास जी आतरराष्ट्रीय विमानतावार सी-१७ लॅड झाले, त्यावेळी अनेकांच्या डोळ्यात पाणी तरल्यात होते. अमेरिकेतील निवडूनकीपूर्वी राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी इतिसातील सर्वात मोठी हफ्पारी करण्याचे आश्वासन दिले होते. त्यामुळे अनेक देशांमध्ये घबराट पसरली होती. परंतु त्याची सुरुवात भारतापासून आधारी विश्वास केली गेली. त्याची विमानाने बांधले तर आले.

आम्ही उद्याच्या हिंदू राष्ट्राचे पाईक आहोत, मोरी निवडून आल्यावर आम्हाला कसली काळजी? अशीच भूमिका असलेले अनेक जण 'बेडीधारी' बनले होते. या सगळ्या लोकांना सी-१७ या

अमेरिकी सैन्य विमानाने भारतात पाठवण्यात आले. या सर्वांना हातकड्या घालून विमानात बसवतानाचा विडीओही व्हायरल झाला आहे. पंजाबच्या अमृतसर वेळी श्री गुरु रामदास जी आतरराष्ट्रीय विमानतावार सी-१७ लॅड झाले, त्यावेळी अनेकांच्या डोळ्यात पाणी तरल्यात होते. अमेरिकेतील निवडूनकीपूर्वी राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी इतिसातील सर्वात मोठी हफ्पारी करण्याचे आश्वासन दिले होते. त्यामुळे अनेक देशांमध्ये घबराट पसरली होती. परंतु त्याची सुरुवात भारतापासून आधारी विश्वास केली गेली. त्याची विमानाने बांधले तर आले.

आपले विमान पाठवाने त्यांनी आपल्या

मोरींची 'दुबकी' अन् अमेरिकेची 'दादागिरी'!

जगभरात वेगवेळे देश गृह्युद्ध, नेशनलिंग अपाती यामुळे देशातून बाहेर पडलेल्या लोकांना आश्रय देतात. त्यांना निवासित म्हटले जात. कावयेशीरीला तेही बेकायेदेशीरपणे अमेरिकेत आलेले असल्याने त्यांचीही हकालांडी करण्यास सुरुवात झाली आहे. निवडूनकीपूर्वी अमेरिकेचा लोकाना दिलेले आश्वासन ट्रम्प यांनी पूर्ण करायला सुरुवात केली असे म्हटले जात.

याच अमेरिकेतील नागरिक सुख असले तरी जगभरातील देशातून अमेरिकेत टिकेचा भडीमार सुरु झाला. इमेशेन आणि कर्स्टम एन्सोसमेंने १५ लाख अवैध स्थलातरितांची यांदी तराव केली. त्यात १८ हजार भारतीय आहेत. सर्वांना आपल्या देशात पाठविण्याचे काम सुरु झाले आहे. त्यातील २०५ भारतीयांना अमुस्तर वेथे सोंडण्यात आले. अमेरिकेपासून केलेला प्रवास केवळ शारीरिकदृष्ट्यांची दुःखदायक नव्हता, तर मानसिकदृष्ट्यांची थकवणारा होता.

अमेरिकी विमानाने वेण्याच्या सर्व लोकांच्या कागदपत्रांची अमुस्तर विमातवाला तपासणी करण्यात आली. इमेशेनविश्वाया मुर्हेगारी रेकॉर्ड तपासले जात होते. मुर्हेगारी रेकॉर्ड आढळले, तर विमानतावारच त्यांना ताव्यात घेण्यात येणार असल्याचे कल्पते. सुमोरे चाचीस तास हातापायाना बेड्या घालून सर्वांना साखवण्यांनी वांचून ठेवले होते. त्यांच्या जेपासून एक इंचीही त्यांना हलू दिले जात नव्हते. त्याचावतीची व्याच्या हरविंदर सिंगे नावाच्या एका अमेरिकेतून आलेल्या प्रवाशाने सांगीतल्यावर संतात आल्याच्यावाय गरीबी का?

भारतीयांना परत आणण्यासाठी नरेंद्र मोरी यांनी कोलायाची प्रापलेवे विमान का पाठवले नाही. पंतप्रधान नरेंद्र मोरी प्रवाशाजाला गंभीर पवित्र डुबकी घेत होते. गंभीरविहारचा आनंद घेत होते. सराव मीडियाला त्यांच्या मागे घावत होता. पंतप्रधान डुबकी कशी घेताव त्याचं रसभरीत वर्णन करीत होता. त्याच वेळेस अमेरिकेन लक्षकारं विमान अमृतसरच्या गुरु रामदासजी आंतरराष्ट्रीय विमानतावारका लैंड होता.

कोणताही स्वाभिमानी देश परकीय लक्षकारी

विमानाला आपल्या भूमीकर उत्तरण्यांची अनुमती

देत नाही. तसेच करण्यां देशाचा सावंगीतावला आवाजी घेत होते. गंभीरविहारचा आनंद घेत होते. सराव मीडियाला त्यांच्या मागे घावत होता.

पंतप्रधान डुबकी कशी घेताव त्याचं रसभरीत वर्णन करीत होता. त्याच वेळेस अमेरिकेन लक्षकारं विमान अमृतसरच्या गुरु रामदासजी आंतरराष्ट्रीय विमानतावारका लैंड होता.

कोणताही स्वाभिमानी देश परकीय लक्षकारी

विमानाला आपल्या भूमीकर उत्तरण्यांची अनुमती

देत नाही. तसेच करण्यां देशाचा सावंगीतावला आवाजी घेत होते. गंभीरविहारचा आनंद घेत होते. सराव मीडियाला त्यांच्या मागे घावत होता.

पंतप्रधान डुबकी कशी घेताव त्याचं रसभरीत वर्णन करीत होता. त्याच वेळेस अमेरिकेन लक्षकारं विमान अमृतसरच्या गुरु रामदासजी आंतरराष्ट्रीय विमानतावारका लैंड होता.

कोणताही स्वाभिमानी देश परकीय लक्षकारी

विमानाला आपल्या भूमीकर उत्तरण्यांची अनुमती

देत नाही. तसेच करण्यां देशाचा सावंगीतावला आवाजी घेत होते. गंभीरविहारचा आनंद घेत होते. सराव मीडियाला त्यांच्या मागे घावत होता.

पंतप्रधान डुबकी कशी घेताव त्याचं रसभरीत वर्णन करीत होता. त्याच वेळेस अमेरिकेन लक्षकारं विमान अमृतसरच्या गुरु रामदासजी आंतरराष्ट्रीय विमानतावारका लैंड होता.

कोणताही स्वाभिमानी देश परकीय लक्षकारी

विमानाला आपल्या भूमीकर उत्तरण्यांची अनुमती

देत नाही. तसेच करण्यां देशाचा सावंगीतावला आवाजी घेत होते. गंभीरविहारचा आनंद घेत होते. सराव मीडियाला त्यांच्या मागे घावत होता.

पंतप्रधान डुबकी कशी घेताव त्याचं रसभरीत वर्णन करीत होता. त्याच वेळेस अमेरिकेन लक्षकारं विमान अमृतसरच्या गुरु रामदासजी आंतरराष्ट्रीय विमानतावारका लैंड होता.

कोणताही स्वाभिमानी देश परकीय लक्षकारी

विमानाला आपल्या भूमीकर उत्तरण्यांची अनुमती

देत नाही. तसेच करण्यां देशाचा सावंगीतावला आवाजी घेत होते. गंभीरविहारचा आनंद घेत होते. सराव मीडियाला त्यांच्या मागे घावत होता.

पंतप्रधान डुबकी कशी घेताव त्याचं रसभरीत वर्णन करीत होता. त्याच वेळेस अमेरिकेन लक्षकारं विमान अमृतसरच्या गुरु रामदासजी आंतरराष्ट्रीय विमानतावारका लैंड होता.

कोणताही स्वाभिमानी देश परकीय लक्षकारी

विमानाला आपल्या भूमीकर उत्तरण्यांची अनुमती

देत नाही. तसेच करण्यां देशाचा सावंगीतावला आवाजी घेत होते. गंभीरविहारचा आनंद घेत होते. सराव मीडियाला त्यांच्या मागे घावत होता.

पंतप्रधान डुबकी कशी घेताव त्याचं रसभरीत वर्णन करीत होता. त्याच वेळेस अमेरिकेन लक्षकारं विमान अमृतसरच्या गुरु रामदासजी आंतरराष्ट्रीय विमानतावारका लैंड होता.

कोणताही स्वाभिमानी देश परकीय लक्षकारी

विमानाला आपल्या भूमीकर उत्तरण्यांची अनुमती

देत नाही. तसेच करण्यां देशाचा सावंगीतावला आवाजी घेत होते. गंभीरविहारचा आनंद घेत होते. सराव मीडियाला त्यांच्या मागे घावत होता.

पंतप्रधान डुबकी कशी घेताव त्याचं रसभरीत वर्णन करीत होता. त्याच वेळेस अमेरिकेन लक्षकारं विमान अमृतसरच्या गुरु रामदासजी आंतरराष्ट्रीय विमानतावारका लैंड होता.

कोणताही स्वाभिमानी देश परकीय लक्षकारी</

अस्मिता

पाणी खरेच शुद्ध आहे?

दृष्टि पाण्याने होणाऱ्या आजाराची
(जीडीएस) दहशत
वाढा असल्याच्या पाश्वर्भूमीवर
शुद्ध आणि स्वच्छ पाणी मिळणे हे
एक आव्हान बनत आहे. स्वच्छ
पाणी मिळवण्यासाठी सध्या अनेक
घरांमध्ये रिहर्स ऑस्पोर्सिस (आरओ)
सिस्टीम बसवलेल्या आढळतील. मात्र
आरओ बसवण्यासोबतच पाण्याच्या

गुणवत्तेसाठी त्यात विश्वलेल्या घन
पदार्थाची म्हणजेच टीडीएसची माहिती
घेणेदेखील महत्वाचे असते हे लक्षात
च्या कारण यातील अस्तुलनामुळे पाणी
आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकते.
पाण्याची गुणवत्ता तपासण्यासाठी ही
टीडीएस चाचणी केली जाते. तेव्हा
उन्हाला सुरु होते असल्याच्या पाश्वर्भूमू
वीर ती अवश्य करून च्या.



पारुल चावला यांचा पदरव

अलिकडेच पीआर आणि मार्केटिंग उद्योगातील सर्वात प्रसिद्ध नावांपैकी एक असणाऱ्या पारुल चावला यांना 'मिफ' मध्ये मीडिया सम्पुद्याने सन्मानित केले. हा एक महत्वर्पूर्ण क्षण आपण अनुभवला. कथंना आकार देण्यात तसेच विविध बँझाचे नाव उंचावण्यात दिलेल्या अंतुलीनीय योगदानाबद्दल पारुल यांना या सन्मानाने गोरीविण्यात आले. बॉलीवूड स्टार विकीन केशल आणि शिल्पा शेंगी यांनी त्यांचा सन्मान केले. आज आपण पारुल चावला यांना या मानिनीच्या कामाची माहिती घेऊ या.

पारुल चावला यांनी अप्रगत्य घोराणांनी आणि अंतुलीनीय कौशलालयाने माध्यम जगत क्रांती घडवून आणली आहे. त्यांची कंपनी 'पिकवर एन क्राफ्ट' ने असंख्य विप्रिपट, संगीत लेबल्स आणि विडिओ, विप्रिपट कलाकार, कॉर्पोरेस, फैशन हाऊस से आणि डिझायनर्स, स्पर्धा, कार्यक्रम, टेलिहिंजन शो, राजकीय व्यक्तिमत्त्व, रिअल इस्टेट प्रकल्प तसेच इतर संस्थां आणि वैयिक ग्राहकांसाठी डिजिटल मोहिमाना यशस्वीरिया प्रोत्साहन दिले असून व्यासाठी सुयोग्य नीती आखण्याचे काम केले आहे. थोडक्यात या सगव्याना नवी ओळख मिळवून देण्यात त्यांचा महत्वर्पूर्ण वाटा आहे. अनेक पुरुस्कारांवर आपले नाव कोरलेल्या पारुल चावलाच्या प्रभापाली पुरुस्कारांच्या यादीत सरस्वतीबाबई दादासाहेब फाळके नारी शक्ती सन्मान पुरुस्कार, सर्वोत्तम जनसंपर्क, सर्वोत्तम जननार्थकांची आणि विषयान फर्म, वैवं मीडिया, इव्हेंट्स अँड पलिंग रिलेशन्स पर्सन आफू द इयर, बिझनेस एक्सेलन्स अवॉर्ड, बेस्ट मीडिया प्रोफेशनल आदी आणि इतरही अनेक पुरुस्कारांचा समावेश आहे. पारुल यांच्या दूरदर्शी नेतृत्वाखाली पिकवर एन क्राफ्ट ने भारतातील सर्वात

प्रतिष्ठित स्वदेशी वैशिष्यपूर्ण सप्रेषण गटांपैकी एक वेगळी प्रतिष्ठित मिळवली आहे. कंपनीचे ध्येय म्हणजे ग्राहकांच्या अंतर्वृती, अनुभव, कौशल्य, सर्वनशीलता, पर्यावणीचे ज्ञान आणि व्यावसायिक कौशल्याचा वापर करून, नपवत शाश्वत वाढ करून सर्वोत्तम सप्रेषण एजन्सी बनावे हे आहे. पारुल चावला यांची उत्कृष्टतेसाठीची वचनबद्धता आणि नवोनवेषणासाठी सतत प्रयत्नशील राहिल्याच्या ध्येयाना उद्योगात नवीन मानके निर्माण झाली आहेत. 'पिकवर एन क्राफ्ट' ची साली टीम त्यांच्या नेतृत्वाखाली काम करते. ती मीडिया आणि पीआरच्या भविष्याला आकार देणारी नवीन क्रांतिकारी साधने, प्रक्रिया आणि प्रणाली विकसित करत असते. पारुल चावला महणतात, 'आम्ही जनसंपर्क आणि मार्केटिंग क्षेत्रात नवोनवेष आण्याचा आपण सामी ओलांडुण्याचा प्रयत्न करतो. त्यामुळे अलिकडे मिळालेला पुरुस्कार आम्हाला कलायंतरासाठी उत्कृष्टता प्रदान करत राहिल्यास प्रेरित कराणारा आहे' थोडक्यात विप्रिपट, संगीत, डिजिटल मीडिया, सोशल मीडिया, जाहिरात आणि मार्केटिंगमध्ये 'पिकवर एन क्राफ्ट' ही कंपनी



आघाडीची शक्ती दृष्टून उभे आहे असे म्हटले तर वावरे ठरणार नाही. हा संपूर्ण उद्योग पारुल यांच्या दूरदर्शी नेतृत्वाच्या बळकट खांबावर असाच वाढणार आहे.

अतिरेक नको

अनेक कारणासाठी अँलोवेरा जेल जास्त प्रमाणात वापरत असाल तर त्वचेवर खाजा आणि जळजळ होऊ शकते. तसेच कार्हीना अँलॉर्जाचा त्रासही संभवतो. अर्थातच यामुळे त्यांना अधिक समस्यांना तोंड द्यावे लागू शकते. म्हणूनच कोरफडीचा गर वा जेल प्रमाणात वापरा.

एलोवेरा जेल जास्त प्रमाणात वापरत असाल तर त्वचेवर खाजा आणि जळजळ होऊ शकते. तसेच कार्हीना अँलॉर्जाचा त्रासही संभवतो. अर्थातच यामुळे त्यांना अधिक समस्यांना तोंड द्यावे लागू शकते.

म्हणूनच कोरफडीचा गर वा जेल प्रमाणात वापरा.



ऋतूबदल होतोय, स्वास्थ्य जपा

बदलत्या ऋतूंचा आपल्या शरीरावर आणि उन्हाल्याकडे जाताना शरीराला नवीन ऋतूशी जुळवून घण्यासाठी योग हा एक उत्तम पद्धत आहे. योगासनामुळे केवळ शरीरिक आरोग्याचे चंगले राहत नाही तर मानसिक सतुलन सुधारते आणि उर्जेची पातलीदेखील वाढते. तेव्हा हांगामी संस्नार टाळपण्यासाठी तसेच निरोगी राहण्यासाठी रोगप्रतिकारक शक्तीचे वर्धन करण्यास साध्याभूत ठरणारी योगासने नेमाने करु या.

* सूर्य नमस्कार

सूर्यनमस्कार शरीरात उष्णता टिकवून ठेवता आणि उर्जेची पातली देखील वाढवतात. हे १२ आसनांचे चक्र शरीराच्या सर्व भागाना सक्रिय करते. सूर्यनमस्कार केल्याने रक्ताभिसरण सुधारते, पचनसंस्था मजबूत होते आणि शरीर लवचिक बनते. याशिवाय तणाव कीवी करण्यास तसेच मन शात करण्यास देखील ते मदत करते.

* भुजांगासन

भुजांगासन छाती आणि फुफुसांना मोकळे करण्यास मदत करते. विशेषत: फायदेशीर ठरते. हे आसन पाठीचा कणा मजबूत करते तसेच पोटाच्या अवयवाना सक्रिय करते. भुजांगासन नियमितपणे केल्याने श्वसनसंस्था मजबूत होते आणि शरीरातील ऊर्जा देखील वाढते.

* वृक्षासन

संतुलन आणि लक्ष केंद्रित करण्यासाठी वृक्षासन सर्वोत्तम आहे. हे आसन पाय आणि घोटे मजबूत करते आणि मन शात ठेवते. हांगामान बदलावेली शरीर स्थिर ठेवण्यासाठी आणि मानसिक स्थिरता प्राप्त करण्यासाठी हे आसन खुप फायदेशीर आहे. खेरीज हे आसन शरीराचे संतुलन राखण्यासही मदत करते.

* त्रिकोणासन

त्रिकोणासन शरीराच्या सर्वोत्तम आहे. हे आसन लक्ष केंद्रित करण्यास मदत करते. विशेषत: फायदेशीर ठरते. हे आसन पाठीचा कणा लवचिक बनवते. या आसनामुळे पचनसंस्था सुधारते तसेच शरीरातील विषारी घटक बाहेर काढपण्यास मदत होते. याशिवाय आहे आसन पाय, कंबर आणि खांदे मजबूत करते. नियमितपणे हे आसन केल्यास रक्ताभिसरण सुधारते.



तेजस्वी त्वचेसाठी...

सूर्यप्रकाश, प्रदूषण आणि ताणताणाव यामुळे चेहरा निस्तेज दिसू लागते. उंहाल्यात तर हा त्रास तीव्रतेने त्वचेला खोलवर करेण्यासाठी वेळ मिळत नाही, तरेच प्रत्येक वेळी केमिकलयुक्त उत्पादने वापरणेही योग्य नवते. अशावेळी धरी नैसर्मिक घटकांपासून बनवलेला फेस पॅक लावून आपण त्वचेला त्वरित चमक देऊ शकतो. यातील रसायनमुळे, प्रधावी आणि पूर्णपणे नैसर्मिक तप्त त्वचेवी खोलवर करू शकतो. यातील रसायनमुळे, प्रधावी आणि पूर्णपणे नैसर्मिक तप्त त्वचेवी खोलवर लागते.

* काकडी आणि कोरफडीचा फेस पॅक: तुमची त्वचा काळी असेल तर हा पॅक निर्जव आणि चाकदार बनवतात. काकडी आणि कोरफडीचा फेस पॅक: तुमची त्वचा काळी असेल तर हा पॅक वापरल्याने तिला त्वरित हायड्रेशन मिळेल. त्वासाठी दोन चमचे काळवीची रस, एक टीस्पून कोरफड जेल आणि एक चमचा मध्य ही सामग्री घ्या. हा पॅक त्वचेवील अतिरिक्त तेल काढून टाकाको तसेच नियमित लावल्यास मुरुमे

कासीलरचा वापर करा. यामुळे तुमची त्वचा नियोंग दिसण्यास मदत करेल.



मेकअप करताना...



आकर्षक लूकसाठी... तुम्ही लिपस्टिक आयशेंडो म्हणूनही वापरत येते. त्यासाठी आवडता लिपस्टिक रंग घ्या आणि डोळ्यांच्या वरच्या भागावर लावा. नंतर तो बोटांनी चांगला पसरवा. यामुळे डोळ्यांच्या नवीन आणि ग्लॉमरस लूक दैरेल.

तुम्ही लिपस्टिक आयशेंडो म्हणूनही वापरत येते. त्यासाठी आवडता लिपस्टिक रंग घ्या आणि डोळ्यांच्या वरच्या भागावर लावा. नंतर तो बोटांनी चांगला पसरवा. यामुळे डोळ्यांच्या नवीन आणि ग्लॉमरस लूक दैरेल.

तुम्ही कार्यक्षम आहात?

कामाच्या ठिकाणी आपली उत्पादकता वाढवात आणि नसतो. एका वेळी एक काम क

