

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
पदार्थांची 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 समूदायाने सन्मानित केले. हा एक महत्वरूपी 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 या मानिनीच्या कामाची माहिती घेऊ या.

पारुल चावला यांनी अप्रगत्य घोराणांनी आणि अंतुलीनीय कौशलायाने माध्यम जगत क्रांती घडवून आणली आहे. त्यांची कंपनी 'पिकवर एन क्राफ्ट' ने असंख्य विप्रपट, संगीत लेबल्स आणि विडिओ, विप्रपट कलाकार, कॉर्पोरेस, फैशन हाऊस से आणि डिझायनर्स, स्पर्धा, कार्यक्रम, टेलिहिंजन शो, राजकीय व्यक्तिमत्त्व, रिअल इस्टेट प्रकल्प तसेच इतर संस्थां आणि वैयिक ग्रतिवर्गांसाठी डिजिटल मोहिमांना यशस्वीरिया प्रोत्साहन दिले असून त्यासाठी सुयोग्य नीती आखण्याचे काम केले आहे. थोडक्यात या सगव्याना नवी ओळख मिळवून देण्यात त्यांचा महत्वरूप वाटा आहे. अनेक पुरस्कारांवर आपले नाव कोरलेल्या पारुल चावलाच्या प्रभापाली पुरस्कारांच्या यादीत सरस्वतीबाई दादासाहेब फाळके नारी शक्ती सन्मान पुरस्कार, सर्वोत्तम जनसंपर्क, सर्वोत्तम जननार्थक आणि विषयान फर्म, वैवं मीडिया, इव्हेंट्स अँड पलिंग रिलेशन्स पर्सन आफू द इयर, बिजानेस एक्सेलन्स अवॉर्ड, बेस्ट मीडिया प्रोफेशनल आदी आणि इतरही अनेक पुरस्कारांचा 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 अंतर्वर्ती, 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 म्हणतात, 'आम्ही जनसंपर्क आणि मार्केटिंग क्षेत्रात नवोनवेष आण्याच्या आणि सामी ओलांडुण्याचा प्रयत्न करतो. त्यामुळे अलिकडे मिळालेला पुरस्कार आम्हाला कलायंतरासाठी उत्कृष्टता प्रदान करत राहिल्यास प्रेरित कराणारा आहे' थोडक्यात विप्रपट, 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 कारणांसाठी 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. हिवाळ्यानंतर उन्हाल्यात प्रवेश करताना ते 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 करते तसेच शरीराची विषेषता आणि फुफुसांना मोकळे करते. या आसनामुळे पचनसंस्था सुधारते तसेच शरीरातील विषेषता घटक वाहेर काढप्यास मदत होते. याशिवाय आहे आसन पाय, कंबर आणि खांदे मजबूत करते. नियमितपणे हे आसन केल्यास रक्ताभिसरण सुधारते.

* 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



तेजस्वी त्वचेसाठी...

सूर्यप्रकाश, प्रदूषण आणि ताणताणाव यामुळे चेहरा निस्तेज दिसू लगतो. उन्हाल्यात तर हा त्रास तीव्रतेने त्वचेता खोलवर आणि नेहांची देखील वाढवते. या आसनामुळे पचनसंस्था सुधारते तसेच शरीरातील विषेषता घटक वाहेर काढप्यास मदत होते. याशिवाय आहे आसन पाय, कंबर आणि खांदे मजबूत करते. नियमितपणे हे आसन केल्यास रक्ताभिसरण सुधारते.

१५-२० मिनिटांनी थंड पाण्याने धुवा. हा नैसर्गिक पॅक त्वचेता थंडावा देतो. याने त्वचेचा कोरेडप्या दूर होतो तसेच तो त्वचेला खोलवर मांझक्यायाही करतो.

* पुढिंगा आणि मुलतानी मातीचा फेस पॅक:

तुमची त्वचा खूप तेलक झाली असेल

तसेच मुरुमे दिसू लगावी असतील

तर हा फेस पॅक त्वावर नियंत्रण ठेवेल.

यासाठी एक टीस्पून पुढिंगाची पैसर्ट, एक

टीस्पून मुलतानी माती

आणि एक चमचा

गुलाबजल घ्या. हे सर्व पार्दध एक प्रतीक्षित फेसलूप

पुढिंगाची पैसर्ट, एक

टीस्पून मुलतानी माती

आणि एक चमचा

गुलाबजल घ्या. हे सर्व पार्दध एक प्रतीक्षित फेसलूप

पुढिंगाची पैसर्ट, एक

टीस्पून मुलतानी माती

पार्दध एक चमचा

