

समुद्रपूर देशातील पहिला गर्भाशय कर्करोगमुक्त तालुका होईल - खासदार काळे

गर्भाशय कर्करोग विशेष लसिकरण मोहिमेचे उद्घाटन ; टप्प्याटप्प्याने संपूर्ण जिल्ह्यात मोहिम राबविणार



महासागर प्रतिनिधी

वर्धा, दि. २६ जून

महिलांमध्ये गर्भाशयमुख कर्करोगाचे प्रमाण वाढत आहे. जिल्ह्याला या कर्करोगापासून मुक्त करण्यासाठी सामाजिक संस्थेच्या सहकार्याने मोठ्या प्रमाणावर काम करणे आवश्यक आहे. पहिल्या टप्प्यात समुद्रपूर तालुक्यापासून आपण याची मोहिम स्वरूपात सुरुवात करतो आहे. तालुक्यातील प्रत्येक महिलांस विनामूल्य लस देऊन हा तालुका देशातील पहिला गर्भाशयमुख कर्करोगापासून मुक्त तालुका करू, असे

खा.अमर काळे यांनी सांगितले ?

आरोग्य विभाग, स्वास्थ्य वृक्ष फाऊंडेशन व मॅनकाईड फार्माच्या संयुक्त सहकार्याने खा.अमर काळे यांच्या पुढाकारातून ही विशेष लसिकरण मोहिम राबविण्यात येत आहे. या मोहिमेचा शुभारंभ जिल्हाधिकारी कार्यालयात झाला. त्यावेळी ते बोलत होते. कार्यक्रमास जिल्हाधिकारी वान्मथी सी, माजी जिल्हा परिषद उपाध्यक्ष सुनील राऊत, स्वास्थ्य वृक्ष फाऊंडेशनच्या अध्यक्ष डॉ.दिपिका चांदोक,

उपाध्यक्ष अभिषेक चावला, अतुल वांदिले आदी उपस्थित होते.

गर्भाशयमुख कर्करोगाची लस महागडी आहे तसेच या कर्करोगाबाबत जनजागृतीचा अभाव आहे. समुद्रपूर तालुक्यातील प्रत्येक गावातील साधारणपणे ९ ते २६ वयोगटातील १३ हजार मुली, महिलांना विनामूल्य लस देण्यात येणार आहे. त्यासाठी ३ हजार ३०० लसी मॅनकाईड फार्मा कंपनीकडून त्यांच्या सामाजिक दायित्वातून उपलब्ध झाल्या आहेत. उर्वरीत ९ हजार

लसी देखील तालुक्यासाठी उपलब्ध करून देऊ. या लसिकरण मोहिमेसाठी आरोग्य विभागासह ग्रामस्तरावरील गट प्रवर्तक, अंगणवाडी सेविका, आशा यांचे महत्वाचे योगदान लागणार असल्याचे खा.काळे म्हणाले.

समुद्रपूर तालुक्यातील कवठा या गावातून लसिकरणास सुरुवात होईल. येत्या तीन वर्षात लसिकरणाचे सर्व टप्पे पार होऊन तालुका देशातील पहिला गर्भाशयमुख कर्करोगमुक्त तालुका होईल. त्यानंतर टप्प्याटप्प्याने संपूर्ण जिल्ह्यात मोफत लसिकरणाची मोहिम राबविण्यात येणार आहे.

जिल्हाधिकारी वान्मथी सी यांनी गर्भाशय मुख कर्करोगाची जनजागृती होणे आवश्यक आहे. समुद्रपुर तालुक्यातील व

पुढे जिल्ह्यातील जास्तीत जास्त मुली, महिलांनी लसिकरणाचा लाभ घ्यावा, असे सांगितले.

फाऊंडेशनच्या अध्यक्षा दिपिका चांदोक व उपाध्यक्ष अभिषेक चावला यांनी फाऊंडेशनच्या कॅन्सर क्वच या मोहिमेची माहिती दिली. फाऊंडेशनच्या वतीने विदर्भातील २५ हजार मुलींना विनामूल्य लस देण्यात आली आहे. खा.अमर काळे यांचा पुढाकार आणि सहकार्यामुळे समुद्रपूरसह संपूर्ण जिल्ह्यात लसिकरण मोहिम उत्तमपणे राबवून जिल्ह्याला गर्भाशयमुख कर्करोगमुक्त करू असे सांगितले. कार्यक्रमास जिल्हा आरोग्य अधिकारी, शिक्षणाधिकारी, समुद्रपूर तालुक्यातील गट प्रवर्तक, अंगणवाडी सेविका, आशा उपस्थित होत्या.

देश आणि समाज व्यसनमुक्त झाला पाहिजे: प्रो. कुमुद शर्मा

हिंदी विश्वविद्यालयात अंमली पदार्थ विरोधी प्रतिज्ञा



महासागर प्रतिनिधी

वर्धा, दि. २६ जून

महात्मा गांधी आंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालयात गुरुवार, २६ जून रोजी अंमली पदार्थ मुक्त भारत मोहिमेअंतर्गत सामाजिक न्याय आणि सक्षमीकरण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारे शपथविधी कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला. विश्वविद्यालयाच्या कुलगुरू प्रो. कुमुद शर्मा यांनी ऑनलाइन माध्यमातून शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी, शोधार्थी व विद्यार्थ्यांना व्यसनमुक्तीची शपथ दिली.

या प्रसंगी आपल्या संदेशात कुलगुरू प्रो. कुमुद शर्मा म्हणाल्या की देश आणि समाज

व्यसनमुक्त असले पाहिजे. त्या म्हणाल्या की व्यसन ही एक गंभीर सामाजिक दोष आहे , व्यसन ही एक अशी बाईट गोष्ट आहे, ज्यामुळे व्यक्तीचे मौल्यवान जीवन वेळेपूर्वी संपते. व्यक्तीला शारीरिक, मानसिक आणि आर्थिक नुकसान होण्याव्यतिरिक्त, मादक पदार्थांचे सेवन सामाजिक वातावरण देखील प्रदूषित करते. कोणत्याही प्रकारचे व्यसन व्यक्तिमत्त्वाचा नाश, गरिबी आणि मृत्यूचे दरवाजे उघडते. ही राक्षसी प्रवृत्ती संपवणे आवश्यक आहे. व्यसनमुक्ती म्हणजे व्यक्ती किंवा समाजाला सर्व प्रकारच्या व्यसनांपासून मुक्त करणे आणि त्याच वेळी व्यक्ती किंवा

समाजाची चांगली वृत्ती, आरोग्य वृत्ती आणि सकारात्मक जीवनशैली आणि व्यसनाच्या हानिकारक प्रभावांपासून संरक्षण यांना प्राधान्य देणे. व्यसनमुक्ती केवळ व्यक्तीच्या आरोग्यासाठी आणि जीवनासाठीच महत्त्वाची नाही तर समाजाच्या विकासासाठी देखील खूप महत्त्वाची आहे. त्या म्हणाल्या की महात्मा गांधी आंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय व्यसनमुक्त होण्यासाठी वचनबद्ध आहे.

याशिवाय संभाजी महाराज वसतिगृह , बिरसा मुंडा वसतिगृह, भगतसिंह वसतिगृह , सुखदेव वसतिगृह , राजगुरू वसतिगृह , चंद्रशेखर आझाद वसतिगृह , सावित्रीबाई फुले महिला वसतिगृह आणि लक्ष्मीबाई केळकर वसतिगृहातील रहिवाशांनाही शपथ देण्यात आली. प्रयागराज केंद्रातील शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी, शोधार्थी व विद्यार्थ्यांनीही ऑनलाइन व्यसनमुक्तीची शपथ घेतली.

वेगात वाहन चालविण्यास हटकल्याने शिवीगाळ करत धमकी

महासागर प्रतिनिधी

वर्धा, दि. २६ जून

भरधाव वेगात वाहन चालविण्यास हटकल्याने इसमास शिवीगाळ करत धमकी दिल्याची घटना आर्वी येथील अनंता नगर परिसरात २२ जून रोजी घडली, याप्रकरणी

आर्वी पोलिसांनी गुन्हा दाखल केला,

मिळालेल्या माहितीनुसार, आर्वी येथील जनता नगरातील सूर्या हिरखेन हे धरी काम आटोपून जात होते, दरम्यान, मागाहून सुसाट वेगाने वाहन येत असल्याने हिरखेन यांनी त्याला हटकेत अस्ता त्या इसमाने

चारचाकी वाहन थांबविले, त्या इसमाने

हिरखेन याने धमकीही दिली, या प्रकरणी हिरखेन यांनी मनीष डोंगरे यांच्या विरोधात तक्रार दाखल केली आहे, आर्वी पोलिसांनी या प्रकरणी गुन्हा नोंदवत तपास सुरू केला आहे.

नव्या इमारतीत विद्यार्थ्यांचा प्रवेशोत्सव

जमनालाल बजाज सेवा ट्रस्टचे दातृत्व ,; सिंदी (रेल्वे) नगरपालिका शाळेला दिलीय इमारत



महासागर प्रतिनिधी

वर्धा, दि. २६ जून

अध्ययन-अध्यापन प्रभावी होण्यासाठी शाळेची इमारत, वर्गखोल्या आणि उपयुक्त सोयी-सुविधाही महत्त्वाच्या ठरतात. म्हणूनच जमनालाल बजाज सेवा ट्रस्टच्या माध्यमातून जिल्हा परिषद, नगरपालिकाच्या शाळांसाठी मदतीचा हात पुढे केला आहे. कुतुकात सिंदी (रेल्वे) येथील नगरपालिकेच्या शाळेला एक सुसज्ज इमारत बांधून दिली असून या नव्या इमारतीच्या नव्या रंगात, नव्या ढगात अतिशय उत्साहपूर्ण वातावरणात विद्यार्थ्यांचा प्रवेशोत्सव साजरा करण्यात आला.

सिंदी (रेल्वे) येथे नगरपालिकेचे म्यु कमला नेहरु विद्यालय व कनिष्ठ महाविद्यालय आहे. येथील शाळेची इमारत ही १९१४ रोजी बांधलेली होती. परंतु ती शंभर वर्षांपेक्षा अधिक काळघडीतील असल्याने जीर्ण झाली होती. या शाळेचा प्रस्ताव जमनालाल बजाज सेवा ट्रस्टचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी संजय भार्गव यांच्याकडे आला. त्यांनी विनाविलंब होकार दर्शवून संस्थेच्या चमूमार्फत चौकशी करून पाहणी करून कामाला सुरुवात केली. अवघ्या चार महिन्यांच्या काळघडीत सहावर्गखोल्या, मुला-मुलींचे स्वतंत्र स्वच्छतागृह आणि सर्व वर्गखोल्यांमध्ये बसण्याची आणि विद्युतची व्यवस्था करून

महिलेचा मृत्यू

महासागर प्रतिनिधी

वर्धा, दि. २६ जून

आर्वी येथील महिलेचा अचानक मृत्यू झाला, शशीकला मारोतराव बनकर असे मृत महिलेचे नाव आहे, याप्रकरणी आर्वी पोलिसांनी घटनेची नोंद केली आहे.

कोर्ट विद्यामन एफ. टी. शेळ, दिवाणी न्यायाधीश कनिष्ठ स्तर,आष्टी ता.आष्टी, जिल्हा.वर्धा

जाहीरनामा

सु. नं. सी. वि.क्रि.क्र.६ दिवाणी अर्ज क्र. ७/२०२५
 Bm Reg. Act of 1927
 दि. नं. २६/०६/२०२५
 प्रवेश नं. ३५९/२५ दि.नं. १४/०५/२५

अर्जदार - रामभाऊ गारोतराव राऊत व १ विवड
 वर अर्जदार - - - - - निरंक - - - - -

ज्याअर्थी, अर्जदार -रामभाऊ मारोतराव राऊत, वय ६२ वर्ष, राह. वडाळा, ता. आष्टी, जि. वर्धा, यांनी मयात-मारोती नन्धुजी, राऊत, मृत्यू दिनांक १३/०७/२०००, राह. वडाळा, ता. आष्टी, जि. वर्धा यांचे वारस असल्याबाबतचा अनुश्राधिक ओळख म्हणून वारसन प्रमाणपत्र (Legal Heir-Ship Certificate) मिळण्याबाबतचा अर्ज सादर केलेला आहे. म्हणून सदर अर्जावर ज्या कुणालाही आक्षेप /उत्तर घ्यावाचक असेल त्यांनी मा. दिवाणी न्यायाधीश, कनिष्ठ स्तर, आष्टी, जि. वर्धा येथे जाहीरनामा प्रसिद्ध झाल्यापासून एक महिन्याचे आत सकाळी ११.०० वाजता जाताने हजर राहावे व आपल्या बाबाच्या पुढत्यर्थ ज्यांचा आधार घेवू शिकतो असे सर्व दस्तऐवज त्यादिदर्शी सादर करावेत. उपरोक्त कालावधीत कोणीही हजर न राहिल्यास अर्जाची सुनावणी होवून निर्णय देण्यात येईल, याची दखल घ्यावी. कृपिता आज दिनांक १४/०५/२०२५ रोजी माझ्या सहोने व न्यायालयाच्या शिक्क्याशी दिले.

आदेशान्वये सहाय्यक अधीक्षक दिवाणी न्यायालय क.स्तर.आष्टी

चौकशीची जाहीर नोटीस
 केराफर अहवाल / अर्ज क्रमांक - १५१/२०२५ कायद - २२
 अर्जदार - श्री. अरविंद मोहनलाल द्रोण

सार्वजनिक न्यायाचे वाव व नोंदणी क्रमांक - गुजराती सेवा मंडळ, वर्धा, ता. जि. वर्धा नोंदणी क्रमांक - ६९ (वर्धा) सर्व संबंधित लोकांस या जाहीर नोटीसीने कळविण्यात येते की, सहाय्यक कर्माध्यक्ष आधुक्, वर्धा विभाग वर्धा हे वर नमूद केलेल्या केराफर अहवाल/ अर्ज याबाबंवी मुंबई सार्वजनिक विधायन व्यवस्था अधिनियम, १९५० चे कलम २२ अन्वये खालील मुद्द्यावर चौकशी करणार आहोत :- १) वर नमूद केलेला न्याय अर्जलगत आहे काय ? आणि सदरचा न्याय सार्वजनिक स्वराणा आहे काय ? २) आणि निदेश केलेली मिळकत सदर न्यायाच्या माळकीची आहे काय ?

(अ) जंगम मिळकत : - - - - - निरंक - - - - -

(ब) स्थावर मिळकत

१) मौजा वर्धा ता. जि. वर्धा न. प. वर्धा चे हद्दीतील नगर भूमापन क्र. १६३५ शिट क्र. ६७, भूखंड क्र. १६३५, यांची आराजी -

पूर्व -पश्चिमेस ५१ फूट उत्तर -दक्षिण १५ फूट (१५.५४ मिटर)

एकूण क्षेत्रफळ -७१.०१ चौ. मि. व ज्याची चर्तुः सिमा येणेप्रमाणे आहे.

पुर्वेस :- म्युनिसिपल रोड पश्चिमेस :- गुजराती सेवा उत्तरेस :- म्युनिसिपल मंडळाचा प्लॉट गल्ली भूखंड. दक्षिणेस :- श्री. छगनलाल दोसी अंदाजे किंमत रूपये :- यांचे घर या वर्णनाचा भूखंड १०,००,०००/-

२) मौजा वर्धा ता. जि. वर्धा न. प. वर्धा चे हद्दीतील नगर भूमापन क्र. १६३६, शिट क्र. ६७, भूखंड क्र. १६३६ यांचे एकूण क्षेत्रफळ १८६१५.०० चौ. फूट (१७३०.०१ चौ. मिटर) (खेदीखता प्रमाणे) तसेच एकूण क्षेत्रफळ १५८६.९० चौ. मिटर मालमता पत्रकप्रमाणे आहे व ज्याची चर्तुः सिमा येणेप्रमाणे आहे.

पुर्वेस -श्री. छगनलाल दोसी यांची खाली प्लॉट व पडोळे यांचे मकान , पश्चिमेस -श्री. मनजी पटेल व इतर यांचा प्लॉट उत्तरेस - म्युनिसिपल छोटी सडक दक्षिणेस - मनोहर पानवाला यांचा प्लॉट

या वर्णनाचा भूखंड व त्यावरील दोन मजली, बांधकाम असलेले न्यायाचे समाजभवन यांचा म्युनिसिपल नगरपरिषद मालमता क्र. डब्ल्यू. जे आरडी. (०००२७६९७) (१३०००६९८)(१३-४६८-१) याप्रमाणे आहे. सदर न्यायाच्या समाजभवनचे एकूण बांधकाम क्षेत्रफळ १०४७.२९ चौ. मिटर या प्रमाणे आहे.

या वर्णनाची स्थावर मालमता अंदाजे किंमत रु. ४०००००/-

सदरचा चौकशी प्रकरणाप्रभे कोणास कधी हरकत पध्दवचाची असेल अतः पुरावा देण्याचे असेल त्याची त्यांची लेखी वैधियत ही नोटीस प्रसिद्ध झाल्या तर खेचापुन ३० दिवसांचे आत या कार्यालयाचे वरील पत्रकार मिळेल असा निमिते घाडणीने, नेतर आलेल्या वैधियतीला विचार केला जाणार नाही. तसेच मुदतीत वैधियत न आल्यास कोणास कधी बांधकामचे नाही असे समजून चौकशी पुर्ण केली जाईल व नोटीस अर्जाचे निष्कारलाबाबत योग्य ते अदरेा दिले जातील. ही नोटीस माझे सहोदारी व मा. सहाय्यक धर्मादय आधुक्न, वर्धा कार्यालयाचे शिक्क्याशी आज दिनांक १८-०६-२०२५ रोजी दिली.

सही :-
 अधिकृत (स्थाय शाळा)
 सार्वजनिक न्याय नोटीसी कार्यालय, वर्धा विभाग वर्धा

ठिकाण : वर्धा
 दिनांक : २७ / ०६ / २०२५

: आरएनआय रजिष्ट्रेशन क्रमांक :

६६०३२/१९९७

महासागर

मालक, मुद्रक, प्रकाशक श्रीकृष्ण तनसुखदास चांडक यांनी अरूणोदय प्रेस, कॉटन मार्केट,नामपूर १८ येथे छापून दैनिक महासागर कार्यालय, परमार कॉम्प्लेस हवालदारपुसु वर्धा - ४४२००१ येथे प्रकाशित केले आहे.

संपादक- श्रीकृष्ण तनसुखदास चांडक, मुख्य कार्यालय मों.नं. ७४४७७३५८५१, ९९२२९७००२३ स्थानिक संपादक नरेंद्र देशमुख मो.९०११०५८३७२ (पी.बी.आय. कायधानुसार संपादकीय जबाबारी यांचेवर राहिल.

मे

न्यू कार्डमध्ये गोबी मंचुरियन हा पदार्थ हमखास असतो. बऱ्याच जणांना गोबी मंचुरियन आवडतं. चटपटीत, चविष्ट गोबी मंचुरियन खूप छान लागतं. पण हा पदार्थ तुम्ही घरीही बनवू शकता. गोबी मंचुरियनची रेसिपी जाणून घेऊ या.

साहित्य: एक गड्डा फ्लॉवर, अर्धा कप मैदा, एक चमचा आलं-लसूण पेस्ट, कांदा, सिमला मिरची, तेल, पाणी.

चटपटीत मंचुरियन

सॉससाठी: अर्धा कप पाण्यात दोन चमचे कॉर्नफ्लोर मिसळून घ्या. अर्धा कप टोमॅटो प्युरी, सोया सॉस, मीठ आणि पाणी.

कृती: फ्लॉवरचे मोठे तुकडे करून घ्या. कांदा, सिमला मिरचीचे लांब काप करा. आता मैद्यात आलं आणि लसूण पेस्ट घालून मिसळून घ्या.

रसगंधा

डोळ्यांची नियमित तपासणी गरजेची

ए

खादी आजारी व्यक्ती डॉक्टरकडे जाते तेव्हा डॉक्टर नाडीसह तिचे डोळे तपासतात. पण यातून डॉक्टरांना नेमके काय समजते, याचा तुम्ही कधी विचार केला आहे का? होय, डॉक्टर तुमच्या डोळ्यांकडे पाहून आरोग्याशी संबंधित अनेक गोष्टी जाणून घेऊ शकतात. शरीराच्या अनेक आजारांची लक्षणे डोळ्यात दिसू शकतात.

डोळे हा शरीरातील एकमेव असा अवयव आहे ज्यामध्ये आपण रक्तवाहिन्या थेट पाहू शकतो. त्याचप्रमाणे मेंदूचा एक भाग असणारी ऑप्टिक नर्व्ह देखील डोळ्यात दिसते. म्हणूनच डोळ्यांची तपासणी करून शरीरातील अनेक आजार शोधता येतात. ३४ टक्के लोकांना डोळ्यांच्या तपासणीद्वारे मधुमेहाचे पहिले लक्षण आढळत असल्याचे तज्ज्ञ सांगतात. डोळ्यांच्या तपासणीद्वारे ३९ टक्के लोकांचा उच्च रक्तदाब ओळखला तर

निरोगी राहा

६२ टक्के लोकांना डोळ्यांच्या तपासणीमुळे उच्च कोलेस्ट्रॉलची पहिली माहिती मिळाली आहे. म्हणूनच डोळ्यांच्या नियमित तपासणीचे महत्त्व लक्षात घ्यायला हवे.तुम्हाला अचानक डोळ्यांमध्ये लाल ठिपके किंवा लहान रक्ताचे डाग दिसले तर ते मधुमेहाचे लक्षण असू शकते. शरीरात साखरेची पातळी वाढते तेव्हा डोळ्यांच्या नाजूक शिरा फुटून रक्तस्राव होऊ शकतो. यावर वेळीच उपचार केले नाहीत तर अंधत्व देखील येऊ शकते. डोळे लाल होणे, खाज सुटणे आणि सूज येणे याचीही अनेक कारणे असू शकतात. डोळे लालसर दिसत असतील तर तो बुरशीजन्य संसर्ग किंवा ऍलर्जीचा परिणाम असू शकतो. ऍलर्जी ही धूळ, परागकण किंवा पाळीव प्राण्यांची असू शकते. अशा परिस्थितीत ॲंटीहिस्टामाइन असणारे आय ड्रॉप्स मदत करू शकतात.

मा

इया लग्नाला १३ वर्ष झाली असून आम्हाला ११ वर्षांचा मुलगा आहे. माझ्या पतीने मुलाला खूप लाडावून ठेवलं आहे. ते त्याला चुकीचं शिकवत आहेत. फारसा अभ्यास न करताही आपल्यासारखा यशस्वी उद्योजक होता येईल, असं त्यांनी मुलाला सांगितलं. तेव्हापासून तो नीट अभ्यास करत नाही. अलिकडेच त्याने मी वडिलांप्रमाणे मद्यपान करू का, असं विचारलं. यामुळे मला धक्का बसला आहे. वडिलांच्या चुकीच्या सवयी त्याच्या अंगवळणी पडत आहेत. याबद्दल मी पतीला समजावलं. पण ते सगळं हसण्यावारी नेतात. मुलावर चुकीचे संस्कार होत असल्याचं त्यांच्या गावीही नाही. यामुळे

प्रश्न नक्की सुटतील

याा खूप धास्तावले आहे. काय करू? पतीला त्यांच्या जबाबदारीची जाणीव कशी करून देऊ?

मुलांवर पालकांचा प्रभाव पडत असतो. मुलं वडिलांप्रमाणेच आईचंही निरीक्षण करत असतात. आईच्या वागणुकीतूनही ती बरंच काही शिकतात. त्यामुळे तुम्ही निराश होऊ नका. तुम्हाला मुलाला कशा प्रकारे घडवायचं आहे, हे ठरवा. त्याच्यावर कोणते संस्कार व्हायला हवेत याचा आढावा घ्या. यानंतर पतीशी चर्चा करा. मुलाचं भविष्य घडवण्यासाठी आई-वडिलांची भूमिका महत्त्वाची ठरते याची जाणीव पतीला करून द्या. मुलाला प्रत्येक गोष्टीच्या दोन्ही बाजू समजावून सांगा. अभ्यास न करता यशस्वी होता येतं, असं मुलाला वाटत असेल तर या मार्गात किती काटे असतात, कोणती आव्हानं असतात, किती संघर्ष करावा लागतो हे सांगा. मुलाला प्रेरणादायी गोष्टी सांगता येतील. या वयात मुलांना बऱ्याच गोष्टींचं कुतूहल असतं. तुमच्या मुलाला मद्यपानाबद्दल आकर्षण वाटतंय. मुलांचं कुतूहल शमवण्याचा प्रयत्न करा. मुलाच्या प्रश्नांना उत्तरं द्या. त्याला टाळू नका. मद्यपानाचे दुष्परिणाम समजावून सांगा. स्वतःच्या वागणुकीद्वारे त्याच्यापुढे आदर्श उभा करा.

आ

जकाल मेकअप फक्त फॅशनचा नाही तर दैनंदिन जीवनाचा एक भाग झाला आहे. विशेषतः महिलांसाठी ऑफिस, पार्टी किंवा प्रवासादरम्यान सुंदर दिसणे महत्त्वाचे असताना त्या वॉटरप्रूफ मेकअप वापरतात. हा मेकअप बराच काळ टिकतो आणि घाम किंवा पाण्याच्या संपर्कातही खराब होत नसल्यामुळे वापर सोयीस्कर असतो. पण हाच मेकअप हार्मोनल बॅलन्स बिघडवू शकतो, हे तुम्हाला माहिती आहे का?

शरीरात एखाद्या हार्मोनचे प्रमाण खूप जास्त किंवा खूप कमी होते तेव्हा त्याला हार्मोन असंतुलन म्हणतात. हा त्रास असेल तर पीसीओएस, थायरॉईड, वजन वाढणे, अनियमित मासिक पाळी, मूड स्विंग, झोपेच्या समस्या आणि त्वचा तसेच केसांच्या समस्या उद्भवू शकतात. मध्यांतरी हार्वर्ड पब्लिक स्कूलने वॉटरप्रूफ मेकअप उत्पादनांचा अभ्यास केला तेव्हा त्यांना त्यात फ्लोरिनसारखे उच्च रसायन आढळले. हे वा यासारखी घातक रसायने शरीरातील इस्ट्रोजेन आणि टेस्टोस्टेरॉन

हेअर केअर

वापरा द्राक्षाच्या बियांचं तेल

काळेभोर, लांबसडक केसांमुळे महिलांचं सौंदर्य खुलतं. मात्र सध्याच्या काळात केसांच्या समस्या वाढल्या आहेत. त्यातच केसांवर वाढत्या प्रदूषणाचाही परिणाम होतो. केस निस्तेज दिसू लागतात, कोरडे पडतात. केसांचं सौंदर्य टिकवून ठेवण्यासाठी बरेच उपाय केले जातात. मात्र काही नैसर्गिक उपायांनी केस चमकदार होऊ शकतात. द्राक्षांच्या बियांचं तेल केसांसाठी लाभदायी ठरतं. या तेलात केसांच्या वाढीसाठी उपयुक्त ठरणारे बरेच पोषक घटक असतात. द्राक्षाच्या बियांचं तेल लावण्याची एक पद्धत आहे. चार चमचे द्राक्षाच्या बियांच्या तेलात थोडं लवेंडर ऑईल घाला. त्यात अंडं घाला. हे मिश्रण संपूर्ण केसांना लावा. साधारण दोन तासांनी धुवून टाका. या उपायाने तुमचे केस सुंदर दिसू लागतील.

ज

रना गर्ग या भारतीय-अमेरिकन महिलेने आयुष्यातील सर्व संघर्षांवर मात केली आणि स्वतःची ओळख निर्माण केली. कुटुंब सांभाळून घरकाम करणाऱ्या आईपासून लोकप्रिय स्टॅंड-अप कॉमेडियन बनण्यापर्यंतचा एक अनोखा प्रवास तिने केला आहे. जरना मजेदार शैलीसाठी, आपल्या ‘आंटी जरना’ या पात्रासाठी आणि कौटुंबिक अनुभवांवर आधारित विनोदासाठी जगभरात ओळखली जाते. आज आपण तिच्या प्रेरणादायी कथेबद्दल सविस्तर जाणून घेऊ या.

पाठलाग हसऱ्या स्वप्नांचा

जगायचे नाही हे मी तेव्हाच ठरवले होते. अमेरिकेत तिने एका इमिग्रेशन वकिलाशी लग्न केले आणि नंतर ती एका मुलाची आई बनली. पुढची जवळजवळ १६ वर्षे ती घरी राहून काम करणारी आई होती. पण एके दिवशी तिने स्वतःला विचारले, माझी स्वतःची स्वप्ने काय आहेत? ... येथूनच तिचा हसवण्याच्या विश्वातील प्रवास सुरू झाला. जरना चाळिशीनंतर स्टॅंड-अप कॉमेडी करू लागली. तिने भारतीय काकूंच्या मजेदार कथा, आई-मुलाचे संभाषण, लग्न

ज

रना गर्ग या भारतीय-अमेरिकन महिलेने आयुष्यातील सर्व संघर्षांवर मात केली आणि स्वतःची ओळख निर्माण केली. कुटुंब सांभाळून घरकाम करणाऱ्या आईपासून लोकप्रिय स्टॅंड-अप कॉमेडियन बनण्यापर्यंतचा एक अनोखा प्रवास तिने केला आहे. जरना मजेदार शैलीसाठी, आपल्या ‘आंटी जरना’ या पात्रासाठी आणि कौटुंबिक अनुभवांवर आधारित विनोदासाठी जगभरात ओळखली जाते. आज आपण तिच्या प्रेरणादायी कथेबद्दल सविस्तर जाणून घेऊ या.

पाठलाग हसऱ्या स्वप्नांचा

जगायचे नाही हे मी तेव्हाच ठरवले होते. अमेरिकेत तिने एका इमिग्रेशन वकिलाशी लग्न केले आणि नंतर ती एका मुलाची आई बनली. पुढची जवळजवळ १६ वर्षे ती घरी राहून काम करणारी आई होती. पण एके दिवशी तिने स्वतःला विचारले, माझी स्वतःची स्वप्ने काय आहेत? ... येथूनच तिचा हसवण्याच्या विश्वातील प्रवास सुरू झाला. जरना चाळिशीनंतर स्टॅंड-अप कॉमेडी करू लागली. तिने भारतीय काकूंच्या मजेदार कथा, आई-मुलाचे संभाषण, लग्न

ज

रना गर्ग या भारतीय-अमेरिकन महिलेने आयुष्यातील सर्व संघर्षांवर मात केली आणि स्वतःची ओळख निर्माण केली. कुटुंब सांभाळून घरकाम करणाऱ्या आईपासून लोकप्रिय स्टॅंड-अप कॉमेडियन बनण्यापर्यंतचा एक अनोखा प्रवास तिने केला आहे. जरना मजेदार शैलीसाठी, आपल्या ‘आंटी जरना’ या पात्रासाठी आणि कौटुंबिक अनुभवांवर आधारित विनोदासाठी जगभरात ओळखली जाते. आज आपण तिच्या प्रेरणादायी कथेबद्दल सविस्तर जाणून घेऊ या.

पाठलाग हसऱ्या स्वप्नांचा

जगायचे नाही हे मी तेव्हाच ठरवले होते. अमेरिकेत तिने एका इमिग्रेशन वकिलाशी लग्न केले आणि नंतर ती एका मुलाची आई बनली. पुढची जवळजवळ १६ वर्षे ती घरी राहून काम करणारी आई होती. पण एके दिवशी तिने स्वतःला विचारले, माझी स्वतःची स्वप्ने काय आहेत? ... येथूनच तिचा हसवण्याच्या विश्वातील प्रवास सुरू झाला. जरना चाळिशीनंतर स्टॅंड-अप कॉमेडी करू लागली. तिने भारतीय काकूंच्या मजेदार कथा, आई-मुलाचे संभाषण, लग्न

झोप का जं येत नाही?

मु

लांच्या वाढीमध्ये शांत झोप अत्यंत महत्त्वाची भूमिका बजावते. पण लहान मुलांसाठी झोपण्याची योग्य वेळ कोणती हे अनेक मातांना ठाऊक नसते. चला तर, आज याविषयी जाणून घेऊ या.

संगोपन

बालतज्ज्ञांच्या मते, लहान मुलांना रात्री ९ ते १० च्या दरम्यान झोपवावे. याचे कारण या वेळी त्यांच्या शरीरात सर्वात जास्त प्रम णात वाढीस कारक असणारी संप्रेरक स्ववतात. ती मुलांची उंची वाढवण्यास, स्नायूंना बळकटी देण्यास तसेच रोगप्रतिकारक शक्ती सुधारण्यास मदत करतात. स्वामाविकच या वेळी मूल गाढ झोपेत असेल तर वाढ चांगली होते. नऊ वाजेपर्यंत झोपल्याने मुलांना पूर्ण झोप मिळत असल्यामुळे ते निरोगी, तंदुरुस्त आणि आनंदी राहतात. दुसरीकडे, झोप पूर्ण झाली नाही तर मूल चिडचिड होते. त्यांना थकवा जाणवतो आणि पुढे अभ्यास तसेच शिकण्याच्या क्षमतेवर याचा विपरीत परिणाम होतो.

झोप का जं येत नाही?

मु

लांच्या वाढीमध्ये शांत झोप अत्यंत महत्त्वाची भूमिका बजावते. पण लहान मुलांसाठी झोपण्याची योग्य वेळ कोणती हे अनेक मातांना ठाऊक नसते. चला तर, आज याविषयी जाणून घेऊ या.

संगोपन

बालतज्ज्ञांच्या मते, लहान मुलांना रात्री ९ ते १० च्या दरम्यान झोपवावे. याचे कारण या वेळी त्यांच्या शरीरात सर्वात जास्त प्रम णात वाढीस कारक असणारी संप्रेरक स्ववतात. ती मुलांची उंची वाढवण्यास, स्नायूंना बळकटी देण्यास तसेच रोगप्रतिकारक शक्ती सुधारण्यास मदत करतात. स्वामाविकच या वेळी मूल गाढ झोपेत असेल तर वाढ चांगली होते. नऊ वाजेपर्यंत झोपल्याने मुलांना पूर्ण झोप मिळत असल्यामुळे ते निरोगी, तंदुरुस्त आणि आनंदी राहतात. दुसरीकडे, झोप पूर्ण झाली नाही तर मूल चिडचिड होते. त्यांना थकवा जाणवतो आणि पुढे अभ्यास तसेच शिकण्याच्या क्षमतेवर याचा विपरीत परिणाम होतो.

का

यालयीन स्थळी यशस्वी व्हायचं असेल तर आपल्याला काही सवयी बदलाव्या लागतात. दैनंदिन कामकाजात आपण काही गोष्टींकडे दुर्लक्ष करतो. ऑफिसमध्ये उशिरा पोहोचतो, कामाचं नियोजन नीट होत नाही. या सगळ्याचा परिणाम कामावर होतो. तेव्हा कार्यालयीन स्थळी आपली छाप पाडायची असेल आणि कारकिर्दीत यशस्वी व्हायचं असेल तर काय करायला हवं याविषयी...

कोणतीही हयगय नको

सदुपयोग करा. सहकाऱ्यांशी कामाशी संबंधित चर्चा करा. * व्यावसायिक आयुष्यात ई मेलला प्रचंड महत्त्व असतं. बरेच व्यवहार ई मेलवरच होत असतात. म्हणूनच तुमचा ई मेल आयडी नियमित तपासायला हवा. एखादी महत्त्वाची मेल उशिरा बघितल्यामुळे बरंच नुकसान होऊ शकतं. त्यामुळे मेलच्या बाबतीत कोणतीही हयगय करू नका. * मिटिंग किंवा सादरीकरणासाठी पूर्ण तयारीत यायला हवं. जाऊ दे, बघू असं म्हणून पूर्वतयारी न करणं तुमची प्रतिमा बिघडवू शकतं. त्यामुळे मिटिंगमध्ये होणाऱ्या चर्चेसाठी नीट तयारी करा.

वॉटरप्रूफ मेकअप आवडतो?

सौंदर्यवर्धन

सारख्या हार्मोन्सची नकल करते. त्यामुळे शरीराच्या नैसर्गिक हार्मोनल प्रक्रियेत व्यत्यय येऊ शकतो. ते थायरॉईड ग्रंथीवर देखील परिणाम करू शकते, असे संशोधनातून दिसून आले आहे. त्याचप्रमाणे पॅराबेन्स नामक रसायन काजळ, लिपस्टिक, फाउंडेशन इत्यादींमध्ये वापरले जाते. यातून ते शरीरात प्रवेश करत इस्ट्रोजेन रिसेप्टर्स सक्रिय करते. यामुळे इस्ट्रोजेनचे प्रमाण वाढते. परिणामस्वरूप महिलांना अनियमित मासिक पाळी, मूड स्विंग, स्तनातील गाठी आणि कर्करोग अशा गंभीर समस्यांचा सामना करावा लागू शकतो. असे धोके लक्षात घेता यास प्रतिबंधित कसा करावा, हे जाणून घ्या. सर्वप्रथम मेकअप उत्पादन खरेदी करण्यापूर्वी लेबल काळजीपूर्वक वाचा आणि त्यामध्ये घातक रसायने नसल्याची खात्री करा. ते असणारी उत्पादने टाळा. महत्त्वाचे म्हणजे शक्य असेल तेव्हा नैसर्गिक मेकअप उत्पादनांचा वापर करा.

हेअर केअर

वापरा द्राक्षाच्या बियांचं तेल

काळेभोर, लांबसडक केसांमुळे महिलांचं सौंदर्य खुलतं. मात्र सध्याच्या काळात केसांच्या समस्या वाढल्या आहेत. त्यातच केसांवर वाढत्या प्रदूषणाचाही परिणाम होतो. केस निस्तेज दिसू लागतात, कोरडे पडतात. केसांचं सौंदर्य टिकवून ठेवण्यासाठी बरेच उपाय केले जातात. मात्र काही नैसर्गिक उपायांनी केस चमकदार होऊ शकतात. द्राक्षांच्या बियांचं तेल केसांसाठी लाभदायी ठरतं. या तेलात केसांच्या वाढीसाठी उपयुक्त ठरणारे बरेच पोषक घटक असतात. द्राक्षाच्या बियांचं तेल लावण्याची एक पद्धत आहे. चार चमचे द्राक्षाच्या बियांच्या तेलात थोडं लवेंडर ऑईल घाला. त्यात अंडं घाला. हे मिश्रण संपूर्ण केसांना लावा. साधारण दोन तासांनी धुवून टाका. या उपायाने तुमचे केस सुंदर दिसू लागतील.

मेक अप

कलर ब्लॉकिंगचा ट्रेंड

डोळ्यांचा मेक अपही खास असतो. डेळ्यांचं सौंदर्य खुलवण्यासाठी वेगवेगळ्या पद्धती आजमावल्या जातात. विविध ट्रेंड्स फॉलो केले जातात. डोळ्यांच्या मेक अपचे स्लिटर, स्मोकी आय, कॅट आय असे बरेच प्रकार आहेत. तुम्ही या पद्धतीचा मेक अप केलाही असेल. मात्र सध्या कलर ब्लॉकिंगचा ट्रेंड आहे. या मेक अपसाठी कट्टास्ट, मिक्स अँड मॅच आणि सॉलिड कलर्सचा वापर केला जातो. कलर ब्लॉकिंगमुळे डोळेच नाही तर तुमचं व्यक्तिमत्त्व उठावदार दिसतं. त्यामुळे हा ट्रेंड नक्की फॉलो करा.

किचन टिप्स

कणकेत भेसळ आहे का?

आपण बाहेरून तयार कणीक आणतो. मात्र ती भेसळयुक्त असू शकते. कणकेत बोरिक पावडर किंवा मैदा घातला जातो. मात्र कणकेत भेसळ आहे किंवा नाही हे ओळखता येतं. यासाठी एका भांड्यात पाणी घ्या. त्यात चमचाभर कणीक घाला. पाण्यावर काही कण तरंगताना दिसले तर कणकेत भेसळ आहे असे समजावं.

