

महत्वाचे

सावानाच्या राखी बनवा स्पर्धेला चिमुकल्यांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद

नाशिक । सार्वजनिक वाचनालयाच्या बालभवन व साने गुरुजी कथामालेच्यावतीने 'राखी बनवा स्पर्धेत' पणवी सारंग व अभिज्ञा



ठाकरे यांनी प्रथम क्रमांक पटकावला. सु. शं. औरंगाबादकर सभागृहात ही स्पर्धा झाली. प्रमुख पाहुणे म्हणून कर्नल शशांक सरोदे उपस्थित होते. मुलांनी तयार केलेल्या राख्या भारतीय सैन्यदलाला पाठवण्यासाठी त्यांनी स्वीकारल्या. परीक्षण आरती कुलकर्णी व मेधा जोग यांनी केले. बालभवनप्रमुख प्रेरणा बेळे यांनी प्रास्ताविक केले. सुनेत्रा मांडवगणे यांनी सूत्रसंचालन केले.अर्थ सचिव गिरीश नातू यांनी आभार मानले. सावानाचे कार्याध्यक्ष संजय करंजकर, प्रमुख सचिव सुरेश गायधनी, सोमनाथ मुठाळ, जयेश बर्वे, देवदत्त जोशी, मोगेश मालपाठक यांच्यासह विद्यार्थी, शिक्षक, पालक आदी उपस्थित होते. **स्पर्धेचा निकाल- पाचवी ते सहावी :** १) पणवी सारंग २) गार्गी काशीकर ३) विनीत विसपुते, उत्तेजनार्थ : चिन्मयी थोरात, शुभम नंदवीर म्हाके, आर्या पराग आंबेवाडीकर. **सातवी ते आठवी :** १) अभिज्ञा ठाकरे २) हंसिका वाघ ३) निशा जाधव, उत्तेजनार्थ : ऋतिका जाधव, रेणुका सतीश मानकर, राशी प्रशांत किंगे.

नामदेवराव बनकर पतसंस्थेच्या चेअरमनपदी रामराव डेरे

केशवराव बनकर व्हा. चेअरमन

निफाड । नामदेवराव बनकर नागरी सहकारी पतसंस्थेच्या चेअरमनपदी रामराव डेरे व व्हा. चेअरमनपदी केशवराव बनकर यांची बिनविरोध निवड करण्यात आली. पतसंस्थेच्या नवनिर्वाचित संचालकांची बैठक निवडणूक अधिकारी कृष्णा



वाळके यांचे अध्यक्षतेखाली संपन्न झाली संस्थापक व माजी सरपंच भास्करराव बनकर यांच्या प्रमुख उपस्थितीत नवनिर्वाचित पदाधिकाऱ्यांचा सत्कार करण्यात आला. या प्रसंगी नवनिर्वाचित संचालक सर्वश्री देवीदास बागुल, महेंद्र खोदे, जितेंद्र मुथा, अरीफोद्दीन काझी, योगेश सूर्यवंशी, विजय गिरी, व्यवस्थापक निळकंठ कुंदे आदी उपस्थित होते. सोसायटी सभागृहात आयोजित सत्कार समारंभास जाईट फार्मिंगचे चेअरमन साहेबराव डेरे, माजी उपसरपंच विनायक खोदे, विघ्नहर्ता पतसंस्थेचे चेअरमन पुंडलिक बनकर, जाईट फार्मिंगचे व्हा. चेअरमन राहुल बनकर, राहुल बनकर, नितीन बनकर, चंद्रकांत बनकर, संजय वाघ, इकबाल शेख,मोतीराम पवार, दीपक बनकर, निवृत्ती महाराज डेरे, मनोज शेवरे आदी उपस्थित होते.

आडगाव येथे अखंड

हरिनाम सप्ताहाची सांगता

आडगाव । येथील मारोती मंदिर देवस्थान येथे दरवर्षी प्रमाणे यावर्षी सुद्धा श्रावण मासानिमित्त



अखंड हरिणाम सप्ताहचे आयोजन करण्यात आले होते. या सात दिवसांच्या सप्ताहमध्ये मारोती मंदिरमध्ये दररोज सकाळपासून तर रात्री दहा वाजेपर्यंत विविध धार्मिक कार्यक्रम आयोजित केले होते. हा सप्ताहचे २९ जुलै ते ६ ऑगस्ट दरम्यान आयोजन करण्यात आले होते. सकाळी . काकडा आरती, देवपूजा, नित्य आरती, ज्ञानेश्वरी पारायण, ग्रंथवाचन असे बरेच धार्मिक कार्यक्रम आयोजित केले होते. सात दिवस विविध हरिभक्त पारायण महाराज यांचे रात्री. ८ ते १० वाजेपर्यंत कीर्तन झाले. काल्याच्या कीर्तन व महाप्रसादाने या सप्ताहची सांगता झाली.

'नमः नाशिक-प्राॅपर्टीचा महाकुंभ' एक्सपोचा भूमिपूजन समारंभ

क्रेडाई नाशिक मेट्रो आयोजित गृह प्रदर्शन १४ ते १८ ऑगस्ट दरम्यान होणार!

नाशिक । प्रगतीशील नाशिकमध्ये स्वतःचे घर असावे हे प्रत्येकाचे स्वप्न असते.आणि याच स्वप्नाची पूर्तता करण्याची संधी क्रेडाई नाशिक मेट्रोतर्फे १४ ते १८ ऑगस्ट दरम्यान आयोजित नमः नाशिक - प्राॅपर्टीचा महाकुंभ या गृहप्रदर्शनात मिळणार असल्याचे प्रतिपादन क्रेडाई नाशिक मेट्रोचे अध्यक्ष गौरव ठवकर यांनी केले.ठवकर डोम येथे होणाऱ्या या प्राॅपर्टी एक्सपोचा भूमिपूजन समारंभ आज संपन्न झाला.त्यावेळी ते पत्रकारांशी बोलत होते.

ते पुढे म्हणाले भविष्यातील नाशिकसाठीच्या अनेक विकासात्मक योजनांमुळे सर्वांगाने आधीच महत्त्वपूर्ण असलेल्या नाशिकचे महत्त्व अजूनच वाढणार आहे .विविध क्षेत्रातील उपलब्ध संधी तसेच राहणीमानाचा दर्जा यासोबतच उत्तम हवामान ,मुबलक पाणी यामुळे नाशिकमध्ये आज केलेली रिअल इस्टेट मधील गुंतवणूक भविष्यात 'फायदे का सौदा 'ठरणार



असल्याचेही त्यांनी नमूद केले. प्रदर्शनाचे समन्वयक म्हणून ऋषिकेश कोते व नरेंद्र कुलकर्णी जबाबदारी सांभाळत आहेत.

याप्रसंगी प्रदर्शनाचे समन्वयक ऋषिकेश कोते म्हणाले की,या प्रदर्शनामध्ये ८० हून अधिक विकसकांचे ५०० हून अधिक पर्याय उपलब्ध आहेत.यामध्ये शहरातील विविध

भागातील फ्लॅट्स, प्लॉट्स,दुकाने,ऑफिसेस यांचा समावेश आहे.यासोबतच आघाडीच्या गृहकर्ज देणाऱ्या संस्थादेखील प्रदर्शनात सहभागी होत आहेत. प्रदर्शनाचे समन्वयक नरेंद्र कुलकर्णी म्हणाले की, आगामी कुंभमेळ्यामुळे नाशिक हे अधिक प्रभावीपणे देशाशी व जगाशी जोडले जाईल. औद्योगिक ,शैक्षणिक ,धार्मिक व कृषिपूरक उद्योगाच्या

होणार असून नाशिक शहराची कनेक्टिव्हिटी देखील वाढणार आहे.रस्ते ,रेल्वे व हवाई सेवेद्वारे याआधीच नाशिक अन्य शहरांशी चांगल्या प्रकारे जोडले गेले आहे. आगामी कुंभमेळ्यामुळे नाशिक हे अधिक प्रभावीपणे देशाशी व जगाशी जोडले जाईल. औद्योगिक ,शैक्षणिक ,धार्मिक व कृषिपूरक उद्योगाच्या

ओंकार पवार यांची नाशिक जिल्हा परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारीपदी नियुक्ती

नाशिक । नाशिक जिल्हा परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारीपदी ओंकार पवार यांची नियुक्ती करण्यात आली असून, त्यांनी आपल्या कारकीर्दीत प्रांताधिकारी म्हणून इगतपुरी तालुक्यात उल्लेखनीय प्रशासन राबवले आहे. आता त्यांना जिल्हा परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारीपदाची जबाबदारी सोपवण्यात आली आहे.



भारतीय प्रशासकीय सेवेतील अधिकारी असलेल्या ओंकार पवार यांची इगतपुरी ही पहिलीच पोस्टिंग होती. गेल्या दोन वर्षांपासून ते तेथे कार्यरत होते. या

जिल्हाधिकारी पदावर नियुक्ती करण्यात आली असून त्यांच्या बदलीनंतर या पदाचा अतिरिक्त कार्यभार देण्यात आलेला होता. अखेर राज्य शासनाने अधिकृत आदेश जाहीर करत, इगतपुरीचे प्रांताधिकारी तथा सहाय्यक जिल्हाधिकारी ओंकार पवार यांची सीईओ पदावर नियुक्ती केली.

काळात त्यांनी विविध शासकीय योजनांची प्रभावी अंमलबजावणी, ग्रामविकास, आपत्ती व्यवस्थापन, तसेच नागरिकांशी संवादात्मक प्रशासन या क्षेत्रात चांगले योगदान दिले. त्यांचा अनुभव आणि कार्यपद्धती पाहता जिल्हा परिषदेसारख्या महत्त्वाच्या पदावर त्यांची नियुक्ती ही नाशिकसाठी निश्चितच सकारात्मक ठरेल, अशी प्रशासन आणि जिल्ह्यातील नागरिकांमध्ये भावना आहे. जिल्हा परिषदेच्या विविध ग्रामीण विकास प्रकल्पांमध्ये नवसंजीवनी येईल, अशी अपेक्षा नव्या सीईओकडून व्यक्त होत आहे.

म्हसरुळ-मखमलाबाद शिव रस्त्याच्या परिसरातील मतदार याद्यांचे पुनर्निरीक्षण करा

निवडणूक आयोगाकडे नागरिकांची मागणी



“ ज्यावेळेस प्रारूप मतदार यादी प्रसिद्ध होते, त्यावेळी हरकत घेण्यासाठी वेळ मर्यादित असतो आणि अनेक मतदारांना यादीभाग, बूथ यासारख्या तांत्रिक बाबींची माहिती नसते. शिवाय, हरकत घेतल्यास निवडणूक अधिकारी प्रत्येक मतदाराने स्वतंत्र अर्ज करावा, असे सांगतात, जे सामान्य मतदारांसाठी त्रासदायक ठरते.

व विकासाकाम या दोन्हीपासून वंचित राहतो. प्रभाग क्र. १ मधील किशोर सूर्यवंशी मार्ग म्हणजेच शिव रोड ते पेट रोड दरम्यानचा शिवसमर्थ नगर, शिवतेज नगर, दूर्गा नगर, जुई नगर, ओंकार नगर, सोमनाथ शिंदे नगर, चाणक्यपुरी सोसायटी, वेदनगरी, तवली फाटा परिसर, रामनगर, बोरगड परिसर, उच्चल नगर, विंध्यवासिनी सोसायटी, एकता नगर, सप्तशृंगी कॉलनी, इंद्रप्रस्थ नगर, पिंगळे मळा, यजुर्वेद नगरी, हरिभाऊ चांदवडकर नगर, आदर्श नगर, श्री स्वामी समर्थ नगर या नगरांमधील जवळपास १२०० मतदारांची नावे प्रत्यक्षात मखमलाबाद प्रभागात जात असल्याचे उदाहरण

त्याला परिचित नसल्यामुळे, कोणत्या उमेदवाराला मतदान करायचे येथपासून तर, मतदान केंद्र शोधण्यापर्यंत त्याचा गोंधळ होतो. बऱ्याचवेळेस मतदान केंद्र न सापडल्यामुळे किंवा ते घरापासून लांब असल्यामुळे, मतदार मतदानाला जायचा देखील कंटाळा करतो परिणामी तो त्याच्या मतदानाच्या हक्कापासून वंचित राहतो.

या सगळ्या पार्श्वभूमीवर नागरिकांनी निवडणूक आयोगाकडे मागणी केली आहे की, स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकांसाठी प्रभागातील प्रत्येक नगर, सोसायट्या किंवा वस्तीच्या आधारे मतदार याद्यांचे पुनर्निरीक्षण करण्यात यावे आणि मगच प्रभागनिहाय यादीची रचना करावी, जेणेकरून सामान्य मतदारांना, ते ज्या प्रभागात राहतात त्या प्रभागातील लोकप्रतिनिधीलाच मतदान करण्याचा योग्य अधिकार प्राप्त होईल व त्याला मतदानाचा अधिकार प्रभावीपणे वापरता येईल. यावेळी निवडणूक आयुक्तांनी सदर विषयात लक्ष घालून प्रभागातील याद्यांचे पुनर्निरीक्षण करण्यासाठी योग्य त्या सूचना संबंधितांना देण्यात येतील असे आश्वासन या शिष्टमंडळाला दिले. निवेदन देताना अविनाश लोखंडे, राजेंद्र साळुंके, यशवंत कचेरिया, डॉ. संदीप मार्कंडे, सचिन शिंदे, शिवाजी शिंदे, अपूर्व शास्त्री आदी उपस्थित होते.

रस्त्यांची झाली खड्डेरूपी चाळण

ओझरखेड-गुजरात हद्द रस्त्यावरून वाहनचालकांची कसरत

नाशिक । यंत्रबकेश्वर तालुक्यातील ओझरखेड ते गुजरात हद्द जाणाऱ्या रस्त्याची अवस्था खूपच बिकट झाली आहे. ओझरखेड ते गुजरात हद्द रस्ता हा रस्ता एक वर्षापूर्वी आदिवासी उपयोजना या योजनेतून मंजूर आहे. तरीही या रस्त्याचे काम अजूनही सुरू का करत



नाही, असा सवाल केला जात आहे.

या रस्त्यात सगळीकडे खडे पडले आहेत. याचा नास सामान्य नागरिकांसह शाळेतील विद्यार्थ्यांना सहन करावा लागत आहे. रस्त्यावर खडे



की खड्ड्यात रस्ता हेच कळत नसल्याने याचा मनस्ताप प्रवासी, वाहनचालकांना व परिसरातील नागरिकांना सहन करावा लागत आहे. त्यांच्या तोंडून आपोआपच "काय तो रस्ता... काय ते खडे... अन नागरिकांचे काय मोडतात ते मनके..." असे बोल बाहेर पडतात. या विभागाचे अधिकारी म्हणतात, सारे काही एकदम ओके आहे, अशी चर्चा सध्या परिसरात आहे.-काही ठिकाणी रस्त्यातमोठ्या प्रमाणात चिखल निर्माण झाला आहे. या रस्त्यावर ठिकाठिकाणी पडलेल्या मोट-मोठ्या खड्ड्यांमुळे दररोज लहानमोठे अपघात घडत असतात. जिवीतहानी झाल्यानंतरच प्रशासनाला जाग येईल काय? असा नागरिकांचा सवाल आहे. रस्ते बांधकाम व दुरुस्तीच्या नावाखाली अत्यावधीतच रस्त्यांच्या चिंधड्या उडतात. रस्त्यात मोटमोठ्या खडे, साचलेल्या पाण्यामुळे रूपावधिकांना देखील गावात पोहोचणे कठीण झाले आहे. त्यामुळे रुग्णांवर उपचारात अडथळे निर्माण होत आहेत. गरोदर महिलांसाठी आणि अपघातग्रस्तांसाठी रस्त्याचा प्रवास करणे कठीण झाले आहे. या रस्त्यात एका ठिकाणी मोरीचे बांधकाम झालेले आहे ते अतिशय निकृष्ट दर्जाचे झालेले असल्याचे परिसरातील नागरिकांनी सांगितले. ठेकेदार आणि प्रशासनाने याकडे गंभीरतेने लक्ष न दिल्यास नागरिकांचा रोष उफाळून येण्याची शक्यता आहे. या रस्त्याचे त्वरित काम चालू करण्यात यावे अन्यथा आंदोलन करण्यात येईल असा इशारा सामाजिक कार्यकर्ता मनोज वाजे, भाजप तालुकाध्यक्ष जयराम भुसारे यांच्यासह परिसरातील नागरिकांनी केला आहे.

संचित नागरी सहकारी पतसंस्था मर्यादित, सिन्नर नोंदणी क्र. एन.एस.के./एस.एन.आर./आर.एस.आर./ (सी.आर.)/५२१६ दि. १९-०९-२०२२

३ री वार्षिक सर्वसाधारण सभेची नोटीस (फक्त सभासदांसाठी) दि. ०६/०८/२०२५

श्री.रा.रा. _____ यांसी संस्थेच्या सर्व सभासदांना कळविण्यात येते की, संस्थेची ३ री वार्षिक सर्वसाधारण सभा शनिवार दि. २३/०८/२०२५ रोजी सकाळी ठिक १०.०० वा. संस्थेच्या कार्यालयीत म्हणजे शां.प. नं. ३, श्री गणेश संकुल, गुरुदत्त नगर, सरदेवाडी रोड, वाजे लॉन्स समोर, सिन्नर ता. सिन्नर जि. नाशिक येथे संस्थेच्या संस्थापक, चेअरमन सौ. घोलप छाया रावेंद्र यांच्या अध्यक्षतेखाली पुढील विषयांचा विचार विनिमय करण्यासाठी भरविण्यात येत आहे. तरी सर्व सभासदांनी वेळेत उपस्थित राहावे, हि विनंती.

सभेपुढे येणारे विषय- १) मा. निर्यातित अध्यक्षांना सभेचे अध्यक्षस्थान स्विकारणेबाबत विनंती करणे. २) मागील वार्षिक सर्व साधारण सभा दि. ०१/०९/२०२४ चे इतिवृत वाचून कायम करणे. ३) सन २०२४-२०२५ चा वार्षिक अहवाल, ताळेबंद व आर्थिक पत्रकांची वाचून नोंद घेणे. ४) सन २०२४-२०२५ चा नफा-तोटा पत्रकांची वाचून नोंद घेणे. ५) सन २०२४-२०२५ चा शासकिय हिशोब तपासणी अहवाल व दोटा दुरुस्ती अहवाल वाचून नोंद घेणे. ६) सन २०२५-२०२६ या वर्षाचे लेखा परिक्षण करणेकामी पॅन्लवरील लेखा परिक्षकांची नेमणूक करणे. ७) सन २०२५-२०२६ या वर्षाकरीता संस्थेत कायदेशीर सल्लागाराची नेमणूक करणे व मानधन ठरविणे. ८) सुधारित आदर्श उपविधी स्वीकारणे बाबत विचार विनिमय करणे. ९) वार्षिक सर्वसाधारण सभेस अनुपस्थित असणाऱ्या सभासदांची अनुपस्थिती क्षमापत्र करणे. १०) संस्थेतील कमचारी वगैरे सेवाविनियम लागू करणेबाबत विचार विनिमय करणे. ११) मा. अध्यक्षसाहेब यांचे पूर्व परवानगीने ऐनवेळी येणाऱ्या विषयांवर चर्चा करणे.

आपले नम्र
मा. संचालक मंडळाचे आदेशावरून
श्री. घोलप राजेंद्र दशरथ (व्यवस्थापक)

एमडी विक्री करणारा आरोपी गजाआड

इंदिरानगर पोलिसांची उल्लेखनीय कारवाई



नाशिक । इंदिरानगर पोलिसांनी अंमली पदार्थ विक्री करणाऱ्या एकास ताब्यात घेत मोठी कारवाई केली आहे. पोलिसांनी आरोपीकडून २५ हजार ५०० रुपये किंमतीचा ५.५ ग्रॅम 'एमडी' केला आहे.

पोलीस आयुक्त संदीप कर्णिक यांच्या निर्देशानुसार नाशिक शहरात अंमली पदार्थ विक्रेत्यांविरुद्धात कडक कारवाई सुरू आहे. त्याअंतर्गत इंदिरानगर पोलिस स्टेशनचे वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक तृती सोनवणे यांना गोपनीय बातमीदरामार्फत माहिती मिळाल्यानंतर ही कारवाई करण्यात आली. खालिद कय्युम शाह (वय २९, रा. म्हाडा वसाहत, वडाळागाव) हा आर्थिक फायद्याच्या उद्देशाने बेकायदेशीररित्या 'एमडी' अंमली पदार्थ

विक्रीसाठी घेऊन जात असताना पोलिसांनी त्याला रोहताथ पकडले. त्याच्यावर इंदिरानगर पोलीस स्टेशनमध्ये एन.डी.पी.एस. कायदा ८ (क), २२ (ब) अंतर्गत गुन्हा दाखल करण्यात आला असून, पुढील तपास सपोनि सुनिल अंकोलीकर करीत आहेत. ही कामगिरी पोलीस उप आयुक्त किशोर काळे, कायदा पोलीस आयुक्त शेखर देशमुख यांच्या मार्गदर्शनाखाली वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक तृती सोनवणे, सपोनि सुनील अंकोलीकर, पोहोवा महेश पारणकर, पोहोवा अमजद पटेल, पोना सागर परदेशी, पोअं मुजाहिद सैय्यद, पोअं दिपक शिंदे, पोअं वाल्मीक पाटील, पोअं वैभव भोर, मपोअं धनवंता राजत यांनी केली.

पावसाळ्यातील रम्य संध्याकाळी एखादी गरमागरम आणि चविष्ट डिश हवी असेल तर नूडल्स कटलेटचा पर्याय निवडता येईल. चहापानाला येणाऱ्या पाहुण्यांनाही ही डिश नक्कीच आवडेल.

साहित्य : आटा नूडल्सचं एक पाकीट, किसलेला कोबी



चटपटीत कटलेट

एक कप, अर्धा कप चीझ, एक कांदा बारीक चिरून घ्या, एक हिरवी मिरची, तीन चमचे कॉर्नफ्लोर, तेल आणि मीठ इत्यादी.

कृती : पाकिटावरच्या सूचनांनुसार नूडल्स उकडून घ्या. उकडताना त्यात मसालाही घाला.

रुचिरा

नूडल्स थंड होऊ द्या. आता किसलेल्या कोबीमध्ये कांदा, हिरव्या मिरचीचे तुकडे आणि मीठ घाला. हे मिश्रण थोडा वेळ बाजूला ठेवा. आता हे मिश्रण आणि कॉर्नफ्लोर नूडल्समध्ये घालून सर्व घटक नीट मिसळून घ्या आणि नूडल्सच्या मिश्रणाचे चपट्या आकाराचे कटलेट्स करा. फ्राईंग पॅन किंवा कढईत तेल घाला. आता ही कटलेट्स डीप किंवा शॅलो फ्राय करता येतील. ही गरमागरम कटलेट्स सॉस किंवा चटणीसोबत खा.



सौंदर्याची गुरुकिल्ली

चमकणारी त्वचा सौंदर्याचे प्रतीकच नाही तर चांगल्या आरोग्याचे लक्षणही आहे. परंतु वाढते प्रदूषण, चुकीची जीवनशैली आणि ताण त्वचेला नुकसान पोहोचवू शकतात. सुंदर दिसण्यासाठी आजकाल अनेकजणी महागडी कॉस्मेटिक उत्पादने वापरतात पण कधीकधी त्याचा काहीच उपयोग होत नाही. म्हणूनच आज त्वचेचे सौंदर्य टिकवण्याच्या काही महत्त्वपूर्ण गोष्टींची चर्चा करू या.

* पाणी ही त्वचेची पहिली गरज आहे. निर्जलीकरण झाल्यास त्वचा कोरडी आणि सुरकुत्या दिसू लागते. म्हणून दिवसातून पुरेसे पाणी प्या. पावसाळ्यात फारशी तहान लागत नसली तरी आठवणीने पाणी प्या. * आजकाल महिला चवीकडे लक्ष देतात परंतु योग्य पोषणाकडे त्यांचे दुर्लक्ष होते. मात्र फळे,



भाज्या, काजू आणि बियांचे सेवन त्वचेसाठी खूप महत्त्वाचे आहे. त्यामध्ये व्हिटॅमिन सी आणि अँटीऑक्सिडंट्स असल्यामुळे त्वचेच्या पेशी दुरुस्त होतात आणि त्वचा तरुण दिसते. त्यामुळे हे घटक आहारात ठेवा. * तणावाचा परिणाम थेट तुमच्या त्वचेवर दिसून येतो. जास्त ताणामुळे चेहऱ्यावर सुरकुत्या येतात आणि त्वचेची चमकही कमी होते. ध्यान, योग आणि हलका व्यायाम ताण कमी करतो आणि त्वचा निरोगी ठेवतो. म्हणूनच दररोज ध्यान आणि योग करणे त्वचेसाठी खूप फायदेशीर आहे. * त्वचा चमकदार बनवण्यासाठी योग्य जीवनशैली आणि त्वचेची योग्य समज राखणे गरजेचे आहे. त्वचेला अधिक प्रेम आणि लक्ष द्याल तितकी ती अधिक चमकेल. म्हणून दैनंदिन दिनचर्ये त त्वचेची काळजी घेण्यास प्राधान्य द्या आणि योग्य सवयी विकसित करा.

सौंदर्यसाधना



सामर्थ्य आणि समर्पणाचा सेतू

महिला भू-तंत्रज्ञान संशोधक म्हणून आणि २०२२ मध्ये आणखी एका महत्त्वपूर्ण पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले आहे.

मानिनी

चिनाब पुलाचे बांधकाम सोपे नव्हते कारण परिसरातील जमीन, हवामान आणि भौगोलिक परिस्थिती खूपच आव्हानात्मक होती. हे लक्षात घेत प्रा. माधवी लता आणि त्यांच्या टीमने 'डिझाइन-अॅज-यू-गो' नावाचे मॉडेल स्वीकारले. या तंत्रात वास्तविक वेळेत जमिनीच्या परिस्थितीनुसार डिझाइनमध्ये बदल करण्यात आले. त्यांनी रॉक अँकरच्या प्लेसमेंट आणि पुलाच्या स्थिरतेशी संबंधित तांत्रिक सल्ला दिला, ज्यामुळे पूल मजबूत आणि टिकाऊ बनला.

अलीकडेच, प्रा. माधवी लता यांनी 'इंडियन जिओटेक्निकल जर्नल' च्या महिला विशेष अंकात 'डिझाइन अॅज यू गो: द केस स्टडी ऑफ चिनाब रेल्वे ब्रिज' या शीर्षकाचा एक पेपर प्रकाशित केला आहे. यामध्ये त्यांनी बऱ्याच गोष्टींचा उलगडा केला आहे.



चिनाब पुलाची खास वैशिष्ट्ये म्हणजे ता पुलाची उंची ३५९ मीटर असून तो १,४८६ कोटी रुपये खर्चून बांधण्यात आला आहे. हा उधमपूर-श्रीनगर-बारामुल्ला रेल्वे लिंक प्रकल्पाचा एक भाग आहे. संबंधित प्रकल्प २००३ मध्ये मंजूर करण्यात आला होता. चिनाब पूल केवळ एक पूल नाही तर भारताच्या अभियांत्रिकी क्षमतेचा जिवंत पुरावा आहे. या पुलामागे प्रा. माधवी लता यांचे १७ वर्षांचे कठोर परिश्रम, समर्पण आणि कौशल्य आहे. त्यांचे काम येणाऱ्या पिढ्यांसाठी प्रेरणास्रोत ठरेल यात शंका नाही.



मी



आईला समजावून सांग

काय करू ?

आहे. मी आईला कसं समजवू? - बरेचदा पालक मुलांच्या आयुष्यात गरजेपेक्षा जास्त हस्तक्षेप करतात. आईचा हस्तक्षेप थांबवण्यासाठी तू पुढाकार घ्यावा. आईला भेटून शांतपणे बोल. तिच्या या हस्तक्षेपामागची कारणे जाणून घे. तिच्याशी थोडे अंतर ठेवायला सुरुवात कर. आठवड्यातला काही वेळ तिच्यासाठी ठेव. त्याच वेळेत तुझ्याशी बोलणार असल्याचं स्पष्टपणे सांग. तुझ्या लग्नानंतर आलेलं रिकामेपण घालण्यासाठी तिने हा मार्ग स्वीकारला असावा. आईला कामात व्यस्त ठेवण्यासाठी काय करता येईल हे ठरव. पतीसोबतचा दुरावा दूर करण्यासाठी समुपदेशकांची मदत घेता येईल



काँ

पॅरेंटजगात यशाची पायरी चढण्यासाठी क्षमतेसोबतच आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास करणं गरजेचं असतं. या जगात फॉर्मल वेअरवर भर दिला जातो. सध्या पॉवर ड्रेसिंगचा जमाना आहे. या क्षेत्रात गबाळ राहून चालत नाही. तुमच्या दमदार व्यक्तिमत्त्वाची छाप पडणं आवश्यक असतं. म्हणूनच तुमचा ड्रेसिंग सेन्स उत्तम हवा. या दृष्टीने तुमचं व्यक्तिमत्त्व खुलवण्यासाठी काही टिप्स नक्कीच उपयुक्त ठरू शकतील. * कपड्यांच्या फिटिंगकडे लक्ष द्यायला हवं. खूप ढगळ किंवा खूप तंग कपडे घालू नयेत. * क्लासिक कट जॅकेट आणि योग्य फिटिंग असणारी ट्राउजर हा पेहराव खूप छान दिसतो. * कॅज्युअल लुकलाही थोडा फॉर्मल टच देता येईल. क्रिस्प व्हाइट टॉप किंवा शर्टसोबत गडद रंगाची जीन्स घालता येईल. * स्ट्रेट कट पँटर शर्ट ड्रेस करी करता येईल. * सलवार कुर्ता, कुर्ता लेगिंग असे पर्यायही आहेत. बाजारात ऑफिसवेअर कुतें मिळतात. हे आकर्षक पण सोबर कुतें घालता येतील. ऑफिससाठी कुतें निवडताना रंग आणि डिझाइनकडे विशेष लक्ष द्या. फार भडक रंग आणि बटबटीत डिझाइन टाळा.

लाईफस्टाईल



असे निवडा ऑफिसवेअर

* फॉर्मल पेहराव निवडताना काळा, पांढरा, ग्रे, नेव्ही ब्लू, ऑफ व्हाइट अशा रंगांना प्राधान्य दिलं जातं. यासोबतच आईसी ब्लू, मिंट ग्रीन, चॉकलेटी, पिवळ्या रंगांच्या कपड्यांची निवड करता येईल. * व्यक्तिमत्त्व भारदस्त दिसण्यासाठी फॉर्मल वेअरसोबत स्कार्फ करी करता येईल.



श्रावणातले आहारव्रत

आध्यात्मिक दृष्टिकोनातून पवित्र मानला जाणारा श्रावण आरोग्याच्या दृष्टिकोनातून मात्र अत्यंत संवेदनशील असतो. या काळात वातावरणातील उच्च आर्द्रता आणि तापमानातील बदलांमुळे बॅक्टेरिया अत्यंत वेगाने वाढतात. अशा परिस्थितीत काही अन्नपदार्थांचे सेवन आरोग्याला हानी पोहोचवू शकते. त्यामध्ये दूध आणि दही प्रमुख आहेत. म्हणूनच याचे सेवन करताना काळजी घ्यायला हवी.

दूध आणि दही हे नाशवंत पदार्थ हवेतील आर्द्रतेमुळे लवकर संक्रमित होतात. असे संक्रमित पदार्थ खाल्ल्यामुळे विषबाधा, पोटदुखी आणि आम्लता यासारख्या समस्या उद्भवू शकतात. खेरीज या ऋतूत पचनशक्ती कमकुवत होते. स्वाभाविकच दूध आणि दही जड असल्यामुळे पचन कठीण होते. यामुळे अपचन किंवा गॅसची समस्या उद्भवू शकते. आयुर्वेदानुसार, श्रावणात शरीरातील वात आणि कफ दोष वाढतात. दूध आणि दह्याचे सेवन हे दोष आणखी वाढवू शकतात. असे झाल्यास सर्दी, खोकला, फ्लू आणि एलर्जी होऊ शकते. म्हणूनच या महिन्यात विशेषतः रात्रीच्या वेळी दही, दूध आणि ताक खाऊ नका. हिरव्या पालेभाज्याही स्वच्छ धुवून खाव्या कारण त्यात घातक जंतू असण्याची शक्यता असते.

या काळात पचनास जड ठरणारे तेलकट आणि तळलेले पदार्थही खाऊ नये कारण ते पचनसंस्थेवर अतिरिक्त भार टाकतात. सध्या कापलेली फळे जास्त काळ ठेवू नका कारण त्यावरही बॅक्टेरिया वेगाने वाढतात. या दिवसात थंड पेये किंवा आईस्क्रीमसारखे पदार्थही वर्ज्य करावे.



श्रावणात काय खावे ?

* मूग डाळ खिचडी, फळे, सूप यासारखे हलक्या आणि पचण्यास सोपे अन्नघटक
* उकडलेल्या किंवा वाफवलेल्या भाज्या
* तुळस, आले आणि काळी मिरी यासारख्या नैसर्गिक आणि रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणाऱ्या घटकांपासून तयार केलेले गरम पाणी आणि हर्बल टी.



आठ ते १० वर्षे वयोगटातील

मुलींना मासिक पाळीबद्दल माहिती देणे योग्य मानले जाते. तथापि, आता मुलींबरोबरच मुलांनाही मासिक पाळीबद्दल माहिती देणे गरजेचे समजले जात आहे. त्यांच्यातील महिला-मुलींविषयीची जागरूकता, समानता आणि आदराची भावना वाढण्यास ही बाब महत्त्वपूर्ण ठरणारी आहे. मुलींच्या मासिक पाळीबद्दल मुलांना योग्य माहिती दिली गेली नाही तर ते ही बाब विचित्र किंवा घाणेखे मानू शकतात. यातूनच काहीजण त्याची खिळी उडवतात. मात्र मुलांना योग्य वयात मासिक पाळी ही एक नैसर्गिक आणि आवश्यक प्रक्रिया असल्याचे समजते तेव्हा ते घरातील आई, बहिणी वा नात्यातील अन्य महिलांबद्दल आदर दाखवतात. ते मुलींच्या या काळातील वेदना, थकवा किंवा मूड स्विंग यासारख्या गोष्टींकडे वेगळ्या समजूतीने पाहू शकतात. म्हणूनच नऊ ते ११ वर्षे हे मुलांना याबद्दल प्राथमिक माहिती देण्यासाठी योग्य वय असल्याचे तज्ज्ञांचे मत आहे.

कसे समजावून सांगावे ?

संगोपन

संवादात मोकळेपणा हवा

सोप्या आणि स्पष्ट भाषेत हे सांगता येईल. उदाहरणार्थ, तुम्ही म्हणू शकता की, मुली मोठ्या होतात तेव्हा त्यांच्या शरीरात काही बदल होतात. त्यापैकी एक म्हणजे मासिक पाळी. यामध्ये दर महिन्याला त्यांच्या शरीरातून थोडे रक्त बाहेर पडते.

ही पूर्णपणे सामान्य आणि निरोगी प्रक्रिया आहे. हे स्पष्ट करताना मासिक पाळी ही एक नैसर्गिक शारीरिक प्रक्रिया असल्याचे त्यांना सांगता येईल. मुलाने काही विचारले तर मोकळेपणाने उत्तर द्या. खेरीज मुलांसाठी मासिक पाळीची शास्त्रीय माहिती देणारी अनेक पुस्तके आणि व्हिडिओही आता उपलब्ध आहेत. तुम्ही त्याचीही मदत घेऊ शकता.

पहिली मासिक पाळी नऊ ते १३ वर्षांच्या दरम्यान कधीही येऊ शकत असल्यामुळे मुलीला काय होणार आहे, हे आधीच माहीत असणे चांगले. यामुळे तिला भीती किंवा चिंता वाटत नाही. मुलांना या वयात, होणाऱ्या अन्य शारीरिक बदलांचीही माहिती द्यायला हवी. पालक किंवा शिक्षक योग्य वेळी योग्य माहिती देत नसतील तर मुले मित्रांकडून किंवा इंटरनेटवरून अपूर्ण किंवा चुकीची माहिती मिळवू शकतात. याचे अनेक दुष्परिणाम सध्या चर्चेत आहेत.

म्हणूनच मुलांना काय करू नये हे शिकवा. मासिक पाळीची खिळी उडवणे चुकीचे आहे, हे समजावून सांगा. सॅनिटरी पॅड ही सामान्य बाब असल्याचे त्यांना समजायला हवे. या काळात आई किंवा बहिणीला घरी मद्दतीची आवश्यकता असेल, तर मदत करणे ही एक जबाबदारी असल्याचे त्यांना वेळीच समजायला हवे.



उपलब्ध

आहेत. तुम्ही त्याचीही मदत घेऊ शकता.

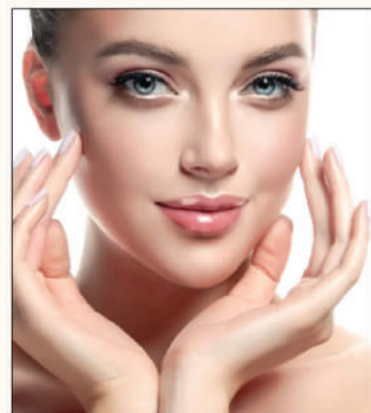
पहिली मासिक पाळी नऊ ते १३ वर्षांच्या दरम्यान कधीही येऊ शकत असल्यामुळे मुलीला काय होणार आहे, हे आधीच माहीत असणे चांगले.

यामुळे तिला भीती किंवा चिंता वाटत नाही. मुलांना या वयात, होणाऱ्या अन्य शारीरिक बदलांचीही माहिती द्यायला हवी. पालक किंवा शिक्षक योग्य वेळी योग्य माहिती देत नसतील तर मुले मित्रांकडून किंवा इंटरनेटवरून अपूर्ण किंवा चुकीची माहिती मिळवू शकतात. याचे अनेक दुष्परिणाम सध्या चर्चेत आहेत.

म्हणूनच मुलांना काय करू नये हे शिकवा. मासिक पाळीची खिळी उडवणे चुकीचे आहे, हे समजावून सांगा. सॅनिटरी पॅड ही सामान्य बाब असल्याचे त्यांना समजायला हवे. या काळात आई किंवा बहिणीला घरी मद्दतीची आवश्यकता असेल, तर मदत करणे ही एक जबाबदारी असल्याचे त्यांना वेळीच समजायला हवे.



स्कीन केअर

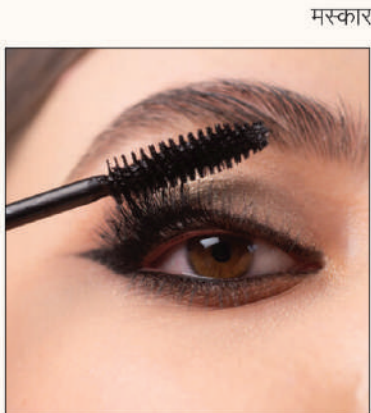


मिळेल हवाहवासा उजाळा

पावसाळ्यात चेहऱ्याचा तजेला कायम ठेवण्यासाठी नैसर्गिक घटकांनी युक्त फेस पॅकचा वापर करता येईल. यासाठी चमचाभर दही, चिमूटभर हळद, अर्धा चमचा मध आणि एक चमचा मसूर डाळीची पूड घ्यावी लागेल. आता हे सर्व घटक एकत्र करून पेस्ट तयार करा. ही पेस्ट स्क्रबरचं काम करेल. यामुळे चेहऱ्यावरची मृत त्वचा निघून जाईल. हा पॅक लावण्याआधी चेहरा स्वच्छ धुवून घ्या. मग या पॅकने चेहऱ्यावर मसाज करा. पॅक बाळगल्यानंतर थंड पाण्याने धुवून टाका. या पॅकमुळे तुमचा चेहरा छान उजळ आणि तजेलदार दिसू लागेल.



मेक अप



मस्कारा लावताना...

मस्कारा लावताना बरीच काळजी घ्यावी लागते. बरेचदा तो पापण्यांना चिकटतो. जुना झाल्यास किंवा ब्रशमध्ये गरजेपेक्षा जास्त मस्कारा भरल्यास पापण्यांना चिकटून बसतो. यामुळे लुकचा विचका होतो. हे टाळण्यासाठी मस्कारा वरचेवर बदलायला हवा. त्याचे आयुष्य तीन ते चार महिन्यांचं असतं. त्यामुळे यापेक्षा अधिक काळ मस्कारा वापरू नये. तसंच ब्रश मस्कारामध्ये फार बुडवू नका. या उपायांमुळे तुमचा मस्कारा पापण्यांना चिकटणार नाही.



फूट केअर



टाचांच्या भेगा करा दूर

पावसाळ्यात टाचांना भेगा पडतात. या भेगांमुळे पाय खूपच खराब दिसतात. हा त्रास टाळण्यासाठी शक्यतो पाय कोरडे ठेवा. मोजे घालायला सुरुवात करा. तेल मॉईश्चरायझरचं काम करतं. त्यामुळे तेलाने टाचांना मसाज करा. या तेलात थोडी हळद घाला. भेगांमधून रक्त येत असेल तर त्यावर तेल आणि हळदीचा लेप लावा. यामुळे पायांच्या भेगा कमी होतील.



