hastkala Life
WOVEN BY CULTURE

Instagram facebook
@hastkalalife

महिलांनो आपल्या घडामोडी
आम्हाला अवश्य पाठवा.
संपर्क : 8104593305

VOLUME: 01 | ISSUE : 04 | January 2025 | 8 PAGES
Managing Editor : Nikhil Ballal
Supported by ठाणेवैभव

Pravin
CHHEDA
CHAIRMAN, HASTKALA

HASTKALA! WHERE ELSE

Who does not like to look at his or her best on the very special day of their life? Yes, I am talking of the day when the bride and groom exchange oaths of lifetime partnership of happiness and harmony. The traditional way of celebrating marriages is fast changing the track where trending is the buzz word. Hence the shopping of dresses to jewellery, deciding the venue and menu as well is done thoughtfully. A marriage by and large is remembered on two counts which we have already mentioned above.

The selection of dress is a long-drawn process which starts from carefully observing the trends and then improvising in such a way that it gives an impression of first time. At Hastkala, we have been observing the general behaviour of our esteemed patrons, we also have an ever-changing graph of multiple choices which again are controlled from budget to personal likes and dislikes. Many a times the customs and rituals too impact the choice. It must be recorded that the seniors in the family give liberty to the younger ones to take the final call. This apparently was not the case may be a decade ago. The risk of experimenting and the conviction of carrying oneself in the new attire is worth taking note of.

Hastkala has been living up to the expectations of Thanekars and perhaps we have positioned ourselves as pioneers in the world of fashion. That answers the very question, "Why Hastkala.?" It is because it is different. We are happy for the huge patronage.

कुलवधू फेम पूर्वा गोखले सध्या काय करते ?

करिअरची सुरुवात केव्हा झाली?

- माझ्या करिअरची सुरुवात २००० साली अल्फा मराठीवरील रिमझिम मालिकेतून झाली. मी तेव्हा २३ वर्षांची होते. त्यावेळी माझी सिनेसृष्टीशी पहिल्यांदा ओळख व्हायला सुरुवात झाली.

मोठेपणी अभिनेत्री होऊन सिनेसृष्टीत काम करायचे असे लहानपणापासूनचे स्वप्न होते का?

- खरंतर मी असे काहीच ठरवले नव्हते. मी महाविद्यालयात असताना सीएचे शिक्षण घेत होते. त्याचवेळी रिमझिमचे निर्माते चंद्रशेखर गोखले व उमा गोखले यांनी मला सहजच मालिकेतील रोलसाठी विचारले. त्यावेळी डेलीसोप नसल्याने मला अभ्यास सांभाळून काम करता येऊ शकत होते. त्यामुळे या भूमिकेसाठी मी तयार झाले. ती माझी पहिलीच भूमिका होती.

तुम्ही साकारलेली तुमची आवडती भूमिका कोणती?

- मी एकाचवेळी फार भूमिका स्वीकारत नाही. ठराविक भूमिकाच करत असल्याने मी साकारलेल्या सगळ्याच भूमिका माझ्या लाडक्या आहेत. तरीही सांगायचं झालंच तर कुलवधू, बरसाते, तुझसे है राबता या मालिकेतील मी साकारलेल्या भूमिका माझ्या आवडीच्या आहेत.

या क्षेत्रात काम करताना लक्षात राहिलेली चाहत्यांची प्रतिक्रिया किंवा फॅन मूमेंट.

- प्रत्येकवेळी प्रेक्षक येऊन चांगल्या कामाचे कौतुक करतच असतात. मात्र स्वराज्यरक्षक संभाजी मालिकेत सईबाई राणीसाहेबांची भूमिका अजूनही लोकांच्या लक्षात आहे. एकाच भागापुरते हे काम होते परंतु तरीही प्रेक्षकांना ते इतके भावले की मी कुठेही दिसले तरी मला नमस्कार करायला धावून यायचे. मी फक्त सईबाई राणीसाहेबांची भूमिका साकारली आहे हे मला सांगायला लागायचे. अजूनही अनेकजण या भूमिकेबद्दल येऊन बोलतात व कौतुक करतात.

हिंदी मालिकांमधून काम करताना कधी भाषेमुळे अडथळे आले का? त्यावर कशी मात केली?

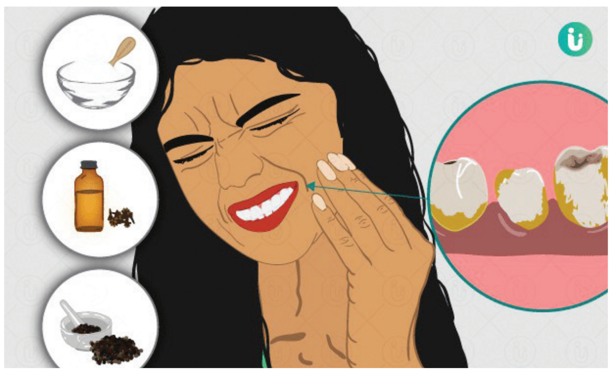
- मुंबईत राहत असल्याने हिंदी भाषा बऱ्यापैकी अंगवळणी पडलेली असते. परंतु मातृभाषा मराठी असल्याने हिंदी बोलताना कधीकधी मराठी उच्चार (ॲक्सेंट) येतात. मात्र सरावाने आणि सहकलाकार तसेच दिग्दर्शकांना विचारल्यास तेही सोपे होऊन जाते. डेलीसोप करत असताना जेव्हा तुम्ही रोज तीच भाषा बोलत असता तेव्हा ती भाषा आपल्या अंगवळणी पडतेच.

। पान २ वर

मराठी आणि हिंदी मालिका विश्वातील एक देखणी, संवेदनशील आणि गुणी अभिनेत्री म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या पूर्वा गोखले यांनी आपल्या अभिनय प्रवासात प्रेक्षकांच्या मनात अढळ स्थान मिळवलं आहे. 'झनक' या हिंदी मालिकेत त्या सध्या महत्त्वाची भूमिका साकारत असून 'ठाणेवैभव'च्या हस्तकला लाईफच्या टीमने त्यांच्याशी केलेली बातचीत.

तुम्हीही पायरियाने त्रस्त आहात का?

दात आपल्या शरीराचा महत्वाचा भाग आहेत. दातामुळे चेहऱ्याचे सौंदर्य अधिक खुलते. पण फक्त सौंदर्यापुरेसे त्याचे महत्त्व नसून दात आपण खाल्लेल्या अन्नाचे तुकडे करतात जेणेकरून तुकडे केलेले पदार्थ पोटात गेल्यानंतर त्याचे सहज पचन होते. तसेच, चविष्ट पदार्थांचा आस्वाद घेण्यासाठी देखील दात मदत करतात. हसताना देखील दात दिसतात, त्यामुळे दातांची काळजी घेणे गरजेचे आहे. रोज ब्रश केले पाहिजे, तसेच दैनंदिन आहारात आपण काय खातो याकडे लक्ष दिले पाहिजे. चॉकलेट, बिस्किट यासारख्या दातांना चिकटणाऱ्या गोड पदार्थांमुळे दातांना किड लागू शकते, ज्यामुळे वेदना देखील होतात. तसेच जीवनसत्वांच्या कमतरतेमुळे देखील दातांच्या समस्येला तोंड द्यावे लागू शकते. जीवनसत्वांच्या अभावाने पायरिया हा आजार होऊ शकतो. या आजारात तीव्र वेदना होतात. जाणून घेऊया पायरिया बाबत.



पायरिया हा आजार प्रामुख्याने दातांच्या हिरड्यांच्या आरोग्याशी संबंधित आहे आणि तो हिरड्यांमध्ये होणाऱ्या जंतुसंसर्गामुळे होतो. तोंडाची योग्य स्वच्छता न राखल्याने, दातांवर जमा होणारी प्लाक (दातांवरील चिकट थर) आणि टार्टर (कडक थर) यामुळे हिरड्यांमध्ये जळजळ व संसर्ग होतो, ज्यामुळे पायरिया होतो. विशेषतः ब्रश करताना किंवा कठीण पदार्थ खाताना हिरड्यांमधून रक्त येणे, हिरड्यांना सूज येणे किंवा लालसर दिसणे. हिरड्यांमध्ये दुखणे किंवा अस्वस्थता. तोंडातून दुर्गंधी येणे (दुर्गंधीयुक्त श्वास), दात हलणे किंवा दात व हिरड्यांमध्ये अंतर पडणे. हिरड्यांचे मांस दातांपासून मागे सरकणे ही पायरियाची प्रमुख लक्षणे आहेत. तोंडाची योग्य स्वच्छता न राखल्यास प्लाक आणि टार्टर जमा होतात, जे हिरड्यांच्या आजाराला कारणीभूत ठरतात. अन्नकण व जंतू तोंडात साचून राहिल्यास जंतुसंसर्ग वाढतो आणि हिरड्यांचे नुकसान होते. चुकीच्या ब्रशिंग पद्धती किंवा ब्रशिंगचा अभाव पायरियाचा धोका वाढवतो.

पायरियासाठी डेंटिस्टकडे जाऊनच उपचार घ्यावे लागतात. परंतु पायरिया होऊ नये म्हणून दिवसातून दोन वेळा ब्रश करणे गरजेचे आहे. तसेच वापरत असलेला ब्रश हा दोन ते तीन महिन्यातून बदलला पाहिजे. याशिवाय दिवसातून तीन-चार वेळा माऊथ वॉश वापरल्याने देखील फायदा होऊ शकतो. दर सहा महिन्यांनी डेंटिस्टकडे जाऊन दातांची तपासणी करून घेणे गरजेचे आहे. याला स्केलिंग असे म्हणतात. वेळच्यावेळी स्केलिंग केल्याने पायरिया टाळता येऊ

। पान ३ वर

डॉ. प्रगल्भा भानुशाली

संगीत कला मनातून रुजवणे महत्वाचे- प्राजक्ता मराठे

संगीताची आवड मुळात लहानपणापासून होती, घरातच संगीताची परंपरा असल्याने संगीत ऐकत व शिकतच प्राजक्ता मराठे लहानाच्या मोठ्या झाल्या. आजोबा संगीतभूषण स्व.पं.राम मराठे यांच्यापासून लाभलेली संगीत परंपरा जोपासायचे कार्य प्राजक्ता मराठे करत आहेत. आजोबांच्या गायकीचे संगीत संस्कार प्राजक्ता यांना त्यांचे वडील ज्येष्ठ गायक, हार्मोनियम वादक स्व.संजय मराठे व काका पं.मुकुंद मराठे यांच्याकडून मिळाले. घरात संगीताचे संस्कार असल्याने संगीताबद्दलची ओढ लहानपणापासूनच त्यांना होती. वयाच्या तिसऱ्या-चौथ्या वर्षापासूनच त्यांनी गायनाला सुरुवात केली. तेव्हापासूनच घरातील संगीताचा वसा त्यांनी कायम ठेवला आहे. सध्या त्या गायकी अंगाने संगीत शिकवण्यासोबत शास्त्रीय संगीताचे कार्यक्रम करतात.

चांगले शिष्य घडावेत, जास्तीत जास्त तरुण पिढीपर्यंत शास्त्रीय संगीत पोहोचावे यासाठी त्या कार्यशील असतात. गाण्यातून केवळ शैक्षणिक फायदा मिळावा, संगीताची पदवी मिळावी यासाठी संगीत शिकणारे शिष्य न घडवता खरोखरच संगीत क्षेत्रात अभ्यास आणि कार्य करायचे आहे असे शिष्य घडवण्यावर त्यांचा भर असतो. त्या गुरुकूल पद्धतीवर आधारित संगीताचे शिक्षण देतात. संगीतामुळे व्यक्तिमत्वात बदल जाणवतो, शास्त्रीय संगीतातील स्वरांमध्ये थेट देवाशी कनेक्ट करायची ताकद असते. स्वरांना देव मानून गुरूंनी सांगितलेल्या रस्त्याने चालणे शास्त्रीय संगीताचा अभ्यास करताना

संगीताची वैभवशाली परंपरा महाराष्ट्राला लाभली असून वेगवेगळ्या घराण्याची गायकी येथील गायक आजपर्यंत जपत आले आहेत. ठाण्यातही वडिलोपार्जित गायकीचा वारसा प्राजक्ता मराठे यांनी जपला असून लहानपणापासूनच आवड आणि त्या आवडीतून शिकतच त्यांनी संगीत कला जोपासली आहे.

संगीतभूषण स्व.पं.राम मराठे यांना मैफिलीत तानपुऱ्यावर साथ करताना स्व.संजय मराठे, मुकुंद मराठे

महत्वाचे असते व माझ्यासाठी माझ्या घराण्याची गायकी पुढे नेणे महत्वाचे आहे, असे त्या सांगतात.

वडील व काकांनी रुजवलेली आजोबा अर्थात स्व.संगीतभूषण पं. राम मराठे यांची गायकी पुढे नेण्याचे कार्य प्राजक्ता मराठे व त्यांची भावंड करत आहेत. वडील ज्येष्ठ गायक, हार्मोनियम वादक स्व. संजय राम मराठे हे प्राजक्ता मराठे यांचे गुरु आहेत. एकाच वेळी शिष्या व मुलीची भूमिका प्राजक्ता मराठे यांनी निभावली असे म्हटले तरी वावगे ठरणार नाही. त्यांच्यामुळेच प्राजक्ता या स्वरांवर प्रेम करायला शिकल्या. फक्त उत्तम कलाकार असून चालत नाही तर चांगला माणूस असणे महत्त्वाचे आहे ही शिकवण त्यांना त्यांच्या बाबांनी दिली. फक्त परीक्षांवर, वाढीव गुणांवर व पदवी मिळावी यासाठी संगीत शिकल्यास रागांची, स्वरांची खोली कळत नाही, असे प्राजक्ता मराठे यांचे मत आहे.

शास्त्रीय संगीत कंटाळवाणे नसून रसिक प्रेक्षकांसमोर जर संगीतात कोणत्याही प्रकारे भेसळ न करता, घरंदाज गायकी सादर केली तर प्रेक्षक कौतुकच करतात, याचा उत्तम नमुना म्हणजे प्राजक्ता मराठे यांची गायकी. स्व.संगीतभूषण पं.राम मराठे यांच्या जन्मशताब्दी वर्षानिमित्त त्यांनी त्यांचे संगीत मंदारमाला हे संगीत नाटक रंगमंचावर आणले आहे. या संगीत नाटकाला रसिकांसोबत तरुणाईचाही उत्तम प्रतिसाद मिळत आहे. पुण्यातील सवाई गंधर्वमध्ये मागील वर्षी त्यांनी सादरीकरण केले. कालजई २०२४ मध्येही त्यांनी सहभाग घेतला होता.

Exploring the GOLDEN journey of Shaurya Ambure

How did your journey in athletics begin?

When I was a kid, my parents wanted me to learn different skills like music, painting, dance, gymnastics, skating, and badminton. But I did not show keen interest in learning those activities. I was rather very happy in running and playing. So, my parents sent me to Ajit sir's coaching.

Who inspired you to take up this sport?

I was inspired by Shriya Vidwans and Siddhant Thingalaya who have represented our nation in various international competitions. I also look up to Sydney McLaughlin who is the world record holder in 400m hurdles. She is my favourite athlete. I aspire to be like her.

Can you tell us something special about your coach Ajit Kulkarni?

Ajit sir for me is not just a coach, he is my mentor, he is my parent. He has imbibed discipline in me, since I was child. He taught me the real sportsmanship. He taught me how to respect my fellow players, how to balance my emotions, and keep calm whether I win or lose. He not only taught me skills to enhance my sport but also ethics, values and morals which have made me a better human being.

How did you overcome from your injury?

In 2023, I spent most of my season being injured. It was the most difficult experience I've ever faced. However frustrating it may have been, I'm grateful for it as I learnt more about

Shaurya Ambure

the concept of patience, trusting the process and not losing hope. Support from my coach, my parents and my teammates kept me going. Along with that, my self-belief and confidence played a major role. I simply thought of it as yet another hurdle to overcome. Steadily I was able to move past it and achieve my goals.

How was it after winning the gold medal in the National Junior Athletics Championship?

The moment I crossed that finish line with no other competitor along my peripheral vision, I felt a sense of fulfilment. It was a feeling of mixed emotions as all the hard work I put in had now finally paid off. I could now call myself a national champion and a national record holder. It was my first ever Jr. Nationals. I had prepared for this moment for years. I had not qualified in 2023 due to injury. But I worked very hard after that and was confident going into this meet as I had broken two national records in the state level competition.

What would you tell girls to do to get into sports?

Find your passion and then follow it without any inhibition. Our strong willpower can take us to great heights. Anything is possible if you set your mind and heart to it and work endlessly towards it.

What are your future goals?

My goal is to win Olympics' medal for India.

पान १ वरून

कुलवधू फेम पूर्वा गोखले सध्या काय करते ?

या क्षेत्रात काम करत असताना महिला म्हणून काही आव्हाने येतात का?

सेटवर किंवा इतर कोणत्याही ठिकाणी महिला म्हणून विशेष अशी कोणती आव्हाने मला कधीच आली नाही. सेटवर तर सगळेच समान असतात. काम करत असताना घर, मुलं व संसार सांभाळत असताना होणारी तारेवरची कसरत सोडता बाकी मला आव्हाने अशी कोणती येत नाहीत. या क्षेत्रात कामाची वेळ निश्चित नसल्याने घर व काम सांभाळणे थोडे कठीण जाते इतकेच. परंतु मी एकत्र कुटुंबात राहते व माझ्या घरचे माझ्या पाठीशी असल्याने ही कसरत थोडी कमी होते.

प्रसिद्ध असणे चांगले की वाईट?

वाईट तर निश्चितच नाही. या क्षेत्रात काम करताना कामाला व तुम्हाला लोकांचे मिळणारे प्रेम हीच कामाची पोचपावती असते. मी सर्वसामान्यांप्रमाणे मॉल्समध्ये जाते, फिरते. लोकांचे प्रोत्साहन मला हवेच आहे.

तुमचा ड्रीम प्रोजेक्ट किंवा तुम्हाला कोणाची बायोग्राफी करायला आवडेल?

कोणत्या ठराविक व्यक्तीची नाही परंतु मला बायोग्राफी करायला नक्कीच आवडेल.

Dance Aditi Dance

Aditi Walmiki has been in the profession of dance for the last seven years. Aditi excels in Western dance formats like Hip Hop, Aerobics and also Classical dance like Bharatnatyam and other folk dances. She considers her mother to be her biggest motivations and feels blessed to have a solid family support system.

A student of Sri Ma Vidyalaya, Aditi was encouraged by her school to take up dance. During her school days, she participated in numerous inter school dance competitions. When she was in

10th standard striking a perfect balance between dance and academics was tough, but she did it well. Besides, she has participated in several national dance championships and has bagged eight medals and trophies representing Maharashtra.

Every competition gives her a new experience and teaches her more about the field. Her best experience to date has been the dance competition in which she participated that took place in Shirdi. It was the ISSAF INDIA AEROBICS AND HIP HOP NATIONAL CHAMPIONSHIP. That competition saw participants from different states of India. Aditi participated in eight events and won as many of them.

Aditi is trained by Govind Gupta and Pragati Ghosh in Hip Hop, in Bharatnatyam by Shobna Khollam, and in Aerobics and folk dance by Rohini Gadgil. For Aditi, dance is her life, dance is her career. Dance is not just her hobby but her passion.

निशा गायकवाडचा बॉक्सिंगच्या रिंगमध्ये विजयाचा प्रवास

"स्वप्नं ती नाहीत जी आपण झोपेत पाहतो, स्वप्नं ती आहेत जी आपल्याला झोपू देत नाहीत," या ओळी बॉक्सर निशा गायकवाड यांच्या कारकिर्दीला अगदी सार्थ ठरवतात.

लहानपणापासूनच तडफदार आणि कणखर असलेल्या निशा हिने स्वतःला एका ध्येयासाठी झोकून दिले, ते म्हणजे बॉक्सिंग! तिच्या या यशामागे तिची मेहनत, कोच मिलन वैद्य यांचे मार्गदर्शन आणि कुटुंबाचा भक्कम आधार आहे.

२०१३ साली निशाने बॉक्सिंगच्या प्रवासाला सुरुवात केली. सुरुवातीला बॉक्सिंगची भीती वाटत होती, पण सातत्यपूर्ण सरावाने तिची ही भीती दूर झाली आणि तिचा आत्मविश्वास वाढला. केवळ तीन महिन्यांतच तिने राज्य स्तरावर प्रवेश करत पहिलं यश मिळवलं. त्यानंतर २०२२ साली निशाने बॉक्सिंगमध्ये करिअर करण्याचा निश्चय केला. ठाण्यात महिला बॉक्सिंगमध्ये सक्रिय राहून तिने अनेक महिलांना प्रेरित केलं.

तिच्या या प्रवासात मोठं आव्हान आलं, जेव्हा तिला गंभीर आजाराने ग्रासलं. आजारामुळे काही काळ तिला स्पर्धांपासून दूर राहावं लागलं, पण त्याआधी ती स्टेट मेडलिस्ट आणि इंटरकॉलेजिएट मेडलिस्ट होती. आजारातून सावरल्यानंतरही तिचा आत्मविश्वास ढळला नाही. कोच मिलन वैद्य यांच्या मदतीने आणि मार्गदर्शनाने तिने भारतीय क्रीडा प्राधिकरण (SAI) मधून NSNIS बॉक्सिंग कोचचं प्रशिक्षण पूर्ण केलं.

आज निशा गायकवाड ठाणे बॉक्सिंग अकॅडमीमध्ये प्रशिक्षक म्हणून कार्यरत आहे. ती मुलींना आणि महिलांना केवळ बॉक्सिंगचे प्रशिक्षण देत नाही, तर त्यांच्यात आत्मविश्वास आणि जिद्द निर्माण करते.

निशाच्या म्हणण्यानुसार, "बॉक्सिंग हा केवळ एक क्रीडा प्रकार नाही, तर शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक ताकद वाढवणारी कला आहे." तिच्या प्रशिक्षणाखाली असलेल्या अनेक महिलांनी जिल्हा आणि राज्यस्तरावरील स्पर्धांमध्ये यश मिळवलं आहे.

आज निशा राष्ट्रीय आणि डीएसओ स्पर्धांमध्ये अनेक पदकं जिंकून एक प्रेरणादायी व्यक्तिमत्त्व म्हणून ओळखली जाते. तिच्या मते, "आव्हानं कितीही मोठी असली तरी जिंकण्याचा आत्मविश्वास असेल, तर कोणतीही गोष्ट अशक्य नाही. बॉक्सिंगसारखा खेळ प्रत्येकाने शिकायला हवा, कारण तो आपल्याला केवळ आत्मसंरक्षणच देत नाही, तर जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोनही बदलतो."

निशा गायकवाड

"बॉक्सिंग हा फक्त एक खेळ नाही, तर ते आपल्याला शारीरिक फिटनेस, आत्मसंरक्षण आणि आत्मविश्वासही देते. यामध्ये करिअरच्या अनेक संधी उपलब्ध आहेत. प्रत्येकाने हा खेळ शिकला पाहिजे. जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्यात आव्हाने येतातच. पण आव्हाने कितीही मोठी असली तरी जिंकण्याचा आत्मविश्वास तुमच्यात असेल तर यश तुमच्या दाराशी उभं असेल," असे प्रशिक्षक निशा गायकवाड सांगतात.

पान १ वरून

तुम्हीही पायरियाने त्रस्त आहात का?

शकतो. दातांवरील टार्टर काढून टाकण्यासाठी स्केलिंग आणि रूट प्लॅनिंग करता येते. हिरड्यांच्या आत जमा झालेले जंतू दूर करण्यासाठी डिप क्लीनिंग करता येते. संसर्ग नियंत्रणासाठी डेंटिस्टच्या सल्ल्यानुसार औषधोपचार, अँटीबायोटिक्स घेता येऊ शकते. हिरड्यांच्या आजारांवर आधुनिक उपचार पद्धत लेझर ट्रीटमेंटही आहे. गंभीर प्रकरणांमध्ये सर्जिकल उपचार करून हिरड्यांचे व दातांचे संरक्षण केले जाते.

तोंडाच्या नियमित स्वच्छतेसाठी दिवसातून दोन वेळा फ्लोराइडयुक्त टूथपेस्टने ब्रश करा. दरवेळी जेवल्यानंतर तोंड स्वच्छ पाण्याने धुवा. फ्लॉसचा वापर करून दातांमधील अन्नकण काढा. माऊथवॉश वापरून जंतूंचा नाश करा. दर ६ महिन्यांनी डेंटिस्टकडे तपासणीसाठी भेट द्या. तोंडाच्या आरोग्यासाठी फ्लोराइडयुक्त टूथपेस्ट, मऊ ब्रिसल्सचा टूथब्रश, डेंटल फ्लॉस, अँटीसेप्टिक माऊथवॉश, जिभ स्वच्छ करण्यासाठी टंग क्लीनर, दातांमधील फटी स्वच्छ करण्यासाठी इंटरडेंटल ब्रश ही साधने किंवा उत्पादने उपयुक्त आहेत.

पायरियाची समस्या टाळण्यासाठी साखरयुक्त पदार्थांचे प्रमाण कमी ठेवा. धूम्रपान व तंबाखूचे सेवन टाळा. हिरड्यांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी पोषणमूल्यांनी युक्त आहार घ्या. पुरेसे पाणी प्या, ज्यामुळे तोंडातील लाळ निर्मिती सुधारते. नियमित डेंटल तपासणी करून लवकरच समस्या ओळखा आणि उपाय करा. पायरीयाची लक्षणे दिसल्यास त्वरीत डेंटिस्टशी संपर्क करावा.

-डॉ. प्रगल्भा भानुशाली
BDS, MDS (Periodontics and Oral Implantology), FICS, PGDHA
दंतचिकित्सक डॉ. भानुशाली हॉस्पिटल आणि कौशल्या मेडिकल फाउंडेशन ट्रस्ट हॉस्पिटल

Being an administrator demands taking care of different stakeholders: Kajal Pandya

Can you share your journey and experience leading up to your role in administrative department at NKT College?

My journey to becoming part of the administrative department at NKT College has been one of gradual growth and discovery. I initially joined the management office as an Accounts Assistant, where my primary focus was on handling financial tasks and ensuring the smooth functioning of day-to-day operations. Over time, I began assisting with various administrative responsibilities, which gave me valuable insights into the workings of the college beyond just numbers. This exposure piqued my interest, and I started taking a more active role in the administrative side of things. As I grew more involved, my role expanded significantly. Alongside my responsibilities at NKT College, the management entrusted me with overseeing operations for newly established international schools under our other management organisation, each offering diverse curricula and boards. Handling the operations of these schools has been both a challenging and enriching experience, requiring adaptability and a comprehensive understanding of different educational frameworks.

How does the administrative department ensure smooth coordination between students, faculty, and other staff?

The administrative department plays a crucial role in ensuring smooth coordination between students, faculty, and other staff by acting as a central hub for communication, planning, and execution. We achieve this by having effective communication channels, centralised support system, streamlined processes and integrating technology into them, encouraging collaboration and feedback, and practising efficacious resolution of conflicts.

Kajal Pandya, COO, NKT Trust and Companies

What initiatives have been implemented to improve administrative efficiency in the college?

- **Adoption of Technology:**
  Implementing Learning Management System (LMS) to streamline academic scheduling, attendance, and performance tracking.
  Introducing ERP (Enterprise Resource Planning) software to integrate administrative, financial, and academic operations, reducing redundancy and improving accuracy.
- **Digital Documentation and Record-Keeping:**
  Transitioning from manual record-keeping to digital storage systems has significantly reduced paperwork, minimised errors, and made data retrieval faster and more efficient.
- **Online Admission and Fee Payment Portals:**
  Establishing online systems for admissions, fee payments, and inquiries has simplified processes for students and parents, while also easing the workload for administrative staff.
- **Streamlined Communication Channels:**
  Creating dedicated communication platforms such as email groups, instant messaging systems, and regular newsletters to ensure smooth and timely communication between students, faculty, and staff.
- **Training and Development Programmes:**
  Conducting regular training sessions for administrative staff to familiarise them with new systems and improve their efficiency and problem-solving skills.
- **Feedback Mechanisms:**
  Establishing a structured feedback system to gather input from students, faculty, and staff, allowing the administration to identify bottlenecks and address them proactively.
- **Resource Allocation Optimisation:**
  Implementing budgetary control measures and resource planning tools to ensure optimal allocation of financial and physical resources across departments and institutions.
- **Decentralised Decision-Making:**
  Empowering department heads and staff members with decision-making capabilities in their respective areas has enhanced efficiency and reduced delays in addressing issues.
- **Sustainability Practices:**
  Promoting eco-friendly practices such as paperless operations and energy-efficient solutions, contributing to both cost savings and sustainability goals.

How do you balance the demanding nature of your job with your personal life?

It has been a learning process. Initially, as I started taking on more responsibilities, it was challenging to establish boundaries. However, I've learnt to prioritise and manage my time effectively. My passion for this field keeps me motivated, but I also remind myself that maintaining a healthy balance is essential for long-term success and well-being, both professionally and personally.

What advice would you give to someone aspiring to work in the field of education administration?

My advice to someone aspiring to work in education administration is to embrace the journey with patience, adaptability, and a passion for learning. Start by gaining experience in any role within the education sector to understand its inner workings. Strong organizational skills, clear communication, and a collaborative mindset are essential for success. Stay grounded and empathetic, as this field requires balancing the needs of diverse stakeholders. Be open to learning new technologies and staying updated with industry trends. Most importantly, focus on the bigger picture—contributing to the institution's growth and creating an environment where students and staff can thrive. Trust in your abilities, and let your dedication guide you through challenges.

स्वावलंबनाची नवी 'साधना'

हल्ली जो तो आपण चांगले कसे दिसू याकडे लक्ष देताना दिसतो. यासाठी वेगवेगळ्या प्रकारचे उपचार, सौंदर्य प्रसाधने वापरताना दिसतो. मात्र बाजारात मिळणारी सौंदर्य प्रसाधने प्रत्येकाच्या त्वचेला सूट होतातच असे नाही. बाजारातील सौंदर्य उत्पादनांच्या जाहिरातींवर विश्वास नसल्याने ठाण्यातील साधना वाव्हळ यांनी ओरिफ्लेमची कन्सल्टंट होण्याचा निर्णय घेतला.

साधना वाव्हळ या मूळच्या रसायनशास्त्रातील पदवीधर (M.Sc. इन ऑर्गेनिक केमिस्ट्री) आहेत. त्यांनी कॉम्प्युटर प्रोग्रामिंगचा कोर्सही पूर्ण केला आहे. साधना यांना दोन मुलं आहेत. घर-संसार सांभाळताना त्यांना फार्मास्युटिकल कंपनीत नोकरीची संधी मिळाली होती. मात्र, त्या काळात त्यांच्या मुलांचे वय लहान असल्याने त्यांनी नोकरी स्वीकारली नाही आणि आपल्या कुटुंबाला प्राधान्य दिले.

त्यानंतर मुले थोडी मोठी झाल्यावर १९९९ मध्ये साधना यांना स्वतःसाठी थोडा वेळ देता येऊ लागला. त्याच काळात वयाच्या ३५ व्या वर्षी त्यांनी स्वतःच्या त्वचेची काळजी घेण्यास सुरुवात केली. बाजारातील सौंदर्य उत्पादनांच्या जाहिरातींवर विश्वास नसल्याने त्यांनी योग्य पर्याय शोधण्याचा विचार केला. याच दरम्यान त्यांच्या मैत्रिणीने त्यांना ओरिफ्लेम कंपनीविषयी माहिती दिली. ओरिफ्लेम ही थेट विक्री पद्धतीने काम करणारी कंपनी आहे. साधना यांनी कंपनीच्या उत्पादन प्रक्रियेविषयी सखोल माहिती घेतली. कंपनीची उत्पादने वैयक्तिक मार्गदर्शनाने

खरेदी करता येत असल्याचे त्यांच्या लक्षात आले आणि त्यामुळे त्यांनी स्वतः ओरिफ्लेमची कन्सल्टंट होण्याचा निर्णय घेतला.

सुरुवातीला साधना यांनी केवळ स्वतःच्या वापरासाठी उत्पादने खरेदी केली आणि त्याचा अनुभव आपल्या मैत्रिणींशी शेअर केला. "First use it and share your Experience" या तत्त्वावर त्या इतरांनाही उत्पादनांची माहिती देऊ लागल्या. त्यातूनच

साधना वाव्हळ

त्यांचे नेटवर्क वाढू लागले. त्यांनी कंपनीकडून उत्पादन प्रक्रिया आणि प्रशिक्षण याविषयी संपूर्ण माहिती मिळवली. पुणे, नाशिक, नागपूर, शिर्डी यांसह दिल्ली, ओरिसा, मध्य प्रदेश अशा विविध ठिकाणी प्रवास करून त्यांनी अनेक महिलांना ओरिफ्लेममध्ये सहभागी होण्यासाठी प्रेरित केले. आपल्या मार्गदर्शनातून त्यांनी महिलांना आर्थिक स्वावलंबनाची संधी दिली.

साधना यांनी आपल्या नेटवर्कच्या माध्यमातून अनेक महिलांना सक्षम बनवले. यामुळे त्यांचे स्वतःचे उत्पन्न तर वाढलेच, पण अनेक महिलांचे स्वप्न पूर्ण करण्यास त्या हातभार लावू शकल्या. त्यांच्या अथक मेहनतीमुळे त्या कंपनीच्या सिनिअर गोल्ड डायरेक्टर या पदावर पोहोचल्या.

त्यांच्या नेटवर्कमधील काही कन्सल्टंट्स स्वतःचे नेटवर्क सांभाळत असल्यामुळे साधना यांना इतर ठिकाणी लक्ष केंद्रित करण्यासाठी वेळ मिळाला. त्यांनी राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय परिषदांमध्ये भाग घेऊन अनुभवांचे आदान-प्रदान केले.

सध्याच्या डिजिटल युगात ओरिफ्लेमचा व्यवसाय अधिक सुटसुटीत झाला आहे. ऑनलाईन प्लॅटफॉर्मद्वारे त्या कुठूनही आपला व्यवसाय सांभाळू शकतात. त्यांचा मुलगा आणि मुलगी अमेरिकेत असल्यामुळे त्या वर्षातून एकदा अमेरिकेला जातात, पण तरीही त्यांचा व्यवसाय सुरुच राहतो.

२०१५ मध्ये ओरिफ्लेमने ज्या कन्सल्टंट्सचे एकूण उत्पन्न एक कोटींपेक्षा जास्त झाले होते त्यांची यादी जाहीर केली. त्या यादीत साधना वाव्हळ यांचे नाव झळकले. हा क्षण त्यांच्यासाठी अत्यंत अभिमानास्पद होता. साधना वाव्हळ यांची ही प्रेरणादायी कहाणी प्रत्येक महिलेला सांगते की, इच्छाशक्ती आणि मेहनतीच्या जोरावर कोणतीही स्वप्ने पूर्ण करता येऊ शकतात. घर आणि करिअर यांचा समतोल साधत त्यांनी मिळवलेले यश आज अनेक महिलांसाठी प्रेरणादायी आहे.

सारा फाउंडेशन ठरली महिलांसाठी दीपस्तंभ

सामाजिक परिवर्तन, महिलांचे सक्षमीकरण आणि नागरी समस्यांच्या सोडवणुकीसाठी कार्यरत असलेल्या सारा फाउंडेशनची स्थापना २३ ऑक्टोबर २०१३ रोजी सारंगी महाजन यांनी केली. "कमी तिथे आम्ही" या तत्त्वावर आधारित ही संस्था महिलांना न्याय मिळवून देणे, गरजू नागरिकांच्या अडचणी सोडवणे आणि समाजात सकारात्मक बदल घडवणे हे उद्दिष्ट ठेवून कार्यरत आहे.

सारंगी महाजन यांचे चंद्रपूर हे मूळ गाव असून त्यांचे शालेय आणि पदवीपर्यंतचे शिक्षण नागपूर विद्यापीठातून पूर्ण झाले आहे. १९८६ साली विवाहानंतर मुंबई येथे त्या स्थायिक झाल्या. धरमपेठ महाविद्यालयात शिक्षण घेत असताना पाच वर्षे अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद (ABVP) या विद्यार्थी संघटनेच्या माध्यमातून त्यांनी कार्य केले. सामाजिक कार्याची आवड त्यांना पदवीधर होण्याआधीच निर्माण झाली होती. १९८६ साली विवाह आणि १९८७ साली त्यांनी पदवी पूर्ण केली. विवाहानंतर मात्र घरातील पारंपरिक विचारांमुळे महिलांना बाहेर जाऊन काम करणे रुचले नाही, परिणामी सामाजिक कार्याला त्यावेळी पूर्णविराम मिळाला.

घरगुती जबाबदाऱ्या सांभाळून २००४ पासून सामाजिक कार्याकडे त्या पुन्हा वळल्या. महिलांच्या समस्या, नागरिकांच्या नागरी समस्या तसेच सोसायटीतील अडचणी सोडवण्यासाठी महापालिका व शासकीय विभागांकडे पाठपुरावा करण्याचे काम त्यांनी सुरू केले. २२ एप्रिल २००६ रोजी घरातील मोठ्या घटनेमुळे सामाजिक कार्य थांबले आणि न्यायालयीन व शासकीय कामांमध्ये व्यस्तता आली. याच काळात शासकीय यंत्रणा आणि सरकारी कामकाजाच्या पद्धती शिकण्याची संधी त्यांना मिळाली. २००६ ते २०१० या चार वर्षात संपूर्णपणे कुटुंब आणि मुलांच्या शिक्षणाकडे त्यांचे लक्ष केंद्रित झाले.

ठाण्यातील विविध साहित्यिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक संस्थांशी संलग्न होत कार्याचा नवीन अध्याय सुरू झाला आणि मग २३ ऑक्टोबर २०१३ रोजी "सारा फाउंडेशन"ची स्थापना करण्यात आली. महिलांच्या समस्या, नागरी प्रश्न आणि अन्यायाविरोधातील संघर्षाला हातभार लावण्यासाठी "कमी तिथे आम्ही" या तत्त्वावर संस्था कार्यरत झाली. संस्थेने महिलांवरील अत्याचार, शैक्षणिक अडचणी, सांस्कृतिक प्रश्न, तसेच नागरी समस्यांवर सक्रिय काम केले. मतदार नोंदणी अभियान, लसीकरण उपक्रम, आणि गरजू महिलांना रोजगार उपलब्ध करून देण्यावर भर दिला. त्यांच्या या कामानिमित्त सारंगी महाजन यांना महिला दिनानिमित्त २०१४ मध्ये सेवाव्रती पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले आहे. नुकतेच त्यांनी महिलांसाठी कॅन्सर निदान शिबिराचे आयोजन केले होते.

सारा फाउंडेशन ही संस्था दरवर्षी "झाडे लावा, झाडे जगवा" मोहिम राबवते. पोलिसांसाठी विविध उपक्रम, आरोग्य शिबिरे तसेच शासकीय उपक्रमांमध्ये सहभाग घेते. आज सारा फाउंडेशन महिलांच्या न्यायासाठी, समाजातील नागरिकांच्या समस्या सोडवण्यासाठी आणि पर्यावरणीय संवर्धनासाठी कार्यरत आहे. महाराष्ट्रभर विस्तारलेल्या संस्थेच्या कार्यामुळे अनेकांना प्रेरणा आणि मदत मिळाली आहे. महिलांच्या प्रश्नांना प्राधान्य देत, त्यांना न्याय मिळवून देण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न "सारा फाउंडेशन" करत आहे. सारा फाउंडेशनने महाराष्ट्र निवडणूक आयोगाच्या सहकार्याने मतदार नोंदणी आणि जनजागृती मोहीम राबवली. २०१४ च्या निवडणुकीत १,००० नागरिकांच्या नोंदण्या यशस्वीरित्या पूर्ण केल्या. २०१५ मध्ये CSO राष्ट्रीय पुरस्कारासाठी महाराष्ट्र निवडणूक आयोगाकडून नामांकन मिळाले. महिलांवरील अन्याय-अत्याचार विरोधात न्यायासाठी सक्रिय लढा दिला. अपंग, निराधार, परितक्त्या महिला आणि पुरुषांसाठी लसीकरण उपक्रमांद्वारे रोजगाराची संधी निर्माण केली. "झाडे लावा, झाडे जगवा" मोहिमेच्या माध्यमातून पर्यावरण संवर्धनसाठी काम केले. ठाणे आणि महाराष्ट्रभर वृक्षारोपण मोहिमा राबवून जनजागृती केली. तसेच शनिशिंगणापूर मंदिर प्रकरणात हिंदू धर्माच्या परंपरांचे रक्षण करण्यासाठी सक्रिय सहभाग घेतला. धार्मिक श्रद्धांवर होणाऱ्या प्रहारांविरोधात ठाम भूमिका घेत, समाजात समंजसपणा आणि एकात्मतेची भावना त्यांनी संस्थेच्या माध्यमातून विविध उपक्रमांद्वारे निर्माण केली.

सारा फाउंडेशन ही केवळ एक सामाजिक संस्था नसून, महिलांसाठी आणि समाजासाठी आशेचा एक दीपस्तंभ आहे. सारंगी महाजन यांनी सारा फाउंडेशनच्या माध्यमातून महाराष्ट्रभर संस्थेला एक प्रेरणास्थान बनवले आहे.

Cossack Gymnastics Academy:

Shaping the Future of Indian Gymnastics

Cossack Gymnastics Academy, founded in 2021 by Sonia Barouliya, has quickly emerged as a leading training centre for aspiring gymnasts. With a strong commitment to nurturing young talent, the academy has already produced numerous state and national-level athletes.

Sonia Barouliya
Founder, Cossack Gymnastics Academy

Sonia Barouliya's vision for Cossack Gymnastics Academy was to create a space where young gymnasts could receive top-tier training and opportunities to compete at higher levels. "Our mission has always been to nurture young talent and provide them with the best training opportunities," she said. The academy aims to develop future champions by offering structured coaching, modern equipment, and a supportive environment.

While gymnastics has gained popularity in India, encouraging girls to pursue the sport still comes with challenges. Coach Nancy Barouliya, a national medalist with 12 years of experience, highlighted some hurdles - "Initially, there was hesitation from families due to concerns about the physical demands of the sport and career prospects. However, as our athletes started winning medals and gaining recognition, more parents began to trust the process." The academy has worked to change mindsets by showcasing the achievements of its female gymnasts at state and national levels.

From its humble beginnings in 2021, Cossack Gymnastics Academy has become a powerhouse of talent. "The journey has been enriching," said Sonia Barouliya. "Every achievement, from our first state medal to our recent success at the National Championships, has reinforced our commitment to this sport." The academy's focus on artistic, aerobics, and tumbling gymnastics has helped athletes secure numerous accolades, making a mark in Maharashtra's gymnastics circuit.

The academy started in 2021 with one child, Hetvi Shah, and as time passed, it expanded significantly. With over 150 students enrolled, the training centre has become a hub for aspiring gymnasts. Over 25 athletes have won state-level medals, and several have competed at national championships. Most recently, gymnast Saumya Wamanse represented Maharashtra at the Trampoline & Tumbling National Championships in Surat, securing an impressive 7th position in the sub-junior category.

For Nancy Barouliya, balancing her role as a coach while pursuing a BBA LLB degree has been a challenge, but her passion for gymnastics keeps her motivated. "Coaching young gymnasts and watching them grow is an incredible experience. Seeing them compete and achieve their goals is the most fulfilling part of my journey," she shared.

With a dedicated team, a growing list of achievements, and a commitment to excellence, Cossack Gymnastics Academy continues to shape the future of Indian gymnastics one champion at a time.

Celebrating Mahila Sakshamikaran Saptaha

Inner Wheel Club of Thane Shining Stars celebrated Mahila Sakshamikaran Saptaha (4th -11th January 2025) with students of Gramin Shikshan Sanstha Junior College to honour the birth anniversary of Savitribai Phule, the first woman teacher of India and her contribution towards empowering women.

Archana Nair
President
IWC Thane Shining Stars

The power packed seven-day Women Empowerment Workshop saw various events and activities.

Day 1: Inaugural Session & Introduction to Women Empowerment Week: Giving an overview of the concept of women empowerment and its significance in modern society

- **Day 2:** Career Guidance Workshop to understand the importance of financial independence, identify the career goals, set education milestones and derive clear pathways to achieve it.

- **Day 3:** Visit to Thane Court & Zilla Mahila & Bal Vikas Adhikari Karyalay, Thane to help the students in understanding the role of court in dispensing justice for Welfare of Child & Women
- **Day 4:** Expert talk by Lawyer on Women Rights & Laws to understand various factors of women's legal rights at home, workplace and society at large.
- **Day 5:** Awareness lecture on Cyber Crime against Women, Self Defence & POSH Act by team of Officers from Kapurbawdi Police Station, Thane.
- **Day 6:** Conducted various Competitions on Environment & Social Issues
- **Day 7:** MAHILA SAKSHAMIKARAN SAPTAHA 2024-25 concluded with speech by the Guest of honour MLA, Advocate Mr Niranjan Davkhare who addressed the students about the importance of education.

IWC TSS appreciated the dedication of the college and staff by honouring it with a trophy. Winner certificates for the competitions were given to students. The guest speakers, college trustees, and staff were felicitated by the Club.

50 girl students benefited from this programme. The success of this project was attributed to Club Members, Archana Nair, Manjri Deshpande, Ujwala Aggarwal, Vrinda Paradkar, Chandni Marwah, Swapana Mohile, Vidula Phadke, Rekha Paharia, Prabha Shinde, Renu Rahate, Bhakti Kapadia, and Sanika Rajesh.

Empowering Communities, Enriching Lives

The Inner Wheel Club of Thane Hills has been actively engaged in empowering communities and enriching lives through its recent projects.

Neena Manchanda
President
IWC Thane Hills

Cyber Crime Awareness: Educating the Next Generation: In a bid to educate students about the dangers of cybercrime, the club organised a talk by senior lady police officer Ms Neetu Soundh from Pune Crime Branch at BSSS school in Manpada. The informative session equipped students with the knowledge to navigate the digital world safely.

Motivating Young Minds: Careers in the Armed Forces: The club organised a motivational talk on careers in the Armed Forces at NKTT High School. Brigadier Ajit Srivastav and Lieutenant Commander Shalini Agarwal inspired students to consider a career in the Armed Forces, highlighting the opportunities and challenges that come with serving the nation.

Restoring Vision, Restoring Hope: The club sponsored 21 cataract surgeries for underprivileged individuals at Wavikar Hospital.

'इच्छाशक्ती, कौशल्य आणि सकारात्मक दृष्टिकोन जीवनात महत्त्वाचा'

सुजाता भिडे यांचा जन्म एका सांस्कृतिक आणि कलासंपन्न कुटुंबात झाला. त्यांची आई निर्मला दांडेकर या रेडिओ आर्टिस्ट होत्या, ज्यामुळे लहानपणापासूनच त्यांना संगीत, नृत्य आणि चित्रकलेची आवड होती. पुणे विद्यापीठातून कला शाखेची पदवी प्राप्त करून सुजाता भिडे यांनी शिक्षणक्षेत्रात आपला पाया भक्कम केला. सौ.भिडे यांनी गायन, कथ्थक नृत्य आणि चित्रकलेत अनेक परीक्षा उत्तीर्ण करून आपले कलागुण जोपासले. त्यासोबत सिरॅमिक पेंटिंगचे विविध प्रकार त्या शिकल्या असून त्याचे प्रदर्शनही आयोजित केले आहे. साहित्य क्षेत्रातही त्यांनी अनेक लेख आणि कविता लिहिल्या आहेत. त्यांचे लेखन महाराष्ट्र टाइम्स, लोकसत्ता आणि सकाळसारख्या दैनिकांमधून प्रकाशित झाले आहे. गेली 15 वर्षे त्यांनी 'योगतरंग' मासिकाचे संपादन केले आहे. त्यांची संपादकीय कौशल्ये 'योगतरंग' या मासिकाच्या संपादनात दिसून येतात.

सुजाता भिडे यांनी 1992 साली ठाण्यातील घंटाळी मित्रमंडळाच्या योगसंस्थेतून योगशिक्षक प्रशिक्षण पूर्ण केले. त्यांनी योगविषयक अनेक परीक्षा उत्तीर्ण केल्या आणि 'कैवल्यधाम योग विद्यापीठ' नाशिक येथून योगविद्या धामची योग प्रवेश परीक्षा प्रथम श्रेणीत पास केली. योगसाधनेच्या माध्यमातून त्यांनी अनेक व्यक्तींना आत्तापर्यंत मार्गदर्शन केले आहे. विशेषतः महिलांसाठी योग वर्ग आणि आरोग्य शिबिरांचे आयोजन करून त्यांनी महिलांच्या स्वास्थ्यावर विशेष काम केले आहे. बिहार विश्वविद्यालयाचे परमहंस स्वामी निरंजनानंद सरस्वती यांच्याकडून कर्मसंन्यास दीक्षा त्यांनी प्राप्त केली आहे.

गुरु योगाचार्य श्रीकृष्ण व्यवहारे यांच्या मार्गदर्शनाखाली मुलांच्या स्मृतीसंवर्धनासाठी 'मेधासंस्कार वर्ग' त्या घेतात. या कार्यक्रमांद्वारे त्यांनी समाजात योगदान दिले आहे. घंटाळी मित्र मंडळ ठाणे या योग संस्थेत मंडळाची कार्यकर्ता, गेली चार वर्ष मंडळाची कार्यवाह म्हणून त्या कार्यरत आहेत. याखेरीज दूरदर्शन, आकाशवाणी या माध्यमाद्वारे योगविषयक कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन त्या करतात. याचबरोबर घंटाळी मित्रमंडळातर्फे मुलांसाठीचे योगसंस्कार वर्गही त्या घेतात. खास महिलांसाठी योगसाधनेचे मार्गदर्शन व त्यांच्या उत्तम स्वास्थ्यासाठी वर्ग घेतात. यासोबत गर्भसंस्कार, स्थूलता निर्मूलन, उंची वृध्दींगत शिबीर आणि योग वासंतिक शिबीर अशा अनेक शिबिरांतून त्या मार्गदर्शन करतात.

सुजाता ताईंनी विविध सामाजिक आणि आरोग्यविषयक उपक्रमांमध्ये सहभाग घेतला आहे. अंध, मूकबधिर

सुजाता भिडे

स्त्री ही फक्त नाव नाही, ती आहे एक प्रेरणा, एक प्रवाह आणि एक अनमोल ऊर्जा! तिचं सौंदर्य केवळ तिच्या रूपात नाही, तर तिच्या विचारांमध्ये, तिच्या स्वप्नांमध्ये आणि ती आयुष्याला घडवण्याच्या अपार क्षमतेत दडलेलं आहे. आजच्या युगातील स्त्रिया प्रत्येक क्षेत्रात अग्रेसर आहेत. विविध क्षेत्रांमध्ये त्यांचा ठसा उमटलेला दिसतो. आजकाल गृहिणी आपल्या कौटुंबिक जबाबदाऱ्या सांभाळत स्वतःची ओळख निर्माण करण्याचा प्रयत्न करतात. अशा स्त्रियांपैकीच सुजाता चंद्रशेखर भिडे या आहेत. त्या फक्त गृहिणी नाहीत, तर कुटुंब आणि समाजासाठी एक प्रेरणादायी व्यक्तिमत्त्व आहेत.

आणि आदिवासी मुलांसाठी आयोजित योग शिबिरांमध्ये त्यांनी मार्गदर्शन केले आहे. तसेच महिलांच्या आरोग्यासाठी खास योगवर्ग राबवण्याचा त्यांना अनुभव आहे. त्यांनी केलेल्या प्रयत्नांमुळे महिलांमध्ये आरोग्य आणि आत्मविश्वास निर्माण झाला आहे.

सौ. भिडे यांनी आनंदवनातील बाबा आमटे आणि प्रकाश आमटे यांच्या शाळांमध्ये योग शिक्षण दिले आहे. त्यांनी आत्तापर्यंत केलेल्या समाजकार्यासाठी त्यांना 'ठाणेभूषण' आणि 'योगभूषण' पुरस्कारांनी सन्मानित करण्यात आले आहे. त्यांनी नामांकित व्यक्तींच्या मुलाखती घेतल्या आहेत, जसे की यशवंत देव, संजीव अभ्यंकर आणि विश्वासराव मंडलीक. सौ. भिडे यांनी सामूहिक भक्तीच्या प्रसारासाठी अनेक उपक्रम राबवले आहेत. सामूहिक भक्तीचे महत्व आणि संस्काराची जपणूक व्हावी या दृष्टीने पंढरपूरची वारी, संस्कृती पूजन, सहा ऋतूचे सहा सोहळे आणि महाराष्ट्राची लोकधारा या कार्यक्रमाचे दिग्दर्शन केले आहे. यासोबत घंटाळी मित्र मंडळातर्फे मराठी भाषेची संपन्नता दाखवणारा मायमराठी कार्यक्रम त्यांनी केला. कृष्ण केंद्राची स्थापना करून सामूहिक भक्तीचा प्रसार केला. विष्णुसहस्रनाम, कृष्णनामजप, गणपती अथर्वशीर्ष यांसारखे कार्यक्रम आयोजित केले आहेत. त्यांच्या कार्यातून त्यांनी आध्यात्मिकतेचा प्रसार आणि समाजाचा विकास साधला आहे.

व्यावसायिक आणि सामाजिक जीवनात यशस्वी असताना सौ. भिडे यांनी आपले कौटुंबिक जीवनही अत्यंत जबाबदारीने सांभाळले आहे. त्यांचे पती श्री. चंद्रशेखर भिडे यांना व्यवसायात पाठिंबा देत त्यांनी आपल्या मुलाचा विकासही सुंदरपणे घडवला आहे. गृहिणी असताना समाजात आपली ओळख निर्माण करणे सोपे नसते. मात्र, इच्छाशक्ती, कौशल्य आणि सकारात्मक दृष्टिकोन यांच्या आधारे सुजाता ताईंनी हे शक्य करून दाखवले.

सुजाता भिडे यांनी सुमारे ३२-३५ वर्षांचा प्रवास असताना योग शिक्षक, कार्यवाह, संपादक आणि आता मंडळाच्या अध्यक्ष म्हणून आपले कार्य पार केले आहे. त्यांचा या कार्यात सहभाग, व्याख्याने आणि संमेलनांमध्ये सतत चालू असतो.

माझं योगकार्य हे आमचे गुरुवर्य श्रीकृष्ण व्यवहारे, स्वामी सत्यक्रमानंद यांच्या आशीर्वादाने चालते. पहिली महिला अध्यक्ष म्हणून मी गेली ५ वर्ष कार्यरत आहे. प्रथमच महिला अध्यक्ष म्हणून माझी निवड करण्यात आली. अण्णांच्याच मार्गदर्शनाने मी आज या पदावर घंटाळी मित्र मंडळाचं कार्य करत आहे. आणि होईल तेवढं कार्य करत राहीन.

आकर्षणाला जोडलेला छंद : खोडरबर कलेक्शनची अनोखी कथा

लहानपणी आपल्याला वेगवेगळ्या गोष्टींबद्दल आकर्षण असते, त्या जपून ठेवाव्याशा वाटतात. अशाच एका साध्या पण अनोख्या वस्तूकडे आपलं मन वेधून घेणारा छंद म्हणजे खोडरबरचे कलेक्शन. ठाण्यातील सुचिता जोशी यांचा हा छंद इतका वैशिष्ट्यपूर्ण आहे की, त्यांनी केवळ त्यांच्या आठवणीच नव्हे, तर त्यांच्या दैनंदिन आयुष्यालाही वेगळा आयाम दिला आहे.

सुचिता जोशी

सगळ्यांनाच लहानपणापासूनच आपल्या आसपासच्या गोष्टींबद्दल आकर्षण असते, काही गोष्टी जपून ठेवाव्याशा वाटतात अगदी तसंच सुचिता जोशी यांना खोडरबर कलेक्शनचा अनोखा असा छंद जोपासला आहे. सुचिता जोशी यांच्या गावचा भाऊ खोडरबर जमा करायचा. त्या नेहमी गावाला जाताना त्यांच्या भावासाठी विविध आकारांचे आणि रंगांचे खोडरबर नेहमीच घेऊन जायच्या. पण पुढच्या भेटीत ते खोडरबर वापरून तुकडे केलेले दिसायचे. ते पाहून त्यांना खूप वाईट वाटायचे, म्हणून त्यांनी मनात विचार केला "आपणच हे खोडरबरचे कलेक्शन स्वतःसाठी सुरू केले तर?" आणि असेच एकदा ठरवून त्यांनी खोडरबर गोळा करायला सुरुवात केली.

गेल्या पंधरा वर्षांपासून सुचिता जोशी हा छंद जोपासत आहेत. त्या बाजारात अन्य वस्तू खरेदी करण्यासाठी गेल्या तरी स्टेशनरी दुकानांमध्ये जाऊन वेगवेगळ्या प्रकारच्या खोडरबरचा शोध घ्यायच्या. प्रवासादरम्यानसुद्धा ज्या ठिकाणी खोडरबर मिळू शकतात, तिथे जाऊन त्या शोध घेत. सुचिता जोशी यांच्या या आवडीमुळे त्यांचे मित्र, नातेवाईक त्यांना भेटवस्तूमध्ये देखील सुंदर, निरनिराळ्या आकारांचे खोडरबर द्यायचे.

सध्या सुचिता जोशी यांच्याकडे भारतातून गोळा केलेले सुमारे ५०० खोडरबर आहेत आणि ५०० हून अधिक सेट्स आहेत. याशिवाय जपान, ऑस्ट्रेलिया, दुबईसारख्या परदेशांतूनही काही खोडरबर त्यांना भेट मिळालेले आहेत. त्यांच्या खोडरबरच्या कलेक्शनमध्ये खेळासंबंधित वस्तूंचे खोडरबर, भाज्यांचे, कोरोना काळातील संदेश देणारे, जंक फूड, बिस्किटच्या आकाराचे, घड्याळ, हॅरी पॉटर, मोबाईल, सँडल्स, संगीत वाद्य, ख्रिसमस, अंतराळवीर, रॉकेट्स, समुद्री जलचर, अभियांत्रिकी साहित्य - पक्कड, स्क्रू ड्रायव्हर, कार्टून कॅरेक्टर्स अशा हुबेहूब रंगीबेरंगी प्रतिकृतींचे खोडरबर आहेत.

गेल्या वर्षी, सुचिता यांच्या सासऱ्यांच्या आग्रहाने त्यांनी पहिल्यांदाच खोडरबरचे प्रदर्शन भरवले होते. त्या अनुभवाने आत्मविश्वास मिळाला आणि आता पुढेही अशा प्रदर्शनांसाठी त्या नक्कीच प्रयत्न करणार आहेत, असे त्यांनी सांगितले.

सुचिता यांच्या कलेक्शनमध्ये मोठा भाग हा चायनीज खोडरबरचा आहे. काही काळ त्यांनी चायनीज वस्तूंच्या विरोधातल्या मोहिमेचा भाग म्हणून खोडरबर खरेदी करणे हे थांबवले होते. मात्र, वेगवेगळ्या प्रकारचे खोडरबर बनवण्यात चायनीज कारागिरीचे वर्चस्व असल्याने त्यांनी पुन्हा खरेदी सुरू केली.

खोडरबर कलेक्शनमुळे त्यांना आनंद मिळतो, त्यांचा तणाव दूर होतो. कलेक्शन काढून पाहताना तासनतास कसे जातात हे देखील त्यांना समजत नाही. कधी त्या खोडरबरला सहज न्याहाळतात, तर कधी त्या खोडरबरांमागच्या आठवणींमध्ये रमतात. कलेक्शन वाढवण्यासाठी कधी कधी त्या अशा वस्तू जमा करणाऱ्यांसोबत खोडरबरांची अदलाबदल करतात, मात्र कधीच ते विकत नाहीत. त्यामुळे त्यांच्या खोडरबरच्या कलेक्शनची किंमत कोणीही ठरवू शकत नाही.

खोडरबर कलेक्शनच्या या छंदामुळे एक छान सवय सुचिता यांना लागली, ती म्हणजे लिहिताना चुका टाळणे! कारण त्यांना खोडरबर वापरण्याची इच्छा होत नाही, त्यांना फक्त ते जमवायचे असतात. खोडरबर कलेक्शनच्या छंदाने त्यांच्या आयुष्याला एक वेगळी रंगत आणली आहे आणि हा छंद त्या आयुष्यभर जपणार आहेत.

'एल बेसिको' : आयुषा सुर्वेचा यशस्वी स्किनकेअर ब्रँड

लहानपणापासूनच फॅशन आणि ब्युटीमध्ये आवड असलेल्या ठाणेकर आयुषा सुर्वे हिला परदेश प्रवासादरम्यान त्वचेच्या समस्यांचा अनुभव आला. हवेतील बदलामुळे त्वचा ड्राय होणे, पिंपल्स येणे यासारख्या समस्या वाढल्या. यावेळी प्रवासासोबत सुसंगत, पण अधिक प्रभावी स्किनकेअर उत्पादनांची गरज तिला जाणवली. आणि याच गरजेतून 'एल बेसिको'ची निर्मिती झाली. सर्वांसाठी उपयुक्त, ट्रॅव्हल-फ्रेंडली आणि समस्या-निवारक स्किन केअर ब्रँड तयार करण्याची प्रेरणा आयुषाला यातून मिळाली.

ठाण्याची आयुषा अनुप सुर्वे हिचे शालेय आणि महाविद्यालयीन शिक्षण ठाण्यातच झाले. पुढील शिक्षणासाठी तिने ऑस्ट्रेलियाचा मार्ग धरला आणि तिथे डिजिटल मार्केटिंग व इंटरनॅशनल बिझनेसमध्ये डिग्री मिळवली. २०२३ साली पदवीधर होऊन भारतात परतल्यावर आयुषाने स्वतःचा स्किनकेअर ब्रँड तयार करायचा निर्णय घेतला.

ऑक्टोबर २०२४ मध्ये आयुषाने 'एल बेसिको' हा तिचा स्किन केअर ब्रँड बाजारात आणला. सध्या बाजारात अनेक ब्रँड्स असताना देखील आयुषाने तिचा ब्रँड खास आणि वेगळा ठेवण्याचा प्रयत्न केलाआहे. ती कायमच ग्राहकांसाठी फायदेशीर आणि दर्जेदार उत्पादनांची निर्मिती करण्यासाठी प्रयत्नशील असते.

'एल बेसिको'च्या उत्पादनांमध्ये अँटी मायक्रोबियल आणि अँटी इंफ्लेमेटरी गुणधर्म आहेत, जे त्वचेच्या समस्यांवर काम करतात. 'एल बेसिको'ची फेस मिस्ट, लिप ऑइल, हेअर सिरम, अंडर आय सिरम यांसारखी विविध उत्पादने बाजारात उपलब्ध आहेत.

सोशल मीडियाचा वापर करून आपला ब्रँड प्रमोट करण्यावर आयुषाचा जास्त भर असतो. तिच्या ब्रँडचे वैशिष्ट्य म्हणजे प्रत्येक उत्पादन तिने स्वतः वापरलेले असते. ती स्वतः 'एल बेसिको'ची ग्राहक आहे, हे तिच्या प्रामाणिकतेचे उदाहरण आहे.

"कुटुंबाच्या पाठिंब्यामुळेच हे शक्य झाले," असे आयुषा आवर्जून सांगते. तिच्या जिद्दीने आणि कल्पकतेने 'एल बेसिको' ब्रँडला यश मिळवून दिले आहे.

Dr Swati Singh unravels the mystery of IBD

If your child experiences stomach pain, frequent vomiting, unexplained diarrhoea, difficulty feeding, significant weight loss, blood in stool, or noticeable changes in bowel habits, jaundice it's important to consult. Dr Swati Singh (Paediatric Gastroenterologist and Hepatologist at MRR Children's Hospital, Thane), who specialises in diagnosing and treating digestive issues in children, like constipation and stomach pain to more complex conditions like inflammatory bowel disease (IBD), pancreatitis and liver diseases, sheds more light on the topic.

Dr Swati Singh

What is Paediatric Inflammatory Bowel Disease (PIBD)?

It is a chronic inflammatory disorder of the GI (gastrointestinal) tract primarily Crohn's disease and ulcerative colitis most often diagnosed in adolescence and young adulthood, with a rising incidence in paediatric populations. IBD is caused by a dysregulated mucosal immune response to the intestinal microflora in genetically predisposed hosts.

What are the common symptoms of PIBD?

Symptoms include abdominal pain, diarrhoea, weight loss, fatigue, and rectal bleeding. Some children may also experience extraintestinal symptoms like joint pain, skin rashes or eye inflammation.

How is PIBD diagnosed in children?

Medical history and physical examination

- Laboratory tests (e.g., blood tests, stool studies)
- Imaging studies (e.g., X-rays, CT scans, MRI)
- Endoscopy and biopsy

What are the treatment options for PIBD?

Treatment includes

- Aminosalicylates
- Corticosteroids
- Immunomodulators
- Biologics
- Surgery

How can PIBD affect a child's quality of life?

PIBD can significantly impact child's life in following ways - chronic pain and discomfort, frequent hospitalisations, missed school days and social activities, emotional and psychological distress, and impact on family dynamics and relationships.

What is the role of nutrition in managing PIBD?

Maintain adequate nutrition and hydration

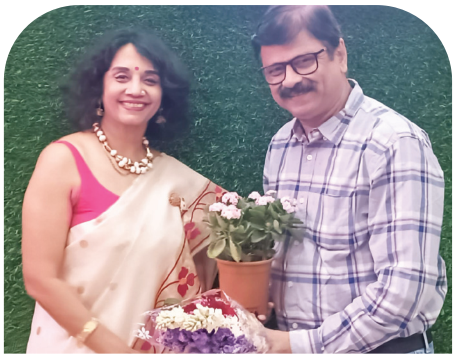
- Manage symptoms (e.g., diarrhoea, abdominal pain)
- Support growth and development
- Potentially induce remission

- Dr Swati Singh
Paediatric gastroenterologist and Hepatologist
MRR Children's Hospital, Thane

WOW Yoga Wellness Café Celebrates 1st Anniversary!

January 4th, 2025, marked a milestone year for WOW Yoga Wellness Café (WYWC), Confluence Yoga practices in Thane. WYWC's first anniversary celebration was graced by Milind Ballal (Thane Vaibhav's Editor), Satish Gujaran (Celebrity Runner), Dr Suhas Kulkarni (Paediatrician), and Dr Suhas Purohit (Skin Specialist), among others.

Founded in 2024, by Kirti Polekar, a certified Yoga educator, WYWC introduced Confluence Yoga, blending Specialised Modern Yoga and Traditional Yoga. In 2025, it launched 6 Days Wellness Programme, WOW YOGA: Aerial (for strength and flexibility), Wheel (for balance & body-mind connection), Chair Yoga (for joint mobility), Stick Yoga (for alignment improvement), Hatha Yoga (for self-discovery), and Belt Block Yoga (for muscle strength and flexibility), WOW



Join the Movement: Explore, Experience, Enjoy Modern Yoga with Kirti Polekar. Contact: 9372500550

Saturdays: Outdoor Yoga, Guided Meditation, Dance sessions (for distressing body and mind), SMET- Stress management programs for diabetes, hyper-tension, thyroid and more, and WOW Community: Showcase talent, skills, knowledge with wow family and boost confidence, enhance earning potential. It also offers training on five types of Surya Namaskar and Chandra Namaskar for body conditioning.

During the celebration, Polekar emphasised, "As times change, so does Yoga. Our goal is to make Modern & Traditional Yoga an integral part of Modern Lifestyle, promoting physical, emotional, and mental wellness."