देशभर दरवळणार पितांबरी 'देवभक्तीचा' नैसर्गिक सुगंध; रितेश देशमुख झाले ब्रँड ॲम्बेसिडर

देशातील विश्वासार्ह आणि लोकप्रिय एफएमसीजी ब्रँड पितांबरीने अस्सल फुलांच्या सुगंधाने परिपूर्ण 'पितांबरी देवभक्ती अगरबत्ती' राष्ट्रीय बाजारपेठेत ग्राहकांसाठी उपलब्ध केली आहे. यानिमित्त कंपनीने नवीन जाहिरात मोहिमेचाही शुभारंभ केला असून बॉलिवूड अभिनेता, दिग्दर्शक आणि निर्माता रितेश देशमुख पितांबरी देवभक्ती अगरबत्तीचा ब्रँड ॲम्बेसिडर म्हणून झळकणार आहे.

नैसर्गिक तत्त्वांपासून तयार करण्यात आलेली आणि अस्सल फुलांचा सुगंध ही पितांबरी देवभक्ती अगरबत्तीची खासियत आहे. दीर्घकाळ टिकणारा नैसर्गिक सुगंध, कमी धूर या वैशिष्ट्यांमुळे ही अगरबत्ती पूजा अधिक शांत, सुखद आणि प्रसन्न करते. चंदन, मोगरा, गुलाब, चंपा अशा विविध नैसर्गिक सुगंधांमध्ये देवभक्ती अगरबत्ती उपलब्ध करण्यात आली आहे.

ही जाहिरात 'देव आपल्या प्रत्येक क्षणी सोबत असतो, मार्गदर्शन करतो आणि आशीर्वाद देतो' या भावनेवर आधारित आहे. भारतीय घरांमध्ये प्रत्येक दिवसाची सुरुवात देवपूजा आणि प्रार्थनेने होते. रिक्षाचालक, चहावाला, दुकानदार किंवा संपूर्ण कुटुंब-प्रत्येक जण नव्या आशा आणि श्रद्धेसह दिवसाची सुरुवात करतो. पितांबरी देवभक्ती अगरबत्तीचा नैसर्गिक सुगंध प्रत्येक प्रार्थनेला आत्मीयतेने ईश्वरापर्यंत पोहोचवतो आणि भक्तीचा प्रत्येक क्षण अधिक अर्थपूर्ण करतो. 'हा देश जागतो नव्या आशा आणि स्वप्नांसह' हा जाहिरातीचा मुख्य संदेश असून 'जिथे श्रद्धा आणि भक्ती, तिथे दरवळे पितांबरी देवभक्ती' या टॅगलाइनने जाहिरातीचा समारोप होतो. या जाहिरात मोहिमेची संकल्पना आणि दिग्दर्शन महेश लिमये यांच्या ली प्रॉडक्शन्सने आणि पितांबरी क्रिएटिव्ह टीमच्या सहकार्याने केले आहे.

याविषयी रितेश देशमुख सांगतात, 'पितांबरी हा देशातील विश्वास, मराठमोळा आणि परंपरा जपणारा ब्रँड आहे. 'पितांबरी देवभक्ती अगरबत्ती'च्या माध्यमातून भारतीय संस्कृतीतील श्रद्धा आणि भक्तीचे महत्त्व अधोरेखित करण्याची संधी मिळाल्याचा मला आनंद व अभिमान आहे. याच्या नैसर्गिक सुगंधामुळे ही अगरबत्ती प्रत्येक घरातील पूजेचा महत्त्वपूर्ण भाग होईल, असा विश्वास वाटतो'.



(डावीकडून) डॉ. रविंद्र प्रभुदेसाई, मॅनेजिंग डायरेक्टर, पितांबरी प्रॉडक्ट्स प्रा. लि., अभिनेते, दिग्दर्शक आणि निर्माता रितेश देशमुख, परिक्षित प्रभुदेसाई, व्हाइस चेअरमन, पितांबरी प्रॉडक्ट्स प्रा. लि. आणि प्रिया प्रभुदेसाई, डायरेक्टर, पितांबरी प्रॉडक्ट्स प्रा. लि.

पितांबरी प्रॉडक्ट्स प्रा. लि.चे मॅनेजिंग डायरेक्टर डॉ. रविंद्र प्रभुदेसाई म्हणाले, 'माझी ईश्वरावर नितांत श्रद्धा आहे. भारतीय संस्कृतीत प्रार्थनेला विशेष स्थान आहे. पितांबरी देवभक्ती अगरबत्तीच्या माध्यमातून अस्सल फुलांच्या नैसर्गिक सुगंधासह पूजेचा अनुभव अधिक पवित्र आणि आनंददायी करण्याचा आमचा प्रयत्न आहे. ही अगरबत्ती देशभरातील ग्राहकांच्या दैनंदिन पूजेचा अविभाज्य भाग होईल, असा आम्हाला विश्वास आहे'.

कंपनीचे व्हाइस चेअरमन परिक्षित प्रभुदेसाई म्हणाले, 'आमच्या मजबूत वितरण व्यवस्थेमुळे पितांबरी देवभक्ती अगरबत्ती देशभर उपलब्ध होईल. विशेष म्हणजे अस्सल फुलांचा नैसर्गिक सुगंध असलेली भारतातील पहिल्या मास-प्रोड्युस्ड अगरबत्त्यांपैकी एक असून शुद्धता, गुणवत्ता आणि योग्य मूल्यामुळे ती ग्राहकांच्या पसंतीस उतरून देशभरात वेगळी ओळख निर्माण करेल, असा आम्हाला विश्वास आहे'.

पितांबरी प्रॉडक्ट्स प्रा. लि.च्या डायरेक्टर प्रिया प्रभुदेसाई म्हणाल्या, 'प्रिंट, टेलिव्हिजन आणि डिजिटल माध्यमांच्या सहाय्याने आमचे उद्दिष्ट भारतभरातील ग्राहकांपर्यंत पोहचणे आणि पितांबरी देवभक्ती अगरबत्तीला प्रत्येक घरातील दैनंदिन पूजेचा अविभाज्य भाग करणे हे आहे'.

देशभरात उपलब्ध असलेल्या पितांबरी देवभक्ती अगरबत्तीद्वारे कंपनीने राष्ट्रीय अगरबत्ती बाजारपेठेत दमदार प्रवेश केला आहे. नैसर्गिक सुगंध, उत्कृष्ट गुणवत्ता आणि भारतीय परंपरेची सांगड घालणारी ही अगरबत्ती देशभरातील ग्राहकांच्या दैनंदिन पूजेचा अविभाज्य भाग होईल, असा कंपनीला विश्वास आहे.



फोटो : शैलेश जाधव

स्त्रीशिक्षणाचे पुरस्कर्ते, विधवा विवाहाचे समर्थक, प्रार्थना समाजाचे संस्थापक अशी डॉ. रामकृष्ण गोपाळ भांडारकर यांची ओळख. त्यांच्या स्मृती जागृत राहाव्यात म्हणून मुंबई महानगरपालिकेनं मध्य रेल्वेच्या माटुंगा स्थानकाच्या पूर्वेला असलेल्या रस्त्याला भांडारकर मार्ग असं नाव दिलं आहे, त्यांच्या कार्याविषयी...

ज्ञानयोगी संशोधक

अरुण भंडारे

डॉ. रामकृष्ण गोपाळ भांडारकर १९-२०व्या शतकातलं एक ऋषितुल्य व्यक्तिमत्त्व. प्रकांड पंडित, पुरातत्व शास्त्राचे अभ्यासक, संस्कृत, पाली, खरोष्टी, ब्राह्मी भाषांचे अभ्यासक, जातीभेद निर्मूलनाविषयी आग्रही, स्त्रीशिक्षणाचे पुरस्कर्ते, विधवा विवाहाचे समर्थक, प्रार्थना समाजाचे संस्थापक अशी त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाची अनेक वैशिष्ट्यं. १८५३ ते १८८० या काळात त्यांचं वास्तव्य मुंबईत होतं. त्यांच्या स्मृती जागृत राहाव्यात म्हणून मुंबई महानगरपालिकेनं मध्य रेल्वेच्या माटुंगा स्थानकाच्या पूर्वेला असलेल्या रस्त्याला डॉ. भांडारकर यांचं नाव दिलं आहे.

डॉ. भांडारकर यांचा जन्म ६ जुलै, १८३७ साली मालवणमधील सारस्वत कुटुंबात झाला. त्यांचं प्राथमिक शिक्षण मालवण, राजापूर, रत्नागिरी येथे झालं. कोकणातले त्या काळातले हुशार, बुद्धिमान विद्यार्थी उच्च शिक्षणासाठी मुंबईला येत. तसंच डॉ. भांडारकरदेखील पुढील शिक्षणासाठी मुंबईला आले. एलफिन्स्टन इन्स्टिट्यूटमधून १८५४मध्ये त्यांनी आपलं हायस्कूलपर्यंतचं शिक्षण पूर्ण केलं. कॉलेजचे मान्यवर पुढारी दादाभाई नौरोजी त्यांना गणित शिकवत. गणितामध्ये भांडारकरांना विशेष रुची होती, गती होती. मात्र पदवी परीक्षेच्या डेक्कन कॉलेजमधील शिक्षण काळात ते इतिहास, संस्कृत, इंग्रजी साहित्य, प्राचीन भाषा या विषयांकडे वळले. बीएची पदवी त्यांनी १८६२ तर एमए १८६३ यावर्षी मिळवली. मुंबई विद्यापीठाची स्थापना झाल्यानंतरच्या पहिल्या वर्षीच्या परीक्षेत चार जण उत्तीर्ण झाले; भांडारकर त्यांच्यापैकी एक होते. पदवीधर झाल्यानंतर त्यांनी सिंधमधील हैदराबाद तसंच रत्नागिरी येथे मुख्याध्यापक म्हणून काम केलं. ते डेक्कन कॉलेजचे विद्यार्थी. पुढे त्यांनी डेक्कन कॉलेजमध्येच जवळजवळ एक तप संस्कृतचे प्राध्यापक म्हणून काम केलं. संस्कृतचा प्रसार मोठ्या प्रमाणावर व्हावा यासाठी त्यांनी संस्कृतची दोन पुस्तकं प्रथम इंग्रजी आणि नंतर मराठीमध्ये विद्यार्थ्यांसाठी प्रकाशित केली.

महाराष्ट्रातील सातवाहन राज्यकर्त्यांचा धर्म, ब्राह्मणी की बौद्ध यावर त्याकाळी संशोधकात मतभेद होते. डॉ. भांडारकरांनी नाशिकच्या गुंफांना प्रत्यक्ष भेट देऊन तिथल्या लेखांच्या आधारे सातवाहन राजकुळानं; बौद्ध आणि ब्राह्मणी धर्मांना समान स्थान दिलं होतं, हे एका लेखानं दाखवून दिलं. लंडन येथे १८७४ चाचपी भरलेल्या इंटरनॅशनल कॉलेजच्या प्राच्यविद्या अधिवेशनात आपला हा शोधनिबंध त्यांनी सादर केला. ते पुढे १८८६ साली सहा आठवड्यांच्या युरोप दौऱ्यावर गेले होते. व्हिएन्ना येथे भरलेल्या ओरिएंटल कॉंग्रेसमध्ये त्यांनी शोधनिबंधांचं वाचन केलं. पुढे अर्ली हिस्टरी ऑफ डेक्कन हा ग्रंथ लिहून त्यांनी दक्षिणेच्या विशेष करून तत्कालीन महाराष्ट्राच्या इतिहासावर प्रकाश टाकला. दक्षिणेतल्या सातवाहन, चालुक्य, राष्ट्रकूट, कलचुरी, यादव आणि शिलाहार राजकुळांचा इतिहास त्या वेळच्या उपलब्ध साधनांचा शास्त्रीय निकष लावून मांडला.



डॉ. रामकृष्ण गोपाळ भांडारकर

डॉ. भांडारकरांच्या सामाजिक आणि धार्मिक जाणीव प्रगल्भ होत्या. त्यांचा बालविवाहाला विरोध होता. १९व्या शतकात बालविवाहाच्या प्रथेमुळे आणि येणाऱ्या अकाली मातृत्वामुळे स्त्रियांचा (मुलीच म्हणू) अकाली मृत्यू होत होता. हे टाळण्यासाठी डॉक्टरांनी मुलींचं विवाहाचं संमती वय १२ वर्षं असावं, त्यानंतर तीन वर्षांनी वैवाहिक संबंध प्रस्थापित व्हावेत, अशी भूमिका घेऊन ब्रिटिश सरकारच्या संमती वयाच्या कायद्याला पाठिंबा दिला. लोकमान्य टिळकांनी भांडारकरांच्या भूमिकेला प्रचंड विरोध केला. लोकमान्यांच्या समर्थकांनी तर डॉ. भांडारकरांच्या एका सभेत त्यांच्यावर दगडफेक केली; डॉ. सुदैवानं या हल्ल्यातून बचावले. लोकमान्य टिळकांनी विवाहाचं वय १० असावं याच्या पृष्टीसाठी सादर केलेल्या धर्मग्रंथातील पुराव्यांना डॉक्टरांनी हिरण्यकेशीची गृह्यसूत्रे आदि पुरावे सादर करून त्यांचं खंडन केलं.

विधवा विवाह आणि पुनर्विवाहाचे ते पुरस्कर्ते होते. आपली विधवा मुलगी शांताबाईला त्यांनी पाणंदीकरांशी विवाह करायला अनुमती दिली. मुलीच्या लग्नाच्या संमती वयाला कडाडून विरोध करणाऱ्या लोकमान्यांनी या विधवा विवाहाचं मात्र स्वागत केलं. टिळकांनी १८९१मध्ये केसरीत लेख लिहून भांडारकरांचं अभिनंदन केलं. भांडारकर स्त्री शिक्षणाचे पुरस्कर्ते होते. न्यायमूर्ती रानडे यांच्या सहकार्यानं त्यांनी पुण्यात मुलींची शाळा सुरू केली, पुण्यातील प्रसिद्ध हुजूरपागा शाळा म्हणून ती ओळखली जाते. प्रा. धोंडो केशव कर्वे यांनी स्थापन केलेल्या महिला विद्यापीठाचे ते कुलपती होते. समाजातील दुर्बळ, मागासलेल्या वर्गातील विद्यार्थ्यांनादेखील शिक्षणाची संधी मिळावी यासाठी त्यांनी प्रार्थना समाजाच्या मदतीनं एक रात्रशाळा सुरू केली.

प्रथम दादोबा पांडुरंग तर्खडकर यांच्या पेरमहंस सभेचे सदस्य असलेल्या डॉ. भांडारकरांनी परमहंस सभेच्या विसर्जनानंतर न्यायमूर्ती रानडे यांच्या सहकार्यानं १८६७ साली प्रार्थना समाजाची स्थापना केली, समता, एकमेकांप्रती बंधुभाव, निराकार इश्वराची उपासना, जातीभेद रहित समाजाची निर्मिती अशी सारी प्रार्थना समाजाची उद्दिष्टं होती. प्रार्थना समाजाची स्थापना झाल्यानंतर सभासदांना विवाह, नामकरण, आदि धार्मिक विधींची संस्कारांची निकड जाणवू लागली. डॉक्टरांनी तेव्हा जातकर्म, नामकरण, उपनयन, विवाह, अंत्यसंस्काराला आणि श्राद्धांसाठी संहिता; (पोथ्या) वैदिक संहिता डोळ्यांसमोर ठेवून तयार केल्या. भांडारकर उत्कृष्ट कीर्तन करीत. तुकाराम महाराज त्यांचे आवडते संत. त्यांच्या अभंगाचं ते निरुपण करीत.

आयुष्याची पहिली काही वर्षं मुंबईत व्यतित केल्यावर डॉक्टरांनी पुण्यात स्थायिक व्हायचं ठरवलं. १८७९मध्ये ते पुण्याच्या डेक्कन कॉलेजमध्ये संस्कृतचे प्राध्यापक म्हणून रुजू झाले आणि पुढे जवळ-जवळ एक तपाहून अधिक काळ त्यांनी तिथं अध्यापनाचं काम केलं. पुण्यात निवासासाठी त्यांनी 'संगमाश्रम' नावाची वास्तू बांधली. प्राच्यविद्या, भारतीय धर्मग्रंथ, पुरातत्वशास्त्र, संस्कृत या क्षेत्रात त्यांनी केलेल्या उत्तुंग कार्यासाठी त्यांच्या हयातीतच १९१७ साली त्यांच्या सहकाऱ्यांनी स्थापन केलेल्या प्राच्यविद्या संशोधन संस्थेला भांडारकरांचं नाव देण्यात आलं. महाभारताच्या चिकित्सक आवृत्तीची सुरुवात १९१९ साली, भांडारकरांनी महाभारताचा पहिला श्लोक 'नारायण नमस्तुभ्य' लिहून केली. ही चिकित्सक आवृत्ती पुढे १९६६ यावर्षी सिद्ध झाली. डॉक्टरांना अनेक मानसन्मान मिळाले होते. मुंबई विद्यापीठाचे उपकुलगुरू म्हणून त्यांनी काम केलं. जर्मनीच्या गाटिंग्टन विद्यापीठानं त्यांना पीएचडी पदवी दिली. ब्रिटिश सरकारनं त्यांना केसीआयई सर हा किताब दिला.

डॉक्टरांना त्यांना तीन मुलं आणि दोन मुली होत्या. त्यांच्या पत्नीचं नाव अन्नपूर्णा. त्यांनी १९०६पर्यंत त्यांची साथ दिली. डॉक्टरांची दोन मुलं नातू त्यांच्या हयातीतच निवर्तले. हे सर्व आघात त्यांनी पचवले. या ऋषितुल्य व्यक्तिमत्त्वाचे, महर्षी भांडारकरांचे वयाच्या ८८व्या वर्षी २४ ऑगस्ट १९२५ रोजी निधन झालं

(लेखक मुंबईच्या इतिहासाचे अभ्यासक आहेत.)

स्मृतिचित्र... 'आमच्या वेळी हे असं होतं...' असं सांगणाऱ्या अनेकांनी आपल्या मनात त्यांनी पाहिलेल्या शहराची छबी जपलेली असते. अनेकदा शहर, त्यातल्या विविध ठिकाणांची कृष्णधवल छायाचित्रं टिपलेली असतात. त्या छायाचित्रांमागं एखादी छान गोष्ट दडलेली असते. तुमच्याकडेही असा कृष्णधवल आठवणींचा ठेवा अन् त्याबरोबरची गोष्ट असेल, तर ती शब्दबद्ध करा व छायाचित्रासह आम्हाला पाठवा **'स्मृतिचित्र'** या सदरात.

हॅशटॅग... आजचा जमाना सोशल मीडियाचा आहे. फोमो, जोमो, लोल ही तरुणाईची भाषा घरातील वडिलधाऱ्यांनीही आत्मसात केली आहे. 'जेन झी'ची हीच भाषा आत्मसात करताना अनेकांना तारेवरची कसरतही करावी लागत असेल. तुमच्या खाच अनुभवांना व्हायरल करण्यासाठी आलं आहे **'हॅशटॅग'** हे सदर. यात सोशल मीडियाशी मैत्री करतानाचे अनुभव, घडलेले किस्से, शेअर करा.

एकदा काय झालं... अनेक गोष्टींची, रंगणाऱ्या गप्पांची सुरुवात **'एकदा काय झालं...'** या तीन शब्दांनी होते. आपल्या आयुष्यात अशा अनेक गोष्टी असतात, काही ऐकलेल्या... काही अनुभवलेल्या. त्या इतरांनाही सांगाव्यात, असंही वाटतं. मग कौटुंबिक समारंभ, मित्रपरिवाराचे गेट टुगेदर, ऑफिसच्या मोकळ्या वेळेत त्या गोष्टी रंगवून सांगितल्या जातात. मग गप्पांची मैफल जमते. अशा गोष्टी तुम्हालाही 'एकदा काय झालं' या सदरातून शेअर करा.

माहिती पाठवण्यासाठी मेल आयडी : mtreader@timesofindia.com

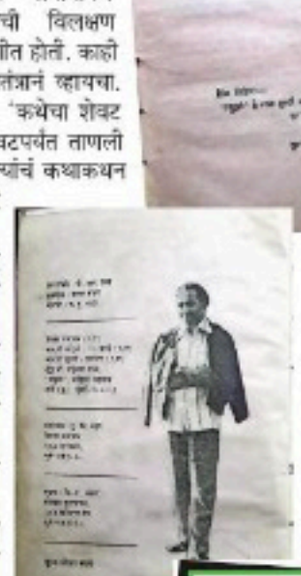
आवडत्या लेखकाची भेट खास

प्रकाश जोशी, दादर



मध्यमवर्गीयांची सुख-दुःख योग्य शब्दांत व्यक्त करून गुंफलेल्या कथा आणि त्यानुरुप प्रसंग वाचकांपर्यंत प्रभावीपणे पोहोचवण्याची विलक्षण क्षमता व. पु. काळे यांच्या लेखणीत होती. काही कथांचा शेवट छोट्याशा धक्कातंत्रानं व्हायचा. त्यामुळे वपुंच्या कथा वाचतांना 'कथेचा शेवट काय असेल' याची उत्कंठा शेवटपर्यंत ताणली जायची. वपुंच्या कथांबरोबरच त्यांचं कथाकथन काकणभर जास्तच रंगतदार व्हायचं. ऋतुबसंती रुख गयी, पपा, हातमोजा अशा मनावर गारुड करणाऱ्या वपुंच्या काही कथा माझ्या वाचनात आल्या. शिवाय, वपुंच्या कथांमधली काही वाक्य मनाला भीडणारी, एकाच घटनेचे वा प्रसंगाचे विविधांगी अर्थ उकलणारी अशी असायची. 'असं म्हणतात की सर्वांत दुःखी कोण? तर पाण्यातला मासा. कारण पाण्यातच रहायचं असल्यानं त्याच्या डोळ्यांत येणारं पाणी कुणाला दिसत नाही'. 'जादू करून पैसा निर्माण करता येत नाही, पण पैसा असला की कोणती जादू करता येत नाही?' अशी काही वाक्य मनात कायमची कोरली गेली.





माझ्या वाचनवेडातून इतर लेखकांच्या पुस्तकांबरोबरच वपुंची काही पुस्तकं माझ्या छोट्याशा पुस्तक संग्रहात जमा झाली. मनाला भावणाऱ्या वपुंच्या कथेचं वाचन झालं की, मनात काही प्रश्न उभे रहायचे. यातूनच आपसूक वपुंबरोबर थोड्याफार पत्र व्यवहार व्हायला लागला. मात्र वपुंकडून आलेल्या उत्तराचं पत्र हे त्यावरच्या वैशिष्ट्यपूर्ण स्टॅम्पसह रेखीव हस्ताक्षरात लिहिलेलं, सजवलेलं असायचं. पत्राला उत्तर आलं की, आनंद व्हायचा. यातूनच अशा रसिक लेखकाला प्रत्यक्ष भेटण्याची इच्छा मनात दाटून आली. वपुंशी झालेल्या पत्रव्यवहारामुळे साहित्य सहवासमधल्या त्यांच्या घराचा ठाकठिकाणा माहीत होता. टेलिफोन डिरेक्टरीतून फोन नंबर मिळवला. फोनवर कळवलं आणि वपुंच्या घरी गेलो. माझ्या आवडत्या लेखकाला प्रत्यक्ष भेटण्याचा अतुलनीय आनंद मला अनुभवायचा होता.

वपुंच्या घराचा दरवाजाही नजरेत भरणारा आकर्षक असा वाटला. पाहुण्यांचं स्वागत आल्हाददायी व्हावं, अशा हेतूनं सजवलेला. दरवाजावर प्लेझर बॉक्स असं सुबक अक्षरात लिहिलेली पत्रपेटी होती. इंटिरिअर, पडदे, सोफा सेट सर्वांच्या रंगसंगतीत छानसा प्रसन्नपणा होता. त्यातून वपुंची उच्च अभिरुचीसंपन्नता व्यक्त होत होती.

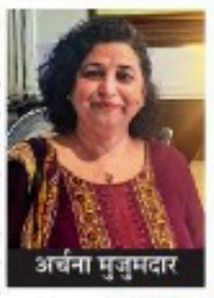
जीवापाड जपलेलं

वपुंसोबत झालेल्या गप्पांचे क्षण माझ्यासाठी संस्मरणीय ठरले. गप्पांच्या ओघातलं 'वपुंची पुस्तकं वाचनालयात सहज मिळत नाहीत, तर खरेदी लायब्ररीनंतरच वपुंचं पुस्तक हाती लागतं', हे माझं वाक्य ऐकून वपु मंदसे हसले. लगेचच त्यांनी 'वपुश्री' हे त्यांचं नव्यानं आलेलं पुस्तक 'प्रिय प्रकाश जोशी यांच्या वाचनालयास' असं लिहून त्याखाली सही करून माझ्या हाती ठेवलं. वपुंची एक रम्य आठवण म्हणून हे पुस्तक मी आजपर्यंत जपून ठेवलं आहे.

झोपेच्या समस्यांवर मार्गदर्शन करणारी कार्यशाळा

मुंबई टाइम्स टीम

आजच्याधकाधकीच्या जीवनशैलीमुळे अनेकांना झोपेच्या विविध समस्या जाणवू लागल्या आहेत. रात्री वारंवार जाग येणं, पुन्हा झोप न लागणं, खूप स्वप्नं पडणं, चिंता किंवा भीतीमुळे झोप न येणं, पुरेशी झोप झाल्यानंतरही सकाळी ताजंतवानं न वाटणं किंवा दिवसभर थकवा आणि मरगळ जाणवणं अशा समस्यांमुळे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर गंभीर परिणाम होऊ शकतो. याच पार्श्वभूमीवर 'महाराष्ट्र टाइम्स कल्चर क्लब' आणि मास्टरिंग माइंड्स यांच्या संयुक्त विद्यमाने 'झोपेची अनियमितता ते चैतन्यमय तुम्ही!' ही विशेष कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली आहे. ही कार्यशाळा ऑनलाइन पार पडणार आहे.



अर्चना मुजुमदार

कार्यशाळेत झोपेच्या समस्यांची कारणं, त्यांचा शरीर आणि मनावर होणारा परिणाम, स्लीप हायजिनचं महत्त्व, तसंच सवकॉन्शिअस माइंड प्रोग्रामिंगच्या माध्यमातून जीवनात सकारात्मक बदल कसे घडवून आणता येतात, याविषयी मार्गदर्शन केलं जाणार आहे. या कार्यशाळेत लाइफकोच अर्चना मुजुमदार मार्गदर्शन करणार असून, औषधांशिवाय झोपेच्या सवयी सुधारण्यासाठी आणि अधिक उत्साही, निरोगी व एकाग्र जीवनशैली विकसित करण्यासाठी उपयुक्त माहिती दिली जाणार आहे.

कधी? शनिवार, ८ ऑगस्ट
वेळ? स. ११.३० ते दु. १.३०
कार्यशाळा कोणासाठी? १३ वर्षांवरील सर्व वयोगटांतील व्यक्तींसाठी
अधिक माहितीसाठी संपर्क- ९८२०८८६४२८
लवकर नावनोंदणी करणाऱ्या सहभागींसाठी वैयक्तिक प्रश्न विचारण्यासाठी विशेष फॉर्म उपलब्ध करून देण्यात येणार असून त्या प्रश्नांची उत्तरं कार्यशाळेत दिली जातील.

'विनर्स माइंडसेट' कसा घडवावा?

मुंबई टाइम्स टीम



शेखर कुंटे

बोर्डाचे निकाल, नवीन वर्षाची तयारी, पेपरफुटीच्या चर्चा या सर्वांत तुम्हाला मुलांच्या भविष्याची चिंता वाटते ना? तुमचं मूल अभ्यासात हुशार आहे पण गुण मिळत नाहीत? मोबाइलमधून डोकं वर काढत नाही? या सर्व समस्यांवर एक उत्तम उपाय म्हणजे मुलांचं माइंड प्रोग्रामिंग करून घेणे. हा ध्यास विद्यार्थ्यांसाठीचा कोर्स आहे. या कोर्सचा 'महाराष्ट्र टाइम्स कल्चर क्लब' मीडिया पार्टनर आहे.

पहिल्या सत्रामध्ये स्वत्वाची ओळख आणि जाणीव निर्माण केली जाते. पुढच्या सत्रामध्ये प्रामुख्यानं एखादा विषय का आवडत नाही यावर चर्चा होते. आपल्याच नावडत्या विषयाकडल आवड निर्माण कशी करायची? ती आवड कुठल्या आवडत्या अनुभवातून निर्माण करायची? थोडक्यात, या सेशनमध्ये जिंकणारे लोक नक्की काय करतात किंवा काय वेगळा विचार, वेगळी तयारी करतात यावर चर्चा होते. टंगळमंगळ, चालढकल करून शेवटी सर्व कामं आपल्याच गळ्याशी येतात. त्यामुळे वेळेचं नियोजन आणि अतिशय महत्त्वाचा विषय म्हणजे अभ्यासाची योग्य पद्धत समजावून सांगितली जाते.

परीक्षेची भीती कशी घालवायची याचं प्रशिक्षण दिलं जातं. आज इंटरनेट, गेम्स, मोबाइलच्या मायाजालात आपली मुलं भरकटू नयेत, म्हणून त्यांना मोबाइलच्या व्यसनापासून दूर ठेवण्यासाठी योग्य मार्गदर्शन या कोर्समध्ये केलं जातं. अशा प्रकारे कोर्सची महत्त्वाची पाच सत्रं घेतली जातात. याशिवाय, आणखी चार अतिरिक्त फॉलोअप सेशन्सही असतात. कोर्सचे प्रशिक्षक शेखर कुंटे हे माइंड प्रोग्रामिंग ट्रेनर आणि लाइफकोच आहेत.

या कोर्सची नवीन बॅच ५ ऑगस्ट ते १२ सप्टेंबर या काळात असेल.
वयोगट- इयत्ता सहावी ते बारावीच्या मुलांसाठी उत्तम!
स्वरूप: ऑनलाइन झूम मीटिंग
कोर्सचे शुल्क- ४५०० रु.

नावनोंदणी आणि अधिक माहितीसाठी या क्रमांकावर संपर्क
साधावा- ९८२०७६९८९३ (व्हॉट्सॲप मेसेज)/ ९८२१३४७८१६ (फोन)

EDUCATION FORUM TIMES interact

EXCELSSIOR EDUCATION SOCIETY'S
K.C. College of Engineering and Management Studies and Research
Approved by AICTE & DTE (Affiliated to University of Mumbai)
NAAC Accredited A Grade-NBA Accredited

ADMISSION NOTIFICATION (2026-2027)
Direct Second Year (Lateral Entry)
Application is invited from Eligible Candidates in Direct Second Year (Lateral Entry) for A.Y 2026-2027 for the following specialization

(MBA/MMS) (MB – 3210)
Master of Management Studies/ Master of Business Administration
Specialization – Marketing, Finance, HR, IT, Operations

Eligibility Criteria – As per the notification of State Common Entrance Test Cell, GOVERNMENT OF MAHARASHTRA, Information Book – 2026. College Prospectus are available from the college office in person against the payment of Rs 1500/- by cash between 10.00 a.m to 5.00 p.m..
Last date of submission of Admission form is 10/08/2026 at 3 pm.
The Merit list will be displayed on 10/08/2026 at 4 pm. Last date of admission is 17/08/2026.

FOR DETAILS CONTACT:
K.C.COLLEGE OF ENGINEERING AND MANAGEMENT STUDIES AND RESEARCH
MithBunder Road, Near Sadguru Garden, Kopri, Thane(E) 400603
Tel: 022-25326085/25327100. Email: mmsdept@kccemsr.edu.in Website : https://www.kccemsr.edu.in

Times sudoku

	6		2	4			3	
3	9				1		8	5
		1	9			4		
	7		1		9	3		2
4				5				6
6		9	8		4		5	
		7			3	6		
5	2		7				1	4
	8			1	2		7	

मोबाइलवर खेळा...
हे कोडे 'मटा'च्या वाचकांना मोबाइलवरही मिळू शकेल. ते डाऊनलोड करण्यासाठी **sudoku** टाइप करुन **58888**वर एसएमएस करा. मात्र त्यासाठी तुमच्याकडे जीपीआरएस क्षमता असणारा मोबाइल पाहिजे. ही सेवा सध्या एअरटेल, वोडाफोन, एमटीएनएल(मुंबई), बीपीएल(मुंबई) आणि स्पाइस(कर्नाटक) यांच्या ग्राहकांना उपलब्ध आहे. अधिक गेम्ससाठी लॉग ऑन करा.
http//javagames@indiatimes.com

मागील सुडोकुचे उत्तर

8	6	1	4	7	9	3	2	5
9	4	5	2	3	1	6	8	7
7	3	2	5	8	6	4	1	9
4	8	7	9	2	5	1	6	3
2	9	3	6	1	7	8	5	4
1	5	6	8	4	3	7	9	2
6	1	9	3	5	4	2	7	8
5	2	4	7	6	8	9	3	1
3	7	8	1	9	2	5	4	6