

पोषक व स्वादिष्ट पाककृती



सणासुदीचे दिवस आले की, घराघरातून स्वादिष्ट व चमचमीत खाद्यपदार्थ बनविण्यात घरातील महिलावर्ग आघाडीवर असतो. परंतु, आहारविषयक जागरूक असलेल्या व्यक्तींना मात्र या

सर्व खाद्यपदार्थांचा आस्वाद घेता येत नाही. मग खाण्याचा आनंद घेता यावा व आरोग्यास हे पदार्थ पोषक असावेत अशातऱ्हेचे पदार्थ कसे करावेत हा प्रश्न पडतो. अशावेळी दोघांनाही उपयुक्त ठरावा या हेतुने आहारविषयक माहिती देणाऱ्या प्रसिद्ध पोषक आधारतज्ञ अर्चना राईरकर पुरंदरे यांचा पोषक व स्वादिष्ट पाककृतींच्या प्रात्यक्षिकांचे आयोजन करण्यात आले होते.



उपस्थितांना खाद्यपदार्थ बनवितांना घ्यावयाची दक्षता याबद्दल माहिती दिली. तर, संतुलित आहारतज्ञ ज्योती लालवाणी यांनी संतुलित आहाराचे महत्त्व सांगितले. को - ऑपरेटिव्ह कॅन्टिनचे व्यवस्थापक किशोर महाजन यांनीही खाद्य पदार्थांच्या कृतीबद्दल माहिती दिली. जिज्ञासा राऊत यांनी



विशेष मेहनत घेऊन पाककृती करण्यासाठी लागणाऱ्या साहित्यांची व वस्तुंची परीपूर्ण तयारी ठेवली होती. त्यांनी केलेल्या तयारीबद्दल मार्गदर्शकांनीही त्यांची विशेष प्रशंसा केली. किशोर महाजन, प्रशांत तामोरे यांच्या मार्गदर्शनाखालील राहुल बोन्हाडे व सतिश ठाकूर यांनी जिज्ञासा राऊत यांना सहकार्य दिले. विशेष म्हणजे महिलांनी मार्गदर्शनाबद्दल आभार मानले. या दिवशी अतिवृष्टी होऊनही ३३ महिला व तीन पुरुषांनी या मार्गदर्शनाचा लाभ घेतल्याबद्दल कर्मचारी संबंध व विकास विभागाचे जनरल मॅनेजर मधुकर भोसले यांनी उपस्थितांना धन्यवाद दिले.

महिलांसाठी स्वसंरक्षण प्रशिक्षण



धावत्या जगाबरोबर महिलाही सर्वच क्षेत्रांमध्ये मोठ्याप्रमाणात वावरतांना दिसतात. शैक्षणिक पात्रतेला लाभलेल्या बौद्धिक क्षमतेमुळे त्या आपला प्रभाव दर्शविण्यातही

यशस्वी होत असतात. त्याच्या जोडीला स्वसंरक्षणाचे ज्ञान असल्यास त्या तेवढ्याच सक्षम व समर्थ होऊ शकतील. या हेतुने व रक्षा बंधनाच्या निमित्ताने स्वसंरक्षणाचे प्रशिक्षण देणारा विशेष वर्ग प्रशिक्षक माया पोरेल यांच्या मार्गदर्शनाखाली आयोजित करण्यात आला होता. मार्गदर्शन करतांना अतिशय



महत्त्वाच्या युक्त्या सांगून व प्रसंगावधानाची अनेक गुपिते सांगून सहभागी महिलांना निर्धारित जगण्यासाठी, प्रसंगी तोंड देण्यास समर्थ बनविले. काही जादू



नसली तरी प्रत्येकीने सराव केल्यास सहज प्रत्यक्षात आणता येईल ह्याबद्दल खात्री मिळाली.

प्रशिक्षणाचा लाभ नक्कीच होईल असा आत्मविश्वास सहभागी झालेल्या महिलांनी व्यक्त केला.

