

संपर्क  
संपादकीय : ९९२२९७००२३  
वितरण : ८८८८६४७७५४

जाहिरात : ७४४७७३५८५९ / १३२६९०६०६२  
नागपूर कार्यालय संपर्क : ७४४७७३५८५९

\* वर्ष १५ \* अंक ३४७ \* \* गोंदिया \*

शुक्रवार, दिनांक १३ जून २०२५

८ पाने • किमत रु. २/-+ वितरण खर्च रु. १ = एकुण ३ रु.) \* विशेष ऑफर : महासागर + नागपूर पोस्ट = ४ रु. फक्त

# महासागर

www.dainikmahasagar.in / Epaper: www.epaper.dainikmahasagar.in / nagpurpost@gmail.com / mahasagarnp@gmail.com

अग्राग्रलेख

## खरीखरी..

## दुर्दैवी अपघात

आज गुजरातच्या अहमदाबाद येथे एका बोइंग विमानाचा अपघात झाला. त्यामध्ये पायलट आणि १२ क्रू मैंबरसह एकूण २४२ प्रवाशांचा समावेश होता. विशेष म्हणजे सुदृढीने त्यामधील एक सुदृढी किंवा नशीबवान प्रवाशी बचावाला आहे. ज्याप्रमाणे सुमादात बुलेल्या टायटैनिकच्या अपघातातुन काही नशीबवान प्रवाशी बचावले होते. तसाच काहीसा प्रकार या सुदृढी नाशिकाचा आहे. विमान अपघात होणे म्हणजे विमानातील जवळजवळ सर्वच प्रवाशांच्या जीवावर बेटणे. असा आजवरच अनुभव आहे. या विमानाने उडाण घेतल्यावर जितका उंचीवर होते विमान उडायला होवे. त्यापेक्षा अर्धी उंची जेतेम पार केल्यावर या विमानाला पहिला झाटका बसता. साधारणपणे १२०० फुटांवर्ती आणि प्रकारच्या विमानातील उडाण झाल्यावर प्रवाशाची सुरुवात होत असरे. कारण तीवर तो विमान स्थिर ठेवत असरे. मात्र आज हे विमान अव्याध ६२५ फुटांवर गेले आणि मग या चढलेल्या नाही. उडाण घेत असतानाच विमानाच्या शेपटील कुठल्यातीरी मिंतीच्या धडका लागता. त्यानंतर हे विमान वा चढलेल्या नाही. हलकावे घेत त्याली खाली गेले आणि विमानाच्या हेलकायावरीवर त्याच वसलेल्या दुर्दैवी प्रवाशांच्या हेल कायाव्याने किंवा गोंधल उडाला असेल. याची कल्पना करणे कल्पनेच्याही पलीकडूचे आहे. या बोइंग विमानात १६९ भारताचे प्रवाशी होते. सात पौरुषालचे प्रवाशी होते. एक कंपेन्डिन नाशिक आहोता. त्यासोबतच ११ लहान वयाच्या मुलांसह दोन नवजात बालके या अपघातामध्ये बळी पडली. आता असे सांगितले गेले आहे की, हे विमान बारा वर्षे जुने होते. उडाणापूर्वी दिल्लीवरून येताना दिल्लीत या विमानाची काटेकोर तपासणी झाली असावी. कारण कोणतोही विमान उडाण करण्यापूर्वी तसी तपासणी करण्याची प्रथा आहे. तो विमान एअर इंडियाचे बोइंग विमानात २३० प्रवाशी होते. यामध्ये १६९ भारतीय आहेत. टाटाची मालातीने ज्या कंपनीमध्ये असरे. त्या कंपनीला सरकारने तावाश घेतले होते. पण शेवटी प्रवंच लोटा झाला आणि परिस्थिती हाताच्या बांधवर गेली. त्यामुळे पुढी एअर इंडिया टाटाच्या तावाश आली. टाटा यांच्या कारभारावहून, त्याच्या प्रामाणिकपणा आणि लोकाभिसुख कारभारावहून सर्व भारतीयांना नवीन काही सांगिते. असे आम्हाला आता वाटत नाही. परंतु टाटाची कंपनी तावाश घेतल्यानंतर अजूनही एअर इंडियाचा कारभार जसा पाहिजे. तसा व्यवस्थित झाला नाही. हे मान्यच करावे लागेल. तरीही एअर इंडियाच्या कायरपद्धतील एका विमान अपघातमुळे दोष देणी योग्य व्यापार नाही. सध्याच्या काळात अपघात झाला नाही असा दिवस जात नाही. प्रवाशी वस, रेल्वे, खाजांनी कार अपघात, एक्सप्रेस वे आणि हायवेवर होणार अपघात वैरे सारखा. अपघातामध्ये भारताला काही मरतात आणि काही वाचतात. आपासी वर फॉटोप्रायमणे विमानाच्या अपघातात सहस्रांनी वाचता. तरीही या विमानातील एक प्रवाशी वाचाच्या चमकतरच झाला आहे. असे आता म्हणावे लागेल. पंथरा-वीस वार्षांपूर्वी या क्षेत्रात अनेक कंपन्या आल्या होत्या. त्यापैकी किंतीतीरी कंपन्यांना आता ताळे लाले आहे. त्याच विमानातील तावाश सर्वांग परिपूर्ण वौकरी अहवाल आजूनही कांपनी पडली. त्यामुळे उडाण करण्यापूर्वी तसी तपासणी करण्याची प्रथा आहे. तो विमान एअर इंडियाचे बोइंग विमानात २३० प्रवाशी होते. यामध्ये १६९ भारतीय आहेत. टाटाची मालातीने ज्या कंपनीमध्ये असरे. त्या कंपनीला सरकारने तावाश घेतले होते. पण शेवटी प्रवंच लोटा झाला आणि परिस्थिती हाताच्या बांधवर गेली. त्यामुळे पुढी एअर इंडिया टाटाच्या तावाश आली. टाटा यांच्या कारभारावहून, त्याच्या प्रामाणिकपणा आणि लोकाभिसुख कारभारावहून सर्व भारतीयांना नवीन काही सांगिते. असे आम्हाला आता वाटत नाही. परंतु टाटाची कंपनी तावाश घेतल्यानंतर अजूनही एअर इंडियाचा कारभार जसा पाहिजे. तसा व्यवस्थित झाला नाही. हे मान्यच करावे लागेल. तरीही एअर इंडियाच्या कायरपद्धतील एका विमान अपघातमुळे दोष देणी योग्य व्यापार नाही. सध्याच्या काळात अपघात झाला नाही असा दिवस जात नाही. प्रवाशी वस, रेल्वे, खाजांनी कार अपघात, एक्सप्रेस वे आणि हायवेवर होणार अपघात वैरे सारखा. अपघातामध्ये भारताला काही मरतात आणि काही वाचतात. आपासी वर फॉटोप्रायमणे विमानाच्या अपघातात सहस्रांनी वाचता. तरीही या विमानातील एक प्रवाशी वाचाच्या चमकतरच झाला आहे. असे आता म्हणावे लागेल. पंथरा-वीस वार्षांपूर्वी या क्षेत्रात अनेक कंपन्या आल्या होत्या. त्यापैकी किंतीतीरी कंपन्यांना आता ताळे लाले आहे. त्याच विमानातील तावाश सर्वांग परिपूर्ण वौकरी अहवाल आजूनही कांपनी पडली. त्यामुळे उडाण करण्यापूर्वी तसी तपासणी करण्याची प्रथा आहे. तो विमान एअर इंडियाचे बोइंग विमानात २३० प्रवाशी होते. यामध्ये १६९ भारतीय आहेत. टाटाची मालातीने ज्या कंपनीमध्ये असरे. त्या कंपनीला सरकारने तावाश घेतले होते. पण शेवटी प्रवंच लोटा झाला आणि परिस्थिती हाताच्या बांधवर गेली. त्यामुळे पुढी एअर इंडिया टाटाच्या तावाश आली. टाटा यांच्या कारभारावहून, त्याच्या प्रामाणिकपणा आणि लोकाभिसुख कारभारावहून सर्व भारतीयांना नवीन काही सांगिते. असे आम्हाला आता वाटत नाही. परंतु टाटाची कंपनी तावाश घेतल्यानंतर अजूनही एअर इंडियाचा कारभार जसा पाहिजे. तसा व्यवस्थित झाला नाही. हे मान्यच करावे लागेल. तरीही एअर इंडियाच्या कायरपद्धतील एका विमान अपघातमुळे दोष देणी योग्य व्यापार नाही. सध्याच्या काळात अपघात झाला नाही असा दिवस जात नाही. प्रवाशी वस, रेल्वे, खाजांनी कार अपघात, एक्सप्रेस वे आणि हायवेवर होणार अपघात वैरे सारखा. अपघातामध्ये भारताला काही मरतात आणि काही वाचतात. आपासी वर फॉटोप्रायमणे विमानाच्या अपघातात सहस्रांनी वाचता. तरीही या विमानातील एक प्रवाशी वाचाच्या चमकतरच झाला आहे. असे आता म्हणावे लागेल. पंथरा-वीस वार्षांपूर्वी या क्षेत्रात अनेक कंपन्या आल्या होत्या. त्यापैकी किंतीतीरी कंपन्यांना आता ताळे लाले आहे. त्याच विमानातील तावाश सर्वांग परिपूर्ण वौकरी अहवाल आजूनही कांपनी पडली. त्यामुळे उडाण करण्यापूर्वी तसी तपासणी करण्याची प्रथा आहे. तो विमान एअर इंडियाचे बोइंग विमानात २३० प्रवाशी होते. यामध्ये १६९ भारतीय आहेत. टाटाची मालातीने ज्या कंपनीमध्ये असरे. त्या कंपनीला सरकारने तावाश घेतले होते. पण शेवटी प्रवंच लोटा झाला आणि परिस्थिती हाताच्या बांधवर गेली. त्यामुळे पुढी एअर इंडिया टाटाच्या तावाश आली. टाटा यांच्या कारभारावहून, त्याच्या प्रामाणिकपणा आणि लोकाभिसुख कारभारावहून सर्व भारतीयांना नवीन काही सांगिते. असे आम्हाला आता वाटत नाही. परंतु टाटाची कंपनी तावाश घेतल्यानंतर अजूनही एअर इंडियाचा कारभार जसा पाहिजे. तसा व्यवस्थित झाला नाही. हे मान्यच करावे लागेल. तरीही एअर इंडियाच्या कायरपद्धतील एका विमान अपघातमुळे दोष देणी योग्य व्यापार नाही. सध्याच्या काळात अपघात झाला नाही असा दिवस जात नाही. प्रवाशी वस, रेल्वे, खाजांनी कार अपघात, एक्सप्रेस वे आणि हायवेवर होणार अपघात वैरे सारखा. अपघातामध्ये भारताला काही मरतात आणि काही वाचतात. आपासी वर फॉटोप्रायमणे विमानाच्या अपघातात सहस्रांनी वाचता. तरीही या विमानातील एक प्रवाशी वाचाच्या चमकतरच झाला आहे. असे आता म्हणावे लागेल. पंथरा-वीस वार्षांपूर्वी या क्षेत्रात अनेक कंपन्या आल्या होत्या. त्यापैकी किंतीतीरी कंपन्यांना आता ताळे लाले आहे. त्याच विमानातील तावाश सर्वांग परिपूर्ण वौकरी अहवाल आजूनही कांपनी पडली. त्यामुळे उडाण करण्यापूर्वी तसी तपासणी करण्याची प्रथा आहे. तो विमान एअर इंडियाचे बोइंग विमानात २३० प्रवाशी होते. यामध्ये १६९ भारतीय आहेत. टाटाची मालातीने ज्या कंपनीमध्ये असरे. त्या कंपनीला सरकारने तावाश घेतले होते. पण शेवटी प्रवंच लोटा झाला आणि परिस्थिती हाताच्या बांधवर गेली. त्यामुळे पुढी एअर इंडिया टाटाच्या तावाश आली. टाटा यांच्या कारभारावहून, त्याच्या प्रामाणिकपणा आणि लोकाभिसुख कारभारावहून सर्व भारतीयांना नवीन काही सांगिते. असे आम्हाला आता वाटत नाही. परंतु टाटाची कंपनी तावाश घेतल्यानंतर अजूनही एअर इंडियाचा कारभार जसा पाहिजे. तसा व्यवस्थित झाला नाही. हे मान्यच करावे लागेल. तरीही एअर इंडियाच्या कायरपद्धतील एका विमान अपघातमुळे दोष देणी योग्य व्यापार नाही. सध्याच्या काळात अपघात झाला नाही असा दिवस जात नाही. प्रवाशी वस, रेल्वे, खाजांनी कार अपघात, एक्सप्रेस वे आणि हायवेवर होणार अपघात वैरे सारखा. अपघातामध्ये भारताला काही मरतात आणि काही वाचतात. आपासी वर फॉटोप्रायमणे विमानाच्या अपघातात सहस्रांनी वाचता. तर









बदलण्याची शक्ती आहे.

**सालेक्सा :** समग्र ग्रामीण विकास कार्यक्रम (एचआरडीपी) अंतर्गत समाजाच्या शेवटच्या घटकांपर्यंत जनहितकारी व कल्याणकारी योजना पोहोचविषयाचे कार्य 'सेंटर फॉर वर्ल्ड सॉलिडेरिटी' (सीडब्ल्यूएस) या संस्थेमार्फत सालेक्सा तालुक्यातील ९२ गावांमध्ये राबवले जात आहे. पुढील तीन वर्षांत या गावांमध्ये विविध विकासकामे हाती घेण्यात येणार असून, गावांचा चेहरामोहरा

करण्यात आले. तसेच, योजना पारदर्शक आणि योग्य पद्धतीने राबविष्यासाठी ग्रामस्थांच्या संमतीने प्रयोक्त गवात ग्रामविकास समित्यांच्या स्थापना करण्यात आली असून, सुमारे ५० टक्के सदस्यांची निवड पूर्ण झाली आहे. फेब्रुवारी महिन्यात कार्यक्रमाच्या प्रारंभानंतर संस्थेने लाभार्थी म्हणून निवड झालेल्या तीन गावांतील गरजू नागरिकांना मोफत चुलीच्या किट्स वितरित केल्या.

# राजकारणातून समाजकारण हाच राष्ट्रवादी कॉँग्रेस उद्देश : राजेंद्र जैन

## राकाँचा २६ वा वर्धपन दिन उत्साहात साजरा



प्रमुख

उपरिख्यतीत साजरा करण्यात आला. राजेंद्र जैन, प्रेसुक्तुर रहांगडाळे, देवेंद्रनाथ चौबे, विनोद हरिणखेडे, प्रभाकर दोनोंडे, राजलक्ष्मी तुरकर, डॉ. अविनाश जायस्वाल, डॉ. योगेंद्र भगत, मोहनलाल पटले, बालकृष्ण पटले, राजू एन जैन, किरणकुमार पारथी, जगदीश बावनयडे, प्रियाताई

हरिणखेडे, डॉ. अजय उमाटे, कीर्ती पटले, कुंदा दोनोंडे, पुरतकला माने, सोनाली ब्राह्मणकर, सुचिता चौहान, गीता हरिणखेडे, मोनिका सोनवाने, अशोक सहारे, सवीश देशमुख, डॉ. मृत्युंजय सिंग, विनोद पंडे, विनीत सहारे, खालिद पठानी, भगत लकरानी, अनुज जायस्वाल, निरज उपरवी, शेकरलाल टेम्परे,

निशिकांत बस्सोड, बिसराम चर्जे, नितीन टेम्परे, करण टेकाम, अशोकसिंह गोतम, प्रवीन बैस, वेनेश्वर पंचवुद्धे, राजेश दवे, हरबक्ष गुरुनानी, विनायक शर्मा, राजेश तुरकर, राजेश वर्मा, सुनील पटले, आर. डॉ. अग्रवाल, राजेश वर्मा, खुशाल कटरे, लीकेश चिखलेंडे, अशोक गिरी, रमण उके, रवी रामटेकर, झनकलाल ढेकवारा, लव माटे, सुरेश पटले, चंद्रपाल पटले, बाजीराव तरोणे, संतोष नागारु, ब्रजभूषण बैस, डॉ. हिरालाल साठवणे, हर्षवर्धन मेशाम, कपिल बावनथडे, रावेश ब्राह्मणकर, सविन अवस्थी, दीपक कनोजे, संजू शर्मा, प्रशांत सोनपुरे, राजेशकारी तायवाडे, अफिप ठाणा, अनिल खराले, अनिल मेशाम, दिलीप डोंगरे, योगेश दर्वे, अशोक तुरुटे, प्रदीप लांजार, कुणाल बावनयडे, संजैव वापट, शेयऱ्हा खोद्रांगडे, शरण मिश्र, सदेश चौरे, मंगेश रंगारी, प्रतीक पारथी, रौनक ताकार, रेखलाल सापारी, खुशाल बोपेढे, योगेंद्र जैतवार, दुर्गाप्रसाद वंजारी, लीलाघर ताकरे, वामन गेडाम, चिराग बावनयडे सहित मोर्चा संखेने पक्ष पदाधिकारी व कार्यकर्ता उपस्थित होते.

प्रियाताई विनायक यांच्या अंतर्गत उपस्थितीत आली आहे. या अंप मायदामांने प्रवासी देशमरातील रेल्वे गाडांची वास्तविक स्थिती जसे की गाडी येणे, जाणे, रद, मारगत बदल आदीची महिनी प्राप्त करू शक्ततात. ही सेवा वेबसीड सह मोबाइल अंतर्गत यांच्या रुपात देवेंद्र उपलब्ध आहे.

एनटीपीईएस अंप गुगल प्ले स्टोअरवर मोफत उपलब्ध आहे. आणि हे प्रवाशांसाठी भरोसेमद

## प्रवाशापूर्वी मिळणारे रेल्वे वारस्तविक स्थिती

### आता फलाटावरील प्रतिक्षा संपनार

गोंदिया :

रेल्वे विमागाच्या वर्तीने

हेल्पलाईन क्रमांक ९१९ शिवाय नॅशनल ड्रॅन इंकॉर्पोरेटेड सिस्टम नावाचे एक अंनलाईन सेवा देखील उपलब्ध करून दिली आहे. या अंप मायदामांने प्रवासी



जात आहे. यामुळे काही रेल्वे गाड्या आपल्या प्रारंभीक फलाटावरुनवर उशीरा सुटे. दपमरे द्वारा नेटवर्कमध्ये रेल्वे गाड्यांचे वेळाप्रवत्र वेळेवर ठेवायासाठी लक्ष दिले जात आहे. व गाड्यांचे परिवर्तन पूर्ववत करण्याचे प्रवत्तन केले जात आहे.

एनटीपीईएस अंप गुगल प्ले स्टोअरवर मोफत उपलब्ध आहे. आणि हे प्रवाशांसाठी भरोसेमद

## प्रवाशांना रेल्वे विभागाने आवाहन

आपल्या प्रवाशासाठी स्टेशनवर येण्या अगोदर एनटीईपीएस अंप किंवा वेबसाईटच्या माध्यमातून आपली रेल्वे गाडीची वास्तविक स्थितीची महिनी घाच्या. यामुळे असुविधा व अनावश्यक रुपाने रेल्वे स्टेशनवर बसून गाडीची प्रतिक्रिया देण्याची रुपात उत्तीर्ण नोंदवणी कृत मोबाईल नव्हार वर एसएमएसच्या माध्यमातून पाठकिली जाते. यासह स्टेशनवर प्रवाशांसाठी उद्घोषणांच्या माध्यमातून नियमित गाड्यांची विषयी घोषणा करण्यात येतेच.

मातंग समाजातील विद्यार्थ्यांनी शिष्यवृत्तीचा लाभ घ्यावा

मातंग समाजातील मार्ग, मारंग, मादींची व तत्सम्म ठेवण्यात येत आहे. आपली रेल्वे गाडीची वास्तविक स्थितीची महिनी घाच्या. यामुळे प्रवाशासाठी सुचना त्यांच्या नोंदवणी कृत मोबाईल नव्हार वर एसएमएसच्या माध्यमातून पाठकिली जाते. यासह स्टेशनवर प्रवाशांसाठी उद्घोषणांच्या माध्यमातून नियमित गाड्यांची विषयी घोषणा करण्यात येतेच.

गोंदिया :

रेल्वे विमागाच्या वर्तीने

हेल्पलाईन क्रमांक ९१९ शिवाय नॅशनल

ड्रॅन इंकॉर्पोरेटेड सिस्टम नावाचे एक अंनलाईन सेवा देखील उपलब्ध करून दिली आहे. या अंप मायदामांने प्रवासी

हेल्पलाईन क्रमांक ९१९ शिवाय नॅशनल

ड्रॅन इंकॉर्पोरेटेड सिस्टम नावाचे एक अंनलाईन सेवा देखील उपलब्ध करून दिली आहे. या अंप मायदामांने प्रवासी

हेल्पलाईन क्रमांक ९१९ शिवाय नॅशनल

ड्रॅन इंकॉर्पोरेटेड सिस्टम नावाचे एक अंनलाईन सेवा देखील उपलब्ध करून दिली आहे. या अंप मायदामांने प्रवासी

हेल्पलाईन क्रमांक ९१९ शिवाय नॅशनल

ड्रॅन इंकॉर्पोरेटेड सिस्टम नावाचे एक अंनलाईन सेवा देखील उपलब्ध करून दिली आहे. या अंप मायदामांने प्रवासी

हेल्पलाईन क्रमांक ९१९ शिवाय नॅशनल

ड्रॅन इंकॉर्पोरेटेड सिस्टम नावाचे एक अंनलाईन सेवा देखील उपलब्ध करून दिली आहे. या अंप मायदामांने प्रवासी

हेल्पलाईन क्रमांक ९१९ शिवाय नॅशनल

ड्रॅन इंकॉर्पोरेटेड सिस्टम नावाचे एक अंनलाईन सेवा देखील उपलब्ध करून दिली आहे. या अंप मायदामांने प्रवासी

हेल्पलाईन क्रमांक ९१९ शिवाय नॅशनल

ड्रॅन इंकॉर्पोरेटेड सिस्टम नावाचे एक अंनलाईन सेवा देखील उपलब्ध करून दिली आहे. या अंप मायदामांने प्रवासी

हेल्पलाईन क्रमांक ९१९ शिवाय नॅशनल

ड्रॅन इंकॉर्पोरेटेड सिस्टम नावाचे एक अंनलाईन सेवा देखील उपलब्ध करून दिली आहे. या अंप मायदामांने प्रवासी

हेल्पलाईन क्रमांक ९१९ शिवाय नॅशनल

ड्रॅन इंकॉर्पोरेटेड सिस्टम नावाचे एक अंनलाईन सेवा देखील उपलब्ध करून दिली आहे. या अंप मायदामांने प्रवासी

हेल्पलाईन क्रमांक ९१९ शिवाय नॅशनल

ड्रॅन इंकॉर्पोरेटेड सिस्टम नावाचे एक अंनलाईन सेवा देखील उपलब्ध करून दिली आहे. या अंप मायदामांने प्रवासी

हेल्पलाईन क्रमांक ९१९ शिवाय नॅशनल

ड्रॅन इंकॉर्पोरेटेड सिस्टम नावाचे एक अंनलाईन सेवा देखील उपलब्ध करून दिली आहे. या अंप मायदामांने प्रवासी

हेल्पलाईन क्रमांक ९१९ शिवाय नॅशनल

ड्रॅन इंकॉर्पोरेटेड सिस्टम नावाचे एक अंनलाईन सेवा देखील उपलब्ध करून दिली आहे. या अंप मायदामांने प्रवासी

हेल्पलाईन क्रमांक ९१९ शिवाय नॅशनल

ड्रॅन इंकॉर्पोरेटेड सिस्टम नावाचे एक अंनलाईन सेवा देखील उपलब्ध करून दिली आहे. या अंप मायदामांने प्रवासी

हेल्पलाईन क्रमांक ९१९ शिवाय नॅशनल

ड्रॅन इंकॉर्पोरेटेड सिस्टम नावाचे एक अंनलाईन सेवा देखील



## नियोजन चोख ठेवा

धार्मिकीयांचा आनंद काही वेगवाचा असतो. तुम्हीही मित्रमेत्रींचा या कुटुंबासह

पावसाळ्यात भटकंती करण्याचा बेट आखत असाल. मात्र हे मजेदार पण तितकेच आव्हानातकम काम आहे. म्हणूनच पूर्वीन्योजनाकडे जातीने लक्ष द्या. गट सहर्नीमध्ये बजेट आणि योजना समव्याची समस्या असते. ती दूर करण्यासाठी खालील ट्रॅकलिंग टिस्स नक्की फॉलो करा.

\* गुप्त ट्रिपमधील सर्वत मोठे आव्हान प्रत्येकाच्या आवडी-निवर्दींचा समतोल साधणे हे असते. काही लोकाना साहस आवडते, त्यांना नवीन पदार्थ चाचावाचे असतात तर काहीचा एक्सप्लोरर करण्यापेक्षा आराम करण्यावर भर असतो.

म्हणूनच स्थळ, उपक्रम

आणि बजेट ठरवाना

यावर सर्वांचे मत घेणे महत्वाचे आहे.

सर्वांचे म्हणणे ऐकून घेतल्यानंतर

त्यानुसार एक लवचिक योजना आखा.

असे केल्यास शेवटच्या क्षणी एखादी

नवीन गोष्ट जोडायाची झाली तरी

कोणालाही अडवाचे येणार नाही.

\* बरेच लोक एकत्र असतात

तेव्हा पैसांबाबत गोंधळ होणे सामान्य आहे. काही लोकाना जास्त पैसे खर्च करायचे असतात तर काहीना कमी बजेटमध्ये मॅनेज करायचे असते.

हा असमोल लक्षात घेऊन आधी

सर्वांना विचारा आणि नंतरच हॉटेल,

वाहतूक, जेवण आणि उपक्रमासाठी

अंदाजे बजेट सेट करा. सहलीत मजा

होऊ शकते.

ध्या बाजारात अनेक प्रकारचे सनस्क्रीन

विकले जात आहेत. अशा परिस्थितीत

कोणते सनस्क्रीन चांगले हे ठवणे आणि

खरेदी करणे कठीन ठरते. सनस्क्रीन स्टिक,

सनस्क्रीन स्ट्री आणि सनस्क्रीन जेल यांमधून कशाची

निवड करावी हे समजत नाही. म्हणूनच आज याविषयी

सविस्तर जाणून घेऊ या.

## वापरावे कोणते सनस्क्रीन?



\* सनस्क्रीन स्टिक- हे सनस्क्रीन कडक स्वरूपात येते आणि ते थेट त्वचेवर लावले जाते. ते लिप वाप किंवा डिओरेंट स्टिक्सारखे दिसते.

फायदांबदल बोलायाचे झाले तर ते लावणे खूप सोपे आहे. विशेषत: डोळे, नाक किंवा कानाखाली ते सहज लावता येते. मुख्य म्हणजे लावल्यानंतर ते पसरत नाही आणि विकटीची वाटत नाही. ते सहजपणे बंगेत ठेवता येते आणि प्रवास करताना पुन्हा-पुन्हा लावणे देखील सोपे आहे. तसेच त्वचा संवेदनशील असेल

किंवा तुम्हाला फ्रीम किंवा लोशनचा त्रास होत असेल

तर सनस्क्रीन स्टिकहा एक चांगला पर्याय असू शकतो.

\* सनस्क्रीन स्प्रे- हे एका ऐरोसोल कॅनमध्ये येते आणि त्वचेवर फवारले जाते. हा सनस्क्रीन वापण्याचा सर्वत सोपा आणि जलद पर्याय आहे.

खास वैशिष्य म्हणजे ते मागच्या किंवा

पायांसांसारख्या कठीन भागावर देखील

सहजपणे लावता येते. यातील चिकटपणाची

समस्या नसते.

\* सनस्क्रीन जेल- हे हलक्या, जलाधारित फॉर्म्युलामध्ये येते असल्यामुळे त्वचेवर सहज पसरत तसेच लवकर शोषले जाते. याशिवाय ते हलके असते. चिकट नसल्यामुळे वेहारा तेलकट होत नाही. तसेच याच्या वापराने वेहायावर मुरुम किंवा अंलर्जीचा त्रासही जाणवत नाही. हे सनस्क्रीन त्वचेवरील ठिणे बंद करत नाही. सनस्क्रीन जेल शरीराच्या केसाल भागावर सहज लावता येते.

कोणताही सनस्क्रीन निवडताना सर्वत महत्वाची गोष्ट म्हणजे ते नियमितपणे आणि योग्य प्रमाणात लावणे. कमीत कमी

### स्कीन केआर

एसपीएफ ३० आणि ब्रॉड-स्प्रेक्ट्रम असणारे (यूर्सी आणि यूक्लीबी या दोन्हीपासून सरक्षण करावारे) सनस्क्रीन निवडावे. ते दर दोन-तीन तासांनी लावायला विसरू नये.

### स्कीन केआर

काळेपोर, लांब केस खूप छान दिसतात. लग्न किंवा दुसऱ्या एखाद्या समारंभासाठी केस वाढवावेसे वाटतात. पण बराच वेळ लागतो. मात्र केस लवकर वाढवायासाठी काही उपाय करता येतील. केस वेळोवेळी ट्रिम करून घ्या. केस ट्रिम केल्याने फॉले फुटलेल्या केसांचे प्रमाण कमी होत आणि केस वाढवायला मदत होते. केसांना प्रथिनीची गरज असते. यासाठी आहारात प्रथिनीची पदार्थाची समावेश करा. केसावर विविध उत्पादांचा मारा करू नका. नैसर्गिक पद्धतीने केस वाढू घ्या.

### केस वाढतील पटकन

काळेपोर, लांब केस खूप छान दिसतात. लग्न किंवा दुसऱ्या एखाद्या समारंभासाठी केस वाढवावेसे वाटतात. पण बराच वेळ लागतो. मात्र केस लवकर वाढवायासाठी काही उपाय करता येतील. केस वेळोवेळी ट्रिम करून घ्या. केस ट्रिम केल्याने फॉले फुटलेल्या केसांचे प्रमाण कमी होत आणि केस वाढवायला मदत होते. केसांना प्रथिनीची गरज असते. यासाठी आहारात प्रथिनीची पदार्थाची समावेश करा. केसावर विविध उत्पादांचा मारा करू नका. नैसर्गिक पद्धतीने केस वाढू घ्या.

## हेर केर



भारतीय वंशाच्या प्रसिद्ध बायोटेकनॉलॉजिस्ट आणि शास्त्रज्ञ डॉ. परविंदर कौर यांनी इतिहास रचला असून ऑस्ट्रेलियन संसदेत निवडून येणाऱ्या त्या पहिल्या शीख महिला ठरल्या आहेत. पश्चिम ऑस्ट्रेलियाच्या विधान परिषदेचे (एप्पलरसी) सदस्य म्हणून अलिकडेच त्या निवडून आल्या आहेत. ही केवळ वैयक्तिक कामगिरी नाही तर नेतृत्व, समानता आणि समावेशाच्या दिशेने केलेली मोठी प्रगती मानली जात आहे.



## ठसा उमटवणारी कामगिरी

डॉ. कौर यांनीही सोशल मीडियावर आणि यांनीही शोशल मीडियावर आणि तंत्रज्ञानाच्या माध्यमातून जैवविधाता संवर्धनाला चालना देण्यासाठी काम करतो. विज्ञान समाजाच्या सेवेत आणेणे हे सर्वांत महत्वाचे काम असल्याचे त्यांचे म्हणून आहे.

डॉ. कौर यांनी आपल्या राजकारणातील प्रवेशाचे वाण 'नवीन करिअर'

म्हणून केले नाही, तर ते एक 'कॉलिंग' म्हणून केले आहे.

म्हणून येण्याचे वाण 'नवीन करिअर' आहे. त्यांनी जैवरंगाज्ञान श्वेतात मोठा ठसा उमटवला. त्यांनी १५ वर्षांनुन अधिक काळ जीनोमिक्स (डीएनए आधारित संशोधन) मध्ये महत्वाची भूमिका बजावली. विशेषत:

लुप्तप्राय प्रजार्तीच्या संवर्धनातील त्यांचे कार्य अत्यंत प्रशंसनीय आहे. डॉ. कौर यांनी एका नाविन्यपूर्ण डीएनए

सुरुच राहील. त्यांनी आपल्या पोस्टमध्ये महिला गांधींचे नावही उद्दूट केले. स्वतः ला शोधण्याचा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे इतरांच्या सेवेत स्वतः हरवून जाणे असा आहे, असे त्या म्हणतात.

डॉ. कौर यांचे योगदान केवळ संशोधन प्रयोगशाळापुरते म्यादित नाही. त्या विज्ञान संवाद समर्थक आणि लिंग समानता सल्लागारी म्हणूनही कार्यरत आहेत. त्यांनी 'एक्स प्लांटा

प्रायव्हेट लिमिटेड' नामक एका

बायोटेक स्टार्टअपची स्थापना केली आहे. ही संस्था नैसर्गिक आरोग्य

उपाय विकसित करते. त्यांच्या कामगिरीमध्ये ऑस्ट्रेलियन अकादमी आंफॉन इनोवेशन अवॉर्ड (२०१३), मायक्रोसॉफ्टचा 'एआय फॉर अर्थ अवॉर्ड' (२०१९-२०२०), 'वेस्टर्न ऑस्ट्रेलिया महिला हॉल ऑफ फैम' (२०२३) आदी

प्रवर्कारांनी त्यांना सन्मानित करण्यात आले आहे. डॉ. कौर यांची प्रेरणादायी काहीणी भारतीय समुदायाच्या हृदयाला प्रवास देणाऱ्या आणि कायमचा वासा निर्माण करण्याचा कामापर्यंत

करणारी आहे.

**वारंवार चहाची तल्फ येते?**



### आहारशास्त्र

असेल तर जास्त चहा पिणे अत्यंत हानिकारक ठरू शकते. चहाचे स्वरूप आम्लुक असल्याचुले छातीत जळजळ वाढते.

\* जेवणपूर्वी किंवा नंतर चहा पिणे टाळावे कारण चहामुळे पक्नसंस्थेची पोषक त्वचे शोषणाची क्षमता कमी होऊ शकते.

आता तुम्ही चिचारे उपकार ठरत असाल की,

