



नियोजन चोख ठेवा

धार्मिकीयांचा आनंद काही वेगवाचा असतो. तुम्हीही मित्रमेत्रींचा या कुटुंबासह

पावसाळ्यात भटकंती करण्याचा बेट आखत असाल. मात्र हे मजेदार पण तितकेच आव्हानातक काम आहे. म्हणूनच पूर्वीन्योजनाकडे जातीने लक्ष द्या. गट सहभीमध्ये 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

कोणालाई 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.

भटकंती

लक्ष द्यावे तर एखादीने

दररोजाचा मेन्यू ठरवावा.

यामुळे तुम्हाचात समन्वय राहील आणि

प्रवासात आराम करू शकाल.

* गुप्त ट्रिपमध्ये सुरक्षिता आणि

संवादाकडे विशेष लक्ष दिले पाहिजे.

तसेच आपत्कालीन परिस्थितीत

एकमेकांशी बोलणे, संपर्क साधणे सोये

होईल याची खारी करा. प्रयेकाने

एकमेकांचे काम नंबर आणि हॉटेलचा

पत्ता सेव्ह केलेला असावा. याशिवाय

कुठेही बाहेर जाल तेव्हा सर्वर्जण

एकत्र येतील अशी बैठकीची जगा

निश्चित करा. महत्वाचे म्हणजे काही

आपत्कालीन रोख रक्कम बरोबर ठेवा.

गरज पडली तर त्याची मोठी मदत

होऊ शकते.

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 कठीण भागावर देखील

सहजपणे लावता येते. यातीली

समस्या नसते.

* सनस्क्रीन जेल- हे हलक्या, जलाधारित

फॉन्युलामध्ये येते असल्यामुळे त्वचेवर सहज

पसरते तरेच लवकर शोषले जाते. याशिवाय ते

हलके असते. चिकट नसल्यामुळे वेहारा तेलकट

होत नाही. तसेच याच्या वापासने वेहायावर मुरुम

किंवा अंलर्जीचा त्रासही जाणवत नाही. हे सनस्क्रीन

त्वचेवरील इंद्रिये बंद करत नाही. सनस्क्रीन जेल

शरीराचा केसाल भागावर सहज लावता येते.

कोणताही सनस्क्रीन निवडताना सर्वत

महत्वाची गोष्ट म्हणजे ते नियमितपणे आणि

योग्य प्रमाणात लावणे. कमीत कमी

सहजपणे लावता येते. यातीली

विसरून नये.

स्कीन केआर

एसपीएफ ३० आणि ब्रॉड-

स्प्रेक्ट्रम असणारे (यूर्फी आणि

यूक्लीबी या दोन्हीपासून

सरक्षण करावारे) सनस्क्रीन

निवडावे. ते दर दोन-

तीन तासांनी लावायला

विसरून नये.

स्कीन केआर

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 सोये

आहे. विशेषत: डोळे, नाक किंवा कानाखाली ते सहज

लावता येते. मुख्य म्हणजे लावल्यानंतर ते पसरत

नाही आणि विकटही वाटत नाही. ते सहजपणे बंगेत

ठेवता येते आणि प्रवास करताना पुन्हा-पुन्हा लावणे

देखील सोये आहे. तसेच त्वचा संवेदनशील असेल

किंवा त्रासही झीम किंवा लोशनचा त्रास होत असेल

होऊ शकते.

स्कीन केआर

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 सोये

आहे. विशेषत: डोळे, नाक किंवा कानाखाली ते सहज

लावता येते. मुख्य म्हणजे लावल्यानंतर ते पसरत

नाही आणि विकटही वाटत नाही. ते सहजपणे बंगेत

ठेवता येते आणि प्रवास करताना पुन्हा-पुन्हा लावणे

देखील सोये आहे. तसेच त्वचा संवेदनशील असेल

होऊ शकते.

स्कीन केआर

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 सोये

आहे. विशेषत: डोळे, नाक किंवा कानाखाली ते सहज

लावता येते. मुख्य म्हणजे लावल्यानंतर ते पसरत

नाही आणि विकटही वाटत नाही. ते सहजपणे बंगेत

ठेवता येते आणि प्रवास करताना पुन्हा-पुन्हा लावणे

देखील सोये आहे. तसेच त्वचा संवेदनशील असेल

होऊ शकते.

स्कीन केआर

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 सोये

आहे. विशेषत: डोळे, नाक किंवा कानाखाली ते सहज

लावता येते. मुख्य म्हणजे लावल्यानंतर ते पसरत

भाजप आमदारांच्या गाड्या रोखणे सुरु

■ महासागर प्रतिनिधी
वर्धा, दि. १२ :
शेतकऱ्याच्या मागण्यांसाठी आंदोलन सुरु करणारे माझी आमदार बच्चू कडू यांचे मोरद्या प्रमाणात समर्थन होवू लागले आहे. विविध माध्यमातून संतप्त व्यक्त केल्या जात आहे.

भाजप विरोधक व सामाजिक कार्यकर्ते पण कडू यांचे समर्थन करीत राज्य सरकारला पेचात पकडत असल्याचे चिर आहे. अमरावतीशी वधेपेंथा अधिक जवळीक साधणारा तालुका म्हणून परिचित आर्वी तालुक्यातून आंदोलनास घार चढू लागली आहे.

प्रहार सामाजिक संघटनेवे बाब्य जगताप यांनी कडू समर्थनार्थ आक्रमक भूमिका घेणे सुरु केले आहे. बुधवारी लांगी अपल्या समर्थकांसोबत आर्वी तालुक्यातून काठालयात आठात कपडेच शिल्लक राहले असे मात्रात ते पण ठेवून य्या, अशी भूमिका घेतली. त्यांमुळे प्रशासनात खल्खल उडाली. आज जगताप परत आक्रमक झाले. त्यांनी स्सा रोको सूरु केले.

आज अमरावती आर्वी रस्त्यावर जगताप व त्यांच्या सहकाऱ्यांनी रस्त्यावर लोटांगण घाले. आवार्तन येणारे भाजप आमदार दावाराव केचे



यांची गाडी अडविण्यात आली. शेतकऱ्यांच्या कर्जमाफीचा प्रश्न माफ करण्याचे आश्वासन दिले होते. तसेच सोयाबीन पिकास प्रती विंटल भाव देणार असल्याची ही दिली होती. आता सतेवर आलात. मात्र त्यावर

चकार शब्द बोलत नाही. हे कांग, असा सवाल जगताप यांनी केला. त्यावर आमदार दावाराव केचे यांनी ही बाब मान्य केली. या बाबत मुख्यमंत्री फडणीवीस यांना पत्र लिहून लक्ष घेवेतो, असे उत्तर दिले.

तसेच मी विधान परिषदेच्या सभागृहात शेतकऱ्यांचा प्रश्न नक्की माडोता, असेही कडूवले केले. त्यानंतरच आमदार केचे यांची गाडी पुढे निघाली. मात्र या घटनेने काही काळ वाहतूक ठप पडली होती.

प्रहारचे बाल्य जगताप व सुधीर जाचक, अंगुष्ठ गोटोफे, थोडू चक्कण, गोलू वाघ, विक्रम भगत व अन्य शेतकरी या रस्ता रोको आंदोलनात सहभागी झाले होते. बेदुदत अन्वेतान आंदोलन छेडणारे बच्चू कडू यांनी विधान प्रयोग केल्या आहेत. कर्जमाफी सोबतच दिव्यांग व विधाया महिलांना ६००० रुपये मानवन, हमीभावावर २० टक्के अनुदान, तरुणांच्या हाताला काम व शेतमालाला दाम, शेतकऱ्यांप्रामाणेच शेतमजूरास आर्थिक मदत मिळावी, ग्रामीण भासासुद्धा घरकुल वांगण्यास ५ लाख रुपयाचे अनुदान मिळावे व अन्य एकूण ७६ मागण्या आहेत.

■ मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणीवीस

आज दुपारी गुजरातमध्ये घडलेला भीषण विधान अपघात अल्यंत वेदनादायक आणि मन हेलावून टाकणारा आहे. या

अपघातात दुर्घटनास्थवरून जे हश्य समर्पयेत आत, ते पाहन काळजाचं पाणी होते. या अपतीची काळवा अपघातप्रसरत परिसरासह, प्रवाशी आणि जखमीसाठी राबविण्यात येण्याच्या मोहिमेत सक्रीय सहभाग देण्यात येत आहे.

■ शरद पवार

अहमदाबाद जवळ एअर इंडिया प्लाईटच्या अहमदाबाद येथे एअर इंडियाचे प्रवाशी विधान कोसळ्याची घटना मन हेलावून टाकणारी आहे. या दुर्घटनेत मोठी जीवितानी आहेत. काळाने घाटलेली ही झडप अनेक कुटुंबियांसाठी स्वदंच्या पालिक डची आणि हद्य पिल्हवटून टाकणारी आहे. या सगळ्यांच्या दुःखात आस्ती सर्व महाराष्ट्राची जनता सहभागी आहे. या कठीण प्रसंगात महाराष्ट्रातील नागरिक, अमच्या सर्व यंत्रणा गुजरातमधील शासन-प्रवाशासांबोधात तामप्ये उम्हे आहोत. या अपतीची काळवा अपघातप्रसरत परिसरासह, प्रवाशी आणि जखमीसाठी राबविण्यात येण्याच्या मोहिमेत सक्रीय सहभाग देण्यात येत आहे.

■ चंद्रशेखर बाबानुक्ले

अहमदाबाद येथील विधान अपघातबद्दल ऐकून घवका बसला, या घटनेमुळे मला व्यक्तीशी अव्याप्त दुःख झाले. या दुर्घटनेत बचावलेल्यांचा व विधानातील सर्वांच्या महाराष्ट्रासह संपूर्ण देश आज दुःखी असून महाराष्ट्र सरकार आवश्यक ती सर्व मदत करतो.

■ उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे

अहमदाबाद विधान अपघातप्रवाशी तसेच स्थानीच्या विधायिकांचा जालेला मूळ धरकादायक, केलेशदायक आणि दुर्दैवी घटना आहे. या विधान अपघातमुळे महाराष्ट्राजींचा सुरक्षिततेसाठी मी ईश्वराकडे प्रार्थना करतो.

■ आदित्य ठाकरे

मद्यधुंद एर्टिंग चालकाच धिंगाणा

अनेक जखमी, ऑटोचालक गंभीर, चालक फरार



■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १२ :

आम्ही आमच्याकडून माराठी माणसांची युटी झाली. माहिती मिळताच आगमसाथ वनविभागाचे कर्मचारी घटनास्थळी दाखल झाले. आशिष अवथळे (वय ३२) असे मुक्त शेतकऱ्यांचे नाव आहे. तो मेटहिरजी येथील रहिवासी होता. मुख्य घण्यांचे गेल्या वर्षीच त्याचे लग्न झाले होते.

■ भद्राव आणि मद्यधुंद

अवसरेत असलेल्या एर्टिंग कार (एमएच ३० बीएल ७८२०) चालकाने प्रथम रस्त्यावरून पायी जाणाऱ्या इसमाला उडवले. अग्नी त्यानंतर सवारी वेतने यांनी नाही, असे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणीवीस आणि राज ठाकरे यांची भूमिका ठरवावर सुरक्षेत असतानाच ही मानवांत अशिष देण्यात आली आहे.

■ नंदकुमार टीकारा, ज्ञानेश्वर आडे, टापूकांपीलोस पंडरीनाथ पोळे यांनी धाव घेत वाहतूक नियंत्रणात आणली व १०८ तसेच खासांपी रुग्णवाहिकांच्या मदतीने जखमीना रुग्णालायत दाखल केले.

■ प्रत्यक्षदृश्यांनी दिलेल्या नंदकुमार टीकारा, ज्ञानेश्वर आडे, टापूकांपीलोस पंडरीनाथ पोळे यांनी धाव घेत वाहतूक नियंत्रणात आणली व १०८ तसेच खासांपी रुग्णवाहिकांच्या मदतीने जखमीना रुग्णालायत दाखल केले.

■ नंदकुमार टीकारा, ज्ञानेश्वर आडे, टापूकांपीलोस पंडरीनाथ पोळे यांनी धाव घेत वाहतूक नियंत्रणात आणली व १०८ तसेच खासांपी रुग्णवाहिकांच्या मदतीने जखमीना रुग्णालायत दाखल केले.

■ प्रत्यक्षदृश्यांनी दिलेल्या नंदकुमार टीकारा, ज्ञानेश्वर आडे, टापूकांपीलोस पंडरीनाथ पोळे यांनी धाव घेत वाहतूक नियंत्रणात आणली व १०८ तसेच खासांपी रुग्णवाहिकांच्या मदतीने जखमीना रुग्णालायत दाखल केले.

■ नंदकुमार टीकारा, ज्ञानेश्वर आडे, टापूकांपीलोस पंडरीनाथ पोळे यांनी धाव घेत वाहतूक नियंत्रणात आणली व १०८ तसेच खासांपी रुग्णवाहिकांच्या मदतीने जखमीना रुग्णालायत दाखल केले.

■ नंदकुमार टीकारा, ज्ञानेश्वर आडे, टापूकांपीलोस पंडरीनाथ पोळे यांनी धाव घेत वाहतूक नियंत्रणात आणली व १०८ तसेच खासांपी रुग्णवाहिकांच्या मदतीने जखमीना रुग्णालायत दाखल केले.

■ नंदकुमार टीकारा, ज्ञानेश्वर आडे, टापूकांपीलोस पंडरीनाथ पोळे यांनी धाव घेत वाहतूक नियंत्रणात आणली व १०८ तसेच खासांपी रुग्णवाहिकांच्या मदतीने जখमीना रुग्णालायत दाखल केले.

■ नंदकुमार टीकारा, ज्ञानेश्वर आडे, टापूकांपीलोस पंडरीनाथ पोळे यांनी धाव घेत वाहतूक नियंत्रणात आणली व १०८ तसेच खासांपी रुग्णवाहिकांच्या मदतीने जখमीना रुग्णालायत दाखल केले.

■ नंदकुमार टीकारा, ज्ञानेश्वर आडे, टापूकांपीलोस पंडरीनाथ पोळे यांनी धाव घेत वाहतूक नियंत्रणात आणली व १०८ तसेच खासांपी रुग्णवाहिकांच्या मदतीने जখमीना रुग्णालायत दाखल केले.

■ नंदकुमार टीकारा, ज्ञानेश्वर आडे, टापूकांपीलोस पंडरीनाथ पोळे यांनी धाव घेत वाहतूक नियंत्रणात आणली व १०८ तसेच खासांपी रुग्णवाहिकांच्या मदतीने जখमीना रुग्णालायत दाखल केले.

■ नंदकुमार टीकारा, ज्ञानेश्वर आडे, टापूकांपीलोस पंडरीनाथ पोळे यांनी धाव घेत वाहतूक नियंत्रणात आणली व १०८ तसेच खासांपी रुग्णवाहिकांच्या मदतीने जখमीना रुग्णालायत दाखल केले.

■ नंदकुमार टीकारा, ज्ञानेश्वर आडे, टापूकांपीलोस पंडरीनाथ पोळे यांनी धाव घेत वाहतूक नियंत्रणात आणली व १०८ तसेच खासांपी रुग्णवाहिकांच्या मदतीने जখमीना रुग्णालायत दाखल केले.

■ नंदकुमार टीकारा, ज्ञानेश्वर आडे, टापूकांपीलोस पंडरीनाथ पोळे यांनी धाव घेत वाहतूक नियंत्रणात आणली व १०८ तसेच खासांपी रुग्णवाहिकांच्या मदतीने जখमीना रुग्णालायत दाखल केले.

■ नंदकुमार टीकारा, ज्ञानेश्वर आडे, टापूकांपीलोस पंडरीनाथ पोळे यांनी धाव घेत वाहतूक नियंत्रणात आणली व १०८ तसेच खासांपी रुग्णवाहिकांच्या मदतीने जখमीना रुग्णालायत दाखल केले.

■ नंदकुमार टीकारा, ज्ञानेश्वर आडे, टापूकांपीलोस पंडरीनाथ पोळे यांनी धाव घेत वाहतूक नियंत्रणात आणली व १०८ तसेच खासांपी रुग्णवाहिकांच्या मदतीने जখमीना रुग्णालायत दाखल