



नियोजन चोख ठेवा

धार्मिकीयांचा आनंद काही वेगवाचा असतो. तुम्हीही मित्रमेत्रीणी या कुटुंबासह

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

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 घेते 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

स्कीन केआर ||

एसपीएफ ३० आणि ब्रॉड-

स्प्रेक्ट्रम असणारे (यूर्सी आणि

यूक्लीबी या दोहीपासून सरक्षण करण्यारे) सनस्क्रीन

निवडावे. ते दर दोन-

तीन तासांनी लावायला विसरू नये.

स्कीन केआर ||

हे सनस्क्रीन स्टिक- हे सनस्क्रीन कडक

स्वरूपात घेते 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

स्कीन केआर ||

केस वाढतील पटकन

काळेपोर, लांब केस खूप छान दिसतात.

लग्न किंवा दुसऱ्या एखाद्या समारंभासाठी

केस वाढवावेसे वाटतात. पण बराच वेळ

लागतो. मात्र केस लवकर वाढव्यासाठी काही

उपाय करता येतील. केस वेळोवेळी ट्रिम

करून घ्या. केस ट्रिम केल्याने फाटे

फुटलेल्या केसांचे प्रमाण कमी होत आणि

केस वाढव्याला मदत होते. केसांना प्रथिनीची

गरज असते. यासाठी आहारात प्रथिनीची

पदार्थाची समावेश करा. केसावर विविध

उत्पादांचा मारा करू नका. नैसर्गिक

पद्धतीने केस वाढू द्या.

स्मार्ट टिप्स ||

हे अर के अर ||

भारतीय वंशाच्या प्रसिद्ध बायोटेक्नॉलॉजीस्ट आणि शास्त्रज्ञ

डॉ. परविंदर कौर यांनी इतिहास रचला असून ऑस्ट्रेलियन संसदेत

निवून येण्याचा त्या पहिल्या शीख महिला ठरल्या आहेत. पश्चिम

ऑस्ट्रेलियाच्या विधान परिषदेचे (एमएलसी) सदस्य म्हणून

अलिकडेच त्या निवून आल्या आहेत. ही केवळ वैयक्तिक कामगिरी

नाही तर नेतृत्व, समानता आणि

समावेशाच्या दिशेने केलेली

मोठी प्रगती मानली जात आहे.

डॉ. कौर यांनी आपल्या राजकारणातील

प्रवेशाचे वाण 'नवीन करिअर'

म्हणून केले नाही, तर ते एक

'कॉलिंग' म्हणून केले आहे.

पुढे पीचडी स्कॉलर म्हणून

त्या ऑस्ट्रेलियात गेल्या. तेथे

त्यांनी जैवराज्ञीन क्षेत्रात

मोठा ठसा उमटवला. त्यांनी

१५ वर्षांनुसार अधिक ताळ

जीनोमिक्स (डीएनए आधारित

संशोधन) मध्ये महत्वाची

भूमिका बजावली विशेषत:

लुप्राया प्रजार्तीच्या संवर्धनातील

त्यांचे कार्य अत्यंत प्रशंसनीय आहे. डॉ.

कौर यांनी एक नापांग 'वर्नीन करिअर'

म्हणून केले नाही, तर ते एक

'कॉलिंग'

म्हणून केले आहे.

पुढे विशेषज्ञ नाही तर ते एक

'कॉलिंग'

म्हणून केले आहे.

पुढे विशेषज्ञ नाही तर ते एक

'कॉलिंग'

म्हणून केले आहे.

पुढे विशेषज्ञ नाही तर ते एक

'कॉलिंग'

म्हणून केले आहे.

पुढे विशेषज्ञ नाही तर ते एक

'कॉलिंग'

म्हणून केले आहे.

पुढे विशेषज्ञ नाही तर ते एक

'कॉलिंग'

म्हणून केले आहे.

पुढे विशेषज्ञ नाही तर ते एक

'कॉलिंग'

म्हणून केले आहे.

पुढे विशेषज्ञ नाही तर ते एक

'कॉलिंग'

म्हणून क

भाजप आमदारांच्या गड्या 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 चिन्ह 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 आपल्या समर्थकांसोबत आर्वी तालुक्यातून काठालयात आणत कपडेच शिल्लक राहले असे घटना ते पण ठेवून याचा अशी भूमिका घेतली. त्यामुळे प्रशासनात खल्खल उडाली. आज जगताप परत आक्रमक झाले. त्यांनी स्तरा रोको सूरु केले.

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



यांची गडी 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 कडूव केले त्यानंतरच आमदार केचे यांची गडी पुढे निघाली. मात्र या घटनेने काही काळ वाहतूक ठप पडली होती.

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

सूरजागड लोह खाणीसाठी सव्वा लाख झाडे तोडण्यास मंजुरी

■ महासागर प्रतिनिधी नागपूर, दि. १२ :

जिल्हातील सूरजागड लोह खाणी खाणीसाठी पर्यावरण विधानान महत्वाचा निर्णय घेतला आहे. लॉयडस मेटल्स अंड एन्जी लिमिटेडला ९०० हेक्टर जंगल क्षेत्रातील १.२३ लाख झाडे तोडण्यास परवानगी देण्यात आली आहे.

कंपनीच्या खाण उत्खनन क्षमतेत वाढ करण्यासाठी दोन महिन्यांपूर्वी जनसुनवाणी घेण्यात आली होती. केंद्रीय पर्यावरण मंत्रालयाच्या तज्ज्ञ मुख्यकंकन समितीने उत्खनन क्षमता १० दशलक्ष टनंवरून २६ दशलक्ष टनापर्यंत वाढवण्यास मानवता दिली आहे.

सूरजागड टेक्डीवार गेल्या तीन वर्षांपासून लोहखनिज

उत्खनाचे काम सुरु आहे. राज्य सरकारने लॉयडस मेटल्स कंपनीला ३४५ हेक्टर परिसरात खाणाकाम करण्याचे कंत्रात दिले आहे.

वनहवक कायद्यानुसार आदिवासींच्या जिमीनीवरील हक्क आणि अवरोद्ध वनाची वारंवार राज्यभागील कायद्यानुसार तरुणांत जात आणत जे आशा, आरोग्य आणि उमुचे नातेसंवध धुनसंचयित करण्यास मदत करतात.

अल्कोहोल किंवा इतर कोणत्याही दुखाचे व्यापार नहे देशातील सर्वात मोरद्या आणोग्य समस्यांच्या श्रेणीत येते. अयुवाच्या कोणत्या नांकोण्यांचा टप्प्यावर मध्यपानाच्या सवायींवर अंकुश ठेवण्यासाठी अनेक लोक संघर्ष करतात. भारत सरकारच्या सामाजिक न्याय आणि सक्षमीकरण मंत्रालयाने २०१३ मध्ये केलेल्या संविक्षणासुनार, जगभारात २४६ दशलक्ष लोक (२० पैकी १) जे १५ ते ६५ वर्षांच्यात आहेत, ते बेकायदशीर औषधाच्या अतिरिकी वापरमुळे त्रस्त आहेत.

दरम्यान, बच्चू कडू यांची भेट घेण्यासाठी वैद्यकीय पथक घटनास्थळी दाखल झाली आहेत.

लोक सेवार्थ :



माजी मंत्री महादेव जानकर यांनी बच्चू कडू यांची भेट घेऊन त्यांना पाठिंग दिला आहे. तर स्थाविधमाफी शेतकरी संघटनेचे नेते, माजी खासदार राजू शेंदी हे उपोषण स्थळी पोहोचले आहेत.

दोन्ही नेत्यांमध्ये शेतकऱ्यांच्या प्रश्नांवर चर्चा सुरु झाली आहे. तर, बच्चू कडू यांची प्रकृती खालावली आहे. पाच दिवासापासून पोटात अन्नाचा कण्ठात नसल्याने त्यांचे वजन चार किलोने घटल आहे.

दरम्यान, बच्चू कडू यांची भेट घेण्यासाठी वैद्यकीय पथक घटनास्थळी दाखल आहेत.

शून्यातून विश्व :

शून्यातून विश्व नेते तो काही कायद्यानांची आयुष्य गमावू शकते. परिश्रमीती किंतुही वाईंड वाटली तरी, चांगली वातापी अशी आहे की थोड्यांशी प्रवाणाने ही भर प्रभावीपेक्षा बरी होऊ शकते आणि आयुष्यभर व्यवस्थापित केली जाऊ शकते. त्यासाठी फक्त चांगल्या उपचारांची आवश्यकता आहेत.

हे केंद्र किफायती वारंवार अंकुशपैकी एक वापरलेल्या पदार्थानुसार तराय केले जात आहे. विशेष म्हणजे,

या प्रकल्पाविधोदात मुंबू उच्च न्यायालयाच्या नागपूर खंडपीठात वाचिका प्रलंबित असतानाच ही मानवात आशिष देण्यात आली आहे.

वनहवक कायद्यानुसार आदिवासींच्या जिमीनीवरील हक्क आणि अवरोद्ध वनाची वारंवार उत्खनन क्षमतेत वाढ करण्यासाठी दोन महिन्यांपूर्वी जनसुनवाणी घेण्यात आली होती. केंद्रीय पर्यावरण मंत्रालयाच्या तज्ज्ञ मुख्यकंकन समितीने उत्खनन क्षमता १० दशलक्ष टनंवरून २६ दशलक्ष टनापर्यंत वाढवण्यास मानवता दिली आहे.

सूरजागड टेक्डीवार गेल्या तीन वर्षांपासून लोहखनिज

उत्खनाचे काम सुरु आहे. राज्य सरकारने लॉयडस मेटल्स कंपनीला ३४५ हेक्टर परिसरात खाणाकाम करण्याचे कंत्रात दिले आहे.

वनहवक कायद्यानुसार आदिवासींच्या जिमीनीवरील हक्क आणि अवरोद्ध वनाची वारंवार उत्खनन क्षमतेत वाढ करण्यासाठी दोन महिन्यांपूर्वी जनसुनवाणी घेण्यात आली होती. केंद्रीय पर्यावरण मंत्रालयाच्या तज्ज्ञ मुख्यकंकन समितीने उत्खनन क्षमता १० दशलक्ष टनंवरून २६ दशलक्ष टनापर्यंत वाढवण्यास मानवता दिली आहे.

सूरजागड टेक्डीवार गेल्या तीन वर्षांपासून लोहखनिज

उत्खनाचे काम सुरु आहे. राज्य सरकारने लॉयडस मेटल्स कंपनीला ३४५ हेक्टर परिसरात खाणाकाम करण्याचे कंत्रात दिले आहे.

वनहवक कायद्यानुसार आदिवासींच्या जिमीनीवरील हक्क आणि अवरोद्ध वनाची वारंवार उत्खनन क्षमतेत वाढ करण्यासाठी दोन महिन्यांपूर्वी जनसुनवाणी घेण्यात आली होती. केंद्रीय पर्यावरण मंत्रालयाच्या तज्ज्ञ मुख्यकंकन समितीने उत्खनन क्षमता १० दशलक्ष टनंवरून २६ दशलक्ष टनापर्यंत वाढवण्यास मानवता दिली आहे.

सूरजागड टेक्डीवार गेल्या तीन वर्षांपासून लोहखनिज

उत्खनाचे काम सुरु आहे. राज्य सरकारने लॉयडस मेटल्स कंपनीला ३४५ हेक्टर परिसरात खाणाकाम करण्याचे कंत्रात दिले आहे.

वनहवक कायद्यानुसार आदिवासींच्या जिमीनीवरील हक्क आणि अवरोद्ध वनाची वारंवार उत्खनन क्षमतेत वाढ करण्यासाठी दोन महिन्यांपूर्वी जनसुनवाणी घेण्यात आली होती. केंद्रीय पर्यावरण मंत्रालयाच्या तज्ज्ञ मुख्यकंकन समितीने उत्खनन क्षमता १० दशलक्ष टनंवरून २६ दशलक्ष टनापर्यंत वाढवण्यास मानवता दिली आहे.

सूरजागड टेक्डीवार गेल्या तीन वर्षांपासून लोहखनिज

उत्खनाचे काम सुरु आहे. राज्य सरकारने लॉयडस मेटल्स कंपनीला ३४५ हेक्टर परिसरात खाणाकाम करण्याचे कंत्रात दिले आहे.

वनहवक कायद्यानुसार आदिवासींच्या जिमीनीवरील हक्क आणि अवरोद्ध वनाची वारंवार उत्खनन क्षमतेत वाढ करण्यासाठी दोन महिन्यांपूर्वी जनसुनवाणी घेण्यात आली होती. केंद्रीय पर्यावरण मंत्रालयाच्या तज्ज्ञ मुख्यकंकन समितीने उत्खनन क्षमता १० दशलक्ष टनंवरून २६ दशलक्ष टनापर्यंत वाढवण्यास मानवता दिली आहे.

सूरजागड टेक्डीवार गेल्या तीन वर्षांपासून लोहखनिज

उत्खनाचे काम सुरु आहे. राज्य सरकारने लॉयडस म