



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 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 एक्सप्लोर 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.

* गुप्त ट्रिपमधील सर्वत मोठे आव्हान प्रत्येकाच्या आवडी-निवर्दींचा समतोल साधणे हे असते. काही लोकाना साहस आवडते, त्यांना नवीन पदार्थ चाचावाचे असतात तर काहीचा एक्सप्लोर करण्यापेक्षा आराम करण्यावर भर असतो. किंवा कार बुक करण्याकडे लक्ष द्यावे तर एखादीने दररोजाचा मेन्यू ठरवावा. यामुळे तुम्हाच्यात समन्वय राहील आणि प्रवासात आराम करू शकतो.

* गुप्त ट्रिपमधील सर्वत मोठे आव्हान प्रत्येकाच्या आवडी-निवर्दींचा समतोल साधणे हे असते. काही लोकाना जास्त पैसे खर्च करायचे असतात तर काहीना कमी बजेटमध्ये मॅनेज करायचे असतो. हा असमोल लक्षात घेऊन आजी सर्वांना विचारा आणि नवीन तंत्रज्ञाने असतात तर तात्पुरता येणार आणि योग्य प्रवासात लक्षात घेऊन घेऊ शकते.

भटकंती

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 यामधून कशाची निवड करावी हे समजत नाही. म्हणूनच आज याविषयी सविस्तर जाणून घेऊ या.

वापरावे कोणते सनस्क्रीन?



* सनस्क्रीन स्टिक- हे सनस्क्रीन कडक स्वरूपात घेते आणि 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 विकटी 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 एरोसोल 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

फॉन्युलामध्ये येते असल्यामुळे त्वचेवर सहज

पसरत तसेच लवकर शोषले जाते. याशिवाय ते

हलके असते. चिकट नसल्यामुळे वेहार तेलकट

होत नाही. तसेच याच्या वापराने वेहायावर मुरुम

किंवा अलंजीचा त्रासही जाणवत नाही. हे सनस्क्रीन

त्वचेवरील ठेण्यांवर बंद करत नाही. सनस्क्रीन जेल

शरीराचा केसाल भागावर सहज लावता येते.

कोणताही सनस्क्रीन निवडताना सर्वत

महत्वाची गोष्ट म्हणजे ते नियमितपणे आणि

योग्य प्रवासात लावणे. कमीत कमी

सनस्क्रीन केआर

एसपीएफ ३० आणि ब्रॉड-

स्प्रेक्ट्रम असणारे (यूझी आणि

यूझीबी या दोन्हीपासून

सरक्षण करावारे) सनस्क्रीन

निवडावे. ते दर दोन-

तीन तासांनी लावायला

विसरू नये.

* सनस्क्रीन डिक्सी- हे सनस्क्रीन कडक

स्वरूपात घेते आणि 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 विकटी 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

स्किन केआर

एसपीएफ ३० आणि ब्रॉड-

स्प्रेक्ट्रम असणारे (यूझी आणि

यूझीबी या दोन्हीपासून

सरक्षण करावारे) सनस्क्रीन

निवडावे. ते दर दोन-

तीन तासांनी लावायला

विसरू नये.

- मैत्री, तू अजून लहान आहेस. सद्य परिस्थितीत तू करिअरकडे लक्ष

हे दिवस आहेत. तुला आयएस अधिकारी

बनवायाचं पालकांचे स्वप्न आहे. त्यामुळे तू कांग्रेसाला च

मिनिटांनी निवडताना निवडताना

मिनिटांनी निवडताना

