















## नियोजन चोख ठेवा

धार्मिकीयांचा आनंद काही वेगवाचा असतो. तुम्हीही मित्रमेत्रींचा या कुटुंबासह

पावसाळ्यात भटकंती करण्याचा बेट आखत असला. 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 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

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

स्क्रीन केआर ||

एसपीएफ ३० आणि ब्रॉड-

स्प्रेक्ट्रम असणारे (यूर्सी आणि

यूक्लीबी या दोहीपासून

सरक्षण करावारे) सनस्क्रीन

निवडावे. ते दर दोन-

तीन तासांनी लावायला

विसरू नये.

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

उत्पादनांचा मारा करू नका. नैसर्गिक

पद्धतीने केस वाढू द्या.

हे अर के अर ||

स्मार्ट टिप्स ||

गॅसची बचत करा

स्वयंपाकाचा गॅस लवकर संपत असेल

किंवा त्याचा वापर अधिक प्रमाणात होत

असेल तर या टिप्स फॉलो करा. यामुळे गॅस

फार वाया जाणी नाही. कोणताही वापरात

महत्वाची गोष्ट म्हणजे ते नियमितपणे आणि

योग्य प्रमाणात लावणे. कमीत कमी

घेण्याची तरुणी असून सध्या बारावीत

शिकते आहे. मी अभ्यासात हुश्शर आहे.

प्रश्नासाठी अधिकारी बाबनाव, अशी

माझ्या पालकांची इच्छा आहे. मलाही उत्तम करिअर

घडवायचं आहे. भविष्यात पालकांना माझी लन आयएएस

अधिकायाशी लावून द्यायचं आहे. त्यांनी अनेकादा यांचे

सुतोवाच केले आहे. याच कारणामुळे पालक मला इतर मुलांशी

बोलू देत नाहीत. ते माझ्या करिअरकडे खूप गंभीरीने

बघातात. मात्र गेल्या तीन वर्षांपासून मी एका मुलाच्या प्रेमात

पडले आहे. तो इंजिनिअर असून लवकरच उत्तम पागाराची

नोकीरी मिळेले यावाबत मला अजिबात शंका नाही. तर वित्तीची

श्रीमत नाही तर प्रतिष्ठित जावई हवा आहे. त्यामुळे ते आमच्या लग्नाला

परवानी देणार नाहीत, असे मला वाटत. पालकांची बाजूही योग्य आहे. अशा

परिस्थितीत मी काय करू?

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

वित्तूल लगोले. खजूर वित्तूलयला सुरुवात

झाली की त्यात आक्रोहावे तुकडे घाला. हे

मिश्रण सतत हलवत रहा. साधारण पाच मिनिटांनी खजूर

आणि आक्रोहे एकजीवी होतील. त्यानंतर मैस बंद करा. एका

ताटाला थोडं तूप लगून त्यात आक्रोहे खजूराचं मिश्रण

घाला. हे मिश्रण थंड झाल्यावर चौकोनी किंवा आयताकुरी

वड्या कापून घ्या. चविष्ट खिराईचा आस्तावद घ्या.

नंदी कौशल्यांने आत्मसात करू शकता.

\* नृत्य कौशल्य

स्क्रील डेव्हलपमेंट ||

स्वयंपाकाचा गॅस लवकर संपत असेल

किंवा त्याचा वापर अधिक प्रमाणात होत

असेल तर या टिप्स फॉलो करा. यामुळे गॅस

फार वाया जाणी नाही. कोणताही वापरात

महत्वाची गोष्ट म्हणजे ते नियमितपणे आणि

योग्य प्रमाणात लावणे. कमीत कमी

घेण्याची तरुणी असून सध्या बारावीत

शिकते आहे. मी अभ्यासात हुश्शर आहे.

प्रश्नासाठी अधिकारी बाबनाव, अशी

माझ्या पालकांची इच्छा आहे. मलाही उत्तम करिअर

घडवायचं आहे. भविष्यात पालकांना माझी लन आयएएस

अधिकायाशी लावून द्यायचं आहे. त्यांनी अनेकादा यांचे

सुतोवाच केले आहे. त्यामुळे ते आमच्या लग्नाला

परवानी देणार नाहीत, असे मला वाटत. पालकांची बाजूही योग्य आहे. अशा

परिस्थितीत मी काय करू?

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

वित्तूल लगोले. खजूर वित्तूलयला सुरुवात

