

सुनंदा घोलप व उषा वसंत लिखित व दैनिक लोकसत्ता (चतुरंग) प्रकाशित दैनंदिन जीवनात सर्वांना उपयुक्त ठरणाऱ्या व करून पहाव्यात अश्या सोप्या घरगुती गोष्टी.

करून बघावे असे काही

2015
 **लोकसत्ता**
लोकमान्य, लोकशक्ती!

संकलक: मंदार पटवर्धन
mandarp02@gmail.com

अनुक्रमणिका

करून बघावे असे काही - १ (स्वयंपाक करता करता).....	१
करून बघावे असे काही - २ (“ड्राय क्लीन” घरच्या घरी).....	२
करून बघावे असे काही - ३ (कपड्यांची काळजी)	३
करून बघावे असे काही - ४ (स्वयंपाक करताना).....	४
करून बघावे असे काही - ५ (घरकाम करताना).....	५
करून बघावे असे काही - ६ (घरगुती उपचार).....	६
करून बघावे असे काही - ७ (घरकाम करताना)	७
करून बघावे असे काही - ८ (मायक्रोवेव्हची स्वच्छता)	८
करून बघावे असे काही - ९ (स्वयंपाक करताना)	९
करून बघावे असे काही - १० (उन्हाळ्यावर उपाय)	१०
करून बघावे असे काही - ११ (स्वयंपाक करताना)	११
करून बघावे असे काही - १२ (भाज्यांची काळजी).....	१२
करून बघावे असे काही - १३ (मुलांशी संवाद साधताना)	१३
करून बघावे असे काही - १४ (स्वतःसाठी १० मिनिटे)	१४
करून बघावे असे काही - १५ (नियोजन घरखर्चाचे)	१५
करून बघावे असे काही - १६ (स्वयंपाकघरातील टिप्स).....	१६
करून बघावे असे काही - १७ (घराची साफसफाई)	१७
करून बघावे असे काही - १८ (स्वयंपाकघरात)	१८
करून बघावे असे काही - १९ (घरकाम करताना)	१९
करून बघावे असे काही - २० (घरकाम करताना)	२०
करून बघावे असे काही - २१ (फर्निचरची काळजी)	२१
करून बघावे असे काही - २२ (स्वयंपाक करताना).....	२२
करून बघावे असे काही - २३ (पुस्तकांची काळजी)	२३

करून बघावे असे काही - २४ (लॅपटॉपची सफाई).....	२४
करून बघावे असे काही - २५ (बहुउपयोगी नेलपेंट).....	२५
करून बघावे असे काही - २६ (पायांची काळजी)	२६
करून बघावे असे काही - २७ (मायक्रोवेव्ह ओव्हन वापरताना..)	२७
करून बघावे असे काही - २८ (ओटांची काळजी).....	२८
करून बघावे असे काही - २९ (स्मार्टफोनची काळजी...)	२९
करून बघावे असे काही - ३० (स्वयंपाक करताना...)	३०
करून बघावे असे काही - ३१ (केक करण्यापूर्वी...)	३२
करून बघावे असे काही - ३२ (प्रवासाला जाताना...)	३३
करून बघावे असे काही - ३३ (संगणकावर काम करताना...)	३४
करून बघावे असे काही - ३४ (परफ्युम वापरताना...)	३५
करून बघावे असे काही - ३५ (पादत्राणांची देखभाल)	३६
करून बघावे असे काही - ३६ (गॉगल वापरताना...)	३८
करून बघावे असे काही - ३७ (आनंदी राहण्यासाठी).....	३९
करून बघावे असे काही - ३८ (सणासाठी खरेदी करताना)	४१
करून बघावे असे काही - ३९ (घराचे व्यवस्थापन)	४३
करून बघावे असे काही - ४० (घरगुती गॅस वापरताना)	४५
करून बघावे असे काही — ४० (नॉनस्टिक भांड्यांची स्वच्छता).....	४७
करून बघावे असे काही — ४१ (एकल पालकत्व निभावताना)	४८
करून बघावे असे काही — ४१ (गुंतवणूक)	५०
करून बघावे असे काही — ४२ (घर घेताना..)	५१
करून बघावे असे काही — ४३ (घरासाठी कर्ज घेताय..)	५३
करून बघावे असे काही — ४४ (निरोगी राहण्यासाठी)	५४

करून बघावे असे काही - १ (स्वयंपाक करता करता)

०३ जानेवारी २०१५

- भेंडी चिरून आदल्या दिवशी फ्रिजमध्ये ठेवावी व दुसऱ्या दिवशी करायच्या दोन तास आधी बाहेर काढावी म्हणजे भाजी चिकट होत नाही.
- पुरणाची डाळ दोन तास आधी भिजवावी म्हणजे डाळ एकजीव शिजते.
- डाळिंबीच्या उसळीला (कडवे वाल) ओव्याची फोडणी द्यावी, त्याने पित्त/गॅसेस होत नाहीत.
- पालेभाज्या व फळभाज्या करताना फोडणीत थोडी मेथीपूड घालावी. भाजीला खमंग सुवास येतो व चवही छान येते.
- उकडीचे मोदक करताना पाण्यामध्ये चिमूटभर मीठ, अर्धा चमचा साखर व एक टीस्पून लोणी घालावे साखरेमुळे चकाकी येते व लोण्यामुळे मोदक मऊ व लुसलुशीत राहतो.
- पोहे करताना कांदे व बटाटे शिजल्यावर त्यात थोडे पाणी घालावे व नंतर दोन मिनिटांनी पोहे घालावेत म्हणजे पोहे मऊ होतात.
- मटारची उसळ करताना मटार शिजवल्यावर गॅस बंद करावा व अर्ध्या तासाने त्यात गुळाऐवजी साखर घालावी त्यामुळे मटारचा रंग हिरवा राहतो.
- साबुदाणा शिळा झाल्यावर थोडा कडक होतो. त्याची खिचडी करताना गरम दुधाचा शिपका मारावा म्हणजे खिचडी मऊ होते.
- टोमॅटोचे सार करताना अर्धा किलो टोमॅटोमध्ये एक गाजर, पाव बीट व लाल भोपळ्याची छोटी फोड उकडताना घालावी.
- मिक्सरमधून काढताना थोडे ओले खोबरे घातल्याने चव छान येते व बीट गाजराने रंगसंगती सुसंगत होते. नंतर जिरे व लाल मिरच्यांची फोडणी द्यावी. ओल्या खोबऱ्याने त्यातील पोषक तत्त्वे वाढतात.

करून बघावे असे काही - २ ("ड्राय क्लीन" घरच्या घरी)

१० जानेवारी २०१५

१) प्युअर सिल्कची साडी घरच्या घरी ड्रायक्लिन कशी कराल?

प्युअर सिल्कची साडी म्हणजे अनेकींचा जीव की प्राण. ही प्युअर सिल्कची साडी जपणं म्हणजे कौशल्याचंच काम. प्युअर सिल्कची साडी घरच्या घरी कशी ड्राय क्लिन करावी हे पाहणार आहोत. याकरता लागणारे साहित्य पुढीलप्रमाणे आहे.

साहित्य- गुळ, व्हिनेगर, तीन बादल्या पाणी, स्टार्च (दोन चमचे)

कृती- दोन चमचे गुळ व दोन चमचे व्हिनेगर एकत्र करून एक बादली पाण्यात मिसळा. या पाण्यात थोडावेळ साडी भिजवून ठेवा. ही भिजवलेली साडी आता दुसऱ्या बादलीतील पाण्यात घाला. या पाण्यात नुसते व्हिनेगर मिसळून मगच साडी भिजवा. नंतर एका बादलीत पाणी घेऊन त्याच स्टार्च मिसळा. त्यात साडी भिजवून ती बाहेर काढावी व किंचीतसे पाणी निथळून झाल्यानंतर वाळत घालावी. यामुळे साडीचा रंगही पक्का होतो व साडीला चमक येते.

२) कॉटन सिल्क, चंदेरी, शिफॉन व प्युअर सिल्क प्रकारातील कापडाचे ड्रेस किंवा साडी घरच्या घरी धुण्याची कृती.

साहित्य- कोणताही शाम्पू दोन चमचे किंवा अंगाचा साबण, दोन बादल्या पाणी.

कृती- दोन चमचे शाम्पू पाण्यात मिसळून त्यात ड्रेस किंवा साडी पाच मिनीटं भिजत घालावी. आता दुसऱ्या बादलीत स्वच्छ पाणी घ्या. त्यात शाम्पूमध्ये भिजवलेला ड्रेस वा साडी टाका. पुन्हा एकदा स्वच्छ पाण्यात तिसऱ्यांदा ड्रेस किंवा साडी भिजवून मग वाळत घाला. जर घरात शाम्पू नसेल तर अंगाचा साबण (लक्स किंवा सिंथॉल सारखा) ड्रेस किंवा साडीला लावून हलक्या हाताने धुऊन टाका.

करून बघावे असे काही - ३ (कपड्यांची काळजी)

१७ जानेवारी २०१५

- ठेवणीतल्या सिल्क साड्या कपाटात ठेवताना उलटी घडी करून त्यात मधे मधे लवंगा घालून ठेवाव्यात म्हणजे वाळवी लागत नाही.
- स्वेटर बॅगेत ठेवताना उलटी घडी करून त्यात डांबराच्या गोळ्या घालाव्यात.
- पावसाळा संपल्यावर आपण रेनकोट घडी करून ठेवतो तेव्हा आतल्या बाजूने त्याला फेसपावडर लावावी. म्हणजे तो आतून चिकटत नाही.
- कॉटनची नवीन साडी भिजवताना पाण्यात थोडे मीठ व अर्धा कप दूध घालावे. मिठाने रंग पक्का होतो व दुधाने साडी मऊ राहते.
- ब्लॅक, नेव्ही ब्लू व मरून रंगाचे कपडे (साडी, ड्रेस, ब्लाऊज) साबणात भिजवल्यावर नंतर चार-पाच वेळा पाण्यातून काढावेत त्यामुळे त्यातला साबण पूर्णपणे निघून जातो. कपडा भुरकट होत नाही. अगदी साडी जुनी झाली तरी रंग भुरकट होत नाही.
- सिल्क कपडे धुताना शेवटच्या पाण्यात लिंबाचा रस पिळावा म्हणजे कपड्याला चकाकी येते.
- मऊ पडलेल्या सिल्कच्या साड्या धुताना शेवटच्या पाण्यात ५-६ चमचे पातळ डिक घालावा म्हणजे साडी करकरीत होते.
- शालू, जरी व सिल्क साड्या कपाटात ठेवताना कागदाखाली कडुनिंबाचा पाला पसरावा. त्यावर साड्या ठेवल्यास कसर लागत नाही.

करून बघावे असे काही - ४ (स्वयंपाक करताना)

२४ जानेवारी २०१५

- भाजी रस्सा यावर तेलाचा लालसर तवंग दिसण्यासाठी फोडणीत थोडी साखर घालावी म्हणजे भाजीला छान रंग येतो.
- दहीवड्याचं दही घुसळताना त्यामध्ये थोडे नारळाचे दूध घालावे. म्हणजे वडे स्वादिष्ट होतात.
- थंडीमध्ये दही लवकर लागत नाही. कुकर गरम करून विरजणाचे भांडं त्यात ठेवून कुकर बंद करावा म्हणजे दही छान तयार होते.
- कोथिंबीर निवडल्यावर देठे न टाकता त्यात कच्चे दाणे व हिरवी मिरची घालून थोड्या तेलावर परतून त्याची चटणी करावी. त्यात थोडे लिंबू पिळावे.
- लोणी कढवताना त्यात चार-पाच लवंगा घालाव्यात. तुपाला छान वास येतो.
- गवारची भाजी करताना त्यात शिजवताना थोडे दूध घालावे. भाजी छान मिळून येते.
- भजी करताना त्यात फक्त डाळीचं पीठ न घालता त्याबरोबर थोडे कमी ज्वारीचे, मुगाच्या डाळीचे पीठ व तांदुळाचे पीठसुद्धा घालावे म्हणजे भजी खुसखुशीत होतात. शिवाय कितीही भजी खाल्ली तरी त्रास होत नाही.
- वांगी, बटाटा, फ्लॉवर वगैरे भाज्या धुऊन मगच चिराव्यात. धुतलेले पाणी टाकून देऊ नये. त्या पाण्यामध्ये “ब” व “क” जीवनसत्त्वे उतरलेली असतात. ते पाणी भाजी शिजवण्यासाठी वापरावे.

करून बघावे असे काही - ५ (घरकाम करताना)

३१ जानेवारी २०१५

- लायटर जर बंद पडला असेल तर दोन तास उन्हात ठेवा.
- कापसाच्या वाती बनवताना त्यावर किंचित मीठ चोळावे त्याने दिव्याची ज्योत जळते, मात्र कापूस जळत नाही.
- नेसकॉफी, बोर्नव्हिटा यांच्या बाटल्या फ्रिजमध्ये ठेवाव्या, दगडासारखं घट्ट होत नाही.
- पेटवण्यापूर्वी मेणबत्त्या फ्रिजमध्ये ठेवल्यास त्या जास्त जळतात.
- कापूर उडून जाऊ नये म्हणून डबीमध्ये थोडेसे तांदळाचे दाणे घालून ठेवावे म्हणजे कापूर बरेच दिवस टिकतो.
- कपड्याला चुइंगम चिकटले तर कपडा उलथा करून त्यावर गरम इस्री फिरवावी म्हणजे चुइंगम सहजपणे निघून येते.
- चार दिवस गावाला जायचे झाल्यास, झाडांतील कुंड्यांमध्ये ओला स्पंज ठेवा. म्हणजे झाडे चांगली राहतात.
- सफरचंदाच्या बिया वाळवून तांदळात घालाव्या म्हणजे तांदळात अळी-पोरकिडे होत नाहीत.
- लोकरीचे कपडे कपाटात ठेवताना वर्तमानपत्रात गुंडाळून ठेवावेत म्हणजे टसर लागत नाही.
- शेकायला गरम पाण्याची पिशवी घ्यायची असेल तर पाण्यामध्ये थोडेसे मीठ घालावे म्हणजे पाणी बराच वेळ गरम राहते.

करून बघावे असे काही - ६ (घरगुती उपचार)

०७ फेब्रुवारी २०१५

- दाढ दुखत असल्यास घरचे, साजूक तूप कापसावर लाऊन तो बोळा दाढेत ठेवावा. दाढ दुखायची थांबते.
- डोळे आले असल्यास कापराची पुरचुंडी डोळ्याभोवती सतत फिरवावी. डोळ्यांचा दाह कमी होतो.
- केस शांपूने धुतल्यावर ओल्या नारळाच्या दुधाने केस धुवावेत. त्याने केस मऊ राहतात व केसात कधीही कोंडा होत नाही.
- पायाच्या बोटात चिखल्या झाल्यास आंघोळ करताना गरम पाण्याची धार (जेवढे सोसले तेवढे) त्यावर सोडावी. त्याने कीड मरते व चिखल्या कमी होतात.
- पायात काटा गेल्यास त्यावर खोबरेल तेलाचा थेंब लावावा. काटा बाहेर येतो.
- रोज कडुलिंबाची १०-१५ कोवळी पाने खाल्यास टॉन्सिल्स वाढत नाही.
- डोळे चिकटत असल्यास ताकाच्या वर जे पाणी येते त्या पाण्याची घडी डोळ्यावर ठेवावी. उष्णता कमी होते.
- तोंड आले असता खायच्या डिकाचा खडा तोंडात चघळावा म्हणजे ते उतरते.

करून बघावे असे काही - ७ (घरकाम करताना)

१४ फेब्रुवारी २०१५

- पुस्तकांच्या कपाटात बकुळीची फुले ठेवावीत. झुरळ, मुंग्या होत नाहीत. शिवाय फुलांचा सुगंध कपाटात भरून राहतो.
- सोन्याचे दागिने छोट्या छोट्या प्लॅस्टिक पिशवीत घालून नंतर कापडात गुंडाळून ठेवावे म्हणजे झळाळी कायम राहाते.
- कणीक, गूळ व बोरीक पावडर याच्या छोट्या छोट्या गोळ्या करून झुरळे असतील तेथे ठेवा. ते निघून जातील.
- घरात माशा जास्त झाल्या की, चहाचा चोथा गरम तव्यावर टाका. वासानं माशा जातात.
- कपाटात कॅलेंडरचे जाड कागद घालावेत म्हणजे वस्तूंना गंज लागत नाही.
- भरपूर प्रमाणात लिंबे घेतल्यास लिंबांना खोबरेल तेलाचा हात लावून फ्रिजमध्ये ठेवावीत. महिनाभर चांगली राहतात.
- पेढ्याच्या रिकाम्या बॉक्समधून लिंबे ठेवावीत. त्यामुळे लिंबे फ्रिजमध्ये वाळत नाहीत.
- बिस्कीटे मऊ होऊ नयेत म्हणून डब्यात मिठाची पुरचुंडी ठेवावी.
- धनेपूड खराब होऊ नये म्हणून त्यात हिंगाचा खडा घालावा.

करून बघावे असे काही - ८ (मायक्रोवेव्हची स्वच्छता)

२१ फेब्रुवारी २०१५

दररोजच्या धकाधकीच्या आयुष्यात मायक्रोवेव्ह ओव्हन खूपच मोठी मदत करीत असतो. मात्र त्याची स्वच्छता अत्यंत कंटाळवाणी आणि कष्टदायक वाटते. बाजारात मायक्रोवेव्ह स्वच्छ करण्याची केमिकल्स मिळतात. मात्र त्यामुळे काही वेळा मायक्रोवेव्हमध्ये आतून डाग पडतात. शिवाय शरीरावर परिणामही होतो. म्हणूनच घरच्या घरीच याची स्वच्छ कशी करता येईल ते पाहू.

साहित्य- लिंबू, मायक्रोवेव्ह ओव्हनचा बाऊल/ कप आणि स्वच्छ कपडा.

कृती- मायक्रोवेव्ह ओव्हनचा बाऊल पाण्याने अर्धा भरून घ्या. लिंबू चिरून त्याचा रस बाऊलमध्ये पिळून घ्या, फोडी वा साल त्यातच ठेवा. तो बाऊल मायक्रोवेव्हमध्ये ठेवून साधारणपणे ३ मिनिटांपर्यंत हाय पॉवरवर ठेवा.. बाऊलमधील मिश्रण उकळणे अपेक्षित आहे.. ते उकळल्यावर पाच मिनिटांपर्यंत मायक्रोवेव्ह ओव्हनचे दार बंदच असू द्या.. आतील वाफ मुरताना मायक्रोवेव्हचे डाग घालवण्यासाठी साहाय्यक ठरेल.

सुमारे पाच मिनिटांनंतर मायक्रोवेव्ह ओव्हन उघडून आतून स्वच्छ फडक्याने पुसून घ्या.. मायक्रोवेव्ह ओव्हनचा दरवाजा, ग्लास आतील खोलगट बाजू सर्व एका पुसण्यातच चकाचक होऊन जाईल. अजूनही काही जुने डाग निघत नसतील तर कपड्याचे एक टोक मिश्रणात बुडवून स्वच्छ पुसून घ्या. डाग निघण्यास मदत होईल.

करून बघावे असे काही - ९ (स्वयंपाक करताना)

२८ फेब्रुवारी

- भरपूर लसूण सोलायचे असतील तेव्हा लसणीच्या पाकळ्या मोकळ्या करून घ्याव्या. डिश किंवा वाटीने त्या थोड्या भरडाव्यात. झाकण असणाऱ्या डब्यात घालून चांगल्या हलवाव्या. लसणाची साले आपोआप निघतात.
- भात, खीर किंवा कोणताही उकळणारा पदार्थ ऊतू जाऊ नये म्हणून त्या भांड्यावर लाकडी पळी आडवी ठेवावी. मिश्रण कितीही वेळ गॅसवर ठेवले तरी ऊतू जात नाही.
- अनेक दिवसांनंतर मधाची बाटली वापरायला काढली की द्रवरूपी मध वर व तळाशी घट्ट भाग राहतो. अशा वेळी मधाची बाटली कोमट पाण्यात तापवावी. मध पूर्वीसारखा एकजीव होतो.
- एखाद्या बाटलीचे झाकण उघडत नसेल तर झाकणाभोवती रबरबँड लावावा किंवा रबरी हातमोजा घालून झाकण उघडण्याचा प्रयत्न करावा. झाकण त्वरित उघडते.
- उकळून गार केलेल्या पाण्याचा बर्फ बनवल्यास बर्फ स्फटिकाइतका पारदर्शक होतो.
- हिरव्या भाज्या, मटार यांचा पदार्थातील रंग तसाच ठेवण्यासाठी शिजवताना थोडी साखर घालावी. रंग फारसा बदलत नाही.
- अंडे फेटण्यासाठी घेतल्यावर, अनेकदा अंड्याच्या आवरणाचे बारीक पांढरे तुकडे वाटीत पडतात. अशा वेळी अंड्याच्या तुकड्यांनीच ते बाहेर काढावेत. लवकर निघतात.

करून बघावे असे काही - १० (उन्हाळ्यावर उपाय)

१४ मार्च २०१५

- घरातून बाहेर पडण्यापूर्वी अर्धा तास आधी चेहऱ्याला सनस्क्रीन लावावे.
- उन्हातून आल्यावर चेहरा थंड पाण्याने धुवून मगच सनस्क्रीन क्रीम लावावे.
- उन्हामुळे काळवंडलेल्या त्वचेसाठी काकडी, बटाटा, चंदन पूड वा बदाम याचा लेप लावावा.
- चेहऱ्याबरोबर हाताचीही काळजी घ्यावी. हाताला अर्धा तास लिंबाचा रस लावून ठेवावा. नंतर धुवून कोरडे करून त्यावर मॉइश्चरायजर लावावे. (दही, टोमॅटो व बटाटा याचाही वापर करता येईल.)
- रस्त्यावरून चालताना सावलीतून जाण्याचा प्रयत्न करावा.
- टिफिन व्यतिरिक्तडब्यात काकडी, गाजर किंवा संत्र्याच्या फोडी, द्राक्षे, कलिंगड, केळे व इतर मोसमी फळे अवश्य घ्यावीत.
- अंगाचा दाह होतो अशा वेळी किलगडाच्या सालीच्या पांढऱ्या भागाचा लेप लावावा.
- स्नानानंतर काखेत किंवा घाम येणाऱ्या इतर ठिकाणी तुरटीचे चूर्ण लावावे.
- लहान मुलांच्या घामोळ्यावर चंदनाची पावडर किंवा दुर्वाचा रस लावावा.
- झोपण्यापूर्वी डोळ्यांवर थंड दुधाच्या घडया ठेवाव्यात म्हणजे डोळ्यांची आग कमी होईल.
- शरीरात वाढलेल्या उष्णतेमुळे कोरडेपणा येतो. त्यासाठी आहारात दूध, लोणी व तूप याचा वापर करावा.
- शरीराला थंडावा मिळावा यासाठी स्वच्छ हवा घ्यावी. सकाळी उठल्यावर सुखासनात बसावे. शीळ वाजवतो तसा ओठांचा चंबू करून ताजी हवा घेता येईल तेवढी भरून घ्यावी, तोंड बंद करावे आणि नाकाने श्वास सोडावा. असे पाच मिनिटे करावे.

करून बघावे असे काही - ११ (स्वयंपाक करताना)

२१ मार्च २०१५

- आल्याची पेस्ट करताना आले स्वच्छ धुऊन घ्यावे. ते कोरडे करून पाणी न घालता मिक्सरमध्ये पेस्ट करून घ्यावी. त्यात थोडे मीठ व थोडे तेल घालून एकजीव करावे व घट्ट झाकणाच्या डब्यात भरून डीप फ्रिजरमध्ये ठेवावे. लागेल तेव्हा काही तास आधी फ्रिजरमधून काढून वापरून झाल्यावर पुन्हा फ्रिजरमध्ये ठेवावे. पेस्टचा रंग व चव न बदलता खूप दिवस टिकते. याच पद्धतीने हिरव्या मिरच्या व लसूण याची पेस्ट करावी.
- पुदिन्याची पाने काचेच्या बाटलीत घालून फ्रिजमध्ये ठेवल्यास ८-१० दिवस चांगली राहतात.
- शेंगदाण्याचा कूट करताना शेंगदाण्याला पाण्याचा हात लावून भाजावे म्हणजे दाण्याची साले पटकन निघतात.
- पोळ्या, भाकरी डब्यात ठेवताना गरम भांडे ठेवण्यासाठी जे स्टॅण्ड वापरतो ते स्टॅण्ड पोळीच्या डब्यात ठेवून त्यावर पोळी, भाकरी, थालीपीठ ठेवावे. म्हणजे वाफेमुळे साचलेल्या पाण्यामुळे तळाची पोळी चिकट होणार नाही.
- कढईत भाजी, पुऱ्या, भजी करण्यापूर्वी कढई पूर्णतः कोरडी करून त्यात तेल घालावे व नंतर कढई गॅसवर ठेवावी. म्हणजे तळताना पदार्थ कढईला चिकटत नाही.

करून बघावे असे काही - १२ (भाज्यांची काळजी)

२८ मार्च २०१५

- चवळी, माठ, राजगिरा, मेथी या भाज्या साफ करून, भाज्यांना पाणी असल्यास थोडावेळ पसरून नंतर कापडाच्या पिशवीत घालून प्लॅस्टिक बॅगेत ठेवाव्यात. झेंडूची फुलंही अशाच पद्धतीने ठेवावीत. ६-७ दिवस चांगली राहतात.
- भाज्यांच्या ट्रेमध्ये भाज्या ठेवताना तळाला फळवर्गातल्या भाज्या उदा. कोबी, फ्लॉवर, वांगी, दुधी, सुरण या भाज्या ठेवाव्यात. त्यावर शेंगभाज्या, कारली, पडवळ यासारख्या भाज्या ठेवाव्यात. अगदी वर पालेभाज्या, टोमॅटो ठेवावेत. यावर एक कपडा टाकून ट्रे फ्रिजमध्ये ठेवावा. भाज्यांचा ताजेपणा टिकून राहतो.
- टोमॅटोही जाळीच्या पिशवीत ठेवून नंतर प्लॅस्टिकच्या बॅगेत ठेवावेत, खूप दिवस टिकतात.
- फ्रिजमध्ये भाज्या ठेवताना सर्व भाज्या एकाच प्लॅस्टिक बॅगेत ठेऊ नयेत. प्रत्येक भाजीला वेगळी बॅग वापरावी. गवार, फरसबी, चवळी, मटार, तूर, भेंडी या शेंग वर्गातल्या भाज्या नेटच्या पिशवीत (फ्रिजमध्ये ठेवण्यासाठी प्लॅस्टिकच्या जाळीच्या पिशव्या मिळतात)घालून ती प्लॅस्टिक बॅगेत ठेवावी.
- हिरव्या मिरच्यांचे देठ काढून धुऊन घ्याव्यात. कपड्याने कोरड्या करून एका प्लॅस्टिकच्या डब्यात तळाला कागद टाकून त्यावर मिरच्या घालाव्यात मिरच्यांच्या वर दुसरा कागद ठेवून झाकण लावावं. ८-१५ दिवस मिरच्या हिरव्या ताज्या राहतात. मिरच्या धुतलेल्या असल्यामुळे आयत्या वेळी काढून फोडणीत टाकल्यावर तेल तडतड करून उडत नाही.
- कोथिंबीर नीट करून पानांचा गुच्छ आणि दांड्याकडील भाग कापून घ्यावा. मिरच्यांप्रमाणेच खाली वर कागद टाकून प्लॅस्टिक डब्यात ठेवावे. (वरण, भाजी, कोथिंबीर यासाठी वापरता येते.) कोथिंबीरीचे दांडे कागदात गुंडाळून प्लॅस्टिक पिशवीत ठेवावेत. हिरवी चटणी, कांद्या- खोबऱ्याचे किंवा तत्सम वाटणासाठी उपयोगी पडतात.
- लांब लांब किसलेलं गाजर, बीट, लांब लांब चिरलेला कोबी, लांब चिरलेली भोपळी मिरची, वाफवलेले मटारचे दाणे हे वेगवेगळ्या प्लॅस्टिकच्या डब्यात भरून ठेवावेत. (हे सर्व मेयोनिजमध्ये मिक्स करून ब्राऊन ब्रेडला लावून पोटभरू हेलदी सँडविच होऊ शकते किंवा पिझ्झासाठी ही वापरता येते.)

करून बघावे असे काही - १३ (मुलांशी संवाद साधताना)

०४ एप्रिल २०१५

- कितीही कामात असलात तरी मध्ये मध्ये मुलांशी बोलण्यासाठी वेळ काढा.
- घरातली छोटी छोटी कामे करायला सांगा. पण त्यात आदेश, हुकूम नको. म्हणजे त्यांच्याशी संवाद साधला जाईल, मुलांना एकटेपणा वाटणार नाही.
- खरेदीला जाताना मुलांनाही आपल्याबरोबर घेऊन जा. खरेदी करताना त्यांचेही मत विचारा.
- मुलांनी एखादे चांगले काम केले, अभ्यासात चांगला शेर मिळाला तर त्याच्या वयाला साजेशी भेटवस्तू त्यांना द्या. त्यांनी केलेल्या चांगल्या कामाची स्तुती करा.
- मुलांमध्ये असलेल्या उणिवांबाबत त्यांना येता-जाता टोमणे मारू नका.
- आपल्या मुलाची दुसऱ्या मुलांबरोबर तुलना करू नका.
- केव्हा तरी एखाद्या वस्तूबद्दल किंवा मित्राच्या खेळण्याविषयी बोलला असेल तर तशी वस्तू देऊन त्याला सरप्राइज द्या.
- आपण घरी असलो किंवा नसलो तरी मुलांना आपल्या अस्तित्वाची जाणीव व्हायला हवी.
- मुलांवर कोणत्याही बाबतीत जबरदस्ती करू नका.
- मुलावर कडक शिस्तीचा बडगा उगारू नका. त्यामुळे मुले भीतीच्या दडपणाखाली वावरतात.
- त्यांच्याकडून झालेल्या चुकांचे समर्थन करू नका. उलट या चुकीमुळे होणारे नुकसान आणि तोटे नीट समजावून सांगा.
- मुलांना शिक्षा करताना या प्रसंगी आपण लहानपणी केलेल्या चुका आठवा. तेव्हा काय झाले हे आठवून शिक्षा करा.
- पाहुण्यांसमोर किंवा एखाद्या ठिकाणी, समारंभात, रस्त्यावर मुलांना अपमानकारक बोलू नका.

करून बघावे असे काही - १४ (स्वतःसाठी १० मिनिटे)

११ एप्रिल २०१५

- नियमितपणे सकाळी केलेला व्यायाम फायदेशीर असतो. त्यामुळे स्वतःसाठी वेळ काढाच.* धावणे, जॉर्गिंग, दोरीच्या उड्या, जिऱ्यातून चढ-उतार, पोहणे, चालणे, सायकल चालवणे या प्रकारातून आपल्याला सहज-सोपे व्यायाम करता येतील.
- व्यायाम आनंददायी व उत्साहवर्धक होण्यासाठी एकट्याने व्यायाम करण्याऐवजी सोबत कुणी तरी असल्यास उत्तम.
- व्यायामाची सुरुवात ५ मिनिटांपासून करावी व नंतर हळूहळू वेळ वाढवीत न्यावी.
- व्यायाम करताना थकवा जाणवला किंवा शरीरात कुठे वेदना जाणवली तर व्यायाम तिथेच थांबवावा.
- ज्यांना इतर व्यायाम प्रकार कठीण वाटत असतील त्यांनी चालण्याचा व्यायाम करावा.
- व्यायामाला सुरुवात करताना शरीराला ताण देऊन स्नायू शिथिल करावते. चालण्याच्या व्यायामाला वॉर्मअप महत्त्वाचे आहे.
- चालताना घालण्याचे बूट वजनाला हलके व सैल असावेत.
- चालताना डोळे व पाठ सरळ ठेवावी.
- चालताना पाय आपटल्यासारखे चालू नये.
- जास्त अंतर चालण्यासाठी लांब लांब पावले टाकू नये.
- हिरवळीवर उघड्या पावलांनी चालणे चांगले.
- चालताना चालण्याच्या लयीनुसार हात वर-खाली, गोलाकार फिरवावा.
- व्यायाम दमट वातावरणात करू नये.
- घरात व्यायाम करीत असाल तर पंखा व एसी बंद करावा.
- व्यायाम करण्यापूर्वी व व्यायाम झाल्यानंतर भरपूर पाणी प्यावे.

करून बघावे असे काही - १५ (नियोजन घरखर्चाचे)

१८ एप्रिल २०१५

- महिन्यातील आवश्यक खर्च, अनावश्यक खर्च व आकस्मिक खर्च याची वर्गवारी करून त्याप्रमाणे नियोजन करावे. अनावश्यक खर्च टाळावा.
- वाढती महागाई, मुलांचे शिक्षण, आजारपण, अचानक उद्धवणारे कठीण प्रसंग, लग्न, समारंभांसाठी लागणारी पशांची गरज लक्षात घेऊन बचतीचे महिन्याचे नियोजन करत जावे.
- मुदत ठेव, पोस्टातील बचत, पीपीएफ, आयुर्विमा यासारख्या गुंतवणुकीतून रक्कम वेगवेगळ्या ठिकाणी गुंतवली जाते व काही योजनांचा फायदा प्राप्तीकर वाचवण्यासाठी होतो.
- शॉपिंग किंवा मॉलमध्ये जाताना हव्या असलेल्या वस्तूंची यादी करून घ्यावी आणि यादीप्रमाणे खरेदी होतेय ना याचे भान ठेवावे. अनावश्यक खरेदी टाळावी.
- २-३ कुटुंबांनी मिळून महिन्याचे किंवा वर्षाचे गहू, तांदूळ, साखर, कडधान्य घेतल्यास योग्य भाव मिळतो, एकसारखा आणि चांगल्या प्रतीचा माल मिळतो. मोठ्या खरेदीवर दुकानदार मोफत घरपोच सेवा पुरवतो. यामुळे वेळेची व पैशांची बचत होते.
- हातगाडीवरून दारात येणाऱ्या भाजीवाल्याकडून भाजी घेण्यापेक्षा बाजारात जाऊन भाजी घेतल्यास स्वच्छ, ताजी आणि वेगवेगळ्या प्रकारची भाजी घेता येते. उद्या कोणती भाजी करायची याची चिंता राहात नाही. आठवड्याची भाजी घेतल्याने बचत होते आणि चालल्याने व्यायामही होतो.

करून बघावे असे काही - १६ (स्वयंपाकघरातील टिप्स)

२५ एप्रिल २०१५

- टोमॅटो उकळलेल्या पाण्यात टाकून २-३ मिनिटाने बाहेर काढून त्याची साल काढा आणि मिक्सरमध्ये फिरवून घ्या. हा रस आइस ट्रेमध्ये टाकून डीपफ्रीजरमध्ये ठेवा. बर्फाप्रमाणे घट्ट झाला की त्यातील एक-एक खडा काढून हवाबंद डब्यात ठेवून फ्रिजरमध्येच ठेवा. टोमॅटो नसल्यास या क्युबचा वापर करता येतो
- स्वयंपाकघरात वेगवेगळे वास कोंडलेले असल्यास एका वाटीत व्हिनेगर घेऊन ती वाटी शोगडीच्या जवळपास ठेवावी किंवा व्हिनेगरमध्ये ४-५ लवंगा टाकून व्हिनेगरची वाफ होऊन जाईपर्यंत उकळत ठेवावे. सर्व वास निघून जातात.
- कात्रीची धार बोथट झाली असेल तर काचेच्या बाटलीच्या तोंडाकडील खाचेत कात्री कापल्याप्रमाणे थोडा वेळ घासावी पात्याला धार येते.
- टोमॅटो सॉसच्या नवीन बाटलीतील सॉस येत नसेल तर बाटलीत स्ट्रॉ तळापर्यंत घालावा. बाटलीतून सॉस सहज बाहेर काढता येतो.
- दोन भांडी एकात एक अडकल्यास बाहेरचे भांडे गरम पाण्यात ठेवावे व वरच्या भांड्यात फ्रीजचे थंडगार पाणी टाकावे, भांडी लवकर वेगळी करता येतात.
- बरणीचे झाकण घट्ट बसल्यास झाकणाच्या कडेला तेल व मीठ चोळून ठेवावे व थोड्या वेळाने झाकण फिरवून काढावे
- कुकरमध्ये भात करताना बऱ्याचदा तो भांड्याबाहेर उडतो. अशा वेळी नेहमीपेक्षा पाणी कमी टाकावे व त्यात मीठ घालावे, भात भांड्याबाहेर येत नाही.
- पुऱ्या किंवा वडे करताना पिठात थोडा रवा टाकावा व पीठ भिजवावे. पुऱ्या-वडे खुसखुशीत होतात व तेलही कमी लागते.
- सुक्या लाल मिरच्या देठ काढून हवाबंद डब्यात ठेवून फ्रिजमध्ये ठेवाव्या. सादळत नाही किंवा बुरशीही पकडत नाही.
- सोललेले किंवा न सोललेले काजूगर प्लॅस्टिक बॅगेत ठेवून फ्रिजमध्ये ठेवल्यास त्यात पोरकिडे होत नाहीत. ओल्या काजूगराची साले पटकन निघतात.
- कांद्याचे चार भाग करून कांदे सोलावे, साल पटकन निघते.

करून बघावे असे काही - १७ (घराची साफसफाई)

०२ मे २०१५

- मेणबत्ती फ्रिजमध्ये ठेवली की जास्त वेळ जळते.
- मेणबत्तीच्या बाहेरील बाजूने वॉर्निश लावावे, वॉर्निशच्या थरामुळे मेण लवकर वितळत नाही, त्यामुळे मेणबत्ती बराच वेळ जळते.
- घरात झुरळे फार झाली असतील तर बुस्ट, हॉर्लिक्सच्या बाटली सारखी रिकामी बरणी धुऊन कोरडी करावी आणि मुरंबा वा जाम बरणीच्या आतील बाजूला सर्वत्र लावावे. रात्री ही बाटली ज्या ठिकाणी झुरळे आहेत अशा ठिकाणी ठेवावी. गोडसर-आंबट वासाने झुरळे बाटलीत आकर्षित होतात. आणि त्यांना पकडणे सोपे जाते.
- वॉश बेसिन किंवा किचन सिंक तुंबत असेल तर त्याच्या जाळीमध्ये अर्धा कप बेकिंग सोडा घालावा आणि त्यावर अर्धा कप व्हिनेगर घालावे. नंतर पाणी घालून व्यवस्थित धुऊन घ्यावे. कचऱ्याचा निचरा होऊन पाणी सहजपणे निघून जाते.
- शर्टची कॉलर, हाताचे कफ, ड्रेसचा मानेकडील भाग तेलकट झाले असल्यास रात्री तेवढ्या भागावर कोणतीही टॅल्कम पावडर चोळून ठेवावी व सकाळी नेहमीप्रमाणे धुवावे.
- मऊ कपडा लिंबाच्या रसात बुडवून चामड्याच्या बॅगा किंवा चामड्याच्या वस्तू पुसून काढाव्यात, त्यामुळे वस्तूला चकाकी येऊन अगदी नव्यासारख्या दिसतात.
- फ्रिजवरील डाग काढायचे असतील तर स्पंजवर किंवा ओल्या कपड्यावर टुथपेस्ट घेऊन डाग पुसावेत.
- काचेचे ग्लास एकमेकांत अडकलेले असल्यास रात्रभर फ्रिजमध्ये ठेवावेत, सकाळी सहज अलग होतात.
- ओव्हनला खूप वास येत असेल तर रिकाम्या ओव्हनमध्ये साल काढलेला कांदा ठेवावा. १५ मिनिटे ओव्हन चालू ठेवावे, वास कमी होतो.
- वेलची, लवंग, मिरी हे कोरडेच कुटायचे झाल्यास कपड्यात गुंडाळून कुटा. यामुळे ते सगळीकडे उडणार नाही.

करून बघावे असे काही - १८ (स्वयंपाकघरात)

०९ मे २०१५

- कोणतेही पीठ चाळताना चाळणीत पिठाबरोबर ३-४ नाणी टाकावीत. पीठ व्यवस्थित चाळले जाते.
- कोणत्याही पदार्थात दही मिसळताना हलक्या हाताने वर-खाली करून मिसळा. जोरात ढवळून घेतले तर दही फाटते.
- चहा करतेवेळी चहा पावडर ओव्हनमध्ये गरम करून घेतल्यास चहाला छान चव येते.
- सॅलडमध्ये दही घालायचे असेल तर दही मलमलच्या कपड्यात बांधून त्यातील पाणी निघेपर्यंत टांगून ठेवावे व खाण्याच्या थोडावेळ आधी ते सॅलडमध्ये घालावे.
- बाहेरगावी जाताना फ्रिज डिफ्रॉस्ट करून स्वच्छ पुसून घ्या व त्यात २-३ कोळसे ठेवून बंद करा. फ्रिज कोरडा राहातो व त्याला वासही येत नाही.
- दूध तापवताना पातेल्याच्या काठाला तुपाचा हात फिरवल्यास दूध उतू जात नाही.
- २ चमचे व्हिनेगर व १ चमचा ऑलिव्ह ऑईल एकत्र करून त्या मिश्रणात मलमलचे कापड बुडवून त्याने लाकडी फर्निचर पुसले की चांगली चकाकी येते.
- किसणीची धार कमी झाली असल्यास ती सॅण्डपेपरने किसतो त्याच्या विरुद्ध दिशेने घासावी चांगली धार येते.
- ३ चमचे गव्हाचा कोंडा घेऊन त्यात १ चमचा गुलाबपाणी व १ मोठा चमचा दूध घालून त्याची पेस्ट करावी. १०-१५ मिनिटे हलक्या हाताने चेहऱ्यावर चोळून लावावी. सुकल्यावर चेहरा धुवावा. चेहऱ्यावरील लव कमी होते.
- स्टेनलेस स्टीलचे सिंक असल्यास कपड्यावर अमोनिया घेऊन सिंक पुसून घ्यावे व नंतर पाण्याने स्वच्छ करावे.

करून बघावे असे काही - १९ (घरकाम करताना)

१६ मे २०१५

- छपरावर, बाल्कनी किंवा ज्या ठिकाणी कबूतरांचा त्रास होत असेल अशा ठिकाणी मिरचीची पूड पसरावी, कबूतरांचा त्रास कमी होतो.
- घरातल्या कुंडीत लावलेल्या झाडांच्या वाढीसाठी कॉफीचा वापर केल्यास रोपांची वाढ चांगली होते. झाडांसाठी खत म्हणून कॉफीचा वापर करता येतो.
- दूध भांड्याच्या तळाला लागून त्याला करपट वास येत असेल तर, दूध दुसऱ्या भांड्यात काढून घ्यावे आणि त्यात खाण्याची २ पाने टाकून उकळून घ्यावे.
- गरम पाण्यात बेकिंग सोडा व निलगिरी तेल टाकून लादी स्वच्छ केल्यास जमिनीवरील डाग निघतात व निलगिरीच्या वासाने जंतूंचाही नाश होतो,
- शिवाय रासायनिक नसल्यामुळे लहान मुलांना त्याचा त्रास होत नाही.
- लाकडी फर्निचरला कसर वा वाळवी लागलेल्या ठिकाणी रॉकेलचे थेंब सोडावेत, पुस्तकांचे शेल्फ असेल तर त्या ठिकाणी चंदनाचा तुकडा ठेवावा.
- बटाटे नेहमी सूर्यप्रकाश, पाणी आणि उष्णता यापासून लांब थंड जागेत ठेवावे, यामुळे त्याची चव चांगली राहते.
- पाण्यात व्हिनेगरचे ४-५ थेंब टाकून चांगले ढवळून घ्या. भिजवलेल्या कपड्यात पनीर गुंडाळून या पाण्यात ठेवून फ्रिजमध्ये ठेवावे. पनीर बरेच दिवस ताजे राहते.
- थंड पाण्यात लिंबाचा रस घालून त्यात कोमेजलेल्या भाज्या १ तास ठेवल्यास भाज्या ताज्या टवटवीत होतात.
- अंडे फेटल्यावर भांड्याला अंड्याचा वास येतो. अशा वेळी भांड्याला चण्याचे पीठ चोळून ठेवावे व थोड्या वेळाने भांडे नेहमीप्रमाणे धुवावे. अंड्याचा वास निघून जातो.

करून बघावे असे काही - २० (घरकाम करताना)

२३ मे २०१५

- कार्पेटवर पडलेल्या डागावर क्लब सोडा घाला. सोड्यातील गॅसच्या बुडबुड्यांबरोबर डाग वर येईल. तो फेस पुसून कार्पेटवर थंड पाणी ओतावे मग सुक्या कपड्याने कार्पेट कोरडे करावे.
- नवीन टुथब्रश वापरण्यापूर्वी मिठाच्या पाण्यात बुडवून ठेवा. ब्रश खूप दिवस चालतो.
- कपड्यावर च्युइंगगम लागलेल्या ठिकाणच्या आसपास नेलपेंट रिमूव्हर टाकावे आणि थोडा वेळ तसेच ठेवावे. नंतर च्युइंगगम अलगद काढून घेऊन, तो भाग ब्रशने धुवून घ्यावा.
- गडद रंगाच्या लाकडी फर्निचरवर ओरखडे दिसत असल्यास त्यावर २० मिनिटे कोरडी कॉफी पसरवून ठेवा. नंतर कोरड्या कपड्याने कॉफी हलक्या हाताने पुसून घ्या. ओरखडे दिसणार नाहीत. फिक्या कलरच्या फर्निचरसाठी आक्रोडची पूड वापरावी.
- उकळत्या चहात संत्र्याची साल टाकल्यास चहाला वेगळीच चव येते.
- हिरव्या मिरच्या मोठ्या प्रमाणात कापावयाच्या असल्यास हातांना तेल चोळून नंतर मिरच्या कापाव्या. हाताची आग होत नाही.
- आक्रोडमधील गर तुकडे न होता संपूर्ण निघून येण्यासाठी आक्रोडावर उकळते पाणी घालावे. नंतर थोड्या वेळाने फोडून गर काढून घ्यावा.
- लोणी करताना भांडे व ब्लेंडर गरम पाण्यातून काढावे व ताक घुसळावे. लोणी भांड्याला व रवीला (ब्लेंडरला) चिकटत नाही.
- ताकातून लोणी काढताना हात साबणाने धुवून मग लोणी काढावे. लोणी हाताला चिकटत नाही.
- कापसाचा बोळा पाण्यात भिजवून त्यावर व्हॅनिला किंवा गुलाब इसेन्सचे चार थेंब टाकून तो बोळा फ्रिजमध्ये ठेवावा, छान सुगंध येतो.

करून बघावे असे काही - २१ (फर्निचरची काळजी)

३० मे २०१५

- फर्निचरवर साचलेली धूळ रोजच्या रोज साफ करावी. असे न केल्यास धूळ साचून फर्निचरचे पॉलिश हळूहळू निघून जाते व फर्निचर निस्तेज वाटते.
- स्टील आणि प्लॅस्टिकच्या फर्निचरला ऊन, उष्णता आणि पाणी यांपासून लांब ठेवायला हवे कारण त्यावर डाग पडून ते खराब होते.
- ऊन, उष्णता, एअरकंडिशनर, रेडिएटर यांपासून फर्निचर लांब ठेवा. कारण त्यातून उत्पन्न होणाऱ्या उष्णतेने फर्निचरचे जोड कमकुवत होतात.
- लाकडाच्या फर्निचरला पाणी लागणार नाही याची काळजी घ्या, नाही तर लाकूड फुगून त्याच्या पट्ट्या निघतात.
- फर्निचरला असलेल्या चाकांना नियमित तेल आणि ग्रीस लावावे त्यामुळे फर्निचर हलवणे सोपे पडते.
- फर्निचर हलवताना त्यावर ओरखडे उठणार नाही याची काळजी घ्यावी.
- वर्ष-दोन वर्षांनी फर्निचरला पॉलिश करून घ्यावे.
- लाकडी फर्निचर साफ करण्यासाठी पाण्यात खोबरेल तेल घालून मिश्रण तयार करावे व त्या मिश्रणात कापूस भिजवून त्या बोळ्याने फर्निचर साफ करावे.
- लाकडी फर्निचरवर पडलेले चहा, कॉफीचे डाग साफ करण्यासाठी पाव चमचा तेलात पाऊण चमचा व्हिनेगर टाकून चांगले मिसळून घ्या. या मिश्रणात सुती कपडा बुडवून हलक्या हाताने डागावर चोळा.
- पाव कप धुण्याचा सोडा पाण्यात विरघळवून त्या पाण्याने प्लॅस्टिकचे फर्निचर साफ करावे. डाग आणि ओशटपणा निघून जातो.

करून बघावे असे काही - २२ (स्वयंपाक करताना)

०६ जून २०१५

- अचानक सूप करायचे झाले आणि ताजे क्रीम नसल्यास लोणी आणि दूध यांचे मिश्रण करून सूपमध्ये टाकावे.
- डोसा करण्यापूर्वी पिठात दोन चमचे भात टाकून मिश्रण एकजीव करून घ्या व मग डोसे करा. डोसे तव्याला चिकटत नाहीत आणि कुरकुरीत होतात.
- प्लास्टिकच्या डब्याला किंवा काचेच्या भांड्याला कुबट, खवट किंवा आधी ठेवलेल्या खाद्यपदार्थाचा वास येत असेल तर भांड्याला िलबाची साल चोळून ठेवावी व पाच मिनिटाने धुऊन घ्यावे. वास निघून जातो.
- चेहरा पाण्याने ओला करून घ्यावा, हातावर सुके मीठ घेऊन चेहऱ्यावर, नाकावर हलक्या हाताने चोळावे. ब्लॅकहेड्स निघून जातात व चेहराही मऊ-चमकदार दिसतो.
- नवीन आणलेल्या भांड्यांना कंपनीचा किंवा किमतीचा स्टिकर लावलेला असतो तो काढण्यासाठी स्टिकर लावलेल्या भागाच्या आतील किंवा विरुद्ध बाजू गॅसवर गरम करावी. हळूहळू स्टिकर भांड्यापासून वेगळा होईल तेव्हा अलगद स्टिकरचे टोक पकडून सुरीने सरकवत सरकवत काढावा.
- नेल पॉलिश काढण्यासाठी रिमूव्हर नसल्यास परफ्युम मारून नेल पॉलिश काढता येते.
- द्राक्षाच्या घडापासून द्राक्ष काढायची असल्यास, दांडा पकडून घड हातात धरावा व दुसऱ्या हातात जेवणाचा काटा घेऊन द्राक्षाचा देठ काट्याच्या खाचेत घालून काटा द्राक्षाबरोबर खाली खेचावा. द्राक्ष अलगद निघून येतात.
- लिंबांचे २-३ थेंबे हवे असतील तर लिंबाला वरच्या बाजूने एक छिद्र करावे. त्यातून आपल्याला हवे असतील तितके थेंबे घेऊन सेलोटपने छिद्र बंद करून लिंबू फ्रिजमध्ये ठेवावे. हवे तेव्हा पुन्हा वापरता येते.
- तोंड आले असल्यास कच्च्या दुधाने दिवसातून ३-४ वेळा चांगल्या खळाळून गुळण्या कराव्या आराम मिळतो.

करून बघावे असे काही - २३ (पुस्तकांची काळजी)

२० जून २०१५

- घरातील पुस्तके चांगल्या स्थितीत राहावीत म्हणून ती आर्द्रता नसणाऱ्या ठिकाणी ठेवावी, कारण कागद ओलावा शोषून घेत असल्याने ओलावा असणाऱ्या ठिकाणी, पुस्तकाची पाने लवकर फाटण्याची शक्यता असते.
- सोयीसाठी पुस्तके आपण उभी ठेवतो, परंतु त्यामुळे पुस्तकांचे बाइंडिंग लवकर निघते, काही वेळा पुस्तकांची पानेही निखळतात, त्यामुळे पुस्तक काढून घेताना घाईघाईत ओढून न काढता सावकाश काढावे.
- पुस्तक वाचनासाठी घेतल्यास ते मागील बाजूने तळहातावर पकडावे.
- पुस्तकाची पाने उलटताना सावकाश उलटावीत. जोरात उलटल्याने शिलाई किंवा डकवण निघून पाने खिळखिळी होऊन निखळतात.
- पुस्तक वाचत असताना द्रवपदार्थ घेणे किंवा खाणे करू नये. कारण पुस्तकावर द्रवपदार्थ सांडून किंवा खाण्याच्या पदार्थाचा तेलकटपणा पानांना लागून कायम स्वरूपाचे डाग पडतात.
- पुस्तक एका बैठकीत वाचून होण्यासारखे नसेल किंवा काही वेळाने ते पुन्हा वाचायचे असेल तर वाचत असलेले पान टोकाला न दुमडता खुणेसाठी बुकमार्कचा वापर करावा.
- काही वेळा पुस्तके शेल्फमध्ये ठेवली जातात आणि ती महिनोन् महिने किंवा अगदी वर्ष वर्ष तशीच राहातात. तसे न करता महिन्यातून कधीतरी पुस्तके उघडून पहावीत. तशीच राहिल्यास त्याला कसर वा वाळवी लागते.
- मराठी, हिंदी, इंग्रजी अशी पुस्तकांची वर्गवारी केल्यास तसेच यातूनही कथासंग्रह, कादंबरी, चरित्र, आत्मचरित्र, विज्ञान संदर्भासाठी अशी उप वर्गवारी करून रचना केल्यास उगाचच पुस्तके हाताळली जाऊन पुस्तकाची पाने निघणार नाहीत.
- पुस्तकांच्या शेल्फमध्ये कापूर, डांबरगोळ्या ठेवून कपाट व पुस्तकांचे आयुष्य वाढवू शकता.

करून बघावे असे काही - २४ (लॅपटॉपची सफाई)

२७ जून २०१५

- लॅपटॉपची साफसफाई करण्यापूर्वी लॅपटॉप बंद करून त्याला जोडलेली बाहेरील अटॅचमेंट काढून मगच स्वच्छता सुरु करावी.
- वर्षातून एकदा व्यावसायिक जाणकाराकडून त्याची सर्व्हिस करून घ्यावी. जेणेकरून आतील बाजूला साचलेली धूळ, कचरा साफ होईल.
- की बोर्ड आणि कडेच्या बाजूंच्या सफाईसाठी ब्रशचा किंवा मलमलच्या कापडाचा वापर करावा.
- की बोर्डसाठी बाजारात मिळणारे कव्हर वापरावे. म्हणजे धूळ, माती किंवा इतर वस्तुंपासून त्याचे संरक्षण होईल.
- लॅपटॉपवर काम करण्यापूर्वी आपले हात स्वच्छ धुवून घ्या. कारण हाताला असलेला चिकटपणा किंवा तेलकटपणा लॅपटॉपला लागून त्याचा पृष्ठभाग किंवा स्क्रीन खराब होतो.
- लॅपटॉपवर काम करताना चहा, कॉफी, सरबत यासारखे प्रवाही पदार्थ लॅपटॉपपासून लांब ठेवावे. कारण अनावधानाने धक्का लागून त्यावर ते सांडल्यास लॅपटॉपचे नुकसान होऊ शकते.
- लॅपटॉप साफ करताना थेट क्लीनिंग सोल्यूशनचा वापर करू नका. एका पातळ सुती कपड्यावर किंवा स्पंजवर सोल्यूशनचे थेंब घेऊन हलक्या हाताने लॅपटॉप साफ करावा.
- लॅपटॉप साफ करण्यासाठी तेलकट किंवा ओशट कपड्याचा वापर करू नये. कारण कपड्यातील तेलकटपणा लॅपटॉपला लागून त्यावर धूळ बसली तर धुळीचा चिकटपणा तयार होऊन त्यावर अधिकाधिक धूळ साचून जाड थर तयार हाईल.
- या बाह्यसफाईबरोबर लॅपटॉप आतूनही स्वच्छ करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी ब्लोअर किंवा सॉफ्ट ब्रश वापरून हलक्या हाताने साफ करतात येईल.

करून बघावे असे काही - २५ (बहुउपयोगी नेलपेंट)

०४ जुलै २०१५

- गिफ्ट पाकीट चिकटवण्यासाठी गोंद किंवा ग्लू स्टिक न मिळाल्यास पाकिटाच्या कडांना नेलपॉलिश लावून ते बंद करा. रंगीत नेलपेंट असेल तर छान आउटलाइन करू शकाल आणि पारदर्शक नेलपेंट असेल तर नेहमीप्रमाणे चिकटवता येईल.
- सुईमध्ये सहजपणे दोरा ओवण्यासाठी दोऱ्याचे टोक नेलपेंटमध्ये हलकेच बुडवून घ्या. सुकून कडक झाल्यावर सुईच्या नेढ्यात दोरा सहजपणे घालता येईल.
- अनेकदा कृत्रिम दागिनांचा आपल्या त्वचेवर परिणाम होतो. आंगठी, कानातले, हार यासारखे दागिने घातल्यावर शरीराच्या त्या भागावरील त्वचा हिरवी/ लालसर होते. अशा वेळी त्वचेच्या संपर्कात येणाऱ्या दागिन्यांना खालच्या बाजूने पारदर्शक नेलपेंटचा थर द्यावा म्हणजे ही समस्या उद्भवणार नाही.
- घराबाहेर पडताना अचानक कॅनवासच्या शूजची लेस निघाल्याचे लक्षात आल्यावर पारदर्शक नेलपेंटने ती त्वरित चिकटवता येईल.
- घराबाहेर पडल्यावर ड्रेस, चुडीदार, लेगिन्स याला छिद्र पडल्याचे लक्षात आल्यास आणि बदलायला वेळ नसल्यास त्या भागाच्या भोवती पारदर्शी नेलपेंट लावावे. तो भाग कडक झाल्यामुळे फार ताणला जात नाही.
- डिझायनर कपड्यांवर वेगवेगळ्या खड्यांचा वापर केलेला असतो. कितीही काळजी घेतली तरी त्यातील खडे पडण्याची शक्यता असते. ते पडू नयेत म्हणून त्यावर पारदर्शी नेलपेंट लावावे. याचप्रमाणे नाकातील चमकी, कानातील टॉप, बांगड्या, नेकलेस यांवरील खडे पडू नयेत यासाठी त्यावर पारदर्शी नेलपेंटचा थर लावावा.
- फर्निचरवरील वॉर्निशवर चरे पडले असतील तर त्यावर पारदर्शी नेलपेंटचा थर लावून, सुकल्यावर १० मिनिटांनी सॅण्डपेपरने हलक्या हाताने घासून घ्यावे.
- आपल्याकडे चाव्यांचा जुडगा असतो. पण गडबडीत हवी ती चावी सापडत नाही आणि प्रत्येक चावी लावून पाहावी लागते. हे टाळायचे असल्यास मेन डोअर, सेफ्टी डोअर, कपाट, ऑफिस या चाव्यांना वेगवेगळ्या रंगांच्या नेलपेंटचे मार्किंग करून ठेवावे. म्हणजे गोंधळ होणार नाही.

करून बघावे असे काही - २६ (पायांची काळजी)

११ जुलै २०१५

- पायाला भेगा पडल्या असतील तर एरंडेल, गुलाबपाणी आणि लिंबाचा रस समप्रमाणात घेऊन टाचांवर दिवसातून २ वेळा चोळून लावा.
- आपली पादत्राणे नरम, आरामदायी घ्यावीत. भेगाळलेल्या पायांना घट्ट व कडक चपलांमुळे जास्त इजा होते.
- पायाची फाटलेली त्वचा कात्रीने कापणे टाळा. कापताना त्वचा खेचली गेली किंवा कात्री लागली तर जखम चिघळून संसर्ग होण्याची शक्यता असते.
- रोज रात्री झोपण्यापूर्वी कोमट पाण्यात मीठ घालून त्यात पाय १० मिनीटे बुडवून ठेवा. असे केल्याने पायांना आराम वाटेल व धूळ, माती निघून जाईल.
- झोपण्यापूर्वी खोबरेल तेल कोमट करून भेगांना लावून टुथब्रशने टाचा हलके-हलके घासून घ्या. नंतर कपड्याने स्वच्छ करून घ्या.
- साखर आणि साय एकत्र करून त्या मिश्रणाने टाचांवरील भेगांवर साखर विरघळेपर्यंत चोळून घ्या, यामुळे भेगा कमी होतील.
- मेण आणि तूप गरम करून त्याचे थेंब भेगांवर नियमित सोडावे, त्यामुळे टाचा मुलायम राहतील.
- भेगांकडे दुर्लक्ष केल्यास कोरडेपणामुळे त्या रुंदावतात व त्यातून रक्त येते. काही वेळा चालताना खूप त्रास होतो. त्यामुळे त्यांना नियमित स्निग्ध पदार्थाने मसाज करावा.
- पावसाळ्यात पायांच्या नखांवर मॅचिंग किंवा पारदर्शक नेलकलर लावा. त्यामुळे नखांच्या कडेला माती साचून तेथे होणारा जंतुसंसर्ग टाळता येईल,
- पावसाळ्यात शक्यतो बंद चप्पल किंवा सँडल वापरणे टाळा, बंद चपलांमध्ये ओलसरपणा राहातो. त्यामुळे संसर्ग होण्याची शक्यता असते.
- पावसाळ्यात सतत पाण्याशी संपर्क येत असल्याने पायाच्या बेचक्यांमधील त्वचा पांढरी पडते व गळून पडते, खाज सुटते, त्यातून रक्त येते. यासाठी चप्पल वा शूज घालण्यापूर्वी बोरिक पावडर असलेली टॅल्कम पावडर तेथे लावा. अँटिसेप्टिक मलमही लावू शकता.

करून बघावे असे काही - २७ (मायक्रोवेव्ह ओव्हन वापरताना..)

१८ जुलै २०१५

- आपलं स्वयंपाकघर आणि कुटुंबातील सदस्यसंख्या लक्षात घेऊन मायक्रोवेव्ह खरेदी करावा. छोट्या कुटुंबासाठी १८ ते २० लिटरचा मायक्रोवेव्ह योग्य आहे.
- ओव्हनचं दार पारदर्शी असावं म्हणजे आत शिजत असलेला अन्नपदार्थ दिसू शकेल. तसंच पदार्थ अधिक शिजतोय, असं वाटलं तर आपण वेळेआधीही तो बंद करू शकतो.
- मायक्रोवेव्ह कोरड्या आणि सुरक्षित जागेवर, तसंच जिथं लहान मुलांचा हात पोहोचणार नाही, अशा जागी ठेवावा.
- मायक्रोवेव्ह भिंतीपासून ८ सें.मी. किंवा त्यापेक्षा अधिक लांब ठेवा तसेच गॅसचा पाइप व गॅस शेगडीपासून ३ ते ४ फूट लांब ठेवावा.
- मायक्रोवेव्ह रिकामा सुरू करू नये.
- बटाटा, रताळी, टोमॅटो यांसारखे पदार्थ काट्याने किंवा सुरीने टोचून मायक्रोवेव्हमध्ये ठेवा नाही तर ते उष्णतेने फुटून त्याचे कण सर्वत्र उडून आतील बाजूस असलेली छिद्रं बंद होतील.
- पदार्थ बनवून झाल्यावर भांडं बाहेर काढताना ग्लोव्हजचा वापर करा.
- पदार्थ बाहेर काढल्यावर आतील वास निघून जाईपर्यंत ओव्हनचं झाकण उघडं ठेवा.
- पदार्थ बनवून झाल्यानंतर ओव्हन थंड झाला की मऊ कपड्याने आतून, बाहेरून साफ करा.
- त्यातील ग्लास प्लेट थंड झाल्यावर साबणाच्या पाण्यानं, स्पंजनं किंवा कपड्याने साफ करा. साफ करताना तारेच्या स्कबरचा वापर करू नका.
- मायक्रोवेव्हमध्ये वापरली जाणारी भांडी, रॅक, ग्रील कॉस्टिक सोड्याच्या पाण्यात बुडवून ठेवा व हलक्या हाताने साफ करा.
- मासे, तंदुरी चिकन किंवा तत्सम पदार्थांचा वास लवकर जात नाही. अशा वेळी ओव्हनच्या बाऊलमध्ये एका लिंबाचा रस पिळलेलं पाणी ठेवून ४-६ मिनिटं ओव्हन चालू ठेवा किंवा ब्रेडच्या २-३ स्लाइसना पाण्याचा हात लावून २ मिनिटं ओव्हन चालू करा आणि नंतर अर्धा-एक तास तो तसाच बंद करून ठेवा. वास निघून जाईल.

करून बघावे असे काही - २८ (ओठांची काळजी)

२५ जुलै २०१५

- वातावरणातील बदल, वाढते वय आणि -ब० जीवनसत्त्वाची कमतरता यामुळे ओठ फुटतात. ओठांच्या कडेला भेगा पडल्यामुळे तोंड उघडणे कठीण होते. यापासून सुटका होण्यासाठी फळे, भाज्या, मासे, अंडी, सुकामेवा, दूध यांसारख्या पदार्थांचा आहारात समावेश करावा. तसेच योग्य प्रमाणात पाणी पिणे ओठांसाठी आवश्यक आहे.
- ओठ कोरडे झाल्यास त्यावर ताजे लोणी लावावे, त्यामुळे ओठांना ओलावा मिळून ओठ मुलायम होतात.
- ओठ दाताने कुरतडण्याच्या सवयीमुळे ओठांच्या त्वचेला हानी पोहोचते. ओठांचे पापुद्रे निघतात, भेगा पडतात, त्वचा खेचली गेल्याने त्यातून रक्त येते, ओठ राठ दिसतात. यासाठी ग्लॉसी लिपस्टिक वापरून ओठांना ओलावा मिळवता येईल किंवा लीप बामचा वापर करता येईल. हे पारदर्शी रंगांचेही असते.
- सकाळी, रात्री ब्रश करताना तो ब्रश ओठांवरून फिरवावा, त्यामुळे ओठांवरील मृत त्वचा निघून जाईल. लोणी आणि मीठ एकत्र करून ओठांना मसाज केल्यामुळेही ओठांवरील मृत त्वचा निघून जाते.
- कोरड्या पडणाऱ्या ओठांसाठी रात्री झोपताना व्हॅसलिन व लिंबाचा रस एकत्र करून ओठांना लावावा.
- ओठांचा काळेपणा दूर करण्यासाठी कच्च्या दुधात केसर घालून ते ओठांवर चोळा यामुळे ओठांचा काळेपणा जाऊन ओठ चमकदार दिसतील.
- शेंगदाण्याच्या तेलाने ओठांवर मसाज करून नंतर सुती कपड्याने पुसून घ्या. ओठ नरम होतील.
- लिपस्टिक लावण्यापूर्वी ओठांना व्हॅसलिन लावून त्यावर लिपस्टिक लावल्यास ती जास्त वेळ राहते.
- लावलेली लिपस्टिक ओठांवर जास्त वेळ राहण्यासाठी फ्रिजमध्ये ठेवलेली लिपस्टिक लावावी.
- लिपस्टिक लावण्यापूर्वी ओठांवर टाल्कम पावडरचा थर लावून बेस तयार करून नंतर त्यावर लिपस्टिक लावल्यासही लिपस्टिक बराच वेळ टिकून राहते.
- रात्री झोपताना लिपस्टिक स्वच्छ धुऊन त्यावर लीप बाम किंवा तूप लावावे.
- गडद रंगाची लिपस्टिक लावली की ती दातांना लागते आणि बोलताना-हसताना ते वाईट दिसते.
- गडद लिपस्टिक लावल्यावर पेपर नॅपकिन किंवा रुमाल ओठांच्या मध्ये ठेवून ओठांनी दाब द्यावा त्यामुळे जास्तीची लिपस्टिक टिपली जाऊन आजूबाजूला पसरत नाही.

करून बघावे असे काही - २९ (स्मार्टफोनची काळजी...)

०१ ऑगस्ट २०१५

- पावसाळ्यात आपल्या मोबाइलसाठी वॉटरपूफ कव्हर्स, पाऊच किंवा पारदर्शी प्लॅस्टिक बॅगचा वापर करा. ते वॉटरपूफ असल्यामुळे मोबाइलमध्ये पाणी जाणार नाही.
- पावसाळ्यात इअरफोन किंवा ब्ल्यूटूथ हेडसेटचा वापर करावा. कारण पाऊस सुरु असताना फोन आल्यास इअरफोन वा ब्ल्यूटूथ डिव्हाइसचा वापर केल्यामुळे तुमचा फोन बॅगेत किंवा खिशात असल्याने सुरक्षित राहिल.
- पाऊस सुरु असताना कॉल घेऊ-करू नका किंवा मेसेजही करण्याचा प्रयत्न करू नका. थोड्याशा निष्काळजीपणामुळे फोनमध्ये पाणी जाऊन फोनचे नुकसान होण्याचा धोका अधिक असतो.
- मोबाइलमध्ये पाणी गेल्यास तो बंद करून त्याचे वेगवेगळे भाग बाहेर काढून तो पूर्ण सुकवून घ्या आणि मगच सुरु करा, ओला असताना ऑन केल्यास हॅण्डसेटचे नुकसान होऊ शकते.
- मोबाइलमध्ये पाणी गेल्याचा संशय जरी आला तरी तो चार्जिंगला लावू नये. त्याने हॅण्डसेट खराब होऊ शकतो.
- मोबाइलमध्ये गेलेले पाणी सुकल्यावर प्रथम मोबाइल ऑन करा. तो व्यवस्थित ऑन होत असेल तरच मोबाइल चार्जिंगला लावा.
- मोबाइलमध्ये पाणी गेल्यास आधी बॅटरी काढून सुकत ठेवा आणि हॅण्डसेट सुकण्यासाठी उन्हात ठेवा किंवा मऊ कोरड्या कपड्याने पुसून घ्या. चुकूनही बॅटरी उन्हात ठेऊ नका.
- फोनमध्ये नाजूक आणि हलके घटक असल्यामुळे उष्णता आणि आग यांमुळे ते खराब होऊ शकतात. म्हणूनच हॅण्डसेट सुकवण्यासाठी ड्रायरसारख्या उपकरणांचा उपयोग करू नका.
- मोबाइल, टॅब, लॅपटॉपमध्ये रिचार्जबल बॅटरी वापरली जाते. तिची क्षमता हळूहळू कमी होत जाते. ती वाढवण्यासाठी बॅटरी पूर्णतः संपण्याची वाट न बघता ६० किंवा ७० लाइफ असतानाच बॅटरी चार्ज करावी.
- मोबाइलची बॅटरी १० किंवा त्याहीपेक्षा कमी झाली असेल तर शक्यतो डिवाइस बंद करा. तशीच वापरू नका.
- रात्री मोबाइल चार्जिंगला लावल्यास त्याचे कव्हर काढून चार्ज करावा. कव्हर काढल्याने चार्जिंगला निर्माण होणारी उष्णता बाहेर पडण्यास मदत होईल. यामुळे आपण आपल्या हॅण्डसेट आणि बॅटरीचे आयुष्य वाढवू शकतो.

करून बघावे असे काही - ३० (स्वयंपाक करताना...)

०८ ऑगस्ट २०१५

- स्वयंपाकघरात दुधाच्या पिशव्या, शीतपेयांच्या किंवा औषधाच्या रिकाम्या बाटल्या, वाणसामानाच्या प्लॅस्टिकच्या पिशव्या, वर्तमानपत्राची रद्दी यांची दाटी करू नये. त्यामुळे झुरळ, पाल, मुंग्या आणि किडे यांचा मुक्त संचार वाढतो.
- कडधान्य, मसाले जास्त प्रमाणात खरेदी करू नयेत. दुर्लक्ष झाल्यास त्यांना कीड लागते.
- बाजारातून आणलेले हवाबंद पदार्थांचे डबे जेव्हा गरज लागेल तेव्हाच उघडा आणि उघडलेल्या डब्यातील पदार्थ उरल्यास तो लवकर संपवा.
- सिंकमध्ये भांडी घासून झाली की, सिंक डिर्टजट पावडर टाकून धुऊन टाका.
- सिंकचा पाइप नियमित स्वच्छ करा. कचरा गेल्याने सिंकमध्ये पाणी तुंबल्यास त्यात बेकिंग सोडा घालून ठेवा व अर्ध्या तासाने जोराने पाणी ओतून धुवा.
- सिंक नेहमी झाकण लावून बंद करा, कारण त्यातून झुरळ किंवा अन्य किडे बाहेर येणार नाहीत.
- गॅसचे काम झाले असेल तर शोगडीवर सांडलेले पदार्थ लगेच साफ करा. तसेच राहिल्यास त्यावर मुंग्या, माश्या येतात.
- झालेला स्वयंपाक व्यवस्थित झाकून ठेवा. त्यामुळे जेवण गरम राहिल आणि धूळ, माशा, मुंग्या, पाली, झुरळ यांच्यापासून सुरक्षित राहिल.
- नियमित वापरात नसलेल्या, पण सणासमारंभासाठी वापरण्यात येणाऱ्या गोष्टींसाठी, भांड्यांसाठी सिलिंग शोल्फ हा चांगला पर्याय होऊ शकेल.
- किचन सुटसुटीत आणि मोकळे असावे. २-३ महिन्यांतून एकदा किरकोळ सामानाची अडगळ काढून टाकावी म्हणजे नंतर येणाऱ्या सामानासाठी जागा तयार होईल.
- वापरलेली भांडी साफ करून जागच्या जागी लावून ठेवावी. म्हणजे ओट्यावर पसारा होणार नाही.
- काचेच्या भांड्यांसाठी वेगळे शोल्फ असावे. काचेची भांडी इतर भांड्यांबरोबर साफ करू नयेत. अन्यथा तडा जाऊ शकतो.
- किचन सफाईसाठी वापरण्यात येणाऱ्या वस्तू (डिर्टजट पावडर, क्लिनिंग ब्रश, स्क्रबर, लिक्विड सोप, भांड्यांचा साबण, डस्टर इत्यादी) ठेवण्यासाठी सिंकच्या खालील मोकळ्या जागेचा वापर करता येईल.
- दुधाच्या पिशव्या वापरून झाल्यावर मध्ये फाडून टाकाव्यात, औषधांच्या बाटल्यांवरील लेबल काढून टाकावे, तेल किंवा इतर खाद्यपदार्थांच्या पिशव्याही फाडून कचऱ्यात टाकाव्यात. त्यामुळे या गोष्टींचा गैरवापर होणार नाही.

करुन बघावे असे काही - ३० (स्वयंपाक करताना...) - सुनंदा घोलप व उषा वसंत लिखित व दैनिक लोकसत्ता (चतुरंग) प्रकाशित
दैनंदिन जीवनात सर्वांना उपयुक्त ठरणान्या व करुन पहाव्यात अश्या सोप्या घरगुती गोष्टी

संकलक: mandarp02@gmail.com

संकलक: mandarp02@gmail.com

करून बघावे असे काही - ३१ (केक करण्यापूर्वी...)

२२ ऑगस्ट २०१५

- केक करण्यासाठी केक पॅन, मफिन पॅन किंवा कुकी शीट यांचा वापर करावा. ही भांडी नसल्यास अॅल्युमिनीयम, नॉनस्टिक किंवा काचेच्या पसरट भांड्याचा वापर करता येतो.
- केकला लागणारी सामग्री मिसळण्यासाठी काचेच्या खोलगट वाडग्याचा वापर करावा. त्यामुळे मिश्रण चांगल्या प्रकारे मिसळले जाईल आणि बाहेर सांडणार नाही.
- मिश्रण एकजीव करण्यासाठी ब्लेंडर किंवा लाकडी चमच्याचा वापर करावा. हाताने केल्यास हाताच्या उष्णतेने मिश्रण पातळ होते. मिश्रण करताना एकाच दिशेने गोलाकार फिरवावे.
- ओव्हनमध्ये केक करताना केकचे भांडे ठेवणार असलेल्या रॅकखाली अॅल्युमिनीयम फॉईल ठेवावी त्यामुळे फुलून आलेले केकचे मिश्रण सांडले तरी सहजपणे स्वच्छ करता येईल.
- केकसाठी लागणारा मैदा, साखर, कोको पावडर, बेकिंग पावडर चाळण्यासाठी बारीक जाळीच्या चाळणीचा वापर करावा. म्हणजे मिश्रणात गुठळ्या न राहता केक हलका होतो.
- केक ट्रेमध्ये मिश्रण घालण्यापूर्वी ट्रेला तूप, लोणी लावण्यासाठी ब्रशचा वापर करावा. ब्रशमुळे भांडे व्यवस्थित ग्रीस होते.
- सगळ्यात महत्वाचे माप. बेकिंगमध्ये मापात थोडा जरी फरक झाला तरी केक फसतो. कधी कडक होतो, कधी अगदीच सैल होतो. चवीतही बदल होतो. त्यासाठी मोजण्याचा कप आणि चमच्यांचा वापर करावा.
- एक कप मैदा म्हणजे पूर्ण कोरडा केलेल्या कपात मैदा घालत कप प्लॅटफॉर्मवर हलके हलके आपटत रहावा व कप पूर्ण भरल्यावर सुरीने सपाट करून घ्यावा.
- केक करण्यास सुरुवात करण्यापूर्वी केकसाठी लागणारी सामग्री मापून, चाळून घ्यावी. केकसाठी लागणारी भांडी, कोरडी करून घ्यावी.
- बेकिंग सामग्री फ्रीजमध्ये ठेवली असेल (मैदा, अंडी, लोणी) तर ती बाहेर काढून सामान्य तापमानात आणावी.
- फ्रीज मधून काढण्याचे लक्षात राहिले नाही तर सामग्री सामान्य तापमानात येण्यासाठी लोण्याचे तुकडे करून ५ सेकंद मायक्रोव्हेव करा, अंडी १० ते १५ मिनिटे कोमट पाण्यात ठेवा.
- अंड्याचा केक करायचा असल्यास एका वेगळ्या बाऊलमध्ये अंडे हलके होईपर्यंत फेटून घ्यावे. स्पॉन्ज केकसाठी अंड्यातील पांढरे आणि पिवळे भाग वेगवेगळे फेटून मिश्रणात घालावे.
- केकमध्ये सुका मेवा किंवा फळांचे तुकडे घालावयाचे असल्यास बाऊलमध्ये सुका मैदा घेऊन तुकडे त्यात घोळवून किंवा बुडवून घ्यावे.

करून बघावे असे काही - ३२ (प्रवासाला जाताना...) - सुनंदा घोलप व उषा वसंत लिखित व दैनिक लोकसत्ता (चतुरंग) प्रकाशित दैनंदिन जीवनात सर्वांना उपयुक्त ठरणान्या व करून पहाव्यात अश्या सोप्या घरगुती गोष्टी

- केकचे मिश्रण तयार करण्यापूर्वी ओव्हन प्री-हीट करून घ्या. ओव्हन नसल्यास केक ट्रे ज्या भांड्यात ठेवणार ते भांडे गरम करून घ्या.

करून बघावे असे काही - ३२ (प्रवासाला जाताना...)

२९ ऑगस्ट २०१५

- १०-१५ दिवसांसाठी प्रवासाला जाणार असल्यास घराची दारे आणि खिडक्यांना जुने पेपर लावा, म्हणजे जास्त धूळ घरात येणार नाही. खिडक्यांना आतल्या बाजूने कडी लावून बंद करा.
- डायनिंग टेबल, खुच्या, सोफा यावर जुने पेपर लावून पूर्णतः झाकून टाका म्हणजे त्याचा धुळीपासून बचाव होईल.
- गाद्या, उशा, उशांच्या खोळी यांवर जुनी चादर पसरून घाला. त्यामुळे अंथरुणावर धूळ जमा होणार नाही.
- फ्रिज बंद करताना फ्रिजमधील सर्व वस्तू बाहेर काढून ठेवा व फ्रिज कोरड्या कपड्याने साफ करून घ्या. फ्रिज पूर्ण कोरडा करून बंद केल्यास त्यातून दरुगंध येणार नाही. फ्रिज बंद करण्यापूर्वी त्यात खाण्याचा सोडा ठेवा तसेच पेपरचे बोळे करून ठेवा त्यामुळे फ्रिजमध्ये उरलेली आर्द्रता शोषली जाईल. नंतर फ्रिज बंद करून तो जुन्या कपड्याने झाकून टाका.
- सॉफ्ट टॉइज कपाटामध्ये ठेवा, स्टडी टेबल, सेटर टेबल, ड्रेसिंग टेबल यावर जुने कपडे टाकून झाकून घ्या.
- किचन ओटा व गॅस शोगडी यावर पेपर पसरून ठेवा.
- मायक्रोवेव्ह, वॉशिंग मशीन, फ्रिज यांचे प्लग काढून ठेवा. सिंक साफ करून त्याच्या पाइपमध्ये कीटकनाशक फवारा तसेच सिंकमध्ये नॅथलिन बॉल टाकून ठेवा.
- बाथरूम आणि कमोडमध्ये कीटकनाशक फवारा तसेच जाळीवर नॅथलीन बॉल टाकून ठेवा. स्नानासाठी वापरली जाणारी भांडी रिकामी करून जुन्या पेपरने झाकून ठेवा.
- घरातील मेन स्विच, पाण्याचा नळ बंद करा.
- घरातून बाहेर पडण्यापूर्वी एक तास आधी हवे असलेले सर्व सामान घेतले असल्याची खात्री करून घ्या.
- प्रवासासाठी आवश्यक सामानाची यादी करा आणि त्यानुसार सामानाची बांधाबांध करा.
- आपल्याकडे सामानाचे किती नग आहेत आणि कोणी काय घ्यायचे हे ठरवून घ्या.
- सगळ्यात महत्त्वाचे बाहेर पडल्यावर लॅच, कुलूप नीट लागले असल्याची खात्री करून घ्या.

करून बघावे असे काही - ३३ (संगणकावर काम करताना...)

१२ सप्टेंबर २०१५

- ऊन, धूळ आणि दमटपणा असेल अशा ठिकाणी संगणक ठेवू नये. उन्हामुळे संगणकाचे तापमान वाढते, धूळ आणि दमटपणामुळे संगणक ब्लॉक होऊ शकतो.
- सावली, थंडावा आणि कोरडेपणा असलेल्या जागी संगणक ठेवावा.
- डिस्क ड्राइव्हचा वापर काळजीपूर्वक करावा. घाईघाईत किंवा जोर लावून खेचल्यास आतील पार्ट खराब होण्याची शक्यता असते.
- इअरफोन, डाटाकेबल आणि चार्जिंग केबलसारखी डिवायसेस योग्य स्लॉटमध्ये प्लग करावी. चुकून चुकीच्या स्लॉटमध्ये लावल्यास तो स्लॉट कायमचा खराब होऊ शकतो.
- संगणक असा ठेवावा की त्याची स्क्रीन आपल्याला व्यवस्थितपणे पाहता येईल, स्क्रीनवर प्रकाश पडणार नाही याची दक्षता घ्यावी.
- संगणकावर काम करताना ज्या खुर्चीवर बसून काम करणार ती बैठकीसाठी आरामदायी असावी.
- खुर्चीची उंची अशी असावी की बसल्यावर पायाचे तळवे जमिनीला टेकतील आणि गुडघे ९० अंशांत असतील. खुर्ची उंच असल्यास फूट रेस्टचा वापर करता येईल.
- काम करताना मॉनिटरचा प्रकाश कमी असावा त्यामुळे टाइप करताना डोळ्यांना त्रास होणार नाही. मॉनिटरचा प्रकाश आणि परावर्तन रोखण्यासाठी ॲन्टीग्लेअर कोटिंग ग्लासचाही वापर करता येईल.
- डेस्कटॉपवर काम करताना हाताचे कोपर ९० अंशात ठेवा आणि मनगट सरळ ठेवा. मनगट वाकवून माऊस पकडल्यास हातावरील शिरांवर ताण पडून मनगटाचे दुखणे वाढते.
- मॉनिटर, माऊस आणि आपण टाइप करणार असलेली कागदपत्रे आपल्याला सहजपणे हाताळता येतील अशा योग्य पद्धतीने ठेवावीत. तसे नसल्यास खांदे, मान, पाठ यांच्यात जखडलेपणा येईल.
- संगणकावर काम करताना मोबाइल किंवा फोन खांदा आणि मान यांच्यामध्ये ठेवून बोलू नका. थोडा वेळ काम बाजूला ठेवून फोन अटेंड करा किंवा फोनवर बोलता बोलता काम करायचे असेल तर हेडफोनचा वापर करा.
- संगणकावर काम करताना डोळ्यांची उघड-झाप करीत राहा. त्यामुळे डोळे कोरडे होणे, खाज येणे, धुरकट दिसणे या समस्या येणार नाहीत.
- दर अर्धा-एक तासाने संगणकावरची नजर बाजूला करून डोळ्यांना आराम द्या. स्क्रीनवरून नजर हटवून १५-२० फूट लांबवर नजर फिरवून बघा. हाताला आणि शरीराला थोडा ताण देऊन रिलॅक्स व्हा म्हणजे डोळ्यांवरचा व शरीरावरचा ताण कमी होईल.

- कॉन्टॅक्ट लेन्स लावत असल्यास आठवड्यातून एकदा चष्म्याचा वापर करा.

करून बघावे असे काही - ३४ (परफ्युम वापरताना...)

१९ सप्टेंबर २०१५

- परफ्युम निवडताना आपली जीवनशैली, व्यक्तिमत्त्व, छंद, व्यवसाय यांसाठी योग्य असणाऱ्या परफ्युमची निवड करावी.
- दिवसा वापरण्यासाठी मंद, मधुर सुगंध आणणारा परफ्युम वापरावा आणि संध्याकाळी, रात्रीच्या वेळी किंवा विशेष कार्यक्रमासाठी जरा उग्र वास असलेला परफ्युम वापरावा.
- परफ्युम खरेदी करताना एका वेळी आणि एकाच ठिकाणी जास्त स्प्रे ट्राय करू नका. निवड करणे कठीण होते.
- परफ्युमची निवड करताना मनगटाच्या मागे स्प्रे करावा व ५-१० मिनिटे थांबावे. तेवढ्या वेळात सुगंध कमी झाला नाही तर तो परफ्युम योग्य समजावा.
- फक्त सुगंधावरून परफ्युमची निवड न करता त्यात असलेले घटक जाणून घ्या. कानामागे व मनगटावर स्प्रे करून रिअक्शनची टेस्ट करून पहा.
- जास्त उग्र वासाचा परफ्युम वापरल्यास सर्दी, डोकेदुखी, शिंका येणे, अलर्जी किंवा श्वासाचा त्रास होऊ शकतो. यासाठी शक्यतो नैसर्गिक सुगंध (फुलांचा सुगंध, फळांचा सुगंध किंवा चंदन) याचा वापर करावा.
- परफ्युम संपूर्ण शरीरावर स्प्रे न करता प्लस पॉइंटर स्प्रे करावा. त्यामुळे सुगंध बराच काळ टिकून राहातो. (मनगटाची मागची बाजू, मानेच्या मागची बाजू, कानाच्या मागे, कोपराच्या आतील बाजू, अंडरआर्म इत्यादी.)
- बाहेर जाण्यापूर्वी १०-१२ मिनिटे आधी स्प्रे करावा म्हणजे सुगंध टिकून राहतो.
- परफ्युमचा वापर थेट शरीरावर करू नये. संवेदनशील त्वचा असल्यास खाज येणे, त्वचा लाल होणे, त्वचेची आग होणे अशा प्रकारचे त्रास होतात.
- उन्हाळ्यात घामामुळे केसांना घामट वास येतो अशा वेळी कंगवा किंवा हेअर ब्रशवर परफ्युमचा हलका फवारा मारून केसावर फिरवून घ्या. घामट
- वास निघून जाईल. स्प्रेमध्ये अल्कोहोल असल्याने केस कोरडे होतील. त्यामुळे बेतानेच.
- घराबाहेर जाताना झीप पाऊचमध्ये परफ्युम स्प्रे करून कापसाचे बोळे सोबत ठेवावे. अर्धे मधे टचअपसाठी वापरता येतील.
- थंडीच्या दिवसात स्वेटर, जाकीट, शाल, मफलर अशा जास्त कपड्यांचा वापर केला जातो. यासाठी उग्र वासांच्या परफ्युमचा वापर करावा. जास्त कपड्यांतूनही त्याचा सुगंध कायम राहिल.

करून बघावे असे काही - ३५ (पादत्राणांची देखभाल) - सुनंदा घोलप व उषा वसंत लिखित व दैनिक लोकसत्ता (चतुरंग) प्रकाशित
दैनंदिन जीवनात सर्वांना उपयुक्त ठरणान्या व करून पहाव्यात अश्या सोप्या घरगुती गोष्टी

- उन्हाळ्यात अल्कोहोल बेस परफ्युम असेल तर त्याचा वास लवकर उडून जातो. त्यासाठी वॉटरबेस परफ्युम वापरावा.
- गर्भवती स्त्रीने परफ्युमचा वापर करू नये.

करून बघावे असे काही - ३५ (पादत्राणांची देखभाल)

२६ सप्टेंबर २०१५

- आपली पादत्राणे कोणत्या प्रकारची आहेत (चामड्याची, रबराची, फॅब्रिकची, कॅनव्हासची) हे लक्षात घेऊन त्याप्रमाणे त्याची काळजी घ्यावी.
- चामड्याची पादत्राणे असल्यास प्रथम ब्रशने त्यावरची धूळ साफ करावी. नंतर सुती कपड्यावर लेदर क्लिनर घेऊन साफ करावे व थोडा वेळ तसेच ठेवून नंतर पॉलिश करावे. त्यामुळे चामड्याला कडकपणा न येता ते मऊ आणि चमकदार राहिल.
- पादत्राणावर वाटरप्रूफ लिक्विडचा वापर करावा. अचानक पाऊस आल्यास ती भिजली तरी खराब होणार नाहीत.
- चप्पल, शूज, सॅण्डल पाण्यात भिजली असतील तर जुन्या कोरड्या कपड्याने पुसून घ्या आणि पंख्याखाली सुकवत ठेवा. पादत्राणे केव्हाही सूर्यप्रकाशात सुकवत ठेवू नये. त्यामुळे त्यातील मूळची आर्द्रता आणि रंग उडून जातो.
- प्रत्येक ऋतूमध्ये पावलांना आराम मिळतील अशी पादत्राणे वापरावीत. पावसाळ्यात ओपन म्हणजे स्ट्रिप असलेली, जाळी असलेली, मागे बेल्ट असलेली सॅण्डल वापरावी म्हणजे पावसाचे पाणी साचून राहणार नाही आणि मागे पट्टा असल्याने चिखलामुळे ती निसटण्याची भीतीही नाही. थंडीत बंद फुटवेअर वापरावे, त्यामुळे पायांना भेगा पडल्या असतील, तर प्रवासात जास्त ताणामुळे किंवा कुणाचा तरी पाय पडल्यामुळे त्यांना दुखापत होणार नाही, तर त्यामुळे संरक्षण मिळेल.
- लेस असलेले शूज साफ करायचे असल्यास किंवा पॉलिश करायचे असल्यास त्यांच्या लेस काढून ठेवाव्यात.
- चप्पलचा सोल झिजला असेल तर तो लावून घ्या. सोल झिजलेला असेल तर पावलांना व्यवस्थित आधार मिळत नाही. त्यामुळे पायांचे दुखणे सुरू होते.
- जुन्या चपला टाकून न देता त्या दुरुस्त करून घ्याव्यात आणि आलटूनपालटून त्याचाही वापर करावा. प्रत्येक चप्पलची बांधणी वेगळी असल्यामुळे पावलांच्या वेगवेगळ्या भागांवर त्याचा दाब पडतो. एकाच भागावर जास्त भार पडत नाही.

करून बघावे असे काही - ३५ (पादत्राणांची देखभाल) - सुनंदा घोलप व उषा वसंत लिखित व दैनिक लोकसत्ता (चतुरंग) प्रकाशित
दैनंदिन जीवनात सर्वांना उपयुक्त ठरणान्या व करून पहाव्यात अश्या सोप्या घरगुती गोष्टी

- कॅनव्हास किंवा फॅब्रिक शूज हाताने किंवा मशीनमध्येही साफ करता येतात. धुऊन सुकल्यावर त्यात वर्तमानपत्राचे बोळे करून भरावेत म्हणजे त्यांचा आकार बदलणार नाही.
- सोनेरी किंवा रंगीत खडे जडवलेली पादत्राणे नियमित वापरली जात नसल्याने ती कापडी पिशवीत घालून बॉक्समध्ये ठेवावीत. त्यामुळे त्याची चमक नीट राहिल आणि खडेही पडणार नाहीत.

करून बघावे असे काही - ३६ (गॉगल वापरताना...)

०३ ऑक्टोबर २०१५

- तुम्ही अँटिरिफ्लेक्टिव आणि कोटेड सनग्लास वापरत असलात तर तो साफ करण्यासाठी मिळणाऱ्या स्प्रेनेच साफ करावा.
- पेपर नॅपकिन, रुमाल, टॉवेल, कपडे यांनी ग्लास साफ केल्यास त्याला चरे पडू शकतात. त्यामुळे या काचा लेन्स क्लिनर स्प्रेने, मुलायम कपड्याने साफ कराव्यात.
- काचा साफ करण्यासाठी मायक्रो फायबर किंवा मऊ सुती कपड्याचा वापर करावा.
- लेन्स नियमित साफ कराव्यात. साफ न केल्यास त्यावर धूळ आणि घामाचा चिकट थर जमून धूसर दिसायला लागेल.
- गॉगल किंवा चष्मा लावताना व काढताना फ्रेमला धरून काढावा. लेन्सला हात लागणार नाही याची काळजी घ्या.
- लेन्सवर काही चिकट किंवा दाट डाग पडला असेल तर तो नखाने खरवडून काढण्याचा प्रयत्न करू नका. त्यामुळे काचेवर चरे पडतील.
- गॉगल, चष्मा त्यासाठी मिळणाऱ्या केसमध्ये ठेवावा.
- बॅगेत किंवा खिशात ठेवल्याने त्याच्या दांड्या वाकून, काचाही खराब होतील.
- केसमध्ये ठेवताना लेन्स वरच्या बाजूला येतील अशा पद्धतीने ठेवावा. उलटा करून ठेवल्यास लेन्सवर चरे पडतील.
- दांड्याचे स्कू पडल्यास किंवा नोजपॅड निघाल्यास त्वरित बसवून घ्यावे. कारण त्यामुळे बॅलन्स बदलतो व त्यामुळे पाहण्यास त्रास होतो.
- गॉगल किंवा चष्मा काढताना कधीही एका हाताने काढू नये. एका हाताने काढताना हिसका बसल्याने अलाइन्मेंट बिघडून फ्रेम चेहऱ्यावर व्यवस्थित बसत नाही.
- लेन्स साफ करण्यासाठी अमोनिया किंवा अल्कोहालिक ग्लास क्लिनरचा वापरू नये त्यामुळे लेन्सचे कोटिंग निघून जाते. लेन्स क्लिनर नसल्यास साध्या पाण्यात भांड्याचा साबण थोडासा विरघळवून हलक्या हाताने काचा साफ कराव्या व मायक्रोफायबर कपड्याने कोरड्या कराव्या.
- आरामदायी किंवा स्टाइल म्हणून बरेच जण चष्मा किंवा गॉगल डोक्यावर लावतात. त्यामुळे ईअरपीस ताणले जाऊन सैल होतात. शिवाय लेन्सला केसाचे तेल लागून लेन्स खराब होतात.
- उन्हाळ्यात चष्मा किंवा गॉगल कारमध्ये ठेवू नका, जास्त उष्णतेने लेन्सचे कोटिंग उडून जाते आणि फ्रेमची ठेवण बिघडते.

करून बघावे असे काही - ३७ (आनंदी राहण्यासाठी)

१० ऑक्टोबर २०१५

- आनंद हा मानसिक असतो. तो बाह्य गोष्टीत न शोधता आपल्यामध्ये शोधा.
- प्रत्येक व्यक्तीची आनंदाची परिभाषा वेगळी असते. त्याचा आदर करा.
- जीवनात येणाऱ्या लहानसहान गोष्टींतून आनंद शोधण्याचा प्रयत्न करा.
- सतत ताणाखाली राहून मानसिक संतुलन ढळू देऊ नका.
- खेळ, करमणूक, गायन, पर्यटन, नर्तन, वाचन या गोष्टींसाठी थोडा वेळ द्या.
- आपल्या दैनंदिन कामाचे गुलाम बनून जीवनातील आनंद उपभोगण्याची इच्छा संपू देऊ नका.
- आपल्याकडे जे आहे त्यावर संतुष्ट राहा, कारण सगळ्याच गोष्टी आपल्या मनाप्रमाणे घडत नसतात.
- आयुष्यात दुःख, त्रास होतच असतो, त्यांचं प्रमाण कमी कसे करता येईल ते शोधून पाहा. आयुष्याकडे सकारात्मक दृष्टीने पाहा.
- भविष्यात होणाऱ्या बदलाची काळजी करत न बसता तो बदल स्वीकारण्याची तयारी करा. भविष्याच्या चिंतेने वर्तमान बिघडू देऊ नका.
- आपल्या आवडीच्या कामात व्यग्र राहा.
- आपल्या दुःखाचे भांडवल न करता दुसऱ्याचे दुःख जाणून घेण्याचा प्रयत्न करा. आपोआप तुमचे दुःख कमी होईल.
- इतरांशी आपली तुलना किंवा बरोबरी करत नशिबाला दोष न देता स्वतःला भाग्यशाली समजून जीवनाचा आनंद घ्या.
- कुणाकडूनही फार अपेक्षा ठेवू नका म्हणजे अपेक्षाभंगाचं दुःख होणार नाही.
- आपल्या चिंता, आपले दुःख आपल्यापुरते ठेवा, त्याचा बाऊ करू नका.
- प्रत्येक गोष्टीत, प्रत्येक प्रसंगात, प्रत्येक क्षणाचा आनंद घ्या.
- आपल्यात असलेल्या क्षमता ओळखा. स्वतःवर विश्वास ठेवा. परिणामाची चिंता न करता जे कराल ते कार्यक्षमतेने, मेहनतीने आणि आनंदाने करा.
- ज्या गोष्टी आवडत नाहीत, त्याकडे दुर्लक्ष करा. इतरांच्या आनंदाने आनंदी व्हा.
- आपल्या आयुष्यात होणाऱ्या चांगल्या, वाईट घटनांसाठी दुसऱ्याला जबाबदार धरू नका.
- जीवनात येऊन गेलेल्या आनंदी क्षणाचा बायोस्कोप मनात फिरता ठेवा.
- नातेवाईक आणि मित्रमंडळी यांच्याबरोबरचे संबंध वाढविस, घरगुती समारंभ अशा कार्यक्रमांतून दृढ ठेवा.
- आपली नेहमीची दिनचर्या बाजूला ठेवून कधी कधी नेहमीपेक्षा वेगळे काही तरी करा.

करून बघावे असे काही - ३७ (आनंदी राहण्यासाठी) - सुनंदा घोलप व उषा वसंत लिखित व दैनिक लोकसत्ता (चतुरंग) प्रकाशित दैनंदिन
जीवनात सर्वांना उपयुक्त ठरणान्या व करून पहाव्यात अश्या सोप्या घरगुती गोष्टी

- उदास वाटल्यास आपल्या आवडत्या व्यक्तीशी बोला किंवा शांत ठिकाणी किंवा आपल्या आवडत्या ठिकाणी एक फेरी मारून या. संगीत ऐका, वाचन करा.
- नेहमी उत्स्फूर्त आणि टवटवीत राहा. हसत राहा. आनंदी राहा.

संकलक: mandarp02@gmail.com

संकलक: mandarp02@gmail.com

करून बघावे असे काही - ३८ (सणासाठी खरेदी करताना)

२४ ऑक्टोबर २०१५

- खरेदीची पूर्वतयारी करताना प्रथम आपले बजेट नक्की करावे. काय घ्यायचे आणि किती पैसे खर्च करायचे याची योग्य सांगड घाला.
- बजेट तयार झाल्यावर वस्तूंची यादी तयार करा. यादी करताना घरातील प्रत्येक सदस्याची गरज विचारात घ्या. त्यांचीही मदत घ्या म्हणजे कुठलीही उणीव राहून जाणार नाही.
- अंतिम यादी तयार झाल्यावर तुम्हाला बजेट आणि खरेदी करणार असलेल्या गोष्टींचा अंदाज येईल. बजेट कमी असल्यास शॉर्ट लिस्ट करून बजेटची सांगड घालता येईल.
- खरेदी करण्यापूर्वी आपल्याला हव्या असलेल्या वस्तूंची नेटवर किंवा इतरांकडून माहिती घ्या. त्या वस्तूची किंमत, गॅरंटी, गुणवत्ता, ब्रॅण्ड याची माहिती करून घ्या, दुकानातील वस्तूंबरोबर त्याची पडताळणी करा. यामुळे वस्तू खरेदी करणे सोपे होईल.
- सण, समारंभात कुणासाठी भेटवस्तू घेताना त्यांची आवड आणि त्या वस्तूचा त्यांना होणारा उपयोग लक्षात घेऊन भेटवस्तू खरेदी करा.
- सणाच्या आधी डिस्काउंट, पे बॅक ऑफर, गिफ्ट वाऊचर, बाय १ गेट १ फ्री यासारख्या आकर्षक ऑफरमधून उगाचच जास्तीच्या वस्तू खरेदी केल्या जातात आणि जुना स्टॉक कमी किमतीत आपल्या गळ्यात पडतो. शक्यतो हे टाळावे.
- सणाच्या काळात रिटेलर्स, स्टोअर्स, आऊटलेट्स यांच्याही ऑफर्स असतात. मात्र त्यात फसवणूक होऊ शकते. घासाघीस केल्यामुळे वस्तू स्वस्त मिळतील पण त्याची हमी देता येणार नाही.
- नेहमी खरेदी करताना ब्रॅण्डेड वस्तू खरेदी कराव्यात. त्यातून वस्तूची गुणवत्ता, विविधता आणि खात्री मिळते. खरेदीचे बिलही मिळते.
- रस्त्यावर लावलेल्या दुकानात घासाघीस करून कमी किमतीत घेतलेल्या वस्तूची खात्री देता येत नाही. त्या हलक्या प्रतीच्या असल्याने टिकाऊपणाची खात्री नसते. म्हणून आपल्याला घ्यायची वस्तू त्याचे मूल्य आणि गुणवत्ता पाहून खरेदी करा.
- सेलमधून वस्तू खरेदी करताना त्यावरील लेबल नीट तपासून पाहा. खाण्याच्या वस्तू असल्यास त्यावरील एक्सपायरी डेट तपासून पाहा.
- सणासाठी मिठाई, चॉकलेट, ज्यूस, बिस्कीट्स यांची फॅमिली पॅक खरेदी करावीत किंवा मोठी पॅक खरेदी करावीत. खरेदी करताना लहान आणि मोठे पॅक याची तुलना करून पाहावे किमतीत किती फरक आहे हे पाहून त्याप्रमाणे खरेदी करावी. मुख्य म्हणजे एक्सपायरी डेट नीट तपासून पाहावी.

करून बघावे असे काही - ३८ (सणासाठी खरेदी करताना) - सुनंदा घोलप व उषा वसंत लिखित व दैनिक लोकसत्ता (चतुरंग) प्रकाशित
दैनंदिन जीवनात सर्वांना उपयुक्त ठरणान्या व करून पहाव्यात अश्या सोप्या घरगुती गोष्टी

- शॉपिंगला जाताना जास्त पैसे जवळ बाळगू नयेत. कारण गर्दीत हातसफाई करणारे असतात. म्हणून भरपूर खरेदी करावयाची असेल तर क्रेडिट कार्डचा वापर करावा.
- तुमचा वेळ वाचवायचा असल्यास ऑनलाइन शॉपिंगचाही पर्याय तुम्हाला निवडता येईल.

संकलक: mandarp02@gmail.com

संकलक: mandarp02@gmail.com

करून बघावे असे काही - ३९ (घराचे व्यवस्थापन)

३१ ऑक्टोबर २०१५

- स्वयंपाकघरामध्ये कॅलेंडर आवर्जून ठेवा, ज्यामुळे तिथीनुसार दिवस कळेल. कुणाचा वाढदिवस, सण, समारंभ, लग्नकार्य याची नोंद तारखेनुसार घेता येईल आणि त्याप्रमाणे महिन्याच्या कामाचे नियोजन करता येईल.
- स्वयंपाकघरात लागणाऱ्या वस्तूंची मांडणी आणि रचना अशी असावी की ओटग्रापाशी उभे असताना भांडी, चहा-साखर, मीठ, पीठ, मसाले, फोडणीचे साहित्य किंवा सतत लागणारे सामान एकाच ठिकाणी उभे राहून आपल्याला घेता येईल. मिक्सर ग्राइंडर, ब्लेंडर, ओव्हन यांच्याही जागा ठरवून घ्याव्यात, म्हणजे उगाचच इकडे-तिकडे करत दमणूक होण्यापेक्षा हालचाल कमी होऊन काम लवकर होईल.
- कामांचा योग्य क्रम ठरवून वेळापत्रक तयार करा. वेळ वाया घालवू न देता आपल्या हातात असलेल्या वेळेचा उपयोग करा. फोनवर बोलत असल्यास बोलता बोलता मोकळ्या असलेल्या हाताने डायनिंग टेबल, किचन ओटा, अस्ताव्यस्त असलेले सामान आवरता येईल, टी.व्ही. बघता बघता कपड्याच्या घड्या करणे, भाजी नीट करणे, ऑफिसला जाणाऱ्या असलात तर दुसऱ्या दिवशीची तयारी करणे म्हणजे कपडे, अॅक्सेसरी, फाइल्स, नोट्स काढून ठेवणे, इ. कामे करता येतील.
- आदल्या दिवशी सकाळपासून करायच्या कामांची यादी तयार करून प्राथमिकतेने कोणते काम करायचे हे ठरवून घ्या. ऑफिसमध्ये जात असाल तर तेथे गेल्यावर आधी कोणते काम करायचे हेही ठरवून ठेवा. यादी तयार केली की त्या हिशोबाने कामाची आखणी करता येईल.
- माझ्याशिवाय हे काम कोणी व्यवस्थित करू शकणार नाही असे म्हणत प्रत्येक काम आपल्याकडे ओढून घेऊ नका. घरातील कामात घरातील सर्वांना सहभागी करून घ्या. मुलांना त्यांच्या वस्तू योग्य जागेवर ठेवण्यास सांगणे, प्रत्येकाने आपले बूट, चपला शूँकमध्ये ठेवायची सवय लावणे, नाश्ता किंवा जेवणाच्या वेळी पाण्याचे ग्लास भरणे, पदार्थ टेबलावर आणून ठेवणे, खाऊन झाल्यावर भांडी बेसिनमध्ये ठेवणे ही कामे वाटून द्या, म्हणजे तुमच्यावर सगळा भार पडणार नाही.
- घरातील सगळी बिले भरण्याचा एक दिवस नक्की करा. ऑनलाईन बिले भरण्याचा पर्यायही वापरता येईल.
- घरातील कपाटे साफ करणे, आणलेले वाणसामान भरून ठेवणे, डबे साफ करणे, बाथरूम आणि टॉयलेटची सफाई, चादरी-पडदे बदलणे, ते धुणे या सर्वांसाठी एक एक दिवस राखून ठेवा म्हणजे एकाच दिवशी सगळा भार पडणार नाही.

करून बघावे असे काही - ३९ (घराचे व्यवस्थापन) - सुनंदा घोलप व उषा वसंत लिखित व दैनिक लोकसत्ता (चतुरंग) प्रकाशित दैनंदिन जीवनात सर्वांना उपयुक्त ठरणान्या व करून पहाव्यात अश्या सोप्या घरगुती गोष्टी

- महिन्याचे बजेट तयार करून घरात असलेल्या वस्तू सोडून गरजेपुरते सामान भरा. सामान भरताना मॉलमधून घेण्यापेक्षा होलसेल मार्केटमधून खरेदी केल्यास स्वस्त व चांगल्या प्रतीचा माल मिळेल.
- घरात साचलेले रद्दीसामान, कपडे, चपला, बाटल्या, पेपर वेळच्या वेळी काढून टाका. म्हणजे घरातील जागाही अडणार नाही आणि पाल, झुरळ, मुंग्या यांचाही त्रास होणार नाही.
- आपल्या कामाचा आणि दमणुकीचा राग घरातील सदस्यांवर काढू नका. आपल्या कुटुंबातील व्यक्तींच्या आवडी-निवडीची दखल घ्या. मुलांसाठी वेळ देणे, त्यांना संस्कार देणे, त्यांचा अभ्यास याकडे लक्ष द्या. सुटीच्या दिवशी फिरायला जाणे, सिनेमा पाहणे, नाटक पाहणे, हॉटेलिंग यांसारखे वेगळे प्लॅनिंग करा. नात्यातला ताजेपणा टिकवून ठेवा.

करून बघावे असे काही - ४० (घरगुती गॅस वापरताना)

१४ नोव्हेंबर २०१५

खोलीचे क्षेत्रफळ १० चौरस मीटर असल्यास दोन सिलेंडर ठेवण्यास हरकत नाही. दुसरा सिलेंडर बंद जागेत ठेऊ नये. अन्यथा एका खोलीत दोन सिलेंडर ठेऊ नयेत. तसेच तळाकडून आणि वरच्या बाजूने हवा खेळती राहिल असे पाहावे.

- गॅस एजन्सीकडून जेव्हा सिलेंडर येतो तेव्हा त्यावरील एक्सपायरी डेट तपासून घ्यावी.
- पीएनजी गॅस हवेपेक्षा हलका असल्याने गळती झाली तर तो हवेत मिसळून जातो. परंतु एलपीजी गॅस हवेपेक्षा जड असल्याने तो घरात साठून राहातो. एलपीजी गॅस असल्यास घरात हवा खेळती असावी.
- सिलेंडर नेहमी सरळ उभा ठेवावा. आडवा पाडून ठेवू नये. एकदा सिलेंडर जागेवर ठेवल्यास सारखा आत-बाहेर खेचू नये.
- सिलेंडर कोरड्या आणि थंड जागी ठेवावा. शोगडी, स्टोव्ह, रॉकेलच्या डब्याजवळ ठेऊ नये.
- सिलेंडरच्या जवळपास हिटर, ओव्हन, फ्रिज यासारखी उष्णता निर्माण करणारी उपकरणे ठेऊ नयेत.
- विजेचे वायरिंग, बटणे, प्लग पॉइंट यापासून सिलेंडरचे अप्लायन्स एक मीटर लांब असावे.
- स्वयंपाकाची गरम भांडी, तवा यांचा स्पर्श रबरी नळीला होणार नाही याची काळजी घ्यावी.
- स्वयंपाक करताना पदार्थ उतू जाऊन शोगडीच्या बर्नरवर सांडणार नाही याची काळजी घ्यावी.
- अधूनमधून टुथब्रशच्या साह्याने बर्नर साफ करावे. शोगडीच्या बटणाला खरकटे हात लावू नयेत. बटणाच्या भोवती चिकटपणा साचून गॅस चालू करणे किंवा बंद करणे यात अडथळा येतो. त्यामुळे वेळोवेळी बटण साफ करणे गरजेचे आहे.
- सिलेंडर आणि गॅस शोगडी यांना जोडणाऱ्या रबरी नळीवर चिरा दिसू लागल्यास ती एजन्सीच्या माणसाला सांगून ताबडतोब बदलावी.
- रेग्युलेटर नॉझल व अप्लायन्स नॉझल एकाच मापाची असल्याची खात्री डिलरकडून करून घ्यावी.
- रात्री काम संपल्यावर किंवा बाहेर जाताना सिलेंडरची कॅप फिरवून गॅस बंद करावा.
- गॅसवर काही काम करत नसताना जर गॅसचा वास येऊ लागला तर प्रथम खिडक्या व दारे उघडी करावी. शोगडीची बटणे बंद असल्याची खात्री करून घ्यावी. सिलेंडरची कॅप फिरवून गॅस बंद करावा. घरात निरांजन, मेणबत्ती पेटत असल्यात ती विझवावी. एजन्सीला त्वरीत फोन करून दुरुस्ती करून घ्यावी.

करून बघावे असे काही - ४० (घरगुती गॅस वापरताना) - सुनंदा घोलप व उषा वसंत लिखित व दैनिक लोकसत्ता (चतुरंग) प्रकाशित
दैनंदिन जीवनात सर्वांना उपयुक्त ठरणान्या व करून पहाव्यात अश्या सोप्या घरगुती गोष्टी

- आगीसारखी भयानक घटना घडल्यास १०१ या टोल फ्री क्रमांकावर अग्निशमन दलाला फोन करावा. किंवा २३०६१११ या थेट क्रमांकावर अथवा २३०८५९९१२/९४ या क्रमांकावर कंट्रोलरूमशी संपर्क करून आगीबाबत माहिती द्यावी.
- फोनवर तुमचे नाव, पत्ता, दूरध्वनी क्रमांक आणि जवळपासचे महत्त्वाचे ठिकाण आणि रस्त्याचे नाव सांगावे.
- तुमचा फोन झाल्याबरोबर पडताळणीसाठी अग्निशमन केंद्रातून उलट फोन येतो तो फोन त्वरित घेणे आवश्यक आहे. तसा तो घेतला गेला नाही तर फेक कॉल म्हणून दुर्लक्ष होण्याची शक्यता आहे.

करून बघावे असे काही — ४० (नॉनस्टिक भांड्यांची स्वच्छता)

२१ नोव्हेंबर २०१५

- सिरॅमिक, स्टोनलाइन, ग्रॅनाइड व इतर नॉनस्टिक भांडी दिसायला मनमोहक व आकर्षक असतात. तसेच स्वयंपाक करण्यास सोईची व साफ करण्यास सहज सुलभ असतात. या भांड्यात कमी तेलात स्वयंपाक करता येतो व तापमान सर्वत्र सारखे असल्याने पदार्थही लवकर शिजतो.
- यातील बरीचशी भांडी १८० अंश सेल्सियसला ओव्हनमध्येही वापरता येतात.
- भांडी वापरताना साबणाच्या कोमट पाण्याने धुऊन व कोरडे करून गॅसवर ठेवावे. ही भांडी जास्त तापमानावर ठेवू नयेत.
- या भांड्यात अमोनिया, व्हिनेगर, लिंबू, फळांचा रस, टोमॅटो सॉस अशा अल्कली पदार्थांचा वापर करू नये.
- ही भांडी गरम असताना साफ करू नये. गरम भांड्यावर पाणी पडल्यास भांड्याच्या कोटिंगवर (टेफ्लॉन) त्याचा परिणाम होऊन ते निघून जाण्याची शक्यता असते.
- भांडी लगेचच साफ करणार नसल्यास थोडी थंड झाल्यावर त्यात पाणी घालून ठेवावे म्हणजे तेलाचा चिकटपणा पकडणार नाही.
- नॉनस्टिक भांडी कधीही खसखसून घासू नयेत. त्याचे कोटिंग निघून जाते.
- नॉनस्टिक भांड्यात अन्न शिजवताना लाकडाच्या चमच्याचा वापर करावा.
- भांडी साफ करण्यासाठी सोडायुक्त साबण, ब्लीच, तारेचा स्क्रबर यांचा वापर करू नये. यासाठी स्पंज, नायलॉन स्क्रबर, लिक्विड सोप आणि कोमट पाणी याचा वापर करावा.
- भांडी धुऊन झाली की स्वच्छ पुसून कोरडी करावी.
- भांडे नेहमी कोरडे करून गॅसवर ठेवावे. भांडे व्यवस्थित गरम झाल्यावर नंतर त्यात तेल घालावे.
- नॉनस्टिक भांडी लटकवून ठेवावी किंवा प्रत्येक भांड्यामध्ये कपडा टाकून एकावर एक ठेवावी.
- इतर भांड्यांबरोबर नॉनस्टिक भांडी ठेवल्यास त्या भांड्यांच्या घर्षणाने त्यावरील कोटिंग निघून जाण्याची शक्यता असते आणि जिथे कोटिंग निघाले आहे त्या जागी पदार्थ भांड्याला चिकटून राहतो.
- भांड्यात तेलाचा चिकटपणा जास्त राहिल्यास त्यात पाणी व थोडी डिर्टजट पावडर घालून उकळा. थोड्या वेळाने ते पाणी काढून टाकून नेहमीप्रमाणे स्वच्छ करून घ्या.
- गरम साबणाच्या कोमट पाण्यात मऊ कपडा बुडवून त्याने नॉनस्टिक भांडी स्वच्छ करून घ्या. नंतर स्वच्छ पाण्यात विसळून पुसून ठेवा.

करून बघावे असे काही — ४१ (एकल पालकत्व निभावताना)

३० नोव्हेंबर २०१५

१. एकटया पालकाने मुलांना सांभाळताना सर्वप्रथम आपण एकटे असल्याची भावना आपल्या मनातून काढून टाकावी.
२. आपले लक्ष मुलांभोवती केंद्रित करा. त्यांना आनंदी ठेवा. त्यांना असाह्यतेची किंवा एकटेपणाची जाणीव होऊ देऊ नका.
३. त्यांचा अभ्यास घेणे, त्यांच्या दंगामस्तीत सहभागी होणे, सुट्टीमध्ये त्यांच्याबरोबर बाहेर जाणे हे सगळे न कंटाळता किंवा न चिडता करा.
४. आपल्या मुलांचे घरातील वागणे, शाळेतील वर्तणूक, स्कूलबसमधील मित्रांशी वागणे, शेजारच्या लोकांशी वागणे, नातेवाईकांशी वागणे यावर लक्ष ठेवा. त्यांची मनःस्थिती समजून घेण्याचा प्रयत्न करा.
५. कधी कधी मुलांना मामा-मावशी, आजी-आजोबा, इतर नातेवाईक, मित्र-मैत्रिणींकडे घेऊन जा. त्यांनाही आपल्या घरी बोलवा. त्यांच्याबरोबर सहलीला जा. मुलं कायम आनंदात रहायला हवीत.
६. मुलांना सहलीला घेऊन जाताना माहीत असलेल्या ठिकाणी किंवा आपल्या संपर्कातील व्यक्तींनी सांगितलेल्या ठिकाणांची निवड करा. त्या भागाची, तेथील राहण्याच्या व्यवस्थेची, सोयीसुविधांची, प्रवास, प्रेक्षणीय स्थळे याची नीट माहिती करून घ्या. म्हणजे तेथे गेल्यावर गोंधळ उडणार नाही.
७. मुलांना घेऊन एकटयाने लांबचा प्रवास करावयाचा असल्यास प्रवासी कंपनीची निवड करा. अशा काही ट्रॅव्हल एजन्सीज आहेत की ज्या सिंगल पेरेंटसाठीही टूर नियोजित करतात.
८. परदेशांत प्रवासाला जाणार असल्यास स्वतःचा व मुला/मुलीचा पासपोर्ट अपडेट करून घ्या. विभक्त किंवा घटस्फोटाचा खटला न्यायालयात सुरू असेल किंवा मुला/मुलीचा ताबा तुमच्याकडे असेल तर कायदेशीर प्रक्रिया पूर्ण करा म्हणजे परदेशात किंवा तपासणी करताना त्रास होणार नाही. तसेच मूल दत्तक असेल तर त्यासंबंधीची कागदपत्रेही जवळ बाळगावीत.
९. प्रवासाला जाताना मुला/मुलीचा नुकताच काढलेला फोटो सोबत घ्या. नाव व घरचा, शाळेचा पत्ता असलेले कार्ड स्वतःचा किंवा जवळच्या व्यक्तीच्या मोबाइल क्रमांकासह मुला/मुलीला देऊन ठेवा.
१०. स्वतःला किंवा मुला/मुलीला काही शारीरिक त्रास असल्यास योग्य ती औषधे किंवा वैद्यकीय माहितीपत्र जवळ ठेवा.

करून बघावे असे काही — ४१ (एकल पालकत्व निभावताना) - सुनंदा घोलप व उषा वसंत लिखित व दैनिक लोकसत्ता (चतुरंग)
प्रकाशित दैनंदिन जीवनात सर्वांना उपयुक्त ठरणान्या व करून पहाव्यात अश्या सोप्या घरगुती गोष्टी

११. प्रवासात त्रासदायक होईल इतके सामान सोबत घेऊ नका. सामान घेताना बॅग-पॅक किंवा ट्रॉलीचा वापर करा म्हणजे वेळ पडल्यास मुलंही ते उचलू शकतील.
१२. प्रवासात योग्य त्या कागदपत्रांची झेरॉक्स प्रत हॅन्डबॅगेत ठेवा. मूळ कागदपत्रेही सोबत ठेवा.
१३. तुम्ही जाणार असलेल्या ठिकाणाच्या मुक्कामाची माहिती व मोबाइल क्रमांक आपल्या जवळच्या व्यक्तीकडे देऊन ठेवा.
१४. अचानक काही समस्या आल्यास कसे वागावे, कोणाची मदत घ्यावी यासंबंधीची माहिती मुलांना देऊन ठेवा.
१५. प्रवासात खरेदी विचारपूर्वक करा. घेतलेली वस्तू इकडे आल्यावर खराब निघाल्यास पैसे अक्कलखाती जातात. तेथील आठवण म्हणून एखादी विशेष वस्तू घेता येईल. मुलांनाही याबाबत आधीच सूचना द्या म्हणजे ती हट्ट करणार नाहीत.
१६. स्विमिंगपूल, राईडस, वॉटरगेम्स यातील धोके लक्षात घेऊन काळजी घ्या आणि मुलांनाही या धोक्याची सूचना देऊन ठेवा.

करून बघावे असे काही — ४१ (गुंतवणूक)

०६ डिसेंबर २०१५

- प्रथमच गुंतवणुकीसंबंधी विचार करत असाल तर आधी बँकेत बचत खाते, रिकरिंग खाते उघडा. फार नफा मिळाला नाही तरी बचतीची सवय लागेल.
- बचत खात्यातील रक्कम हवी तेव्हा काढता किंवा भरता येते तर गुंतवणूक केलेली रक्कम मुदत संपल्यावर मिळते.
- गुंतवणूक ही अधिक काळाकरिता असते. भविष्यातील तरतुदीसाठी बचतीच्या पैशाची गुंतवणूक वेगवेगळ्या योजनांच्या माध्यमातून करता येते.
- गुंतवणूक करणे एक प्रकारची जोखीम असली तरी ही जोखीम कमी व्हावी म्हणून एकाच ठिकाणी गुंतवणूक न करता वेगवेगळ्या ठिकाणी गुंतवणूक करणे योग्य ठरेल.
- माहीत नसलेल्या कोणत्याही योजनेत जास्त फायदा मिळतो म्हणून पैसे गुंतवू नयेत.
- आर्थिक गुंतवणूक करण्यापूर्वी प्रथम आर्थिक सल्लागाराची मदत घ्या.
- गुंतवणूक सरकारी कंपन्यांचे शेअर, विमा योजना, रियल इस्टेट, म्युच्युअल फंड, पीपीएफ, सोने यांमध्ये करता येईल.
- सरकारी कंपन्यांमध्ये केलेली गुंतवणूक फायदेशीर ठरते. ओएनजीसी, टाटा कन्सल्टन्सी, भारतीय हेवी इलेक्ट्रिकल्स, आयटीसी, एलआयसी, स्टेट बँक ऑफ इंडिया आदी शेअर्समध्ये बाजारातील तेजी-मंदी बघून गुंतवणूक करता येते.
- फिक्स डिपॉझिटमध्ये केलेली गुंतवणूक जोखमीची नाही. एफडीमध्ये गुंतवणूक करताना तुम्हाला या रकमेची गरज केव्हा लागेल ते लक्षात घेऊन ती रक्कम किती कालावधीसाठी फिक्स करायची हे ठरवा. मुदतीपूर्वी एफडी मोडल्यास पूर्ण रक्कम मिळत नाही.
- सोन्यामध्ये गुंतवणूक करताना दागिने घेण्यापेक्षा नाणी, चीप, बिस्कीट घेणे सोयीचे ठरेल.
- विमा पॉलिसी घेताना मुलांच्या नावावर पॉलिसी घेणे योग्य ठरेल. मुलांच्या भवितव्यासाठी हे पैसे उपयोगी पडतात शिवाय आयकरात सवलतही मिळते.
- पीपीएफमध्ये केलेली गुंतवणूक फायदेशीर व करमुक्त आहे. पीपीएफमध्ये पती-पत्नी, मुले यांची वेगवेगळी खाती उघडता येतात. हे खाते भारतातील कोणत्याही पोस्ट ऑफिसमध्ये किंवा स्टेट बँक ऑफ इंडियामध्ये उघडता येते.
- आपण आयकर दाते असल्यास व आय करात सवलत मिळणार असेल तर भारत सरकारच्या नव्या पेन्शन स्कीम योजनेत गुंतवणूक करता येईल.
- नोकरीचे पैसे हातात आल्यावर आपली स्वप्ने पूर्ण करता करता आपले भविष्य आणि निवृत्तीचा काळही सुखाचा व्हावा यासाठी आर्थिक नियोजन करणे ही काळाची गरज आहे, हे लक्षात ठेवा.

करून बघावे असे काही — ४२ (घर घेताना..)

१२ डिसेंबर २०१५

- घर घेण्यापूर्वी जाणून घ्या की हे घर आपल्या गरजा पूर्ण करणारे आहे का? त्यातील खोल्यांची संख्या किती आहे? हॉल, स्वयंपाकघर, शयनकक्ष, मुलांची खोली शौचालयासह आहे का? खोल्यांचा आकार कसा आहे? कितव्या मजल्यावर आहे, पाण्याची व विजेची व्यवस्था कशी आहे.
- घरात सूर्यप्रकाश येतो का, शुद्ध हवेसाठी क्रॉस व्हेंटिलेशन आहे का हे तपासून पाहा.
- बिल्डरकडून नवीनच घर घेणार असाल तर त्याला सांगून बांधकाम सुरू असताना हवे तसे बदल करू शकता. जर सोसायटीत घर घेणार असाल तर घरात आवश्यक असणाऱ्या कोणत्या गोष्टी कराव्या लागतील, त्यासाठी किती जास्तीचा खर्च करावा लागणार याचा अंदाज घ्या.
- घर घेण्यापूर्वी आजूबाजूचा परिसर पाहून घ्या. आसपासचे वातावरण कसे आहे, सभोवती प्रदूषण आहे का? पार्कची सोय आहे का हे पाहून घ्या.
- घरापासून कार्यालय, मुलांच्या शाळा, रेल्वे स्टेशन, येथे जाण्यासाठी सोयीस्कर अशी वाहतुकीची सोय आहे का? मार्केट घराजवळ आहे का? या गोष्टी पाहून घ्या.
- घराचा ताबा घेताना खिडक्या, दारे, नळ, कड्या, फ्लश, रंग, टाइल्स किंवा फ्लोरिंग व्यवस्थित आहे का हे तपासून पाहा.
- सोसायटीतील घर विकणाऱ्या सदस्याला सोसायटीकडून शेअर सर्टिफिकेट मिळते, ते सर्टिफिकेट मागून घ्या.
- सोसायटीत घर घ्यायचे असल्यास सोसायटीकडे एनओसीची मागणी करा. त्यामुळे घर विकणारा डिफॉल्टर आहे की नाही हे कळू शकेल. एनओसी आणि शेअर सर्टिफिकेट मिळाल्याशिवाय पुढील व्यवहार करू नका.
- बिल्डरकडून घर घेणार असल्यास ते रेसिडेन्शीयल झोनमध्ये आहे का याची खात्री करून घ्या.
- जागेचा मालकी हक्क कोणाकडे आहे याची शहानिशा करून घ्या. बऱ्याचदा व्यवहार खोटी कागदपत्रे बनवून केला जातो, यासाठी सावधानता म्हणून सेल डीड पाहूनच पुढचे पाऊल उचलावे.
- डेव्हलपरकडून प्रॉपर्टी ट्रान्सफरची कागदपत्रे तपासून घ्यावीत.
- डेव्हलपरला तेथे बांधकाम करण्याची परवानगी मिळाली आहे का, याची माहिती करून घ्या.
- डेव्हलपरकडे सर्व क्लिअरन्स कागदपत्रांची मागणी करा. डेव्हलपरने नकार दिल्यास संबंधित विभागाकडून माहिती मिळवा. बांधकामाचा नकाशा मंजूर झाला की नाही याचीही माहिती करून घ्या.

करुन बघावे असे काही — ४२ (घर घेताना..) - सुनंदा घोलप व उषा वसंत लिखित व दैनिक लोकसत्ता (चतुरंग) प्रकाशित दैनंदिन जीवनात सर्वांना उपयुक्त ठरणान्या व करुन पहाव्यात अश्या सोप्या घरगुती गोष्टी

- बांधकाम सुरु असताना सर्व विभागांकडून क्लिअरन्स आवश्यक असते. डेव्हलपर ती माहिती देत नसेल तर त्या ठिकाणी गुंतवणूक करू नये.
- ज्या ठिकाणी आपण गुंतवणूक करणार तेथे टारुन प्लॅनिंगची परवानगी आहे की नाही हे कळणे महत्त्वाचे आहे.
- बांधकाम पूर्ण झाल्यावर डेव्हलपरकडे कंप्लिशन सर्टिफिकेट व ऑक्युपेन्सी सर्टिफिकेटची मागणी आवश्यक करावी.

करून बघावे असे काही — ४३ (घरासाठी कर्ज घेताय..)

१९ डिसेंबर २०१५

- घरासाठी कर्ज घेऊन घर घेणे ही प्रॉपर्टीत केलेली गुंतवणूकच आहे. यामुळे आपल्याला घर मिळेल व घराची किंमत वाढत जाईल.
- घरकर्ज घेण्यापूर्वी बँक आणि इतर हौसिंग फायनान्स कंपनीच्या अटी तपासून घ्या.
- बँकेतून कर्ज घेताना बँकेने काही नियम केले आहेत. तुम्ही जर त्यांच्या नियमात बसत असलात तर ताबडतोब कर्ज मिळू शकेल, परंतु हे तुम्हाला मिळणाऱ्या वेतनावर अवलंबून असेल.
- घरकर्जाची मागणी करणाऱ्या व्यक्तीचे क्रेडिट रिपोर्ट बँकेकडून तपासले जातात. जर कर्जधारकाचा कर्ज चुकवण्याचा जुना रेकॉर्ड व्यवस्थित नसेल तर कर्ज मिळणे कठीण होते किंवा अधिक व्याजदर लावून कर्ज मिळू शकते.
- कर्जाचा कालावधी जितका जास्त असेल तितके जास्त कर्ज मिळू शकते. कारण जास्त कर्जावर भरावा लागणारा मासिक हप्ता कमी भरावा लागतो. कर्जाचा कालावधी कमी करावयाचा असल्यास आणि बँकेने परवानगी दिल्यास आपले नातेवाईक (आई-वडील, पत्नी, मुले, भावंडे) आणि स्वतःचे उत्पन्न मिळून एकत्र कर्ज कमी कालावधीसाठी मिळू शकते.
- तुम्ही पूर्वी कर्ज घेतले असल्यास त्या कर्जाच्या परताव्याचा पुरावा बँकेला द्यावा लागतो किंवा कर्ज घेतले नसल्यास परंतु तुमच्याकडे क्रेडिट कार्ड असल्यास त्याच्या रिपेमेंटची माहिती बँकेला द्यावी लागते.
- तुमचे क्रेडिट कार्ड आणि पूर्वी घेतलेल्या कर्जाच्या रिपेमेंटमध्ये विसंगती आढळल्यास बँक कर्ज नाकारू शकते.
- तुम्ही बँकेचे विश्वसनीय आणि जुने खातेधारक असल्यास, आपले क्रेडिट कार्ड रिपेमेंट रेकॉर्ड समाधानकारक असल्यास तुम्हाला इतरांपेक्षा लवकर कर्ज मिळू शकते. तुमचे क्रेडिट कार्ड बिल रेकॉर्ड व इतर देण्या-घेण्याचा बँकेद्वारा होणारा व्यवहार योग्य असल्यास तुम्हाला स्वस्त कर्ज मिळू शकेल.
- वेतनधारकाला त्याच्या वेतनाच्या चौपट तर व्यावसायिकांना त्यांच्या वार्षिक उत्पन्नाच्या सातपट कर्ज मिळू शकते.

करून बघावे असे काही — ४४ (निरोगी राहण्यासाठी)

२६ डिसेंबर २०१५

- बदलत्या जीवनशैलीत आपण नैसर्गिक वागणे विसरून कृत्रिमपणे वागत राहतो. तसे न करता सहज आणि नैसर्गिकपणे वागा.
- आपली शरीर यंत्रणा नैसर्गिक आहे. त्यामुळे आपले शरीर जेव्हा काही सूचना, इशारे देते तेव्हा त्यांचे पालन करा.
- झोप आली तर लगेच झोपा. कारण झोप ही शरीराची प्राकृतिक क्रिया आहे. झोपेमुळे शरीराला विश्रांती मिळते. रात्री वेळेत न झोपल्यास किंवा जागरण झाल्यास दुसरा दिवस आळसात जातो. कामाच्या ठिकाणी अवेळी डुलक्या येऊ लागतात, कामावर परिणाम होऊन कामात चुका होतात.
- झोप पूर्ण होऊन जाग आली असेल तर अंथरुणावर उगाचच लोळत राहू नका.
- शौच किंवा लघवीचा वेग अडवून धरू नका. त्याचे त्वरित विसर्जन करून टाका. मलविसर्जन योग्य प्रकारे झाले नाही तर बेचैनी वाढून गॅसही वाढतो. पोट ताठरल्यासारखे होऊन बेचैनी वाढते.
- घराबाहेर जायचे आहे आणि बाहेर गेल्यावर गडबड नको म्हणून शौच-लघवीचा वेग आला नसतानाही आपण कुंथून मल-मूत्र विसर्जनाचा प्रयत्न करतो. अशा वेळी जोर-जबरदस्तीने मल बाहेर काढण्याच्या प्रयत्नात गुदद्वाराच्या त्वचेला जखम होऊ शकते.
- वारंवार शौचास होत असल्यास त्याची कारणे शोधा. ताण, भीती, अति काळजी करणे यामुळे, सतत फिरतीची नोकरी असेल तर, निरनिराळ्या ठिकाणचे पाणी पिण्याने, मसालेदार किंवा शिळे अन्न खाल्ल्याने शौचाची भावना होते.
- भूक लागली तर त्वरित खा. शरीराला आवश्यक असणारी शक्ती अन्नातून मिळते. भुकेच्या वेळी जेवलो नाही तर डोके दुखणे, चक्कर येणे, थकवा वाटणे, घशात जळजळणे, पित्त वाढणे हे विकार होतात. पोट भरले असेल तर खाणे थांबवा. आवडते म्हणून जास्तही खारू नका. त्यामुळे शरीराला जडत्व येते, अपचन होते किंवा उलटी होते. भूक लागली नसेल तर अजिबात खारू नका.
- तहान लागली तर लगेच पाणी प्या. पाणी घटाघटा न पिता घोटाघोटाने प्या. उन्हात फिरून आल्यानंतर, व्यायाम किंवा शारीरिक श्रम केल्यानंतर, गरम जेवण जेवल्यानंतर, दूध प्यायल्यानंतर, फळे खाल्ल्यानंतर लगेचच पाणी पिऊ नये.
- जांभई आली तर अवरोध न करता कडकडून जांभई द्या.
- शिंक आली किंवा ढेकर आल्यास अडवून धरू नका. शिंकताना डाव्या किंवा उजव्या बाजूला मान करून शिंका. समोरच्या बाजूने जोरात शिंक देताना मानेला, खांद्याला हिसका बसतो.

करून बघावे असे काही — ४४ (निरोगी राहण्यासाठी) – सुनंदा घोलप व उषा वसंत लिखित व दैनिक लोकसत्ता (चतुरंग) प्रकाशित
दैनंदिन जीवनात सर्वांना उपयुक्त ठरणान्या व करून पहाव्यात अश्या सोप्या घरगुती गोष्टी

- बैठया जीवनशैलीत गॅस होणे वा वायू धरणे स्वाभाविक आहे. ही एक नैसर्गिक क्रिया आहे. यामुळे गॅसचा अवरोध न करता गॅस निवारण करणे केव्हाही चांगले. गॅस कोंडून राहिल्यास निरनिराळ्या ठिकाणी वेदना सुरू होतात. छातीत, पाठीत भरून येते. श्वास लागतो आणि काल्पनिक भीतीने मनःस्वास्थ बिघडते.
- डोकेदुखी ही मोठी समस्या आहे. अगदी लहान मुलेही डोके दुखण्याची तक्रार करीत असतात. डोके दुखले की वेदनाशामक गोळी न घेता त्याचे कारण शोधा. डोके उष्णतेने दुखते, थंडीमुळे दुखते, सर्दीमुळे दुखते, वातामुळे दुखते, अति कामामुळे दुखते, भुकेमुळे दुखते, गडबड-गोंगाटाने दुखते, पोट फुगल्याने दुखते, पित्त झाल्यामुळे दुखते, झोप अपुरी झाल्यामुळे दुखते की मानसिक ताणामुळे दुखते हे जाणून घेऊन त्याप्रमाणे उपचार करा.
- अंगाला कंड सुटणे ही समस्याही वातावरणातील बदलामुळे वाढू लागली आहे. त्वचेला खाज कशामुळे येतेय हे आधी समजून घ्या. थंडीत त्वचा शुष्क होते त्यामुळे कंड सुटते. अंगावर पित्त उठल्याने खाज येते, उन्हाळ्यात सूर्याच्या तेज किरणांनी त्वचेवर अॅलर्जी येऊन खाज येते, काही वेळा खाद्यपदार्थांमुळे खाज येते. पाळीव प्राण्यांच्या संपर्कात आल्यास खाज येते. मादक पदार्थांच्या सेवनाने खाज येते, अंगाचा साबण किंवा सौंदर्य प्रसाधन बदलल्यामुळे खाज येते. खाज कशामुळे येते हे पाहून योग्य उपाय करा. जास्तीत जास्त पाणी किंवा सरबत यासारख्या द्रवपदार्थांचे सेवन करा.
- शरीर व मन तरतरीत ठेवण्यासाठी आळोखेपिळोखे देत शरीर सैल करा. काम करून आलेला थकवा, झोपेतून उठल्यावर आळसावलेले शरीर, एकाच ठिकाणी बसून काम करताना जखडून गेलेले शरीर किंवा काही काम नाही म्हणून आलेला कंटाळा घालवायचा असेल तर दिवसातून निदान ३-४ वेळा तरी उभे राहून मस्तपैकी आळोखेपिळोखे देऊन आळस काढून ताजेतवाने व्हा.
- शरीरावर दाब येईल असे घट्ट, तंग कपडे वापरू नका. घट्ट कपड्याने रक्ताभिसरण व श्वासोच्छ्वास सुरळीत होण्यास अडथळा निर्माण होतो, जिथे कपडा काचला जातो तेथील त्वचा काळी होते.
- स्वतः स्वतःला ओळखा, स्वतःची काळजी घ्या, स्वतःशी बोला, हे आपल्या आरोग्याशी संबंधित आहे आणि आपल्या स्वास्थ्यासाठी आवश्यक आहे.
- शरीराकडून येणाऱ्या नैसर्गिक सूचनांचा अनादर केल्यास शारीरिक पीडा सुरू होऊन क्षीणता येते. यापुढे निरोगी आणि स्वास्थ्यपूर्ण राहण्यासाठी शरीराच्या हाका ऐका आणि आजाराला लांब ठेवा. नवीन वर्षांच्या शुभेच्छा!

(सदर समाप्त)