

फॅशन | संसार | सौदर्य

सुख्मा

पावसाळ्यात नखांची काळजी



पावसाळा हा बाकी किंतीही रम्य असला
तरीही त्वचेसाठी तो काहीसा कठोरच
असतो. कारण, अर्थात या दिवसांमध्ये
बॅक्टेरियल आणि फंगल इन्फेकशन्सचा
धोका तुलनेने जास्त असतो. त्यामुळे या
दिवसांमध्ये आपल्या आरोग्याची विशेष
काळजी घेणं आवश्यक ठरतं. दरम्यान,
आरोग्य आणि स्वच्छतेच्या बाबतीत खरंतर
आपण शक्य तितकी काळजी घेण्याचा
प्रयत्न करतच असतो. मात्र, तरीही आपलं
एखाद्या लहानशा अवयवाकडे वारंवार
दुर्लक्ष होतं. तसेच पावसाळयात शरीराच्या
इतर अवयवांप्रमाणेच आपल्या नखांची
स्वच्छता टिकवून ठेवणं फार महत्वाचं
आहे. तसं न केल्यास आपल्याला त्याचे
प्रतिकूल परिणाम दिसू शकतात. म्हणूनच
पावसाळयात नखांची स्वच्छता आणि
सौंदर्य हे दोन्ही कसं साधायचं? याबाबत
आज ५ टिप्प जाणून घेणार आहोत...

कोरडी ठेवा : आपली नखं ही नेहमी कोरडी राहतील यासाठी विशेष काळजी घ्या. विशेषतः पायांची नखं. पावसाळ्यात आपल्या पायांचा सतत पाण्याशी किंवा अस्वच्छ पाण्याशी संपर्क येत असतो. त्यामुळे ही नखं खराब होण्याची शक्यता अधिक असते. सततच्या दमटपणामुळे या जागी मृत त्वचेच्या पेशी आणि संसर्जन्य जीवाणु तयार होऊन घाण जमा होते. त्यामुळे, ती जितकी कोरडी राहतील तितकं योग्य. त्याच्चप्रमाणे, पावसाळ्यात बाहेर पडताना खुले शूज, फ्लोर्टस किंवा चप्पल घाला. घरी परत आल्यावर पाय स्वच्छ धुवून नखं व्यवस्थित



- अँटीफंगल पावडर : पावसाळ्यात स्वच्छता राखण्यासाठीच्या अत्यावश्यक गोष्टीमध्ये अँटीफंगल पावडरचा देखील समावेश करा. संसर्ग टाळण्यासाठी दिवसातून एकदा ही पावडर आपल्या नखांवर लावा. अँटीफंगल पावडर नसल्यास त्याएवजी तुम्ही जेनेरिक टॅल्कम पावडर किंवा स्प्रे डिओडोरंट वापरू शकता.
- ट्रिमिंग : आपली नख वेळच्यावेळी कापा.

कारण लंब नख ही पाणी आणि आर्द्रतेमुळे

पावसाळ्यात आद्रता जास्त असते. त्यामुळे खूप घाम येतो. अशा परिस्थितीत जास्त मेकअप वापरल्यास सुंदर दिसण्याएवजी तुमचा लूक खराब करू शकतो. पावसाळ्यात हल्का मेकअप करणे जास्त चांगले आहे आणि काही विशेष प्रकारच्या लिपस्टीक तुमच्या मेकअप किटमध्ये ठेवू शकता. आज आप्ही तुम्हाला अशा लिप्स शेड्स बाबत संगणार आहोत ज्या वापरून तम्ही पावसाळ्यातीली

आज आम्हा तुम्हाला अशा सर्वस शङ्का बाबता
सांगणार आहोत ज्या वापरून तम्ही पावसाळ्यावही

पावसाळयात केसांची काळजी घेणारे ४ तेल



अशी' घ्या केसांची विशेष काळजी !

पावसाळा ऋतु लहानांपासून मोळ्यांपर्यंत सर्वांना
आवडतो. विशेषत: मुलींना या ऋतूचा मनमोकळा
आनंद घ्यायचा असतो. पण यासोबतच त्यांना त्यांच्या केसांची
आणि त्वचेची चिंता देखील असते. कारण पावसात केस खराब होण्याची
शक्यता जास्त असते. यामुळे पावसाळ्यात केसांची विशेष काळजी
घ्यावी लागते. या ऋतूक मरीत कमी हे अर प्रोडक्ट्स वापरा असे तज्जांचे
म्हणणे आहे. पावसाळ्यात आपल्या केसांची काळजी कशी घ्यावी
याबाबत आपण जाणून घेणार आहोत. पावसाळ्यात केसांच्या होणाऱ्या
समस्या आणि त्यावर उपाय याबाबत जाणून घेऊया...

पावसाळ्यात केसांचे संरक्षण कसे करावे ?

- पावसाळ्यात केसांमध्ये कमीत कमी उत्पादनांचा वापर करा. आपले केस स्वच्छ ठेवा आणि केस धुतल्यानंतर कंडिशनर लावा.
 - केस धुताना प्रत्येक वेळी कंडिशनर वापरा, पण ते टाळू आणि मुठांना लावण्याएवजी केसांनाच लावा. यामुळे तुमचे केस गळणार नाही.
 - केस रोज धुवा आणि स्वच्छ ठेवा. केस धुतल्यानंतर थोडे कोरडे झाल्यावर सीरम लावा. यामुळे तुमच्या केसांचा ओलावा टिकून राहील आणि केस तुटणार नाहीत.
 - रोप्रतिकारक शक्तीचा कसांवर मोठा प्रभाव पडतो. त्यामुळे प्रोटीनयुक्त पदार्थ खा. तसंच अधिक फळे, भाज्या खा आणि भरपूर पाणी प्या.
 - पावसाळ्यात केसांना कोमट तेलाने मसाज करा, कारण ते केसांना पोषण देते.
 - पावसाळ्यात हेअर ड्रायर वापरणे सहसा टाळा. परंतु, आवश्यक असल्यास फक्त केस कोरडे करा आणि ड्रायर टाळूपासून किमान साडेपाच इंच दूर ठेवून वापरा.
 - केसांवर केमिकलयुक्त उत्पादने वापरू नका, म्हणजेच केस सरळ आणि



सुरुवातीच्या दिवसांमध्ये पाण्यात ,
हवेत धूलिकण असतात, ज्यामुळे केस
कमकुवत आणि निर्जीव होऊ शकतात.

पावसाळ्यात केसांना कलर करताना...

पावसाळ्यात केसांची विशेष काळजी घ्यावी लागते. कारण या ऋतूत केस गळणे, कोंडा होणे आणि केसांना फाटे फुटणे या समस्या खूप वाढतात. अशा परिस्थितीत जर तुम्ही या ऋतूत केस कलर करण्याचा विचार करत असाल तर काही गोष्टींची काळजी घेणे आवश्यक आहे. या ऋतूमध्ये केसांना कलर करण्याआधी काही खबरदारी घेणे आवश्यक आहे. कारण या ऋतूमध्ये केस अधिक खराब होतात. या व्यतिरिक्त या ऋतूमध्ये केसांचा रंगही चांगला चढत नाही. अशा परिस्थितीत केसांना कलर करताना आपण कोणत्या गोष्टी लक्षात ठेवायला हव्यात हे जाणन घेऊया...

या गोष्टी लक्षात् हेवा

- हे अर कलरच्या गुणवत्तेकडे लक्ष द्या : पावसाळ्यात केसाना कलर करण्याआधी तुम्ही निवडत असलेल्या रंगाचा दर्जा चांगला आहे की नाही याकडे लक्ष द्या. यासाठी केसाना कलर लावण्याआधी पैच टेस्ट करा कारण या कलरच्या वापरामुळे केसांचे नुकसान होऊ शकते.
 - केस कलर करण्याआधी केसाना तेल लावा : केस कलर करण्याच्या एक ते दोन दिवस आधी केसाना तेलाने चांगले मसाज करा कारण तेल केसाना पोषण देते आणि त्यांना मजबूत बनवते. त्यामुळे केस
 - खराब होत नाहीत आणि कलर केल्यानंतर कोरडेही होत नाहीत. त्याचवेळी, पावसाळ्यात केसांची चमक निघून जाते, त्यामुळे केसाना तेलाने मसाज करणे आवश्यक आहे.
 - डोल्यांना होणाऱ्या नुकसानाकडे लक्ष द्या : पावसाळ्यात त्वचेसोबतच डोल्यांना संसर्ग होण्याचा धोकाही वाढतो. अशा परिस्थितीत, संसर्गाच्या वेळी डोल्यात कलर जाता कामा नये. कारण केसांचा रंग तुमच्या डोल्यांचा संसर्ग अनेक पटीनी वाढव शकते.

खराब होत नाहीत आणि कलर केल्यानंतर कोरडेही होत नाहीत. त्याचवेळी, पावसाळ्यात केसांची चमक निघून जाते, त्यामुळे केसांना तेलाने मसाज करणे आवश्यक आहे.

डोळ्यांना होणाऱ्या नुकसानाकडे लक्ष द्या

: पावसाळ्यात त्वचेसोबतच डोळ्यांना संसर्ग होण्याचा धोकाही वाढतो. अशा परिस्थितीत, संसर्गाच्या वेळी डोळ्यात कलर जाता कामा नये. कारण केसांचा

पावसाळ्यात घेहचावणे मुळम?



पावसाळ्यात त्वचेची खूप काळजी
 घ्यावी लागते. अन्यथा चेहन्यावर
 अनेक मुरुम येतात किंवा चेहरा खूप
 तेलकट दिसू लागतो. त्वचेची योग्य
 काळजी घेऊनही चेहन्यावर मुरुम
 येतात. याचा अर्थ तुम्ही काळजी
 घेताना कुठेतरी चुकत आहात. ज्यामुळे
 चेहन्यावर मुरुम येण काही थांबत नाही
 अशावेळी तुम्ही त्वचेची काळजी घेताना
 कुठे चुकत आहात आणि मुरुपांपासून कर्शा

- त्वचेकर चुकीचे केअर प्रोडक्ट्स वापरणे : स्कीन केअर प्रोडक्ट वापरण्यापूर्वी, आपली त्वचा तेलकट, कोरडी किंवा सामान्य यापैकी कोणती आहे हे नीट तपासून घ्या. जर तुम्ही त्वचेनुसार चुकीचे स्कीन प्रोडक्ट वापरत असाल तर तुमची त्वचा खराब होऊ शकते. तसेच चेहऱ्याकर मुरुम येऊ लागतात.
 - हानिकारक मेकअप प्रोडक्ट वापरणे : मेकअप प्रोडक्ट चेहऱ्याचे सौंदर्य वाढवण्यासाठी

वापरले जातात. पण मेकअपचे अनेक प्रोडक्ट बाजारात आहेत ज्यामध्ये केमिकलचे प्रमाण खूप जास्त असते. यामुळे चेहऱ्यावर बराच वेळ मेकअप ठेवल्याने योग्य ऑक्सिजन मिळत नाही यामुळेही चेहऱ्यावर मुरुम येतात.

■ चेहऱ्यावर चुंकीचे कर्लीझर वापरणे : चेहऱ्याच्या त्वचनुसार योग्य कर्लीझरची निवड करणे देखील खूप महत्वाचे आहे अन्यथा चेहऱ्याची त्वचा खराब होऊ

शकते. तुम्ही फोम कर्लींझर वापरू नका, तसेच स्किन एक्सफोलिएट करण्यासाठी कर्लींझर वापरू नये. असे केल्याने त्वचेला भोगा पडण्यास सुरुवात होते. जर तुम्हाला सर्वोत्तम परिणाम मिळवायचा असेल, तर फक्त वॉटर बेर्स्ड कर्लींझर लावा.

फक्त वाइप्सच्या मदतीने मेकअप काढा : चेह्यावरील मेकअप काढण्यासाठी वाइप्सचा वापर करा, पण त्यानंतर चेहरा स्वच्छ करण्यासाठी तुम्ही फेसबॉश वापरू शकता. कारण यामुळे चेह्यावरील सर्व प्रकारचे केमिकल्स निघन जातील.

विद्यार्थ्यांनी जाणून घेतला वागेश्वर मंदिराचा इतिहास पवार यांच्याविरोधात खोटी फिर्याद दिल्याची तक्रार

■ पारनेर पब्लिक स्कूलची क्षेत्र भेट ■ मुख्यमंत्री सुंदर शाळा अभियानांतर्गत उपक्रम

■ पारनेर : प्रतिनिधि

पारनेर तालुक्यातील भाविकांचे श्रद्धास्थान असलेल्या शहरातील श्री नागेश्वर मंदिरास पारनेर पब्लिक स्कूलच्या विद्यार्थ्यांनी भेट देऊन मंदिराचा पौराणीक इतिहास जाणून घेतला. मुख्यमंत्री माझी शाळा, सुंदर शाळा उपक्रमांतर्गत या क्षेत्र भेटीचे आयोजन करण्यात आले होते.

भारतरान्न डॉ. बाबासाहेब अंबेडकर आदर्श शाळा योजनेअंतर्गत मुख्यमंत्री माझी शाळा सुंदर शाळा या स्थानात अभियानाच्या दुसऱ्यातही पारनेर पब्लिक स्कूलने सहभाग नोंदविला असून या उपक्रमांतर्गत या क्षेत्र भेटीचे आयोजन करण्यात आले होते. इत्यात चौथीच्या विद्यार्थ्यांनी या क्षेत्र भेटीत सहभाग नोंदविला.

पुरातन मंदिराचा जिंपोंध्वार केल्यामुळे त्याचे मुळ सौदर्य हरवले असले तरी पुर्वीभुव्य मुळ मंडप, सभामंडप, गर्भगृह अशी या मंदिराची रचना आहे. या मंदिराच्या प्रवेशद्वारावर चौकीत महिलासुमर्दिनीचे शिल्प व सभा मंडपात



■ क्षेत्र भेटीअंतर्गत पारनेर पब्लिक स्कूलच्या विद्यार्थ्यांनी पारनेर शहरातील श्री नागेश्वर मंदिरास भेट देऊन माझीती घेतली.

बारा ज्योर्तीलिंगांपैकी एक मंदिर

ऐतिहासिक वारसा लाभलेल्या पारनेर शहराचे नाव पाराशकर त्रैव्याच्या नावावरुन पडले आहे. पाराशकरांच्या पदपृष्ठाशिं पावन जालेल्या या शहरात महादेवाची वारा ज्योतिलिंग आहेत. त्यापैकी एक म्हणून शहराच्या नागेश्वर गळीतील नागेश्वर मंदिर होय.

गिताराम म्हस्के

श्री गणेशाच्या तीन सुरेख मुर्त्या आहेत. मंदिराच्या प्रवेशद्वारावर चौकीत महिलासुमर्दिनीचे शिल्प व सभा मंडपात

नंदीव नंदीशेजारी नाग शिल्पे दिसून घेतात. डाव्या बाजूस पुरातन बाबर व मंदिराशेजारी पेशवेकालीन श्रीराम मंदिर आहे. असा ऐतिहासिक पांढरे इतिहास लाभलेले पारनेर शहरातील नागेश्वर मंदिर स्थानिक वारसा भाविकांप्रमाणे विद्यार्थ्यांतील विद्यार्थ्यांनी जपावा या भावेनेतून विद्यार्थ्यांसाठी या क्षेत्र भेटीचे आयोजन करण्यात आले होते. असे प्राचार्यांनी तिराम म्हांफे यांनी संगितले. या क्षेत्र भेटीतून नागेश्वर मंदिराची पांढरेमुळी समजावून सांगितली गेली. या भेटीप्रसंगी विद्यार्थ्यांचे पुंड व मापारी हे शिक्षक उपस्थित होते.

■ नियोजन : प्रतिनिधि

सुनील रघुनाथ पवार हे मुंबई जिल्हा बैकेत अधिकारी म्हणून काम पाहात असून ते आपल्या करत्याकार असतानाही त्याच्या विरोधात व्हामदारी केल्याप्रकरणी पारनेर पोलीस ठायात खोटी फिर्याद दिल्याची तक्रार पवार यांचे भाऊ अक्षय पवार यांनी पोलीस निरीक्षक समीकर बाबवकर यांच्याकडे निवेदनाद्वारे केली आहे.

पठारावाडी येथील गायरान जमीन तपेचे स्पोन क्रशरांसंभारत पठारावाडी व नियोज येथील काही ग्रामस्थांमध्ये वाद असून त्या अनुरंगाने अनिल भाऊ सुपरेकर, पांढरेंग सदाशिव पठारे, मोठन बबन पवार व मंगेश भास्कर पवार यांनी जानेश्वर वरखडे व सुनील पवार यांनी मंगळवार दि. ६ अगस्त रोजी नियोज ग्रामपंचायती कार्यालयासमोर दमदारी केल्यासंदर्भात पारनेर पोलीस ठायात फिर्याद दाखवल केली आहे.

अनिल सुपेकर व इतरांनी दिलेली फिर्याद खोटी असल्याचे स्पष्ट करून

गैरव पवार यांचे पोलीस निरीक्षकांना निवेदन



त्रास देण्याच्या हेतूने त्यांच्या विरोधात फिर्याद देण्णन बदनामी केल्याचे पवार यांचे म्हणेण आहे. पवार यांच्यावर दाखवल करण्यात आलेल्या खोट्या फिर्यादीची चौकीशी करून संबंधितावर

दमबाजी केली नाही

पठारावाडीच्या ग्रामस्थाना आपण दमबाजी केलेली नाही. ग्रामस्थांची व आपली भेट ज्ञानी त्यावेळी स्टोन क्रशरांसंभारत पठारावाडी व निर्माण होऊ नवे अशी विनंती आपण त्यांना केली. आपल्यासोबत कोणीही नव्हते. तरीही मुंबईमध्ये बैकेत असलेल्या सुनील पवार यांच्यानी नाव त्यासोबत जोडण्यात आले.

ज्ञानेश्वर वरखडे
उपसरंच, नियोज

गैरव पवार केलेली निवेदनात नमूद केले आहे की, सुनील पवार हे दि. ६ रोजी मुंबई येथे बैकेत होते. त्याच्या पुराव्यादाखवल पवार यांनी बैकेच्या हजेरी रेजिस्टरची छावा प्रतीकी पोलीस शासनासाठी नाव दाखवल केली आहे. असे असतानाही जाणीपूर्वीक

कठोर कारवाई करण्यात यावी. कारवाई न झाल्यास कुटूंबियांसमवेत तसेच ग्रामस्थांसंस्थ नियोज बस स्थानक परिसरात आंदोलन करण्याचा इशारा या निवेदनात देण्यात आला आहे.

विजय पवार सुपा सोसायटीचे हाईस चेअरमनपांडी निवड ; माव्यवरांकळून आमिनंदंग



■ विजय पवार यांनी सुपा सोसायटीच्या हाईस चेअरमनपांडी निवड झाल्याबदल त्यांचा मान्यवरांनी सक्तकार केला.

■ सुपा : प्रतिनिधि

सुपा येथील श्रीमंत विश्वासाराव बहादुर विकास सेवा सोसायटीच्या हाईस चेअरमनपांडी विजय दिलोप पवार यांची बिनवडून निर्णय अधिकारी निवड झाली. पवार यांच्या निवडीबदल विविध मान्यवरांनी त्यांचे अभिनंदन केले.

सेवा सोसायटीच्या उपाध्यक्षपदाची निवड करण्यासाठी आयोजित करण्यात आलेल्या बैठकीत टी. एस. भोसले यांनी निवडून काम निर्णय अधिकारी म्हणून काम पाहिले. सचिव मंगेश देशमुख

यांनी त्यांना सुहायाय केले. उपाध्यक्षपदाचासाठी विजय पवार यांचे नाव एकत्रात निर्णय दिलोप पवार यांची बिनवडून निर्णय अधिकारी भोसले यांनी जाहिर केले.

पवार यांनी त्यांना सोसायटीच्या माध्यमातून समाप्त बाबतीकरी बांधवासाठीच्या विविध योजना परिणामकरकरिया राशविण्यात आली. यांनी त्यांना जास्त शेतकऱ्यांना जास्तीत जास्त सुविधा उपलब्ध करून देत आपली निवड सांगें ठरवावी यांनी जाहिर केले.

पवार यांच्या निवडीबदल

यांनी त्यांना सोसायटीच्या माध्यमातून सोसायटीच्या विविध योजना कामातील निवडून निर्णय दिलोप पवार यांची बिनवडून निर्णय अधिकारी भोसले यांनी निवडून निर्णय अधिकारी आहे. असे केवळीन निवडून निर्णय दिलोप पवार यांनी त्यांनी संगितले.

यांनी त्यांना सोसायटीच्या माध्यमातून सोसायटीच्या विविध योजना कामातील निवडून निर्णय अधिकारी भोसले यांनी निवडून निर्णय अधिकारी आहे. असे केवळीन निवडून निर्णय दिलोप पवार यांनी त्यांनी संगितले.

यांनी त्यांना सोसायटीच्या माध्यमातून सोसायटीच्या विविध योजना कामातील निवडून निर्णय अधिकारी भोसले यांनी निवडून निर्णय अधिकारी आहे. असे केवळीन निवडून निर्णय दिलोप पवार यांनी त्यांनी संगितले.

यांनी त्यांना सोसायटीच्या माध्यमातून सोसायटीच्या विविध योजना कामातील निवडून निर्णय अधिकारी भोसले यांनी निवडून निर्णय अधिकारी आहे. असे केवळीन निवडून निर्णय दिलोप पवार यांनी त्यांनी संगितले.

यांनी त्यांना सोसायटीच्या माध्यमातून सोसायटीच्या विविध योजना कामातील निवडून निर्णय अधिकारी भोसले यांनी निवडून निर्णय अधिकारी आहे. असे केवळीन निवडून निर्णय दिलोप पवार यांनी त्यांनी संगितले.

यांनी त्यांना सोसायटीच्या माध्यमातून सोसायटीच्या विविध योजना कामातील निवडून निर्णय अधिकारी भोसले यांनी निवडून निर्णय अधिकारी आहे. असे केवळीन निवडून निर्णय दिलोप पवार यांनी त्यांनी संगितले.

यांनी त्यांना सोसायटीच्या माध्यमातून सोसायटीच्या विविध योजना कामातील निवडून निर्णय अधिकारी भोसले यांनी निवडून निर्णय अधिकारी आहे. असे केवळीन निवडून निर्णय दिलोप पवार यांनी त्यांनी संगितले.

यांनी त्यांना सोसायटीच्या माध्यमातून सोसायटीच्या विविध योजना कामातील निवडून निर्णय अधिकारी भोसले यांनी निवडून निर्णय अधिकारी आहे. असे केवळीन निवडून निर्णय दिलोप पवार यांनी त्यांनी संगितले.

यांनी त्यांना सोसायटीच्या माध्यमातून सोसायटीच्या विविध योजना कामातील निवडून निर्णय अधिकारी भोसले यांनी निवडून निर्णय अधिकारी आहे. असे केवळीन निवडून निर्णय दिलोप पवार यांनी त्यांनी संगितले.

यांनी त्यांना सोसायटीच्या म