



ऑटस आणि नोड आलेल्या कड्यांच्याचा समावेश करावा. त्याचबरोबर केसांच्या वाढीला चालना मिळण्यासाठी चीज स्लाइस, सुकामेवा, रताळ, कॉडलिकर ऑईलचं सेवन करावं.

- पावसाळ्यात केसांची निगा राखण्यासाठी घरगुती उपायही योजावेत. एक कप कोमट पाण्यात दोन टेबलस्पून व्हिनेगर घालून त्याने केस धुतल्यास त्यांना छान चमक आणि दाटपणा प्राप्त होतो.
- पावसाळ्यात टाळू कोरडी ठेवणंही गरजेचं आहे कारण ओलसरपणामुळे केस गळतात. पावसाळ्यात बाहेर पडताना नेहमी छत्री सोबत ठेवावी जेणेकरून पाऊस आल्यास केस भिजणार नाहीत.

पावसाळ्यात त्वचेची काळजी कशी घ्यावी हे सांगताहेत अपर्णा संधनन.



- पावसाळ्यात केस नेटके आणि सुरक्षित राहावेत यासाठी आधीपासूनच काळजी घ्या. केसांची योग्य काळजी घेतल्यास ते पावसाळ्यातही चमकदार आणि स्टायलिश राहतात. केसांना शहाळ्याच्या तेलाने मसाज केल्यास केस दुभंगणं, शुष्क होणं किंवा अनियंत्रित बनणं अशा समस्या उद्भवत नाहीत.
- पावसाळ्यात घरी बनवलेलं अन्न खाणं चांगलं. पावसाळ्यातला आहार संतुलित असावा. त्याचबरोबर सतत पाणी पिऊन शरीरातली आर्द्रताही राखावी.
- आधुनिक काळाच्या गरजेप्रमाणे केसांची काळजी घेणाऱ्या उत्पादनांमधलं अभिनव आणि प्रभावी उत्पादन म्हणजे शहाळ्यापासून बनवलेलं हेअर ऑईल. हे तेल हलकं असतं आणि त्याची गुणवैशिष्ट्ये आधुनिक जगातल्या केसांच्या सर्व गरजांची पूर्तता करतात. हे तेल केसांची हळूवारपणे

- पावसाळ्यात त्वचेला क्लेयिंग, मॉइश्चरायझिंग करणं अत्यंत आवश्यक आहे. त्वचेसाठी बापरली जाणारी उत्पादने

बाळगावा.

- सर्दी आणि फ्लू हे आजार पावसाळ्यात हमखास डोकं वर काढतात. हर्बल टीमुळे शरीराला ऊब मिळते आणि रोगप्रतिकारशक्तीही वाढते. या हंगामात मिळणारी चैरी आणि लिचीसारखी चवदार फळं आवर्जून खावीत. पावसाळ्यात बाहेर खाणं टाळावं. घरी बनवलेलं अन्न जसं वपाती, भाजी, सूप सोबत न्यावं.
- आपण नेहमीच पावसापासून वाचू शकत नाही. परंतु पावसामुळे येणारा शुष्कपणा आणि केस गळणं चापासून मात्र आपण सहज स्वतःला वाचवू शकतो. पावसाळ्यात एक गोष्ट आवर्जून करावी. गरम खोबरेल तेलाने केसांना २० मिनिटं मसाज. अनियंत्रित आणि चिकट केसांपासून वाचण्याचा हा सोपा मार्ग आहे.
- पावसाळ्यात केसांवर कूटलीही केमिकल ट्रिमेण्ट करू नये. ही केमिकल्स पावसाच्या पाण्याबरोबर मिसळल्यास ती घातक ठरून केसांना हानी पोहोचवू शकतात.
- केस प्रथिनांपासून बनलेले असल्याने आहारात प्रथिनांचा अवश्य अंतर्भाव करायला पाहिजे. आहारात या ऋतूत मिळणारी फळं, हिरव्या पालेभाज्या, धान्य आणि शहाळ्याचं पाणी यांचा समावेश करावा.
- केसांना धातूची क्लिप न लावता मऊ बॅण्डने ते बांधावेत. अशाचे केस तुटत नाहीत.
- आठवड्यातून एकदा केसांना नैसर्गिक घटकांची मेजवानी द्यावी. दोन अंडी, दही, अर्धा लिंबाचा रस आणि मधाचे थोडे थेंब यांचं मिश्रण बनवून ते केसांना मुळं ते टोकांपर्यंत लावावं. अर्ध्या तासाने केस धुवावेत. यामुळे केस मऊ बनतात आणि नियंत्रणात राहतात.

- ठाणे प्लस टीव्ही
mataartnedit@gmail.com



एक 'डोळस' भेट: ठाण्याच्या ग्रामीण शिक्षण मंडळ नाजिवडे हायस्कूलच्या विद्यार्थ्यांनी नुकतीच वाचीकर आर्थ इन्स्टिट्यूटला भेट दिली. मोतीबिंदू म्हणजे काय, आधुनिक तंत्रज्ञानाद्वारे मोतीबिंदूचं ऑपरेशन कसं केलं जातं हे इथे या मुलांना प्रत्यक्ष पाहता आलं. शिवाय optometry कोर्स करून त्यात करियर कसं करता येतं याविषयी डॉ.वाचीकर यांनी त्यांना मार्गदर्शनही केलं. 'चयन' या संस्थेने ही भेट आयोजित केली होती.