

शाम्पूच्या वापरामुळे केसगळतीची समस्या वाढते का?

कधीकधी अचानक केस खूप गळत असल्याचे तुमच्या लक्षात येते. केस गळण्याचे कारण शोधताना मनात अनेक प्रश्न निर्माण होतात. सर्वसाधारणपणे आपण रोज केस स्वच्छ धुण्यासाठी शाम्पूचा वापर करतो. त्यामुळे आपण वापरत असलेल्या शाम्पूमुळे तर केस गळत नाहीत ना? किंवा कोणता शाम्पू आपल्या केसांसाठी योग्य असू शकतो? हे प्रश्न आपल्याला पडू शकतात.



आधी तुमच्या केसांचा

योग्य शाम्पू कसा निवडाल ?

तुमच्या केसांचा प्रकार ओळखून योग्य शाम्पूची निवड करा. बाजारात अनेक ब्रॅण्डचे शाम्पू उपलब्ध असले तरी त्यातून तुमच्यासाठी योग्य प्रकारच्याव शाम्पूची निवड करा. त्याचप्रमाणे दर ४ ते ५ आठवड्यांनी तुमच्या शाम्पूचा ब्रॅण्ड बदला. सतत एकाच ब्रॅण्डचा शाम्पू वापरल्यामुळे तुमच्या केसांमधील त्वेवर त्याचा दुष्परिणाम होतो व तुम्हाला हवा तसा योग्य बदल दिसून येत नाहीत.

प्रकार ओळखा -

■ **ऑईली हेअर** - काही दिवस केसांमधील त्वचा तेलकट असते, पण केसांची शेवटची टोके कोरडी असतात.

■ **ड्राय हेअर** - केस खरखरीत असतात, जे लवकर गुंतात व करूळे किंवा फ्रिजी असतात.

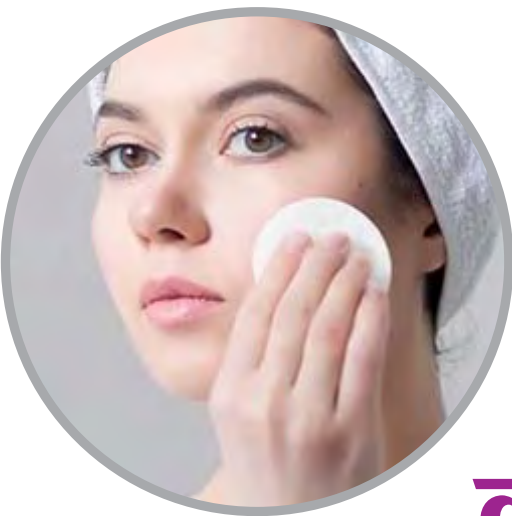
■ **नॉर्मल हेअर** - केसांचा पोत अति कोरडा अथवा अति तेलकटही नसतो.

■ **डॅमेज हेअर** - या केसांमध्ये कोंडा किंवा केस दुर्भंगण्याची (स्प्लीट एण्ड) समस्या असते.

■ **लीम्य हेअर** - केस सपाट असतात, ज्यांचा व्हॉल्युम जास्त नसतो किंवा केस फुललेले नसतात.

केस गळणे ही अनेकांना भेडसावणारी एक गंभीर समस्या आहे. मात्र केस गळण्याची कारणे प्रत्येक व्यक्तीमध्ये निरनिराळी असू शकतात. डॉ. अपूर्वा शाह यांनी त्यांच्या 'हॅव अ ग्रेट हेअर डे' या पुस्तकामध्ये शाम्पू केल्यामुळे केस गळत नाहीत किंवा तेलामुळे केसांच्या त्वचेतील मुळे बंद होत नाहीत, असे मत मांडले आहे. त्याचप्रमाणे हेअर एक्सपर्ट जावेद हबीब यांनी देखील त्यांच्या 'हेअर योगी' या पुस्तकामध्ये शाम्पूच्या वापरामुळे केस गळत नाहीत, या सत्याचा उलगडा केला आहे.

अयोग्य शाम्पू वापरल्यामुळे मात्र तुमच्या केसांची मुळे नक्कीच कमजोर होऊ शकतात. त्यामुळे बरेच दिवस तुमचे केस गळत राहतात व केसांचे खूप नुकसान होते. यासाठी तुमच्या केसांच्या प्रकारानुसार योग्य शाम्पूचा वापर करणे गरजेचे आहे. **योग्य शाम्पूची निवड करण्यासाठी**



तेलकट त्वचेची काळजी कशी घ्याल !

■ त्वचा तेलकट असल्यास क्लिन्झिंगला पर्याय नाही. क्लिन्झिंगमुळे त्वचेवर साठलेली घाण, मेकअप, मृत त्वचा नाहीसे होऊन रंभे मोकळी होतात. या उपायाने ब्लॅकहेड्सची समस्या दूर होते. आठवड्यातून एकदा लाईट स्क्रब केल्याने फायदा होतो.

■ ऑईल फ्री फेसवॉश नियमित वापरल्यास त्वचा तेलकटमुक्त राहते. ग्लिसरीनयुक्त साबणाचा वापर करू नका.

■ तांदळाच्या पिठीमध्ये पुदिन्याचा अर्क किंवा गुलाबजल मिसळून चेहऱ्यावर दहा मिनिटे हा पॅक ठेवावा. दहा मिनिटांनंतर हलक्या हाताने चोळून पॅक काढून टाकावा.

■ पर्समध्ये नेहमी गुलाब अथवा लॅव्हेंडर बेस असलेलं स्किन टॉनिक ठेवा. त्याबरोबर वेट टिश्यूजही हवेत. दर दोन तासांनी यानं चेहरा स्वच्छ केल्यास त्वचा टवटवीत राहते.

■ तेलकट त्वचेवर

अँकनेचा त्रास होत असेल तर टी ट्री अँटी पिंपल जेल अथवा जेल मॉईश्चरायझर वापरणं चांगलं.

■ त्वचेचं सीबम ऑईल नियंत्रणात ठेवण्यासाठी तेलकट आणि मसालेदार पदार्थ वर्ज्य केलेले चांगले. तैलीय ग्रंथीमध्ये संतुलन राखण्यासाठी फायबरयुक्त भोजन उपयुक्त आहे. दुपारच्या आणि रात्रीच्या जेवणात एकेक डिश सॅलड असणं अतिआवश्यक आहे.





मिरा भाईंदर महानगरपालिका

स्व. इंदिरा गांधी भवन, मुख्य कार्यालय, छत्रपती शिवाजी महाराज मार्ग, भाईंदर पश्चिम, ता.जि.ठाणे, ४०११०१

माहिती व तंत्रज्ञान विभाग

संकेतस्थळ - www.mbm.gov.in ई-मेल - it@mbmc.gov.in संपर्क - २८१९२८२८ - २५१



स्वातंत्र्याचा अमृत महोत्सव

जा.क्र.मनपा/माहिती व तंत्रज्ञान /285/2024-25

दिनांक 29/11/2024

// जाहिर नोटीस //

मिरा भाईंदर महानगरपालिका माहिती व तंत्रज्ञान विभागामार्फत AMC Comprehensive Annual Maintenance Contract (AMC) for Computers, LAN & Servers and Facility Management Services in MBMC (एक वर्ष कालावधीकरिता) चालू शासकीय दर उपलब्ध नसल्यामुळे खुल्या बाजारातून दरपत्रक मार्गविण्यात येत आहेत, सदरकामी विस्तृत माहिती www.mbm.gov.in यासंकेतस्थळावर उपलब्ध आहे.

सदर कामाकरीता दि. 06/12/2024 रोजी संध्या 1.00 वाजेपर्यंत मिरा भाईंदर महानगरपालिका मुख्य कार्यालय माहिती व तंत्रज्ञान विभाग, तळ मजला येथे स्वारस्य असलेल्या कंत्राटदाराने सोबत जोडलेल्या दरपत्रकातील बाबींकरिता दर भरून देण्यात यावेत.

जा. क्र. मनपा /मावज /ई - ३३६५४९२/२०२४-२५
दि. २९/११/२०२४

सही
(राजकुमार एम. घरत)
सिस्टीम मॅनेजर
माहिती व तंत्रज्ञान विभाग
मिरा भाईंदर महानगरपालिका

वसई-विरार शहर महानगरपालिका प्रभाग समिती (ई) नालासोपारा (पश्चिम) मुख्य कार्यालय विरार दुरध्वनी क्र. १२२५० - २४०२१७९ / २४०२५६३					
जावक क्र. :- व.वि.श.म./क.वि./१५९६/२४-२५ दिनांक :- २९/११/२०२४					
जाहिर नोटीस					
महाराष्ट्र मुंबई प्रांतिक महानगरपालिका अधिनियम १९४९ चे कलम ४६९ अन्वये जाहीर नोटीस खालील मालमत्तेच्या हस्तांतरण संबंधाने वसई विरार शहर महानगरपालिका प्रभाग समिती (ई) कार्यालय नालासोपारा येथे प्राप्त झालेल्या मालमत्ता धारकांच्या प्रकरणपरत्वे नोटीसीनुसार सदर हस्तांतरण संदर्भाने कोणत्याही हितसंबंधाने हरकत अगर आक्षेप असल्यास ही नोटीस प्रसिध्द झाल्यापासून ७ दिवसांच्या आत हितसंबंधाच्या व हरकतीच्या लेखी पुराव्यासह वसई विरार शहर महानगरपालिका प्रभाग समिती (ई) कार्यालय नालासोपारा येथे लेखी स्वरूपात हरकत नोंदवावी. अन्यथा करवसुलीच्या सोयीसाठी सदर हस्तांतरण करून महानगरपालिका दफ्तरी याबाबतची नोंद घेतली जाईल.					
अ.क्र.	विभाग	मालमत्ता क्रमांक.	रिसीट नं	ज्याच्या नावे मालमत्ता आहे त्याचे म्हणजे मालमत्ता विकणा-या किंवा करदात्याचे नाव	खरिददाराचे किंवा अभिहस्तांकन करदात्याचे नाव
१	निळेमोरे-१	NL२४/१०१/१३	३०६५	शांति अयोतिरामन	बृजेशकुमार यादव व अनुपमा यादव
२	निळेमोरे-२	NL२५/८९/२७	३०६७	हराधन पाल व कांचन पाल	विनोद व निलम देवी
३	निळेमोरे-१	NL२४/२५/४	३०७५	मावजी एम पटेल	अरविंद मावजी पटेल
४	निळेमोरे-१	NL२४/२५/५	३०७३	मावजी एम पटेल	महेश मावजी पटेल
५	निळेमोरे-२	NL२५/८०/११	१७९६	सुनिता सुधाकर कदम	नेत्रा रविंद्र पवार व रविंद्र शंकर पवार
६	निळेमोरे-२	NL२५/२/१५	१२७९	हेमंत त्रिवेदी	राजेश सुरेश आबनावे
७	निळेमोरे-१	NL२४/५५/२३	३१३४	विजय जाधव	मुकेश कुमार सिंह व पूजा मुकेश कुमार सिंह
८	निळेमोरे-१	NL२४/३१/५६	३२२१	नौशन आफताब हुसेन शेख व आफताब हुसेन शेख	धनराम विरजी सुदिचा / जसोदा धनाराम सुदिचा
९	निळेमोरे-३	NL२६/२३/२८	३१५३	धर्मेंद्र जरीवाला	राजश्री धर्मेंद्र जरीवाला
१०	निळेमोरे-२	NL२५/५४/१२	३३००	स्वप्नील प्रकाश शिंदे	तपस परितोष चंद्रा व कर्मेलिया तपस चंद्रा
११	निळेमोरे-४	NL२७/४७/११	३२९५	उमेश के. दिवेकर	मोहसीन निझाम व्होरा व निझाम इब्राहिम व्होरा
१२	निळेमोरे-३	NL२६/९/१३०	३५८३	चंद्रकांत करंजकर	मनोज पुरुषोत्तम सुरती व दिप्ती मनोज सुरती
१३	निळेमोरे-२	NL२५/७०/२	३२०३	शॉ-वॉलेस प्रा.लि.	सत्येंद्र बानुप्रताप सिंह व प्रीयंका सिंह
१४	निळेमोरे-४	NL२७/८३/३७	३२३८	विजयशंकर आर यादव	दिनेश गोविंद सोलंकी व दिप्ती दिनेश सोलंकी
१५	निळेमोरे-३	NL२६/८/३२	३३९७	दिनेश बाळकृष्ण सावंत व रचना दिनेश सावंत	मुरुगानंदन सिनीवासन सुब्बाया व सिल्वामनी सुब्बाया
१६	निळेमोरे-१	NL२४/६१/१६	३६२८	दौलत परवेज साहेर व नसली परवेज साहेर	कल्पेश मोहन पवार व विध्या मोहन पवार
१७	निळेमोरे-२	NL२५/३०/४	३६२१	एस आर फाटक	गणेश दलसुख गोदकीया व संदीप दलसुख गोदकीया
१८	निळेमोरे-१	NL२४/८५/२४	३४०८	ग्रेस सिलवेल	भवर दौलत सिंह व खेम सिंह
१९	निळेमोरे-२	NL२५/७१/१३१	३७५५	राजीवी के कामत	हिमांशु अमृत मारु व रोहन अमृत मारु
२०	निळेमोरे-३	NL२६/३१/१६	३७५१	बेलीदा जोसेफ वेलो	पुनम राहुल मिश्रा व राहुल सुभाषचंद्र मिश्रा
XXX (सौंदर्या संतोष संखे) सहायक आयुक्त प्रभाग समिती (ई) नालासोपारा					

संशोधनातून ही प्रक्रिया उलगडून दाखविली आहे. वनस्पतीशास्त्राचा अभ्यास करण्यासाठी त्यांनी रेझोनंट रेकॉर्डर, ऑसिलेटिंग रेकॉर्डर, कंपाऊंड लेव्हलर, क्रेसकोग्राफ, बॅलिन्सिंग अॅपरेटस आदी उपकरणे तयार केली.

हद्दाला होता की आता सांपणे कटीण आहे, पण आणखी १० वर्षांनी होणार विरव्हेलगा आरती असले हे मं आज खात्रीपूर्वक सांगू शकतो. आज नायजेलचे भाकती खरं होण्याची वेळ आली आहे. जगज्जेतेपदाची लढत गुरेस जिंकणार तो कोणालाही शक नाही. तो कितव्या डावात जिंकणार यात तज्ज्ञच नव्हे तर माजी खेळाडू चर्चा झडत आहेत. भारतात जन्मलेल्या बुद्धिबळाचे आज आपल्या जमनेभूमीला जगच्या अग्रस्थानी नेवून ठेवले आहे आता ते ठिकठणव्याची जबाबदारीही जेमतेम टिकित असलेले युवकच पेलत आहेत. त्यातून नवे खेळाडू सातत्याने पुढे येत आहेत. जगज्जेतेपद लढतसु प्रतिस्पर्धी कसे पात्र उरतात, हा प्रवास जाणून घेणेही लक्षवेधक ठरेल.

एनेवेळेची मुसदी

२०२३ च्या डिसेंबर महिन्याच्या अखेरच्या आठवड्यात चेन्नई ग्रॅंडमास्टर्स स्पर्धेकडे जगाचे लक्ष लागून राहिले होते कारण त्यामधे भाग घेणाऱ्या तीन जणांना कॅन्डिडेट स्पर्धेत भाग घेण्याची संधी होती. चेन्नई ग्रॅंडमास्टर्स स्पर्धेत प्रथम क्रमांक पटकावून गुरेसने आपला सहकारी अर्जुन एरिसो आणि इराणचा फरहाम मकसदूल यांना पाठ टाकले आणि कॅन्डिडेट स्पर्धेत प्रवेश मिळवला. जो कॅन्डिडेट्ससाठी पात्र ठरलेला अखेरचा खेळाडू होता, तोच कॅन्डिडेट्सचा विजेता झाला आणि आक्वाबोनरही, हा इतिहास सव ईतिहास रसिकांना माहिती आहेच.

हद्दाला होता की आता सांपणे कटीण आहे, पण आणखी १० वर्षांनी होणार विरहज्याता भारतीय असले हे मं आज खात्रीपूर्वक सांगू शकतो. आज नायजेलचे भाकती खरं होण्याची वेळ आली आहे. जगज्जेतेपदाची लढत गुरेस जिंकणार तो कोणालाही शक नाही. तो कितव्या डावात जिंकणार यात तज्ज्ञच नव्हे तर माजी खेळाडूंचा चर्चा झडत आहेत. भारतात जन्मलेल्या बुद्धिबळाचे आज आपल्या जमनेभूमीला जगच्या अग्रस्थानी नेवून ठेवले आहे आता ते ठिकठणव्याची जबाबदारीही जेमतेम टिकित असलेले युवकच पेलत आहेत. त्यातून नवे खेळाडू सातत्याने पुढे येत आहेत. जगज्जेतेपद लढतसु प्रतिस्पर्धी कसे पात्र उरतात, हा प्रवास जाणून घेणेही लक्षवेधक ठरेल.

एनेवेळेची मुसंडी

२०२३ च्या डिसेंबर महिन्याच्या अखेरच्या आठवड्यात चेन्नई ग्रॅंडमास्टर्स स्पर्धेकडे जगाचे लक्ष लागून राहिले होते कारण त्यामधेच भाग घेणाऱ्या तीन जणांना कॅन्डिडेट स्पर्धेत भाग घेण्याची संधी होती. चेन्नई ग्रॅंडमास्टर्स स्पर्धेत प्रथम क्रमांक पटकावून गुरेसने आपला सहकारी अर्जुन एरिसोस आणि इराणचा फरहाम मकसदूल यांना पाठ टाकले आणि कॅन्डिडेट स्पर्धेत प्रवेश मिळवला. जो कॅन्डिडेट्ससाठी पात्र ठरलेला अखेरचा खेळाडू होता, तोच कॅन्डिडेट्सचा विजेता झाला आणि आक्वाबोनरही, हा इतिहास सव ईतिहास रसिकांना माहिती आहेच.

tender form for follow
1.00 pm. The tender
on <https://mahatenders>
The tender shall be on
day 11/12/2024 at 01.

Sr. No.	Name of work
1.	Preparation of landscaping wo Silver park to s divider in MBM

Note :- 1) Tender form
2) Tender form
3) Hon. Commis
Right to reject
4) The Period o

Ref. No:- MBMC/PRO/
Date :- 28/11/2024

	Estimate Cost (inclusive Taxes)
at anti area.	Rs. 29,50,658/- (Rs. Twenty Nine Lakh Fifty Thousand Six hundred Fifty eight only)

	Earnest Money Deposit (EMD)	Cost of document
	Rs. 29,507/- (Rs. Twenty Nine Thousand Five Hundred Seven only)	Rs. 500/- (Rs. Five Hundred Only) Non-refundable

10/12/2024 up to
available for download
2024 till 1.00 pm.
representatives on the
municipal corporation.

Cost of tender documents
Rs. 500+90(GST) = 590/- (Rs. Five Hundred Ninety Only) Non Refundable

Two envelope

as reserve

gn

(Pimple)
ner (Garden)
municipal Corporation

Note :- 1) Tender for
2) Tender for
3) Hon. Comm
Right to rej
4) The Period

Ref. No:- MBMC/PRO
Date :- 28/11/2024

