













# अस्मिता

## हे सक्षम महिलांचे स्टेशन



## पर्याय चॉकलेट वॅक्सचा

रीरावरील अनावश्यक लव काढून टाकण्यासाठी वॅक्सिंगचा पर्याय निवडला जातो. मात्र साखरेच्या वॅक्ससोबतच अलिंकडे चॉकलेट वॅक्स हा प्रकारही प्रचलित आहे.

\* साखरेच्या वॅक्समध्ये लिंबू मधासारखे घटक असतात. हे घटक त्वचेला तजेला देतात. पण चॉकलेट वॅक्समध्ये कोको, सोयाबिन ऑऱ्हल, बदामाचं तेल, लिसरिन, विविध प्रकारची जीवनसत्त्व, ऑलिव ऑऱ्हल असे घटक असतात. त्यामुळे चॉकलेट वॅक्समुळे त्वचेला जास्त पोषण मिळत.

\* कोरडी आणि संवेदनशील त्वचा असणाऱ्यांनी चॉकलेट वॅक्स करून घ्यायला हव.

\* चॉकलेट वॅक्समध्ये एसेन्शियल ऑइल्स असतात.

### व्युटी टॉक ||

यामुळे वॅक्सिंगनंतर त्वचा छान तजेलदार दिसते.

\* ऊंहामुळे त्वचा टॅन झाली

असेल तर चॉकलेट वॅक्सचा पर्याय निवडा. यामुळे त्वचा उजळ दिसू लागते.

\* चॉकलेट वॅक्समुळे वॅक्सिंग करताना होणाऱ्या वेदनांची तीव्रता कमी होते.

\* काही वेळा साध्या वॅक्सिंगमध्ये अंगावरची लव पटकन निघत नाही. पण चॉकलेट वॅक्समुळे एकाच प्रयत्नात लव निघून जाते आणि तुमची त्वचाही छान मुलायम होते.

\* वॅक्सिंग केल्यानंतर चॉकलेट वॅक्सचा मंद सुगंध दरवळू लागतो. हा सुगंध बराच वेळ टिकून रहातो. त्यामुळे आपल्याला ताजंतवान वाटत.

नेक महिलांना उच्च शिक्षण घ्यायचं असतं. संशोधन करायचं असतं. आपल्या आवडत्या विषयात पीएचडी करण्याची इच्छा असते. पण अनेक कारणामुळे महिला पीएचडी करायला घारवरतात. यासाठी वेळ देता येईल का नाही, अशी भीती त्यांना वाटते. पण पीएचडीसारखी पदवी मिळवल्यामुळे महिलांचा आत्मविश्वास अनेक पर्टीनी वाढू शकतो. पीएचडीच्या दिशेने पाऊल पुढे टाकताना काय करता येईल याविषयी...

\* पीएचडीचा कालावधी तीन ते सहा वर्षपैसंत असू शकतो. या काळात खूप संशोधन करावं लागते. एवढी वर्ष एखाद्या विषयाताला रस टिकून रहाणीही गरजेचं असतं. त्यामुळे आपली आवड ओळखून माच पीएचडीचा विषय निवडा.

## सर्वात मोठे आठ्हान



जकाल इंटरनेट आपल्या जीवन-चा एक महत्वाचा भाग बनले आहे. शिक्षण, काम आणि मनोरंजनासाठी त्याचा वापर होतो. तथापि, इंटरनेटवर अशाही काही गोषी आहेत ज्या समाजासाठी हानिकारक ठरत आहेत. अशीच एक गोष घ्यावरील ५००० अनेक घ्यावरील अशीच आहेत. आजकाल लोकांना पोर्नो ग्राफिक वित्रपट सहज पाहता येतात. त्यातच १८ वर्षांखालील ५०० टक्के मुले आणि ६० टक्के मुलींनी कधी ना कधी अशील चित्रपट पाहिले असल्याचे हा अहवाल संगतो. आज पहिल्यांदा पॉर्न पाहण्याचे सरासरी वर्ष १२ वर्ष मानले जात आहे. म्हणूनच ही बाब संगेनाच्या तसेच सामाजिक स्वारथ आणि स्ली सुरक्षेच्या दृष्टीने महायाची ठरते.

पोर्नोग्राफिक वित्रपटांमध्ये अंदाजे

८८ टक्के शारीरिक हिंसाचार असतो, ४४ टक्के

### समाजभान

अशील सामग्रीविरुद्ध

सरकारने बरेच नियम केले आहेत.

माहिती तंत्रज्ञान कायदा २०००

अंतर्गत, इंटरनेटवर अशील

सामग्री पसरवणे किंवा पोस्ट

करणे हा गुणी आहे. एखाद्या

व्यक्तीने असे केले तर त्याला

शिक्षा होऊ शकतो. मुलांच्या

बाबतीत हा कायदा आणजी

कडक आहे, जेणेकरून मुलींना

तसेच लहानयांना ऑनलाईन

शोषणापासून वाचवता येईल.

मात्र असे असले तरी सागव्यांना

त्याची जाण नाही. ती नियम

करणे हे आजच्या काळातील

सर्वात मोठे आव्हान आहे.

### वापरा सायीचं स्क्रब

दुधावरची साय

सायीपासून छानसा फेस पॅक

तयार करता येईल. यासाठी

चमचापर साय घ्या. त्यात अर्धा

चमचा ओट्स घाला. हे मिश्रण

स्क्रबप्रमाणे काम करेल. यामुळे

मृत त्वचा दूर होईल. त्वचेचा

काल्पण्यपणा कीमी करण्यासाठी

या स्क्रबचा नियमित वापर करा.

### स्कीन केअर

