ప్రజా రిపబ్లిక్ స్పెషల్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
RNI No: APTEL/2023/87888
గురువారం
06 ఆగస్టు 2025

బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్

అమలుకు 3 మార్గాలు:సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

బిల్లీ, ఆగస్టు 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): బీసీలకు 42శాతం రిజర్వేషన్ బిల్లు కోసం పోరాడుతామని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. గురువారం ఢిల్లీలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. బిల్లును రాష్ట్రపతి ఆమోదించేలా కేంద్రంపై ఒత్తిడి తెస్తున్నామన్నారు.

"రాష్ట్రపతి అపాయింట్మెంట్ కోసం సాయంత్రం వరకు వేచి చూస్తాం. రాష్ట్రపతి స్వతంత్రంగా నిర్ణయం తీసుకుంటారని భావిస్తున్నాం. ఆమె సమయం ఇవ్వలేదంటే ప్రధాని ఒత్తిడి చేసినట్టు భావించాల్సి ఉంటుంది. 42 శాతం రిజర్వేషన్ల అమలుకు ఉన్న మార్గాలన్నింటిని ప్రయత్నించాం. కుదరనప్పుడు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల్లో స్థానిక ఎన్నికలకు వెళ్లాలి. బీసీ రిజర్వేషన్ల అమలుకు మా వద్ద 3 మార్గాలు ఉన్నాయి. 50శాతం సీలింగ్పై గత ప్రభుత్వం తెచ్చిన చట్టాన్ని పక్కన పెట్టి జీవో ఇవ్వాలి. జీవో ఇస్తే.. ఎవరైనా కోర్టుకు వెళ్తే స్టే వస్తుంది. కాబట్టి జీవో ఇచ్చి ఎన్నికలకు వెళ్లే మొదటి మార్గం సాధ్యం కాదు. ఇప్పుడే స్థానిక ఎన్నికలు పెట్టకుండా ఆపడం రెండో మార్గం. స్థానిక ఎన్నికలు ఆపితే కేంద్రం నుంచి రావాల్సిన నిధులు ఆగుతాయి. కేంద్ర నిధులు రాకుంటే గ్రామాల్లో వ్యవస్థలు కుప్పకూలుతాయి. మూడో మార్గం పార్టీ పరంగా బీసీలకు 42శాతం సీట్లు ఇవ్వడం. బీసీలకు 42శాతం సీట్లపై ఇతర పార్టీలపైనా ఒత్తిడి తెస్తాం" అని సీఎం తెలిపారు.

భూమన అనుచరులను అదుపులోకి తీసుకున్నాం:తిరుపతి డీఎస్పీ

తిరుపతి, ఆగస్టు 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తిరుపతిలో గిరిజన యువకుడు పవన్పై దాడి చేసిన వైకాపా మాజీ ఎమ్మెల్యే భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి అనుచరులను అదుపులోకి తీసుకున్నట్టు తిరుపతి ఈస్ట్ డీఎస్పీ భక్తవత్సలం తెలిపారు. తిరుపతిలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో కేసు వివరాలు వెల్లడించారు. "అనిల్ రెడ్డి భూమన కారు డ్రైవర్గా పనిచేస్తున్నాడు. అతనికి తిరుపతిలోని శ్రీనివాసం వసతిగృహం ఎదురుగా 'ఎస్పీపీ బైక్ రైడర్స్ అండ్ రెంటల్స్' పేరుతో కార్యాలయం ఉంది. ఇక్కడ పవన్ అనే గిరిజన యువకుడు బైక్ రెంట్కు తీసుకుని కొంతకాలంగా అద్దె చెల్లించడం లేదు. బైక్ తిరిగి ఇవ్వలేదు. పవన్ కోసం గాలిస్తుండగా తిరుపతి రైల్వే స్టేషన్ వద్ద అనిల్కు తారసపడ్డాడు. అక్కడి నుంచి పవన్ను అనిల్రెడ్డి, జగ్గారెడ్డి అలియాస్ జగదీష్, దినేశ్లు ఎస్పీపీ రెంటల్స్ కార్యాలయానికి తీసుకొచ్చి చితకబాదారు. దాడి చేస్తుండగా తీసిన వీడియోలను పవన్ తండ్రికి పంపించారు. పవన్ ఇవ్వాల్సిన డబ్బులు కడతానని అతని తండ్రి చెప్పడంతో నిన్న మధ్యాహ్నం వదిలేశారు. అనిల్రెడ్డిపై ఇప్పటికే ఆరు కేసులు ఉన్నాయి. అతన్ని అదుపులోకి తీసుకొని విచారించిన తర్వాత జగదీష్ను అదుపులోకి తీసుకున్నాం. మరో నిందితుడు దినేష్ కోసం గాలిస్తున్నాం.. త్వరలో పట్టుకుంటాం. దాడి చేసింది దినేష్, అనిల్రెడ్డి అని తేలింది. నిందితులపై కిడ్నాప్, హత్యాయత్నం కేసులు నమోదు చేశాం. రౌడీషీట్ ఓపెన్ చేస్తాం" అని డీఎస్పీ తెలిపారు.

రాజీపడే ప్రసక్తే లేదు..

ట్రంప్ టారిఫ్ల వేళ మోదీ స్ట్రాంగ్ మెసేజ్

బిల్లీ, ఆగస్టు 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రష్యా చమురును కొనుగోలు చేస్తుందన్న కారణంతో భారత్ పై సుంకాలను రెట్టింపు చేశారు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్. ఇప్పటివరకు ఉన్న 25శాతం సుంకాలను 50శాతానికి పెంచుతున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ పరిణామాలపై భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ పరోక్షంగా స్పందించారు.

రైతుల ప్రయోజనాలపై ఎన్నటికీ రాజీపడే ప్రసక్తే లేదంటూ అమెరికాను ఉద్దేశిస్తూ గట్టిగా బదులిచ్చారు. దివంగత వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త ఎం.ఎస్. స్వామినాథన్ జయంతి ఉత్సవాలను పురస్కరించుకొని దిల్లీలో నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి ప్రధాని మోదీ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. అమెరికాతో వాణిజ్యం, టారిఫ్ అంశాన్ని పరోక్షంగా ప్రస్తావించారు. "రైతుల సంక్షేమమే మాకు అత్యంత ప్రాధాన్యం. రైతులు, మత్స్యకారులు, పాడి రైతుల ప్రయోజనాలకు సంబంధించిన విషయాల్లో ఎన్నటికీ రాజీపడబోం. అలా చేయడం వల్ల మేం భారీ మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి వస్తుందని మాకు తెలుసు. రైతుల ప్రయోజనాలను కాపాడటం కోసం వ్యక్తిగతంగా ఎంత చెల్లించేందుకైనా నేను సిద్ధమే. భారత్ సిద్ధమే" అని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. భారత్ పై ఇప్పటికే 25 శాతం సుంకాలు విధించిన ట్రంప్.. తాజాగా దాన్ని 50 శాతానికి పెంచిన సంగతి తెలిసిందే. అంతకుముందు ప్రకటించిన పాత 25శాతం సుంకాలు గురువారం నుంచి అమల్లోకి వచ్చాయి. ఇక, కొత్తగా విధించిన అదనపు 25% సుంకాలను ఈ నెల 27 నుంచి అమలు చేస్తామని ట్రంప్ ప్రకటించారు. ఈ టారిఫ్లతో భారతీయ వస్త్ర పరిశ్రమ, ఆక్వా రంగం, తోలు ఉత్పత్తులపై వెంటనే ప్రభావం పడనుంది. ముఖ్యంగా రొయ్యలు, జంతు సంబంధ ఉత్పత్తులపై అదనపు భారం పడింది.మన దేశం నుంచి ఎగుమతి అయ్యే వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల పై సుంకాలు తగ్గించాలని అమెరికా చాలాకాలంగా డిమాండ్ చేస్తోంది. అందుకు ఆమోదిస్తే.. దేశంలోని రైతుల ప్రయోజనాలు దెబ్బతింటాయనే ఆందోళన ఉంది. ఇది రాజకీయంగా సున్నితమైన అంశం అయినందున.. వ్యవసాయ ఉత్పత్తులపై సుంకం మినహాయింపునకు భారత్ ససేమిరా అంది. గతంలోనూ ఈ విషయంపై ఇరు దేశాల మధ్య పలుమార్లు చర్చలు జరిగినా ఏకాభిప్రాయం కుదరలేదు. దీంతో అగ్రరాజ్యం ఆగ్రహించినట్లు తెలుస్తోంది. మరోవైపు, రష్యా నుంచి న్యూదిల్లీ చమురు కొనుగోలును కూడా అమెరికా తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలోనే భారత్పై సుంకాలను రెట్టింపు చేసింది.

నేత కార్మికులకు కూటమి ప్రభుత్వం

అండగా ఉంటుంది:మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి, ఆగస్టు 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్):భారతీయ సాంస్కృతిక వారసత్వానికి ప్రతీక చేనేత అని ఏపీ విద్య, ఐటీశాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు. మన చేనేత సోదరులు నేసిన వస్త్రాలు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పేరు గడించాయని వెల్లడించారు.

వ్యవసాయం తర్వాత వేలాది మందికి ఈ రంగం ఉపాధి కల్పిస్తోందన్నారు. అలాంటి రంగానికి అండగా నిలిచేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం నేటి నుంచి ప్రతి చేనేత కార్మికుడి కుటుంబానికి నెలకు 200 యూనిట్లు, మర మగ్గాలకు 500 యూనిట్ల వరకు ఉచిత విద్యుత్ అందించనుందని పేర్కొన్నారు. చేనేత వస్త్రాలపై జీఎస్టీ భారాన్ని భరించనుందన్నారు. నేత కార్మికులకు కూటమి ప్రభుత్వం ఎప్పుడూ వెన్నంటి నిలుస్తోందని స్పష్టం చేశారు. చేనేత కళాకారులందరికీ జాతీయ చేనేత దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

పాత్రికేయులు కావలెను
తెలంగాణ, ఆంధ్ర రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వెలువడుచున్న
రిపబ్లిక్
తెలుగు దినపత్రికలో తెలుగు రాష్ట్రాలలో బ్యూరోలు, జిల్లా స్టాఫర్లు, నియోజకవర్గ మరియు మండల స్థాయి పాత్రికేయులు కావలెను.
ఆసక్తి గలవారు సంప్రదించండి
9948814188 9985876888

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

పెద్ద సౌత్ స్టార్ నాకు క్షమాపణలు చెప్పాడు..ఎందుకంటే:తమన్నా

అన్ని భాషల్లో స్టార్ హీరోల సరసన నటిస్తూ సినిమాలు, వెబ్ సిరీస్లతో అలరిస్తున్నారు నటి తమన్నా. తాజాగా ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో తన కెరీర్ తొలినాళ్లను గుర్తుచేసుకున్నారు. చిన్న వయసులోనే ఇండస్ట్రీకి వచ్చినట్లు తెలిపారు. ఆ సమయంలో ఎన్నో ఇబ్బందులు పడినట్లు చెప్పారు. అసౌకర్యంగా ఉందని చెప్పినందుకు తన స్థానంలో మరో నటిని ఎంపిక చేసినట్లు వెల్లడించారు."నేను చిన్న వయసులో ఇండస్ట్రీకి వచ్చాను కాబట్టి నాకేం తెలియదని అనుకునేవారు. నా విశ్వాసాన్ని దెబ్బతీయాలని చూశారు. ఇలా చాలాసార్లు జరిగింది. అవమానించడానికి ప్రయత్నించారు. పరిశ్రమకు వచ్చిన కొద్దికాలంలోనే ఓ పెద్ద సౌత్ స్టార్ సరసన నటించే అవకాశం వచ్చింది. ఆయనతో కొన్ని సన్నివేశాల్లో నటించేటప్పుడు అసౌకర్యంగా అనిపించింది. దర్శకనిర్మాతలకు నాకు ఇబ్బందిగా ఉందని, చేయలేనని చెప్పా. అప్పుడు ఆ అగ్రహీరో 'హీరోయిన్ను మార్చండి' అని నాపై కేకలు వేశాడు. ఎవరైనా మనల్ని అవమానించారని బాధపడుతూ మనం కూడా తిరిగి వాళ్లతో అలా ప్రవర్తించకూడదని మౌనంగా ఉన్నాను. ఆయన మాత్రం ఆరోజు సెట్లోనే అందరి ముందు పెద్దగా కేకలు వేశాడు. మరుసటిరోజు తనంతటతానే నా వద్దకువచ్చి క్షమాపణలు చెప్పాడు. తనకు కోపం వచ్చిందని అందుకే అరిచినట్లు తెలిపాడు. నాతో అలా ప్రవర్తించి ఉండకూడదని పశ్చాత్తాపపడ్డాడు" అని తమన్నా తెలిపారు. అయితే, ఆ బిగ్ సౌత్ స్టార్ పేరు మాత్రం ఆమె చెప్పలేదు. 2005లో 'చాంద్ సా రోష్ చెహ్రా' అనే సినిమాతో ఇండస్ట్రీకి ఎంట్రీ ఇచ్చారు తమన్నా. ఆ తర్వాత 'శ్రీ' సినిమాతో టాలీవుడ్ ప్రేక్షకులను పలకరించారు. 'హ్యాపీడేస్'తో మంచి గుర్తింపు రావడంతో వరుస అవకాశాలు వచ్చాయి. తెలుగు, తమిళ, హిందీ భాషల్లో అగ్రహీరోల సరసన నటించారు. తాజాగా 'రైడ్ 2' తో ఓ ప్రత్యేక పాటలో అలరించిన ఆమె ప్రస్తుతం నాలుగు హిందీ సినిమాల్లో నటిస్తున్నారు. ఇవన్నీ సెట్పై ఉన్నాయి. తెలుగులో ఇటీవల 'ఓదెల 2'తో శివశక్తిగా మెప్పించారు. మరోవైపు తమన్నా తాజాగా చెప్పిన బ్యూటీ సీక్రెట్ నెట్టింట చర్చకు దారితీసింది. మొటిమలు తగ్గాలంటే సలైవా రాసుకోవాలని ఆమె సూచించారు. అందులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయని తెలిపారు. అవి మొటిమలతో పోరాడతాయని అయితే ఇది తన వ్యక్తిగత పర్సనల్ చిట్కా అని వెల్లడించారు. ఈ చిట్కాను పాటించొద్దంటూ పలువురు చర్మ వైద్యనిపుణులు సోషల్ మీడియాలో వీడియోలు చేయడంతో ఈ బ్యూటీ చిట్కా టాపిక్ గా మారింది.

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

నేను సారీ చెప్పా.. మళ్లీ కలుద్దామంటూ పంత్ వాయిస్ నోట్ పంపాడు: క్రిస్ వోక్స్

ఇంగ్లాండ్ భారత్ టెస్టు సిరీస్లో ఇద్దరు అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు. ఆ ఇద్దరూ గాయాలతోనే తమ జట్టు విజయం కోసం పోరాడారు. అందులో ఒకరు టీమ్ ఇండియా ఆటగాడు రిషభ్ పంత్ కాగా.. మరొకరు ఇంగ్లాండ్ పేసర్ క్రిస్ వోక్స్. తీవ్రంగా గాయపడినా క్రీజ్లోకి వచ్చారు. పంత్కు పాదం గాయమైంది. క్రిస్వక్స్ భుజం స్థానభ్రంశం కావడంతో ఒంటిచేత్తోనే బ్యాటింగ్ చేశాడు. ఐదు టెస్టుల సిరీస్ 2-2తో సమంగా నిలిచింది. చివరి మ్యాచ్ అనంతరం వోక్స్ను భారత క్రికెటర్లు అభినందించారు. కెప్టెన్ గిల్, రిషభ్ పంత్ నుంచి తనకు సందేశాలు వచ్చాయని వోక్స్ వెల్లడించాడు. "నొప్పితోనే బ్యాటింగ్కు రావడంపై శుభ్మన్ గిల్ నన్ను అభినందించాడు. సాహసోపేతమైన నిర్ణయం తీసుకున్నానని చెప్పాడు. ఐదో మ్యాచ్ ముగిసిన తర్వాత గిల్తో మాట్లాడా. నీకు ఇది గొప్ప సిరీస్ గా నిలిచిపోతుందన్నా. బాగా ఆడావు. జట్టును ముందుండి నడిపించావని చెప్పా. బ్యాటింగ్లో రాణించి టీమ్కు మంచి సపోర్ట్ ఇచ్చావని అభినందించా. నేను బ్యాటింగ్కు రావాలనుకోవడం సరైందిగానే భావిస్తున్నా. ఇంకా 100 పరుగులు చేయాల్సిన తరుణంలో వెళ్లాల్సివచ్చినా బాధపడేవాడిని కాదు. కానీ, చివరికి మేం ఓడిపోవడం మాత్రం ఇప్పటికీ బాధిస్తుంది. నేనే కాదు ఇతర జట్ల ఆటగాళ్లు ఇదే చేస్తారని అనుకుంటున్నా" అని వోక్స్ వెల్లడించాడు.

ఇన్స్టాగ్రామ్లో పెట్టాడు..

"నా ఫొటోకు రిషభ్ పంత్ ఇన్స్టాగ్రామ్లో సెల్యూట్ ఎమోజీ పెట్టాడు. దానిని చూసి థాంక్యూ అని చెప్పా. మీ ప్రేమకు కృతజ్ఞుడిని. పాదం బాగానే ఉందని అనుకుంటున్నా అని రిప్లయ్ ఇచ్చా. దానికి పంత్ స్పందిస్తూ నాకు వాయిస్ మెసేజ్ పంపాడు. 'అంతా మంచే జరుగుతుందని ఆశిస్తున్నా. త్వరగా కోలుకోవాలి. తప్పకుండా మనం ఏదొక రోజు కలుద్దాం' అని పెట్టాడు. నేను కూడా పాదం అలా దెబ్బతిన్నందుకు సారీ చెప్పా" అని వోక్స్ తెలిపాడు. క్రిస్విక్స్ బౌలింగ్లో రివర్స్ షాట్ కొట్టేందుకు యత్నించి పంత్ గాయపడిన సంగతి తెలిసిందే.

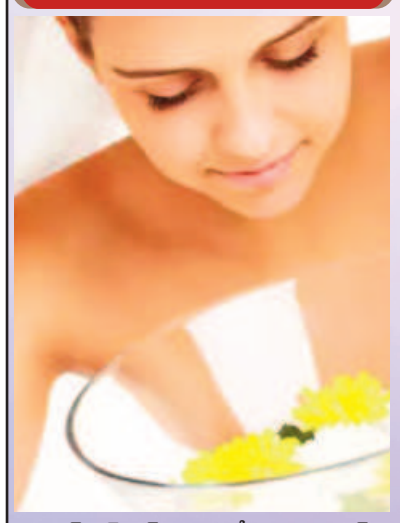
అందం

కొరియన్స్ చూడ్డానికి చాలా అందంగా ఉంటారు. వాళ్ల స్కిన్ గ్లాసీ లుక్తో చక్కగా మెరుస్తుంటుంది. దీంతో వారి అలాంటి స్కిన్ కోసం చాలా మంది ట్రై చేస్తుంటారు. దానికోసం ఏం చేయాలో తెలుసుకోండి.

కొరియన్స్లా మెరవాలనుకుంటున్నారా, వారానికి రెండు సార్లు ఓ ప్యాక్ వేయండి, దీంతోపాటు ఏం చేయాలంటే

మచ్చల్లేకుండా గ్లాసీ స్కిన్ కావాలని ప్రతి ఒక్కరికి ఉంటుంది. దీనికోసం ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తారు. కె డ్రామాస్ చూసే వారు అందులోని హీరోయిన్స్, వారి స్కిన్లానే మన స్కిన్కూడా ఉండాలని ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తారు. దీంతో వీరికోసమే మార్కెట్లోకి కొరియన్ గ్లాసీ లుక్ కోసమంటూ ఫేస్వాష్, క్రీమ్స్, రైస్ వాటర్ ఫేస్ వాష్ వంటివి వస్తున్నాయి. వీటి వల్ల స్కిన్ మెరుస్తుందని చెబుతుంటారు. అయితే, వీటి బదులు మనం రోజూ ఓ స్కిన్ కేర్ రొటీన్ ఫాలో అయితే స్కిన్ ఆటోమేటిగ్గా మెరుస్తుంది. ఆ రొటీన్ ఏంటో తెలుసుకోండి.

స్టీమ్

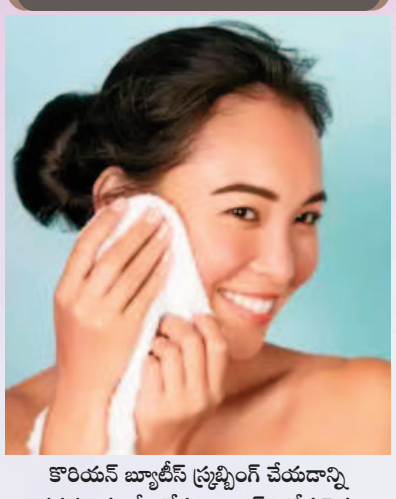


కొరియన్ గ్లాస్ స్కిన్ కావాలంటే కచ్చితంగా స్కిన్కి ఆవిరిపట్టండి. రోజూ ఆవిరిపట్టడం లేదా స్టీమ్ షవర్స్ చేయడం వల్ల స్కిన్ చాలా బ్రైట్గా అవుతుంది. దీంతో స్కిన్ పోర్స్ ఓపెన్ అవుతాయి. అప్పటికప్పుడు చర్మంపై ఉన్న వ్యర్థాలు, దుమ్ము బయటికొస్తుంది. దీంతో మొటిమలు తగ్గుతాయి. మొటిమల మచ్చలు లేకుండా ఉంటాయి. ఆవిరి పట్టాక మన చేతి వేళ్లతో సర్క్యూలర్ మోషన్లో మసాజ్ చేయాలి.

డబుల్ క్లెన్స్

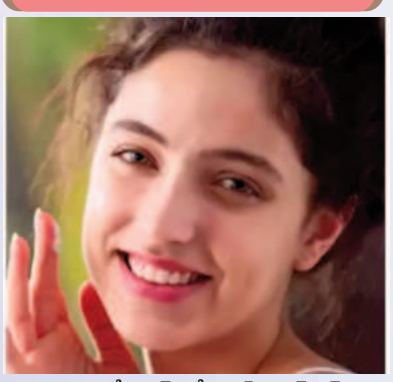
డబుల్ క్లెన్సింగ్ కూడా స్కిన్పై మ్యాజిక్ చేస్తుంది. మైల్డ్గా ఉండే క్లెన్సింగ్తో వాష్ చేస్తే స్కిన్ స్కిన్ పోర్స్ క్లీన్ అవుతాయి. దీని వల్ల రోజూ ఫాలో అయ్యే స్కిన్ కేర్ని ఫాలో అవ్వడానికి హెల్ప్ అవుతుంది. ముఖాన్ని క్లీన్ చేసిన తర్వాత ఎక్స్ఫోలియేషన్ చేయడం చాలా మంచిది. దీంతో బ్లాక్ అండ్ వైట్ హెడ్స్ దూరమవుతాయి.

స్క్రబ్



కొరియన్ బ్యూటీస్ స్క్రబ్బింగ్ చేయడాన్ని ఇష్టపడతారు. దీనికోసం ఓ క్లాత్ని గోరువెచ్చని నీటిలో ముంచి మొత్తం స్క్వీజ్ చేయాలి. తర్వాత దీంతోముఖాన్ని అప్వార్డ్ డైరెక్షన్లో పైకి రుద్దాలి. దీంతో దుమ్ము, ధూళి మొత్తం బయటికి వస్తుంది. స్క్రబ్బర్ కాకుండా ఉతికిన క్లాత్ వాడడం వల్ల మంచి రిజల్ట్ ఉంటుంది.

టోనింగ్, మాయిశ్చరైజింగ్



ఇప్పుడు మీ స్కిన్ని నేచురల్ వాటర్ రిచ్ ఇంగ్రేడియెంట్స్తో టోన్ చేయండి. దీని వల్ల స్కిన్ బ్రైట్గా మారుతుంది. కొరియన్స్ ఎక్కువగా ఫర్మెంటెడ్ రైస్ వాటర్ వాడతారు. దీని వల్ల స్కిన్ కొల్లాజెన్ పెరిగి రెడియెంట్గా స్కిన్ మెరుస్తుంది. ఇలా జరిగాక మంచి మాయిశ్చరైజర్ రాయండి. దీని వల్ల అందులోని విటమిన్స్, పదార్థాలు స్కిన్ని మాయిశ్చర్, హైడ్రేట్గా చేస్తాయి. స్కిన్ సెల్స్ కూడా బ్రైట్గా మారతాయి.

ఫేస్మాస్క్

అదే విధంగా, స్కిన్కి హైడ్రేటింగ్ ఫేస్ మాస్క్ వాడడం మంచిది. వారానికి రెండు సార్లు వాడండి. దీని వల్ల స్కిన్ టాక్సిన్స్ దూరమై స్కిన్ ఫ్లాలెస్గా ఉంటుంది. అందంగా మెరుస్తుంది. ఇది పడుకునే ముందు చేయాలి. అదే విధంగా, ఓవర్నైట్ స్కిన్కేర్ మాస్క్ కూడా వాడొచ్చు.

హెర్బల్ టీ

అదే విధంగా, మంచి హెల్దీ టీ కూడా మీ స్కిన్ కేర్ రొటీన్లో యాడ్ చేసుకోండి. జిన్సెంగ్, రోస్టెడ్ బార్లీ, గ్రీన్ టీ వంటివి తీసుకోవాలి. దీని వల్ల రేడియెంట్ గ్లో మీ సొంతమవుతుంది. దీంతో స్కిన్ హెల్దీగా గ్లోగా మెరుస్తుంది. స్కిన్ టెక్చర్ కూడా పెరుగుతుంది.

గమనిక: నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. అందం, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.