ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్
1
RNI No: APTEL/2023/87888
శుక్రవారం
08 ఆగస్టు 2025

ట్రంప్ టారిఫ్‌లు..
నేడు మోదీ అత్యున్నత స్థాయి భేటీ

దిల్లీ, ఆగస్టు 8, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు చేస్తుందన్న కారణంతో భారత్ పై అమెరికా సుంకాలను రెట్టింపు చేయడంతో ఇరుదేశాల మధ్య విభేదాలు భగ్గుమన్నాయి. ఈ టారిఫ్లపై న్యూఢిల్లీతో చర్చలు జరిపే ప్రసక్తే లేదని అగ్రరాజ్య అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తేల్చి చెప్పారు.

ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో భారత ప్రధాని నరేంద్రమోదీ కీలక భేటీకి సిద్ధమయ్యారు. శుక్రవారం మధ్యాహ్నం ఒంటి గంటకు ప్రధాని మోదీ అధ్యక్షతన ఉన్నతస్థాయి కేబినెట్ సమావేశం జరగనుంది. ట్రంప్ టారిఫ్ పై భారత్ ఎలా స్పందించాలనే విషయంపై ఈ భేటీలో చర్చించే అవకాశాలున్నట్లు సంబంధిత వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఈ సమావేశం తర్వాత సుంకాలపై కేంద్రం నుంచి కీలక ప్రకటన వెలువడే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం. ఇప్పటికే ట్రంప్ సుంకాల పై మోదీ పరోక్షంగా స్పందిస్తూ దీటుగా బదులిచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. దేశంలోని రైతులు, మత్స్యకారులు, పాల ఉత్పత్తుల రంగంలోని వారి ప్రయోజనాలే తమకు ముఖ్యమని, ఈ విషయంలో రాజీపడే ప్రసక్తే లేదని ప్రధాని స్పష్టంచేశారు. అవసరమైతే వారిని కాపాడటం కోసం ఎంత మూల్యమైనా తాను సొంతంగా భరించడానికీ సిద్ధమని వెల్లడించారు. ఇదిలాఉండగా.. రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు కొనసాగితే భారత్పై మరిన్ని ఆంక్షలు ఉంటాయని ట్రంప్ మళ్లీ హెచ్చరించడం గమనార్హం.

గ్యాస్ సిలిండర్ పేలుడు ఘటన..
పరిహారం ప్రకటించిన చంద్రబాబు

విశాఖ, ఆగస్టు 8, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): విశాఖ గ్యాస్ సిలిండర్ పేలుడు ఘటనపై ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. మృతుల కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. మృతుల కుటుంబాలకు రూ.10 లక్షల చొప్పున పరిహారం ప్రకటించారు. విశాఖ ఫిషింగ్ హార్బర్ సమీపంలోని ఓ వెల్డింగ్ దుకాణంలో గ్యాస్ సిలిండర్ పేలి ముగ్గురు మృతిచెందారు. మరో ముగ్గురు కొన ఊపిరితో ఆసుపత్రిలో కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు.

అన్నవరం కొండపై కారులో ఎగసిపడిన మంటలు..

అన్నవరం, ఆగస్టు 8, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కాకినాడ జిల్లా అన్నవరం కొండపై గురువారం అర్ధరాత్రి కారు దగ్ధమైంది. సత్యగిరిపై హరిహర సదన్ వసతి సముదాయం ఎదురుగా పార్కింగ్ స్థలంలో ఉంచిన సీఎన్‌జీ కారులో ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగాయి.

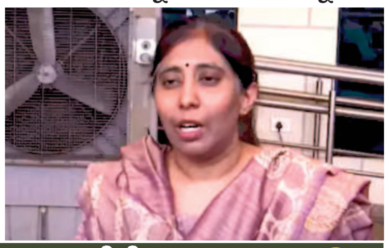
ఖమ్మం నుంచి వచ్చిన భక్తులు హరిహర సదన్ గదిని తీసుకుని ఎదురుగా పార్క్ చేసి వెళ్లారు. కాసేపట్లోనే మంటలు వ్యాప్తి చెందడంతో భద్రతా సిబ్బంది అప్రమత్తమయ్యారు. మంటలు అదుపు చేసినా అప్పటికే కారు పూర్తిగా దగ్ధమైంది. పక్కనే మరికొన్ని కార్లు ఉండటంతో వాటిని తీయించారు. ఓ కారు యజమాని అందుబాటులో లేకపోవడంతో అద్దాలు పగులగొట్టి హ్యాండ్ బ్రేక్ తీసి కారును దూరంగా తరలించారు. అప్పటికే ఈ వాహనం కూడా పాక్షికంగా దెబ్బతింది.

పార్కింగ్ ప్రాంతంలో అగ్నిప్రమాదం.. ఏడు బైక్ దగ్ధం

విజయవాడ, ఆగస్టు 8, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): బందర్ రోడ్డులోని కేవీఫ్సీ భవనం వద్ద అగ్ని ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. పార్కింగ్ ప్రాంతంలో విద్యుదాఘాతంతో మంటలు చెలరేగాయి. దీంతో ఏడు బైక్ లు దగ్ధమయ్యాయి. అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఘటనాస్థలికి చేరుకుని మంటలను ఆర్పివేశారు.

శిక్ష నిందితులకా.. నాకా అర్థం కావట్లేదు:వివేకా కుమార్తె సునీత

పులివెందుల, ఆగస్టు 8, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వివేకా హత్య కేసులో నిందితులంతా యథేచ్ఛగా బయటే తిరుగుతున్నారని ఆయన కుమార్తె సునీత అన్నారు. పులివెందులలో వివేకా ఘాట్ వద్ద సునీత దంపతులు నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం ఆమె మీడియాతో మాట్లాడారు."వాయిదాలకు నిందితులతో పాటు నేనూ కోర్టుకు హాజరవుతున్నా. శిక్ష నిందితులకా.. నాకా అర్థం కావట్లేదు. ఇంకా ఎన్నేళ్లు న్యాయ పోరాటం చేయాలి..? దర్యాప్తు పూర్తయిందని సుప్రీంకోర్టుకు సీబీఐ తెలిపింది. దర్యాప్తు అసంపూర్తిగా ఉందని సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్ వేశా. న్యాయం జరుగుతుందని ఆశిస్తున్నా. నాన్న హత్య రోజు అవినాష్.. ముగ్గురు పేర్లు రాసి సంతకం పెట్టమన్నారు. అప్పుడు పోలీసులను బెదిరించి సాక్ష్యాధారాలన్నీ తుడిపేశారు. ఇప్పుడు జడ్పీటీసీ ఎన్నికల సందర్భంగా మళ్లీ బెదిరించాలని చూస్తున్నారు. హింస లేని పులివెందులను ప్రజలు చూడాలనుకుంటున్నారు" అని సునీత అన్నారు.



ఫోన్ ట్యాపింగ్ మొదటి బాధితుడిని నేనే:బండి సంజయ్

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 8, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కాసేపట్లో సిట్ విచారణకు హాజరు కానున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. తన వద్ద ఉన్న రికార్డులు, ఆధారాలను సిట్ అధికారులకు అప్పగిస్తానని చెప్పారు. కేంద్ర మంత్రిగా, బాధ్యత గల పౌరుడిగా ఆధారాలు సమర్పిస్తానని పేర్కొన్నారు. "తెలంగాణలో ఫోన్ ట్యాపింగ్ను మొదట బయట పెట్టింది నేనే. విచారణకు రావాలని గత వారమే సిట్ నాకు నోటీసులు ఇచ్చింది. పార్లమెంట్ సమావేశాల దృష్ట్యా విచారణకు రాలేకపోతున్నట్లు చెప్పాను. రాష్ట్రంలో ఫోన్ ట్యాపింగ్కు మొదటి బాధితుడిని నేనే. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, సిట్ అధికారుల మీద నాకు నమ్మకం లేదు. సిట్ అధికారులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూర్తి స్వేచ్ఛ ఇవ్వట్లేదు. కేసీఆర్ కుటుంబంలో ఇప్పటి వరకూ ఎవరినీ అరెస్టు చేయలేదు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసును సీబీఐకి అప్పగిస్తే మొత్తం వివరాలను బయట పెడతా" అని బండి సంజయ్ అన్నారు. సిట్ విచారణకు వెళ్తూ మార్గ మధ్యలో ఖైరతాబాద్ హనుమాన్ మందిరంలో బండిసంజయ్ పూజలు చేశారు. ఆయన వెంట భారీ ఎత్తున కార్యకర్తలు, నేతలు తరలివచ్చారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా

'ది ప్యారడైజ్'.. డిఫరెంట్‌గా నాని పేరు

విజయవంతమైన 'దసరా' తర్వాత కథానాయకుడు నాని దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓదెల మరోసారి ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమైన విషయం తెలిసిందే. 'ది ప్యారడైజ్' అంటూ విభిన్న కథతో రానున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమాలో నాని పేరును ప్రకటిస్తూ ఫస్టుక్ను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఇందులో నాని డిఫరెంట్ లుక్లో కనిపించి ఫ్యాన్స్ను ఆకట్టుకున్నారు. ఇందులో ఆయన 'జడల్' పాత్రలో కనిపించనున్నట్లు వెల్లడించారు. 'ఇది ఒక అల్లికగా ప్రారంభమై.. విప్లవంగా ముగిసింది' అని పేర్కొన్నారు. వచ్చే ఏడాది మార్చి 26న ఈ సినిమా ప్రేక్షకులను పలకరించనుంది. తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ, బెంగాలీతోపాటు... మొత్తం 8 భాషల్లో ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. గతంలో దర్శకుడు ఈ సినిమాలో నాని లుక్ గురించి స్పష్టతనిచ్చిన విషయం తెలిసిందే. "నాని జడల వెనక నా వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన ఓ భావోద్వేగం దాగి ఉంది. నా చిన్నతనంలో మా అమ్మ నాకు అలానే జడలు వేసేది. ఐదోతరగతి వరకు జుట్టు అల్లి స్కూల్కు పంపేది. ఈ లుక్ సినిమా కథకు ఎలా కనెక్ట్ అవుతుందని మాత్రం ఇప్పుడే చెప్పను" అని అన్నారు. తిరుగుబాటు, నాయకత్వంతో పాటు తల్లీకొడుకుల అనుబంధం కథకు కీలకంగా నిలవనున్నట్లు ఇప్పటివరకూ విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలు చూస్తే అర్థమవుతుంది.

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

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

గంభీర్ నుంచి ఆ హామీ దక్కింది చాలు.. :అభిమన్యు తండ్రి

ఇంగ్లాండ్‌తో ఐదు టెస్టుల సిరీస్ కోసం అభిమన్యు ఈశ్వరన్ ను మేనేజ్మెంట్ ఎంపిక చేసింది. దేశవాళీలో అదరగొట్టిన అతడిని బ్యాకప్ ప్లేయర్గా తీసుకుంది. కానీ, ఒక్క మ్యాచ్లోనూ ఆడించకుండా బెంచ్కే పరిమితం చేసింది. కరుణ్ నాయర్ విఫలమవుతున్నా అవకాశాలు ఇచ్చిన మేనేజ్మెంట్ తన కుమారుడి విషయంలో మాత్రం భిన్నంగా స్పందించిందని ఇటీవల అభిమన్యు తండ్రి రంగనాథన్ ఈశ్వరన్ ఆరోపించారు. తాజాగా మరోసారి అభిమన్యు అంతర్జాతీయ అరంగేట్రంపై ఆయన కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రధాన కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ నుంచి స్పష్టమైన హామీ లభించిందని వెల్లడించారు. "నా కుమారుడితో గంభీర్ మాట్లాడాడు. సరైన దారిలో ఉన్నావని, తప్పకుండా ఆడే అవకాశం వస్తుందని.. ప్రయాణం సుదీర్ఘంగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చాడు. కేవలం ఒకటి లేదా రెండు మ్యాచులకే బయటకు పంపించే వ్యక్తిని కాదని గంభీర్ మా అబ్బాయికి చెప్పాడు. గంభీర్ చెప్పిన విషయాలను నాతో పంచుకున్నాడు. భవిష్యత్తులో టీమ్ ఇండియాకు మరింత కాలం ఆడేలా కోచింగ్ బృందం అండగా నిలుస్తుందని ఆ మాటలను బట్టి అర్థమైంది. గత నాలుగేళ్లుగా నా కుమారుడు అవకాశం కోసం ఎదురుచూస్తున్నాడు" అని రంగనాథన్ వెల్లడించారు.

అక్కడ ఆడించాల్సింది..

"పచ్చిక ఎక్కువ ఉన్న పిచ్లపై అభిమన్యు బాగా ఆడతాడు. ఇక్కడ సాయి సుదర్శన్ను తక్కువ చేసినట్లు కాదు. అందుకే, ఇంగ్లాండ్ లో అభిమన్యుకు అవకాశం ఇస్తే బాగుండేదన్న వ్యాఖ్యలు చేశా. సాయి వన్డేన్లో వచ్చి 0, 31, 0, 61 పరుగులు చేశాడు. అదే అభిమన్యును ఆడించి ఉంటే.. పరిస్థితి విభిన్నంగా ఉండేది. ఎందుకంటే 30 శాతం మ్యాచులు గ్రీన్ ట్రాక్ ఈడెన్ గార్డెన్స్లో ఆడిన అనుభవం అతడి సొంతం. ఇన్నింగ్స్ను సుదీర్ఘంగా తీసుకెళ్లగల సత్తా ఉన్న ప్లేయర్. ఇక కరుణ్ నాయర్ కూడా ఎప్పుడూ వన్డేన్లో ఆడలేదు. కానీ, అతడికీ ఈసారి అవకాశాలు ఇచ్చారు. విదర్భకోసం రెండో లేదా మూడో డౌన్లో బ్యాటింగ్కు వచ్చేవాడు. అలాంటి ప్లేయరు అవకాశాలు ఇచ్చిన మేనేజ్మెంట్.. టాప్ ఆర్డర్ బ్యాటర్ అయిన నా కుమారుడిని మాత్రం పక్కన పెట్టారు" అని రంగనాథన్ వ్యాఖ్యానించారు. అభిమన్యుకు 2022లోనే టీమ్ ఇండియా జట్టులోకి అవకాశం వచ్చింది. అప్పట్నుంచి స్క్వాడ్లోకి వస్తున్నా ఫైనల్‌లో మాత్రం చోటు దక్కలేదు.

అందం

ఎలాంటి క్రీమ్స్ లేకుండానే స్కిన్‌ని మెరిసేందుకు ఏం చేయాలి, కొన్ని సింపుల్ టిప్స్‌తో గ్లోయింగ్ స్కిన్ మీ సొంతమవుతుంది

స్కిన్ హెల్దీగా, అందంగా కనిపించాలని ఎవరికీ ఉండదు. చక్కగా మెరిసే స్కిన్ కావాలని ప్రతీ ఒక్కరికి ఉంటుంది. అందుకోసం రకరకాల క్రీమ్స్, లోషన్స్ వాడతారు. కానీ, ఆయుర్వేదం ప్రకారం కొన్ని అలవాట్లు స్కిన్‌ని అందంగా మెరిసేలా చేస్తాయి.

ఆయుర్వేదంలో అన్నీ సమస్యలకి పరిష్కారాలు ఉన్నాయి. అలానే స్కిన్‌ని అందంగా మెరిపించడంలో కూడా ఆయుర్వేదం కూడా హెల్ప్ చేస్తుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం కొన్ని టిప్స్ పాలో అవ్వడం వల్ల కూడా స్కిన్ గ్లోయింగ్ అండ్ హెల్దీగా కనిపిస్తుంది. మనం హెల్దీ లైఫ్‌స్టైల్ ఫాలో అవ్వడం వల్ల కేవలం ఆరోగ్యం మెరుగ్గా మారడమే కాదు, స్కిన్ కూడా అందంగా, యవ్వనంగా మెరిపించడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. కేవలం రోజూ ఫాలో అయ్యే కొన్ని విషయాలే స్కిన్‌ని యవ్వనంగా అందంగా మారుస్తాయి. ఈ అలవాట్లు స్కిన్‌ని లోపలి నుంచి అందంగా మెరుస్తాయి. మరి ఆ అలవాట్లు ఏంటో తెలుసుకోండి.

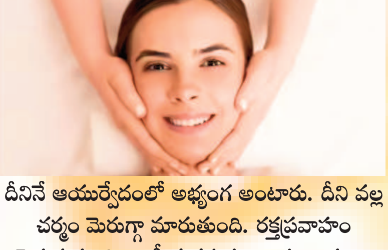
ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీరు తాగడం

ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీరు తాగితే బాడీకి చాలా మంచిది. దీని వల్ల బాడీలోని ప్రమాదకరమైన ట్యాక్సిన్స్ బయటికి వెళ్లిపోతాయి. జీర్ణక్రియ కూడా మెరుగ్గా మారుతుంది. దీని వల్ల స్కిన్ కూడా మెరుస్తుంది. ఇలా నీరు తాగితే స్కిన్‌కి హైడ్రేషన్ అందుతుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా మారుతుంది. దీని వల్ల మొటిమలు రావు. మచ్చలు తగ్గుతాయి. చర్మ సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయి. దీని వల్ల స్కిన్ యవ్వనంగా మారుతుంది కూడా.

పసుపు లేదా హెర్బల్ టీ

ఉదయాన్నే హెర్బల్ టీ తాగడం చాలా మంచిది. దీని వల్ల బాడీలోని ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది. హెర్బల్ టీస్‌లో పసుపు, తులసి, అల్లం టీలు చాలా బెస్ట్ ఇవి రెండు కూడా స్కిన్‌ని మెరుగ్గా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా, లోపలి నుంచి బ్లడ్ ప్యూరిఫై అవుతుంది. స్కిన్ కూడా చక్కగా మొటిమలు, మచ్చలు లేకుండా మెరుస్తుంది. పసుపు, హెర్బల్ టీ రెండూ స్కిన్‌ని మెరిసేలా చేస్తాయి. పసుపులోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా మార్చడమే కాకుండా మొటిమలు తగ్గించి చర్మ రంగుని మెరుస్తాయి. హెర్బల్ టీలో కూడా యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా చేసి మెరిసేలా చేస్తాయి.

ఆయిల్ మసాజ్



దీనినే ఆయుర్వేదంలో అభ్యంగ అంటారు. దీని వల్ల చర్మం మెరుగ్గా మారుతుంది. రక్తప్రవాహం పెరుగుతుంది. నాడీ వ్యవస్థ కూడా ప్రశాంతంగా మారుతుంది. ఆయిల్ మసాజ్ చేయడం వల్ల చర్మం మెరుస్తుంది. దీనికి కారణం చర్మాన్ని లోతుగా తేమగా మార్చి రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా మారుతుంది. దీనికోసం కొబ్బరినూనె, బాదం నూనె, ఆలివ్ ఆయిల్ వంటి ఆయిల్స్ వాడితే చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా మారి మృదువుగా చేయడానికి, మచ్చలు తగ్గడానికి హెల్ప్ చేస్తుంది.

హెల్దీ డైట్

సహజంగా స్కిన్ మెరవడానికి తాజా, చక్కని పోషకాహారం తీసుకోవాలి. మనం తీసుకునే ఫుడ్ బ్యాలెన్స్‌డ్‌గా ఉండాలి. సరైన ఆహారంతో చర్మం మెరవడం సాధ్యమే. బ్యాలెన్స్‌డ్ డైట్, నీరు పుష్కలంగా తీసుకుంటే విటమిన్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉండే ఫుడ్స్ తీసుకుంటే చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగ్గా మారుతుంది.

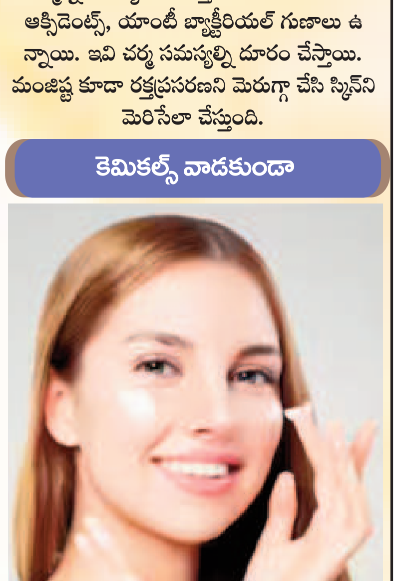
సీజన్ ప్రకారం

మీ బాడీ అండ్ స్కిన్‌ని హెల్దీగా ఉంచేందుకు మంచి ఆహారం తీసుకోవాలి. సీజన్ ప్రకారం మంచి ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. సీజన్ మారగానే డైట్ కూడా చేంజ్ చేయాలి. సీజన్ డైట్ ఫాలో అవ్వడం వల్ల చర్మం మెరుస్తుంది. పండ్లు, కూరగాయలు, హోల్ గ్రెయిన్స్, లీన్ ప్రోటీన్స్ పుష్కలంగా ఉండే బ్యాలెన్స్‌డ్ డైట్ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా మారుస్తుంది. అదుకే, సీజన్‌కి తగ్గట్టుగా ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి.

వేప, మంజిష్ట వంటి మూలికలు తీసుకోవడం

మీరు వేప, మంజిష్ట వంటి మూలికలు తీసుకుంటే బ్లడ్ ప్యూరిఫై అవుతుంది. స్కిన్ కూడా హెల్దీగా మారుతుంది. ఈ మూలికలు చర్మాన్ని మెరిపించి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా చేస్తాయి. వేపలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మ సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి. మంజిష్ట కూడా రక్తప్రసరణని మెరుగ్గా చేసి స్కిన్‌ని మెరిసేలా చేస్తుంది.

కెమికల్స్ వాడకుండా



కెమికల్స్ చర్మంపై వాడడం వల్ల చర్మంలోని సహజ నూనెల్ని పోగొడతాయి. దీని వల్ల స్కిన్ బ్యాలెన్స్‌ని దెబ్బతీస్తాయి. ఖరీదైన క్రీమ్స్, కెమికల్స్ పీల్స్, సీరమ్స్ వాడడం వల్ల చర్మం మెరుస్తుందనుకుంటారు. కానీ, హార్ష్ కెమికల్స్‌ని వాడడం వల్ల ఇన్‌స్టంట్‌గా గ్లో కనిపించినప్పటికీ అది శాశ్వతంగా ఉండదు. స్కిన్ లోపలి నుంచి చక్కగా మెరవాలంటే సహజమైన పదార్థాలు వాడడం, కెమికల్స్ వాడకుండా ఉండడం మంచిది. దీని వల్ల చర్మం ఎలాంటి సమస్యలు రావు.

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.