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

పోలింగ్ బూత్లోకి అక్రమంగా చొరబడ్డ వైకాపా నేతలు..
తెదేపా ఏజెంట్ పై దాడి

పులివెందుల, ఒంటిమిట్ట, ఆగస్టు 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఒంటిమిట్ట మండలం జడ్పీటీసీ పోలింగ్ బూత్ నం.4లోకి వైకాపా నేతలు అక్రమంగా చొరబడ్డారు. అక్కడ విధులు నిర్వహిస్తున్న తెలుగుదేశం పార్టీ ఎస్సీ సెల్ కార్యదర్శి నల్ల వెంకట సుబ్బయ్య పై దారుణంగా దాడి చేశారు. ఈ ఘటనలో ఆయనకు తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. ఎన్నికల ప్రక్రియను భంగపరచడానికి, భయాందోళనలు సృష్టించడానికి వైకాపా నేతలు ప్రణాళికాబద్ధంగా ఈ దాడి జరిపారని తెదేపా నేతలు చెప్పారు.

వైకాపా అభ్యర్థి ఇరగంరెడ్డి దౌర్జన్యం.. తీవ్రంగా హెచ్చరించిన మంత్రి మండిపల్లి

ఒంటిమిట్ట మండలంలో తెదేపా ఏజెంట్లపై వైకాపా నేతలు జులుం ప్రదర్శించారు. చింతరాజుపల్లె, కొత్తపల్లి, మంటపంపల్లె, రాచపల్లిలో దౌర్జన్యానికి దిగారు. మరోవైపు పోలింగ్ సరళిని పరిశీలించేందుకు మంత్రి మండిపల్లి రాంప్రసాదొడ్డి వచ్చారు. ఈక్రమంలో తెదేపా కార్యకర్తలపై వైకాపా అభ్యర్థి ఇరగంరెడ్డి దౌర్జన్యానికి దిగారు. వైకాపా నాయకులను మంత్రి మండిపల్లి రాంప్రసాద్ రెడ్డి తీవ్రంగా హెచ్చరించారు.

చిన్నకొత్తపల్లి పోలింగ్ కేంద్రంలో వైకాపా, తెదేపా వర్గీయుల మధ్య గొడవ

ఒంటిమిట్ట మండలం చిన్నకొత్తపల్లి పోలింగ్ కేంద్రంలో వైకాపా, తెదేపా వర్గీయుల మధ్య గొడవ చోటు చేసుకుంది. ఒంటిమిట్టలో ఉదయం 11 గంటల వరకు 38.64 శాతం పోలింగ్ ఒంటిమిట్ట మండలంలో జడ్పీటీసీ ఉపఎన్నికల్లో ఉదయం 11 గంటల వరకు 38.64 శాతం పోలింగ్ నమోదైంది. అంతకుముందు ఉదయం తొమ్మిది గంటల వరకు 14.8 శాతం పోలింగ్ నమోదైంది.

అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా గట్టి చర్యలు

ఒంటిమిట్ట జడ్పీటీసీ ఉపఎన్నిక ప్రశాంత వాతావరణంలో జరుగుతోందని మదనపల్లె డీఎస్పీ మహేంద్ర తెలిపారు. ప్రజలకు ఎక్కడా ఇబ్బందులు కలగకుండా పోలీసులు గట్టి బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారని తెలిపారు. అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా గట్టి చర్యలు తీసుకున్నామన్నారు.

కణంపల్లెలో తెదేపా, వైకాపా వర్గీయుల మధ్య స్వల్ప ఘర్షణ

పులివెందులలో జడ్పీటీసీ ఉప ఎన్నికల పోలింగ్ కొనసాగుతోంది. మండలపరిధిలోని కణంపల్లెలో తెదేపా, వైకాపా వర్గీయుల మధ్య స్వల్ప ఘర్షణ చోటుచేసుకుంది. ఓటు వేసేందుకు వెళ్తున్న తెదేపా కార్యకర్తలను వైకాపా కార్యకర్తలు అడ్డుకున్నారు. కారు అద్దాలను ధ్వంసం చేశారు. ప్రతిగా తెదేపా కార్యకర్తలు ఘర్షణకు దిగారు. పోలీసులు జోక్యంతో వివాదం సద్దుమణిగింది.

నేతల గృహ నిర్బంధాలు, ముందస్తు అరెస్టులు

వేంపల్లెలో వైకాపా రాష్ట్ర కార్యదర్శి సతీశెడ్డిని గృహ నిర్బంధం చేశారు. పులివెందులలో తెదేపా ఎమ్మెల్సీ రాంగోపాల్రెడ్డిని ముందస్తు అరెస్ట్ చేసి ఇడుపులపాయ పోలీస్ స్టేషన్కు తరలించారు. పులివెందుల, ఒంటిమిట్టలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా 1400 మందితో పోలీసు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు.

వీరి మధ్యే ప్రధాన పోటీ

పులివెందుల జడ్పీటీసీ ఉపఎన్నిక బరిలో 11 మంది అభ్యర్థులు ఉన్నారు. తెదేపా అభ్యర్థి మారెడ్డి లతారెడ్డి, వైకాపా అభ్యర్థి హేమంత్ రెడ్డి మధ్య ప్రధాన పోటీ నెలకొంది. ఒంటిమిట్ట జడ్పీటీసీ ఉపఎన్నిక బరిలో 11 మంది అభ్యర్థులు బరిలో ఉన్నారు. తెదేపా అభ్యర్థి ముద్దుకృష్ణారెడ్డి, వైకాపా అభ్యర్థి ఇరగంరెడ్డి మధ్య ప్రధాన పోటీ నెలకొంది.

20 ఏళ్లలో రిజర్వాయర్లలో అత్యధిక నీటి నిల్వ

రబీకి నీటి విడుదలపై స్పష్టత ఇవ్వడం లేదు

ప్రధాన జలాశయాలు షెడ్యూల్ కంటే ముందే నిండు కుండలా ఉన్నాయి

కర్నూలు బ్యూరో, ఆగస్టు 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): భారీ వర్షాలు, ఎగువ ప్రాంతాల నుండి గణనీయమైన నీటి ప్రవాహం ఆంధ్రప్రదేశ్ జలాశయాలు, ఆనకట్టలను పూర్తి సామర్థ్యానికి తీసుకువచ్చాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ జల వనరుల సమాచార, నిర్వహణ వ్యవస్థ ప్రకారం, రాష్ట్రంలోని 110 జలాశయాలు, మేజర్, మీడియం, మైనర్ జలాశయాలతో సహా, ప్రస్తుతం 760.03 టీ ఏం సీ (75.67%) నీటిని కలిగి ఉన్నాయి, ఇది ఆగస్టు 10 నాటికి గత సంవత్సరం నిల్వ చేసిన 668 టీ ఏం సీ ల కంటే దాదాపు 92 టీ ఏం సీ లు ఎక్కువ. మొత్తం 1,004.34 టీ ఎమ్ సీ ల సామర్థ్యంతో, ఈ నెలాఖరు నాటికి జలాశయాలు పూర్తిగా నిండుతాయని జలవనరుల అధికారులు భావిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా, ఆగస్టు ప్రారంభం నాటికి రాష్ట్రంలోని జలాశయాలు ఈ నీటి నిల్వ స్థాయికి చేరుకుని 20 సంవత్సరాలు అయ్యింది.

పి.నజీర్ అహమ్మద్ కర్నూలు బ్యూరో

సాధారణంగా, జలాశయాలు సెప్టెంబర్ నాటికి సామర్థ్యాన్ని పూర్తి చేస్తాయి, తరచుగా అప్పుడప్పుడు. అయితే, ఈ సంవత్సరం, ప్రధాన జలాశయాలు షెడ్యూల్ కంటే ముందే పూర్తి సామర్థ్యాన్ని చేరుకున్నాయి. ఇంతలో, వ్యవసాయ కార్యకలాపాలు, తాగునీటి అవసరాలకు తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రెండింటికీ కీలకమైన శ్రీశైలం, నాగార్జున సాగర్, పులిచింతల వంటి ప్రధాన ప్రాజెక్టులు వాటి పూర్తి స్థాయి జలాశయాల స్థాయిని చేరుకున్నాయి. నాగార్జున సాగర్ ప్రాజెక్ట్ 312.05 టీ ఏం సీ నీటి (590 అడుగులు)తో 100% నిల్వ సామర్థ్యాన్ని చేరుకు తరువాత శ్రీశైలం ప్రాజెక్ట్ 215.80 టీ ఏం సీ కు వ్యతిరేకంగా 189.45 టిఎంసి (87.79%) నిల్వను కలిగి ఉంది. ప్రాజెక్టుకు ఎగువ నుండి 1,97,188 క్యూసెక్కుల నీరు నిరంతరం ఇన్ ఫ్లో అవుతోంది. మరో ప్రధాన జలాశయం పులిచింతల ప్రాజెక్టులో కూడా 42.72 టీఎంసీల (93.34%) నీటి నిల్వ ఉంది మరియు 49,521 క్యూసెక్కుల వరద నీరు వస్తోంది. మరోవైపు, సర్ ఆర్థర్ కాటన్ బ్యారేజీ కూడా 2.93 టీఎంసీల పూర్తి నిల్వ సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంది. మధ్యస్థ, చిన్న జలాశయాలు 70.21 టీ ఎమ్ సీ లను కలిగి ఉన్నాయి. అయితే, ప్రధాన ఆనకట్టలు కాకుండా, మధ్యస్థ, చిన్న జలాశయాలు వాటి సామర్థ్యంలో 51.22% వరకు నిండిపోయాయి. అన్ని మధ్యస్థ, చిన్న జలాశయాల మొత్తం సామర్థ్యం 137.08 టిఎంసీ లు, ఇప్పటివరకు, అవి 70.21 నీటితో నిండి ఉన్నాయి. ప్రధాన జలాశయాలు పుష్కలంగా నీటితో నిండిపోవడంతో కృష్ణా డెల్టాలోని రైతులు రబీ సీజన్ కోసం ఆశిస్తున్నారు. రబీకి నీటిని విడుదల చేయాలని వారు ప్రభుత్వాన్ని అభ్యర్థిస్తున్నారు, కానీ గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా నీటి లభ్యత లేకపోవడంతో ప్రభుత్వం వారి అభ్యర్థనలను పక్కన పెడుతోంది. అయితే, ఈ సంవత్సరం నీటి లభ్యత పూర్తిగా ఉంది. రైతులు రబీ అవసరాలకు నీరు కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. నీటిపారుదల ఇంజనీర్ మాట్లాడుతూ, "ఈ సంవత్సరం కూడా జనవరి నాటికి రబీకి నీరు విడుదల చేసే అవకాశం లేదు ఎందుకంటే జనవరి నాటికి నిల్వ ఉండదు. శ్రీశైలం ప్రాజెక్టులో విద్యుత్ ఉత్పత్తి కారణంగా, నీటి మట్టాలు తగ్గుతాయి, నాగార్జున సాగర్ ప్రాజెక్టు నిర్వహణ తెలంగాణ, ఆంధ్ర ప్రభుత్వాల ఉమ్మడి నియంత్రణలో ఉంటుంది. రబి కి నీటి విడుదల పైన స్వచ్ఛగా ఉండదని తెలిపారు.

ఒంగోలు పోలీసు స్టేషన్లో విచారణకు హాజరైన రాంగోపాల్ వర్మ

ఒంగోలు, ఆగస్టు 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సినీ దర్శకుడు రాంగోపాల్ వర్మ మంగళవారం ఒంగోలు పోలీస్ స్టేషన్కు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అతన్ని ఒంగోలు గ్రామీణ సీఐ శ్రీకాంత్బాబు ప్రశ్నిస్తున్నారు. వ్యూహం సినిమా ప్రమోషన్లో భాగంగా గత వైకాపా ప్రభుత్వంలో చంద్రబాబు, పవన్, లోకేశ్ ఫొటోలను మార్ఫింగ్ చేసినట్లు ఆర్జీవీపై నవంబర్ 10న మద్దిపాడు పోలీస్ స్టేషన్లో కేసు నమోదైంది. దీనిపై విచారణ చేపట్టిన పోలీసులు ఒంగోలు తాలూకా పోలీస్ స్టేషన్లో విచారణకు హాజరు కావాలని నోటీసులు పంపగా మంగళవారం రాంగోపాల్ వర్మ హాజరయ్యారు.

పోలీసుల కళ్లుగప్పి వెళ్లి.. వైకాపా కార్యాలయంలో ప్రత్యక్షమైన అవినాష్ రెడ్డి

పులివెందుల, ఆగస్టు 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పోలీసుల కళ్లుగప్పి తప్పించుకుని వెళ్లిపోయిన ఎంపీ వైఎస్ అవినాష్ రెడ్డి పులివెందుల వైకాపా కార్యాలయానికి వచ్చారు. అవినాష్ వ్యవహారశైలిని తీవ్రంగా పరిగణించిన డీఐజీ కోయ ప్రవీణ్, ఎస్పీ అశోక్ కుమార్.. అక్కడికి వెళ్లి ఎంపీతో మాట్లాడారు. తప్పించుకుని ఎలా వస్తారని అవినాష్ను నిలదీశారు. అనంతరం ఆయన్ను అక్కడే నిర్బంధించారు. సాయంత్రం 5 గంటలకు డీఎస్పీ కార్యాలయానికి పోలీసులు ఆయన్ను తీసుకెళ్లనున్నారు.

ఏం జరిగిందంటే..

పులివెందుల జడ్పీటీసీ ఉప ఎన్నికల నేపథ్యంలో మంగళవారం ఉదయం పోలీసులు అవినాష్రెడ్డిని ముందస్తు అరెస్టు చేసి కడపకు బయల్దేరారు.

ఈక్రమంలో వైకాపా కార్యకర్తలు ఎర్రగుంట్ల వద్ద వీరి వాహనాన్ని అడ్డుకున్నారు. అవినాష్ రెడ్డి కూడలి వద్ద బైఠాయించి నిరసన తెలిపారు. పోలీసుల కళ్లుగప్పి ఎర్రగుంట్ల నుంచి అవినాష్ రెడ్డి తన వాహనంలో వెళ్లిపోయారు. సింహాద్రిపురం వైపు వెళ్తున్నారన్న సమాచారంతో పోలీసులు ఆయన్ను వెంబడించారు. పులివెందుల డీఎస్పీ ఆధ్వర్యంలో అవినాష్రెడ్డి కోసం గాలించారు. ఈ క్రమంలో ఆయన పులివెందుల వైకాపా కార్యాలయంలో ప్రత్యక్షం కావడంతో పోలీసులు ఆయనను నిర్బంధించారు.

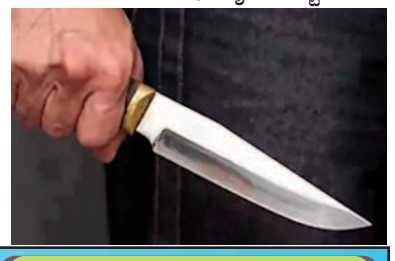
తెలంగాణలో ఇవాళ, రేపు భారీ వర్షాలు.. ఐదు జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలంగాణలోని పలు జిల్లాల్లో ఇవాళ భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశముందని వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది.

కుమురంభీం ఆసిఫాబాద్, మంచిర్యాల, పెద్దపల్లి, కరీంనగర్, వరంగల్, హనుమకొండ, మహబూబ్నగర్, జనగామ, ములుగు, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, నల్గొండ, సూర్యాపేట, ఖమ్మం, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాల్లో భారీ వర్షం కురిసే వీలుందని తెలిపింది. దీంతో ఆయా జిల్లాలకు ఎల్లో హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. తెలంగాణలోని పలు చోట్ల బుధవారం అత్యంత భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశముందని వాతావరణ కేంద్రం తెలిపింది. యాదాద్రి భువనగిరి, మహబూబ్నగర్, హనుమకొండ, జనగామ, వరంగల్ జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్ జారీ చేసింది. పెద్దపల్లి, కరీంనగర్, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, సిద్దిపేట, ములుగు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి, రంగారెడ్డి, హైదరాబాద్ జిల్లాల్లో అతి భారీ వర్షాలు పడతాయని పేర్కొంటూ వాతావరణశాఖ ఆరెంజ్ హెచ్చరికలు జారీ చేసింది.

ఎన్టీఆర్ జిల్లాలో దారుణం.. మేనత్తపై కత్తితో దాడి

పెనుగంచిప్రోలు, ఆగస్టు 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఎన్టీఆర్ జిల్లా పెనుగంచిప్రోలు మండలంలోని వెంగనాయకునిపాలెంలో మంగళవారం దారుణం చోటుచేసుకొంది. గ్రామానికి చెందిన నరేంద్ర తన మేనత్తపై కత్తితో దాడి చేయడంతో ఆమె తీవ్రంగా గాయపడింది. వెంటనే బాధితురాలు మరియమ్మను అంబులెన్స్లో విజయవాడకు తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. మద్యానికి బానిసైన నరేంద్ర ఆస్తి కోసమే మేనత్తపై దాడి చేసినట్లు పోలీసులు నిర్ధరణకు వచ్చారు. గతంలో తన తండ్రిపై కూడా నరేంద్ర దాడి చేసి చంపినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం పరారీలో ఉన్న నిందితుడి కోసం పోలీసులు గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు.



రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

వయసు అనేది కేవలం సంఖ్య మాత్రమే : గౌతమ్ గంభీర్

టీం ఇండియా దిగ్గజ క్రికెటర్లైన రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లి వన్డే భవిష్యత్తుపై సోషల్ మీడియాలో జోరుగా చర్చ జరుగుతోంది. ఈ విషయంలో టీమిండియా ప్రధాన కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ స్పందనపై కూడా అభిమానులు సామాజిక మాధ్యమాల్లో పలు విశ్లేషణలు చేస్తున్నారు. ఇంగ్లాండ్ పర్యటనకు ముందు.. రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లి వన్డే కెరీర్ గురించి విలేకరులు అడిగిన ప్రశ్నకు గౌతమ్ గంభీర్ నేరుగా సమాధానం ఇవ్వలేదు. 2027 వన్డే వరల్డ్ కప్పుకు ఇంకా చాలా సమయం ఉందని, అంతకంటే ముందు 2026లో టీ20 వరల్డ్ కప్ ఉందని చెప్పాడు. తమ ముందున్న లక్ష్యం ప్రస్తుతం అదేనన్నాడు. ఫామ్లో ఉండి, పరుగులు చేసినంత వరకు రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లికి ఏ డోకా లేదని తెలుస్తోంది. టీమ్ ఇండియా అక్టోబర్లో ఆస్ట్రేలియాతో మూడు వన్డేల సిరీస్ ఆడనుంది. తర్వాత నవంబర్ దక్షిణాఫ్రికాతోనూ మూడు వన్డేల సిరీస్లో పాల్గొననుంది. మొత్తంగా ఈ ఆరు మ్యాచ్లో ప్రదర్శన ఆధారంగా రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లి వన్డే భవిష్యత్తు ఆధారపడి ఉంటుందని క్రికెట్ విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. 'వన్డే వరల్డ్ కప్ కంటే ముందు.. టీ20 వరల్డ్ కప్ జరగనుంది. ఇది చాలా పెద్ద టోర్నమెంట్. కాబట్టి మా దృష్టంతా దీని మీదే ఉంది. 2027లో జరగనున్న వన్డే వరల్డ్ కప్పుకు ఇంకా రెండున్నరేళ్ల సమయం ఉంది. మరో విషయం ఏంటంటే.. సరైన ప్రదర్శనలు చేస్తున్నంత వరకు వయసు అనేది కేవలం సంఖ్య మాత్రమే' అని గౌతమ్ గంభీర్ పేర్కొన్నాడు. అయితే.. రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లికి ఆస్ట్రేలియా సిరీసే ఆఖరు కావొచ్చని పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఒక వేళ రో-కో ద్వయం తమ వన్డే కెరీర్ను 2027 వరల్డ్ కప్ వరకు పొడిగించుకోవాలనుకుంటే.. వారు దేశవాళీల్లో తప్పకుండా ఆడాల్సి ఉంటుంది. విజయ్ హజారే ట్రోఫీ, ఇండియా ఏ మ్యాచులు వారికి కీలకం కానున్నాయి.

అందం

ఎండలో తిరగడం వల్ల స్కిన్ నల్లగా మారిందా, కాస్టీ క్రీమ్స్ బదులు కొన్ని పదార్థాలు రాస్తే నలుపు తగ్గి తెల్లగా మారతారు

ఎండలు పెరిగాయి. ఈ టైమ్లో స్కిన్ ట్యాన్ పెరుగుతుంది. ఈ సమస్యని దూరం చేసుకునేందుకు కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు హెల్ప్ చేస్తాయి. అవేంటో తెలుసుకోండి.

ట్యాన్ అనేది పెద్ద సమస్యే. దీని వల్ల స్కిన్ పాడవుతుంది. స్కిన్పై నల్లని మచ్చలు వస్తాయి. యూవి కిరణాల వల్ల సన్ బర్న్ ఇతర సమస్యలతో పాటు కొన్ని సార్లు స్కిన్ క్యాన్సర్ కూడా వస్తుంది. ఎండలో ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల సూర్యుడి నుంచి వచ్చే కిరణాలు స్కిన్ని డ్యామేజ్ చేస్తాయి. దీంతో స్కిన్ బ్రౌన్, రెడ్ కలర్లోకి మారుతుంది. అయితే, సమస్యని తగ్గించేందుకు చాలా మంది ఎక్స్పెన్సివ్ ప్రోడక్ట్స్ వాడుతుంటారు. అలా కాకుండా ఇంట్లోనే కొన్ని చిట్కాలు సమస్యని తగ్గించి చర్మం మెరిసేలా చేస్తాయి. అవేంటో తెలుసుకోండి.

టమాట రసం

టమాటల్లో లైకోపీన్ ఉంటుంది. ఇది స్కిన్ పిగ్మంటేషన్ని దూరం చేస్తుంది. ఎరుపు, నలుపు మచ్చల్ని తగ్గిస్తుంది. దీనికోసం ఓ టమాట తీసుకుని దానిని మెత్తగా ప్యూరీలా చేయాలి. 20 నిమిషాల పాటు ఉంచి ఆ తర్వాత చల్లని నీటితో క్లీన్ చేయాలి. రెగ్యులర్గా చేస్తే ట్యాన్ తగ్గుతుంది.

బంగాళాదుంప రసం

బంగాళాదుంపల్లోని గుణాలు చర్మంపై ఉన్న నలుపుని బ్రైట్గా కనిపించేలా చేస్తాయి. దీనికోసం పచ్చి బంగాళాదుంపని జ్యూస్లా చేసి అందులో నుంచి జ్యూస్ తీయాలి. దీనిని సన్ ట్యాన్ ప్రదేశంలో రాసి అరగంట పాటు అలానే ఉంచాలి. ఆ తర్వాత చల్లని నీటితో క్లీన్ చేయాలి. వారానికి 2 సార్లు ఇలా చేస్తుంటే త్వరలోనే సమస్య తగ్గుతుంది.

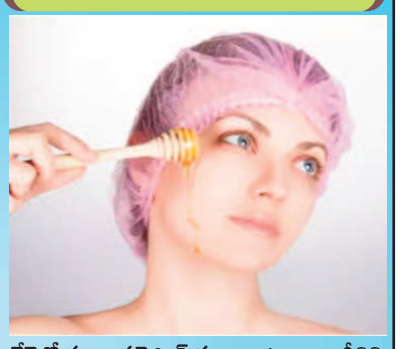
పసుపు, పెరుగు

పెరుగులో లాక్టిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది స్కిన్ని ఎక్స్ఫోలియేట్ చేసి బ్రైట్గా కనిపించేలా చేస్తుంది. అదే విధంగా, పసుపు ఇరిటేషన్ని తగ్గించి స్కిన్ని సాఫ్ట్గా చేస్తుంది. దీనికోసం అర టీస్పూన్ పసుపులో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల పసుపు వేసి బాగా కలపండి. దీనిని ట్యాన్ ఉన్న చోట రాయండి. 20 నిమిషాల పాటు ఉంచి తర్వాత చల్లని నీటితో కడగండి. దీనిని వారంలో 3 సార్లు ఫాలో అవ్వండి. రెగ్యులర్గా చేస్తే రిజల్ట్ ఉంటుంది.

దోస

దోసకాయలో కూలింగ్ ప్రాపర్టీస్ ఉన్నాయి. దీనిని వాడడం వల్ల స్కిన్ చల్లగా ఉంటుంది. దీంతో ఎండ వల్ల కమిలిన చర్మం మెరుగ్గా మారుతుంది. దీనికోసం దోసరసం తీసుకుని దానిని కాటన్తో కమిలిన చర్మంపై రాయండి. అదే విధంగా గుండ్రంగా కట్ చేసి స్కిన్కి రాయండి. అలానే 20 నిమిషాల పాటు ఉంచండి. తర్వాత క్లీన్ చేసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల ట్యాన్ తగ్గుతుంది. ముడతలు కూడా తగ్గుతాయి.

తేనె, నిమ్మరసం



తేనెలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలు ఉన్నాయి. దీనిని వాడడం వల్ల స్కిన్ డ్రైగా మారకుండా మాయిశ్చర్గా ఉంటుంది. అదే విధంగా నిమ్మలోని సిట్రిక్ యాసిడ్ స్కిన్ని నేచురల్గానే లైటెన్ చేస్తుంది. దీనికోసం కొద్దిగా నిమ్మరసంలో తేనె కలిపాలి. బాగా కలిపిన తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని ఎండ తగిలే ప్రాంతంలో రాయండి. 20 నిమిషాల తర్వాత క్లీన్ చేసుకోండి. గోరువెచ్చని నీటితో క్లీన్ చేస్తే మంచిది. నాలుగు వారాల పాటు రెగ్యులర్గా రాస్తే రిజల్ట్ మీకే తెలుస్తుంది.

అలోవెరా

అలోవెరాలో ట్యాన్ని తగ్గించే గుణాలు ఉన్నాయి. అందుకోసమే చాలా మంది స్కిన్ ప్రాబ్లమ్స్ని దూరం చేసేందుకు అలోవెరా జెల్ని వాడతారు. దీనికోసం అలోవెరా జెల్ని ముఖానికి రాయాలి. అదే విధంగా, ఎక్కడైతే స్కిన్ ఎక్స్పోజ్ అవుతుందో, ట్యాన్ పేరుకుపోయిందో అక్కడ మొత్తం రాయాలి. నైట్ మొత్తం అలానే ఉంచి తర్వాత ఉదయాన్నే క్లీన్ చేయాలి. వారం రెగ్యులర్గా చేస్తే రిజల్ట్ మీకే కనిపిస్తుంది.

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.