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

ఎన్డీయే ఉపరాష్ట్రపతి అభ్యర్థికి ప్రతిపక్షాలు మద్దతివ్వాలి:ప్రధాని

దిల్లీ, ఆగస్టు 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఎన్డీయే ఉప రాష్ట్రపతి అభ్యర్థికి ప్రతిపక్షాలు మద్దతివ్వాలని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ విజ్ఞప్తి చేశారు. ఉపరాష్ట్రపతిగా సీపీ రాధాకృష్ణన్ను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకునేందుకు ప్రతిపక్షాలు సహా అన్ని పార్టీలు సహకరించాలని మోదీ విజ్ఞప్తి చేసినట్లు కేంద్ర మంత్రి కిరణ్ రిజిజు తెలిపారు. పార్లమెంటులోని బాలయోగి ఆడిటోరియంలో ఎన్డీయే ఎంపీల సమావేశం జరిగింది. ఉపరాష్ట్రపతి అభ్యర్థి సీపీ రాధాకృష్ణన్ను ఎన్డీయే ఎంపీలకు మోదీ పరిచయం చేశారు. అనంతరం ఆయనను ప్రధాని, కేంద్ర మంత్రులు సన్మానించారు.

శుభాంశు శుక్లా అనుభవం.. గగన్యాన్‌కు అవసరం:ప్రధాని మోదీ

ఆగస్టు 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్):భవిష్యత్తులో భారత్ చేపట్టబోయే గగన్యాన్ ప్రాజెక్టుకు భారతీయ వ్యోమగామి శుభాంశు శుక్లా అంతరిక్ష అనుభవాలు చాలా అవసరమని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. 2040లోపు మనం మరో 40 నుంచి 50 మంది వ్యోమగాములను తయారుచేసుకోవాల్సిన అవసరముందని తెలిపారు.

భారత్ చేపట్టబోయే గగన్యాన్ ప్రాజెక్టుపై ప్రపంచం మొత్తం ఆసక్తి కనబరుస్తోందని.. ఇందులో భాగం కావడానికి అనేకమంది శాస్త్రవేత్తలు ఎదురుచూస్తున్నారని శుక్లా ప్రధానికి తెలిపారు. ప్రధాని నరేంద్రమోదీతో జరిగిన భేటీకి సంబంధించి మంగళవారం శుక్లా సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేశారు. అందులో ప్రధాని మాట్లాడుతూ.. గగన్యాన్ ప్రాజెక్టుకు శుంభాంశు అంతరిక్ష యాత్రతో తొలి అడుగు పడిందన్నారు. భారత్ చేపడుతున్న అంతరిక్ష సంస్కరణలకు, ఆశయాలకు సహాయకారిగా ఉంటుందని మోదీ శుక్లాతో అన్నారు. 2047 నాటికి భారత్ అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా మారేందుకు అంతరిక్ష కార్యక్రమంలో గగన్యాన్ యాత్ర కీలకపాత్ర పోషిస్తుందని విశ్వాసం వ్యక్తంచేశారు. ఇందులో భాగంగా అంతరిక్షం నుంచి తాను తీసిన కొన్ని చిత్రాలను భేటీ సమయంలో శుక్లా ప్రధానికి ట్యాబ్లెట్ కంప్యూటర్లో చూపిస్తూ వాటి గురించి వివరించారు. అంతరిక్ష అనుభవాలు, శాస్త్ర-సాంకేతిక రంగ పురోగతి, గగన్యాన్ మిషన్ వంటివాటిపై చర్చించారు. కాగా 2040 నాటికి భారతీయ వ్యోమగామిని చందమామ పైకి పంపడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు రచిస్తోంది. వచ్చే ఏడాది అంతరిక్షంలోకి వ్యోమమిత్ర అనే రోబోను పంపించనున్నామని సోమవారం జరిగిన లోక్సభ సమావేశంలో కేంద్రమంత్రి జితేంద్ర సింగ్ వివరించారు. 2027లో తొలిసారిగా మానవసహిత అంతరిక్ష యాత్ర చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. 2040లో చంద్రుడిపై భారత వ్యోమగామి పాదం మోపి.. త్రివర్ణ పతాకాన్ని ఎగురవేస్తారని, 2035 కల్లా మనకూ సొంత అంతరిక్ష కేంద్రం ఉంటుందన్నారు.

ఉధృతంగా ప్రవహిస్తున్న గోదావరి.. భద్రాచలం వద్ద 37.3 అడుగులకు చేరిన నీటి మట్టం

రాజమహేంద్రవరం, ఆగస్టు 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఎగువ ప్రాంతాల్లో కురుస్తున్న వర్షాలకు గోదావరిలోనూ వరద తాకిడి పెరిగింది. రాజమహేంద్రవరం వద్ద నది ఉధృతంగా ప్రవహిస్తోంది. ధవళేశ్వరం వద్ద 10.5 అడుగుల నీటి మట్టం నమోదైంది. డెల్టా కాల్వలకు 2,100 క్యూసెక్కులు, సముద్రంలోకి 8.23 లక్షల క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు.

భద్రాచలం వద్ద గోదావరి ఉధృతి పెరిగింది. అక్కడ నీటిమట్టం 37.3 అడుగులకు చేరింది. మరోవైపు శ్రీరాంసాగర్ ప్రాజెక్టుకు వరద కొనసాగుతోంది. ప్రాజెక్టు ఇన్ఫో 1.45 లక్షల క్యూసెక్కులు కాగా.. ఔట్ ఫ్లో 2 లక్షల క్యూసెక్కులుగా ఉంది. ప్రాజెక్టు పూర్తి స్థాయి నీటిమట్టం 1091 అడుగులకు గానూ.. ప్రస్తుతం 1089 అడుగుల నీటిమట్టం ఉంది. పూర్తి స్థాయి నీటి నిల్వ సామర్థ్యం 80.5 టీఎంసీలకు గానూ.. ప్రస్తుతం 73.37 టీఎంసీల నీరు ఉంది. ప్రధాన గేట్ల ద్వారా 1.73 లోల క్యూసెక్కుల నీటిని గోదావరిలోకి విడుదల చేస్తున్నారు. కోనసీమలో వశిష్ఠ, వైనతేయ, గౌతమి, వృద్ధ గౌతమి నదీపాయలు పోటెత్తి ప్రవహిస్తున్నాయి. బూరుగులంక, అరిగెలవారిపేట, ఉడుముడిలంక, జి. పెదపూడిలంక, పెదమల్లంక, ఆనగారిలంక, అయోధ్యలంక, మర్రిమూల ప్రజలు మర పడవల్లో రాకపోకలు సాగిస్తున్నారు. ఏలూరు జిల్లా పోలవరం ప్రాజెక్టు వద్ద గోదావరి భారీగా ప్రవహిస్తోంది. స్పిల్వే ఎగువన 31.68 మీటర్లు, దిగువన 23.07 మీటర్ల నీటిమట్టం ఉంది. 48 రేడియల్ గేట్ల ద్వారా 7,92,679 క్యూసెక్కుల నీటిని దిగువకు విడుదల చేస్తున్నారు.

నేడు తెలంగాణలోని పలు జిల్లాలకు భారీ వర్షసూచన

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తీవ్ర అల్పపీడనంతో కురిసిన భారీ వర్షాలకు తెలంగాణలోని పలు ప్రాంతాలు చిగురుటాకులా వణుకుతున్నాయి. వాగులు వంకలు పొంగి పొర్లుతున్నాయి. బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన ఈ అల్పపీడనం బలపడి వాయుగుండంగా మారనుందని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. ఇది దక్షిణ ఒడిశా, ఉత్తరాంధ్ర తీరాల సమీపంలో మంగళవారం వాయుగుండంగా తీరాన్ని దాటే అవకాశం ఉందని సూచించింది. ఈ ప్రభావంతో ఆదిలాబాద్, ఆసిఫాబాద్, మంచిర్యాల జిల్లాల్లో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు, మెదక్, కామారెడ్డి, నిజామాబాద్, నిర్మల్, జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే సూచనలు ఉన్నట్లు తెలిపింది. భారీ వర్షాలతో నాగార్జున సాగర్ జలాశయానికి వరద ప్రవాహం పెరుగుతోంది. సాగర్ జలాశయం ఇన్ఫ్లో 3,70,309 క్యూసెక్కులు కాగా.. ఔట్ 3,98,660 క్యూసెక్కులుగా ఉంది. ప్రాజెక్టు 26 గేట్లు ఎత్తి నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు. మరోవైపు శ్రీరాంసాగర్ ప్రాజెక్టులోకి భారీగా వరద వచ్చి చేరుతోంది. ప్రాజెక్టు పూర్తిస్థాయి నీటి నిల్వ సామర్థ్యం 80.5 టీఎంసీలు కాగా.. ప్రస్తుతం 73.37 టీఎంసీలుగా ఉంది. ప్రాజెక్టు 39 గేట్ల ద్వారా 2.32 లక్షల క్యూసెక్కుల నీటిని గోదావరిలోకి విడుదల చేస్తున్నారు.

కూకట్‌పల్లి బాలిక హత్య కేసు.. పోలీసుల అదుపులో అనుమానితుడు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కూకట్పల్లి పరిధిలో పదేళ్ల బాలిక హత్య కేసులో పోలీసులు దర్యాప్తు ముమ్మరం చేశారు. ఈ కేసులో ఓ అనుమానితుడిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. బాలిక ఇంటి వద్ద నివసిస్తున్న సంజయ్ అనే వ్యక్తిని అదుపులోకి తీసుకుని విచారిస్తున్నారు. సోమవారం కూకట్పల్లిలో ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉన్న పదేళ్ల బాలిక దారుణ హత్యకు గురైంది. తల్లిదండ్రులు ఇంట్లో లేని సమయంలో వచ్చిన గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు గొంతుకోసి.. కత్తితో పొడిచి కిరాతకానికి పాల్పడ్డారు. ఘటనా స్థలాన్ని పరిశీలించిన పోలీసులు తెలిసిన వ్యక్తుల పనేనని ప్రాథమికంగా అంచనాకు వచ్చారు.

యూరియా సమస్యపై తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ఎంపీల ఆందోళన

దిల్లీ, ఆగస్టు 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్):తెలంగాణ రైతాంగం ఎదుర్కొంటున్న యూరియా సమస్యను పరిష్కరించాలంటూ పార్లమెంట్ ఆవరణలో రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎంపీలు ఆందోళనకు దిగారు. వారితోపాటు కాంగ్రెస్ అగ్ర నాయకురాలు ప్రియాంకగాంధీ నిరసనలో పాల్గొన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తెలంగాణ రైతులపై వివక్ష చూపిస్తోందని ఆరోపించారు. తెలంగాణకు న్యాయంగా దక్కాల్సిన యూరియాను సరఫరా చేయకుండా తెలంగాణ రైతాంగాన్ని ఇబ్బంది పెడుతున్నారని ఎంపీలు మండిపడ్డారు. యూరియాను భాజపా పాలిత రాష్ట్రాలకు దారి మళ్లిస్తున్నారని కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆరోపించింది.

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

విరాట్ కోహ్లి ఓ అద్భుతం :అంబటి రాయుడు

భారత క్రికెట్ చరిత్రలో విరాట్ కోహ్లి ఓ అద్భుతమని టీమ్ ఇండియా మాజీ క్రికెటర్ అంబటి రాయుడు అన్నాడు. కోహ్లికి నైపుణ్యంతో పాటు, ఫిట్నెస్ కూడా అదనపు బలమని అతడు కొనియాడాడు. ఓ పాడ్కాస్ట్‌లో మాట్లాడుతూ కోహ్లి గొప్పదనం గురించి వివరించాడు. 'విరాట్ కోహ్లి టీమ్ ఇండియా కోసం ఎంతో చేశాడు. భారత జట్టు రాబోయే వందేళ్లలో ఆధిపత్యం చెలాయించేలా బాటలు వేశాడు. అతడికి ఎంతో నైపుణ్యం ఉంది. దాంతోపాటు చక్కటి ఫిట్నెస్ అతడి సొంతం. ఫిజికల్గా ఫిట్గా ఉంటే.. మానసికంగా కూడా బలంగా తయారవుతారు. ఇది క్రికెట్కు ఎంతో అవసరం. కోహ్లి కేవలం మంచి బ్యాటర్ మాత్రమే కాదు. ఫిట్నెస్ విషయంలో టీమ్ ఇండియాకు అతడో మార్గదర్శి. అతడి వల్లే ఫిట్నెస్లో భారత జట్టు అత్యున్నత ప్రమాణాలను అందుకుంది' అని అంబటి రాయుడు విశ్లేషించాడు. కోహ్లి ఇంకొంతకాలం రెడ్బాల్ క్రికెట్ ఆడి ఉండాల్సిందని అతడు అభిప్రాయపడ్డాడు. 'నా ఉద్దేశం ప్రకారం విరాట్ కోహ్లి కాస్త తొందరగానే టెస్ట్ క్రికెట్కు తన రిటైర్మెంట్ ప్రకటించాడు. అతడు ఇంగ్లాండ్ టూర్ లో భాగమై ఉంటే బాగుండేది. ఫిట్నెస్ పరంగా చూసుకుంటే.. అతడు ఇంకా చాలా ఏళ్లు క్రికెట్ ఆడగలడు. అయితే ప్రస్తుతం కోహ్లి సంతోషంగానే ఉన్నాడు అనుకొంటున్నా' అని అంబటి రాయుడు వివరించాడు. ఇప్పటివరకు 123 టెస్ట్ మ్యాచ్లు ఆడిన కోహ్లి.. 9,230 రన్స్ చేశాడు. ఇందులో 30 సెంచరీలు, 31 హాఫ్ సెంచరీలున్నాయి. 254బి.. టెస్టుల్లో అతడి అత్యధిక స్కోర్. అలాగే 125 టీ20 మ్యాచ్లో 4,188 రన్స్ సాధించాడు. ఇందులో ఒక శతకం, 38 అర్ధ శతకాలున్నాయి. 122బి అతడి వ్యక్తిగత అత్యధిక స్కోర్. 302 వన్డేల్లో టీమ్ ఇండియాకు ప్రాతినిధ్యం వహించిన కోహ్లి.. 14,181 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో 51 శతకాలు, 74 అర్ధశతకాలున్నాయి. ఇప్పటి వరకు వన్డేల్లో అతడి అత్యధిక స్కోర్ 183.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

'మిస్ యూనివర్స్ ఇండియా 2025'గా మణిక విశ్వకర్మ

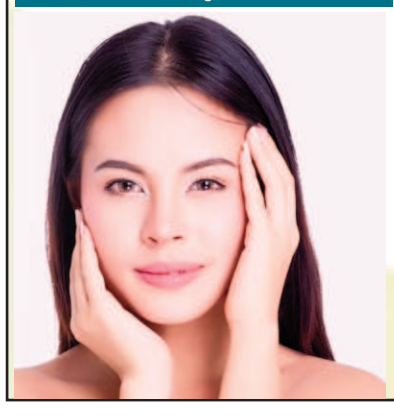
ఈ ఏడాది మిస్ యూనివర్స్ ఇండియా కిరీటాన్ని మణిక విశ్వకర్మ సొంతం చేసుకున్నారు. జైపుర్ వేదికగా ఆగస్టు 18న జరిగిన 'మిస్ యూనివర్స్ 2025' ఇండియా. 2024 2 యూనివర్స్ ఇండియా రియా సింఘా.. మణికకు కిరీటాన్ని అలంకరించారు. ఈ ఏడాది నవంబర్లో థాయ్లాండ్లో జరగనున్న 74వ మిస్ యూనివర్స్ పోటీల్లో భారత్ తరఫున మణిక ప్రాతినిధ్యం వహించనున్నారు. ఇక ఈ పోటీల్లో ఉత్తరప్రదేశ్కు చెందిన తాన్య శర్మ ఫస్ట్ రన్నరప్, మోహక్ థింగ్రా సెకండ్ రన్నరప్ నిలిచారు. హరియాణా అమ్మాయి అమిషి కౌశిక్ మూడో స్థానాన్ని సొంతం చేసుకున్నారు. 'మిస్ యూనివర్స్ ఇండియా 2025'గా నిలవడంతో మణిక గురించి నెటిజన్లు తెగ వెతికేస్తున్నారు. రాజస్థాన్లో పుట్టిన ఆమె ప్రస్తుతం ఢిల్లీలో నివసిస్తున్నారు. పొలిటికల్ సైన్స్లో డిగ్రీ ఫైనల్ ఇయర్ చదువుతున్నారు. క్లాసికల్ డ్యాన్సర్. జాతీయస్థాయిలో ఎన్నో ప్రదర్శనలు ఇచ్చి గుర్తింపు సొంతం చేసుకున్నారు. చిత్రలేఖనంలోనూ ప్రావీణ్యం ఉంది. అంతేకాదు.. గతేడాది మిస్ యూనివర్స్ రాజస్థాన్ 2024 టైటిల్ను కూడా కైవసం చేసుకున్నారు. మణికకు సమాజ సేవ కూడా ఎక్కువే. న్యూరోనోవా అనే సంస్థను స్థాపించారు. న్యూరోలాజికల్ సమస్యలతో బాధపడే వారికి సేవలు అందిస్తున్నారు. మిస్ యూనివర్స్ ఇండియా కిరీటాన్ని సొంతం చేసుకోవడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు మణిక. "నా ప్రయాణం నా స్వస్థలం గంగానగర్ నుంచి ప్రారంభమైంది. అక్కడినుంచి దిల్లీకి వచ్చి ఈ పోటీకి సిద్ధమయ్యాను. మనపై మనం నమ్మకంతో, ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉంటే ఏదైనా సాధ్యమవుతుంది. నా విజయం వెనక ఎంతోమంది ఉన్నారు. నాకు సాయం చేస్తూ నన్ను ప్రోత్సహించిన అందరికీ పేరుపేరునా కృతజ్ఞతలు" అని తెలిపారు.

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

అందం

చాలా మంది డార్క్ స్పాట్స్ కారణంగా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. వీటిని తగ్గించడానికి కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. అందులో నిమ్మకాయ ఒకటి. అవును నిమ్మకాయతో ముఖంపై ఉన్న మచ్చలను తగ్గించుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు.

ప్రతి ఒక్కరు అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. ప్రతి ఒక్కరూ మెరిసే చర్మం, గ్లాసీ స్కిన్ కావాలని కోరుకుంటారు. అమ్మాయిలైతే మచ్చలేని, మెరిసే చర్మం కోసం తాపత్రయ పడుతుంటారు. అయితే, పొల్యూషన్, ఆహారపు అలవాట్లు, అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి కారణంగా అనేక చర్మ సంబంధింత సమస్యల్ని ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ముఖంపై మచ్చలు, ముడతలు, డార్క్ సర్కిల్స్, మొటిమలు, పొడిబారడం వంటి ఎన్నో సమస్యలు వస్తున్నాయి. ఇక, అందమైన ముఖం కోసం చాలా ఖర్చు చేస్తుంటాం. మార్కెట్లో దొరికే ఖరీదైన ప్రొడక్ట్స్ వాడుతుంటాం. అయినా, ఫలితం ఉండకపోవచ్చు. దీంతో చాలా మంది ఇంత ఖర్చు చేసినా ఫలితం లేదని బాధపడుతుంటారు. అయితే, చాలా మంది డార్క్ స్పాట్స్ కారణంగా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. వీటిని తగ్గించడానికి కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. అందులో నిమ్మకాయ ఒకటి. అవును నిమ్మకాయతో ముఖంపై ఉన్న మచ్చలను తగ్గించుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. మచ్చల్లేని ముఖం కోసం నిమ్మకాయను ఎలా ఉపయోగించాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.



నిమ్మకాయతో మచ్చల్లేని అందమైన ముఖం

మీ సొంతం, ఎలా వాడాలో తెలుసా?

నిమ్మకాయతో ప్రయోజనాలు

నిమ్మకాయలో విటమిన్ సి, సిట్రిక్ యాసిడ్ ఉంటాయి. ఇవి చర్మపు మచ్చలను తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. అంతేకాకుండా చర్మపు ఛాయను మెరుపర్చడంలో నిమ్మకాయ ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. నిమ్మకాయలో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి ముఖంపై నుంచి మొటిమలు, పిగ్మెంటేషన్‌ను తొలగించడంలో సాయపడతాయి. నిమ్మకాయను క్రమం తప్పకుండా వాడటం వల్ల అందమైన, మెరిసే చర్మాన్ని పొందవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే, ఎలా వాడాలో తెలుసా?

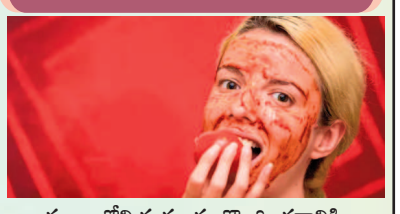
నిమ్మకాయ, తేనె

ముఖంపై ఉన్న మచ్చలను తొలగించడానికి నిమ్మకాయ, తేనెను ఉపయోగించవచ్చు. తేనె చర్మానికి కావాల్సిన తేమను అందిస్తుంది. ఈ కాంబినేషన్ మచ్చలు, పిగ్మెంటేషన్ తొలగించడంలో సాయపడుతుంది. ఇందుకోసం గిన్నెలో ఒక చెంచా తేనె తీసుకోండి. దానికి ఒక చెంచా నిమ్మరసం వేసి బాగా కలపండి. రెండు బాగా కలవాలని అర్థం చేసుకోండి. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖం మీద అప్లై చేసి కొంత సేపు అలాగే ఉంచండి. దాదాపు 20 నిమిషాల తర్వాత ముఖాన్ని నీటిలో వాష్ చేసుకోండి. వారానికి రెండు నుంచి మూడు సార్లు ఈ రెమిడీ వాడటం వల్ల మచ్చలు తొలగిపోవడమే కాకుండా చర్మ ఛాయ కూడా మెరుగుపడుతుంది.

నిమ్మకాయ, పెరుగు

ముఖం మీద మచ్చలతో ఇబ్బంది పడేవారికి ఇది బెస్ట్ ఆప్షన్. పెరుగులో నిమ్మకాయ కలిపి అప్లై చేస్తే ముఖం మీద మచ్చలు తొలగిపోతాయి. పెరుగులో లాక్టిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది మచ్చలను తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. ఇందుకోసం ఒక గిన్నెలో రెండు చెంచాల పెరుగు తీసుకోండి. దానికి ఒక చెంచా నిమ్మరసం వేసి బాగా కలపండి. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి తేలికగా, మృదువుగా మసాజ్ చేయండి. పది నుంచి పదిహేను నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచండి. ఆ తర్వాత ముఖాన్ని నీటితో వాష్ చేసుకోండి. దీని వల్ల మచ్చలు, ముడతల సమస్య తొలగిపోతుంది. అంతేకాకుండా ముఖంలో గ్లో కూడా వస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నిమ్మకాయ, టమాటా



ముఖంలోని మచ్చలను తొలగించడానికి, టమాటాతో నిమ్మకాయను కలిపి అప్లై చేయవచ్చు. ఇందుకోసం, ఒక గిన్నెలో రెండు చెంచాల టమోటా గుజ్జు తీసుకోండి. అందులో ఒక చెంచా నిమ్మరసం కలిపి ముఖానికి రాసుకోవాలి. దాదాపు 10-15 నిమిషాల తర్వాత, ముఖాన్ని నీటితో కడుక్కోండి. ఈ కాంబినేషన్ ముఖం మీద ఉన్న మొటిమలు, మచ్చలను వదిలించుకోవడానికి సాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ముఖం కాంతి కూడా పెరుగుతుంది. ఈ రెమిడీను వారానికి రెండు సార్లు అప్లై చేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.

నిమ్మరసం, పసుపు

ముఖం మీద మచ్చలు ఉంటే.. పసుపు, నిమ్మరసం కలిపి ముఖానికి రాసుకోవచ్చు. నిమ్మకాయలో సిట్రిక్ యాసిడ్, విటమిన్ సి ఉంటాయి. ఇవి మచ్చలను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. ఇందుకోసం ఒక చెంచా నిమ్మరసం తీసుకుని అందులో చిటికెడు పసుపు కలపండి. ఇప్పుడు దానిని కాటన్ బాల్ సహాయంతో ముఖంపై అప్లై చేయండి. 10 నిమిషాల తర్వాత, ముఖాన్ని నీటితో బాగా కడగాలి. అయితే, మీకు సున్నితమైన చర్మం ఉంటే మాత్రం దీనిని వాడకపోవడమే మంచిది.

గమనిక
ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాటించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.