ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్
1
RNI No: APTEL/2023/87888
సోమవారం
13 అక్టోబర్ 2025

కరూర్‌లో తొక్కిసలాటపై సీబీఐ దర్యాప్తు:సుప్రీంకోర్టు

అక్టోబర్ 13, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): టీవీకే పార్టీ అధ్యక్షుడు విజయ్ కరూర్‌లో నిర్వహించిన ప్రచార ర్యాలీ తీవ్ర విషాదాన్ని నింపిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా ఈ ఘటన పై సీబీఐ దర్యాప్తునకు సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించింది. సీబీఐ దర్యాప్తునకు మద్రాసు హైకోర్టు నిరాకరించడంతో పిటిషనర్లు సుప్రీంను ఆశ్రయించారు. దీనిపై విచారణ జరిపిన సర్వోన్నత న్యాయస్థానం సీబీఐ దర్యాప్తునకు ఆదేశించింది. దర్యాప్తుపై పర్యవేక్షణకు సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ అజయ్ రస్తోగి నేతృత్వంలో ముగ్గురు సభ్యుల కమిటీని ఏర్పాటుచేసినట్లు తెలిపింది.

కరూర్ తొక్కిసలాట నేపథ్యంలో పౌరుల ప్రాథమిక హక్కులపై జస్టిస్ జె.కె.మహేశ్వరి, ఎన్.వి. అంజరియాలతో కూడిన ధర్మాసనం ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఈ ఘటన దేశ ప్రజలను దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసిందని పేర్కొంది. దీనిపై అన్ని పార్టీలు వ్యక్తంచేస్తున్న అనుమానాలు తొలగాలంటే సమగ్ర దర్యాప్తు అవసరమని.. అందువల్లే ఈ కేసును సీబీఐకి బదిలీ చేస్తున్నట్లు వెల్లడించింది. ప్రతినెలా కేసు పురోగతిని కోర్టుకు సమర్పించాలని సీబీఐని ఆదేశించింది. టీవీకే పార్టీ అధ్యక్షుడు విజయ్ కరూర్లో నిర్వహించిన ప్రచార ర్యాలీలో 41 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయిన సంగతి తెలిసిందే. కరూర్ తొక్కిసలాట ఘటనపై సిట్ దర్యాప్తునకు మద్రాస్ హైకోర్టు ఇచ్చిన ఉత్తర్వును విజయ్ ఇప్పటికే అత్యున్నత న్యాయస్థానంలో సవాల్ చేశారు. సీనియర్ ఐపీఎస్ అధికారి అస్రాగార్గ్ ఆధ్వర్యంలో సిట్ ఏర్పాటైంది. పోలీసుల దర్యాప్తు, అధికారుల పాత్రపై తాము ఇదివరకే ప్రశ్నలు లేవనెత్తినప్పటికీ.. రాష్ట్ర పోలీసు అధికారులతోనే మద్రాస్ హైకోర్టు సిట్ను ఏర్పాటుచేసిందని టీవీకే తన పిటిషన్లో పేర్కొంది. తమ పార్టీపై సిట్ పక్షపాతంతో వ్యవహరిస్తోందని ఆరోపించారు. టీవీకే అధ్యక్షుడు విజయ్‌కు నాయకత్వ లక్షణాల్లేవని, ఘటన జరిగిన వెంటనే ఆ పార్టీ నేతలంతా పారిపోయారని వ్యాఖ్యానించిన మద్రాసు హైకోర్టు... కరూర్ ఘటనపై ఆ పార్టీ తీరును తీవ్రంగా ఖండించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈవిషయాన్ని టీవీకే పార్టీ తన పిటిషన్లో ప్రస్తావించింది. ఆ వ్యాఖ్యలు ఇప్పటికే దర్యాప్తును ప్రభావితం చేశాయని పేర్కొంది.

అమరావతి రైతుల త్యాగాలు ఎప్పటికీ మరువనుసీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి, అక్టోబర్ 13, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రాజధాని అమరావతి ప్రాంత రైతుల త్యాగాలను ఎప్పటికీ మరువనని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. రైతుల అవస్థలు చూశానని.. రోడ్డెక్కి ఉద్యమాలు చేశారని గుర్తుచేశారు. రాజధాని ప్రాంతాన్ని అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి చేస్తామని చెప్పారు. అమరావతిలో సీఆర్డీఏ కార్యాలయాన్ని ప్రారంభించిన అనంతరం సీఎం మాట్లాడారు. "ఇవాళ చాలా ఆనందంగా ఉంది.

మొదటిగా సీఆర్డీఏ భవనం ప్రారంభమైంది. తొలిసారి ల్యాండ్ పూలింగ్ కింద భూములిచ్చిన చరిత్ర అమరావతి రైతులది. రాబోయే రోజుల్లో ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు భవనాలు వస్తాయి. రాష్ట్ర విభజన జరిగినప్పుడు రాజధాని కూడా లేని పరిస్థితి. రాజధాని ఎక్కడో చెప్పకుండా అప్పటి కేంద్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్ర విభజన చేసింది. రాష్ట్ర భవిష్యత్తుకు ఉపయోగపడేలా.. ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేనివిధంగా నిర్మించాలని ఆనాడు నిర్ణయం తీసుకున్నాం. విజయవాడ-గుంటూరు మధ్యలో రాజధాని ఉంటే బాగుంటుందని నిర్ణయించాం. అప్పటికే ప్రూఫ్ ఆఫ్ కాన్సెప్ట్ తయారు చేశాం. రాజధాని నిర్మాణానికి భూములు ఇచ్చేందుకు రైతులు స్వచ్ఛందంగా ముందుకొచ్చారు. ప్రపంచ చరిత్రలో ఇంత పెద్ద మొత్తంలో భూసమీకరణ జరిగింది ఒక్క అమరావతిలోనే. గతంలో హైటెక్ సిటీ నిర్మించినప్పుడు నా విజన్ చెబితే అవహేళన చేశారు. హైదరాబాద్లో 5 వేల ఎకరాల్లో ఎయిర్పోర్టు నిర్మించాం. ఎయిర్పోర్టుకు భూమి ఇవ్వాలని ఆనాడు కోరితే రైతులు వెంటనే ఇచ్చారు. అక్కడ భూములు కొన్నవారు బ్రహ్మాండంగా బాగుపడ్డారు" అని చంద్రబాబు అన్నారు.

ఆ ముగ్గురికి రాజధాని రైతు సమస్యల పరిష్కార బాధ్యత

రాజధాని రైతుల సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు ముగ్గురికి చంద్రబాబు బాధ్యతలు అప్పగించారు. కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, మంత్రి నారాయణ, ఎమ్మెల్యే శ్రావణ్కుమార్కు అప్పగిస్తున్నట్లు తెలిపారు. రైతులకు ఏ సమస్య ఉన్నా ఈ ముగ్గురు నేతలతో చెప్పి పరిష్కరించుకోవాలని సూచించారు. నేతలు సైతం తరచూ రైతులతో సమావేశాలు నిర్వహించాలని సీఎం ఆదేశించారు.

కాంగ్రెస్ నేతలు ఒకే ఇంట్లో 43 దొంగ ఓట్లు చేర్చారు:కేటీఆర్

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 13, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు ఇస్తామని సీఎం రేవంత్రెడ్డి మోసం చేశారని భారత రాష్ట్ర సమితి కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ విమర్శించారు. జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గ పరిధి రహమత్నగర్లో నిర్వహించిన పార్టీ కార్యకర్తల విస్తృతస్థాయి సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. "సీఎం రేవంత్రెడ్డి అసభ్యంగా మాట్లాడుతున్నారు. పేగులు మెడలో వేసుకుంటా అని తరచూ అంటున్నారు. ఇలాంటి దివాలాకోరు సీఎంను ఎక్కడా చూడలేదు. గతంలో కాంగ్రెస్ తరపున జూబ్లీహిల్స్ లో అజారుద్దీన్ పోటీ చేశారు. ఇప్పుడు ఎమ్మెల్సీ ఇస్తామని ఆయన్ను పక్కన పెట్టారు. జూబ్లీహిల్స్ లో ఓటర్లు పంచ్ కొడితే ఆ దెబ్బ కాంగ్రెస్ హైకమాండ్కు తగలాలి. కారు కావాలా.. బుల్డోజర్ కావాలా అనేది ఇక్కడి ఓటర్లే తేల్చుకోవాలి. కాంగ్రెస్ నేతలు ఒకే ఇంట్లో 43 దొంగ ఓట్లు చేర్చారు. అలాంటివి ఎదుర్కోవడంపై పార్టీ పరంగా దృష్టి సారించాం" అని కేటీఆర్ అన్నారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

రవితేజ బయోపిక్

చేయాలనుకున్నా కానీ..: సిద్ధు జొన్నలగడ్డ

ప్రముఖ నటుడు రవితేజ బయోపిక్ చేయాలని ఒకప్పుడు అనుకున్నానని యంగ్ హీరో సిద్ధు జొన్నలగడ్డ తెలిపారు. కొన్ని కారణాల వల్ల అది సాధ్యపడలేదన్నారు. తమ కొత్త సినిమాలు విడుదలకు సిద్ధమైన సందర్భంగా రవితేజ, సిద్ధు చిట్చాట్లో పాల్గొన్నారు. రవితేజ బయోపిక్ ను ప్లాన్ చేసినట్టు సిద్ధు ఈ సందర్భంగా చెప్పారు. తాను నటించిన 'కృష్ణ అండ్ హిజ్ లీల' విడుదలైన తర్వాత రెండు నెలల పాటు ఆ బయోపిక్ కోసం కసరత్తు చేశానన్నారు. దీనిపై రవితేజ స్పందిస్తూ "బయోపిక్స్నో సాధారణంగా అన్ని అంశాలు పాజిటివ్ కోణంలోనే ఉంటాయి. ఓ మనిషికి సంబంధించిన పాజిటివ్నే మాత్రమే కాదు నెగెటివ్నీ చూపించాలి" అని పేర్కొన్నారు. తాను అదే ప్రయత్నించాలనుకున్నానని సిద్ధు తెలిపారు. దీనికి రవితేజ బదులిస్తూ "చూద్దాం.. భవిష్యత్తులో జరుగుతుందేమో" అంటూ తాను కూడా ఓ నటుడి జీవిత చరిత్రలో నటించాలనుకున్నానని చెప్పారు. సిద్ధు హీరోగా నటించిన రొమాంటిక్ డ్రామా మూవీ 'తెలుసు కదా'. రాశీఖన్నా, శ్రీనిధి శెట్టి హీరోయిన్లు. కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్ నీరజ కోన ఈ సినిమాతో దర్శకురాలిగా పరిచయం అవుతున్నారు. ఈ చిత్రం ఈ నెల 17న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. రవితేజ, శ్రీలీల జంటగా నూతన దర్శకుడు భాను భోగవరపు తెరకెక్కించిన యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్ 'మాస్ జాతర'. ఈ సినిమా ఈ నెల 31న బాక్సాఫీసు ముందుకు రానుంది.

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

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

నీరజ్ మరో మెడల్ తెస్తాడు..

సచిన్ 95 మీటర్లు విసిరేస్తాడు: క్లాస్ బార్టోనిట్జ్

భారత ఒలింపిక్స్ చరిత్రలో జావెలిన్ త్రోలో రెండు పతకాలు సాధించిన అథ్లెట్గా నీరజ్ చోప్రా నిలిచాడు. 2020, 2024 ఒలింపిక్స్ల్లో స్వర్ణ, రజత పతకాలను సొంతం చేసుకున్నాడు. కానీ, ఆ తర్వాత అతడి ప్రదర్శన అనుకున్నంత స్థాయిలో లేదు. ఇటీవల ముగిసిన వరల్డ్ అథ్లెటిక్స్ ఛాంపియన్షిప్లో కేవలం 84.03 మీటర్లే విసిరాడు. అదే టోర్నీలో సచిన్ యాదవ్ మాత్రం అద్భుతమైన ప్రదర్శన చేశాడు. కేవలం 40 సెం.మీల వ్యత్యాసంతో పతకాన్ని కోల్పోయి నాలుగో స్థానంతో సరిపెట్టుకున్నాడు. ఈ క్రమంలో నీరజ్ మాజీ కోచ్ క్లాస్ బార్టోనిట్జ్ మాత్రం వీరిద్దరిపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. నీరజ్ నుంచి తప్పకుండా మరో ఒలింపక్ పతకం ఆశించవచ్చని.. సచిన్ యాదవ్ కూడా ఈ రేసులో ఉంటాడని తెలిపాడు. "వరల్డ్ అథ్లెటిక్స్ ఛాంపియన్షిప్లో సచిన్ యాదవ్ పతకం గెలుస్తాడని అనుకున్నా. ఒకవేళ అలాచేసి ఉంటే నేనేమీ ఆశ్చర్యపోను. అతడు దాదాపు 86 మీటర్ల దూరం విసిరాడు. చాలా ఎత్తుగా ఉండడం సచిన్కు బెనిఫిట్గా మారనుంది. టెక్నికల్గానూ మెరుగైన అథ్లెట్. నీరజ్, సచిన్ మానసికంగా బలమైన వ్యక్తులు. సచిన్ తప్పకుండా 90 మీటర్ల టార్గెట్ను చేరుకోగలడని భావిస్తున్నా. 95 మీటర్లు కూడా అసాధ్యమేమీ కాదు. మనం వాస్తవిక పరిస్థితుల గురించి మాట్లాడుకుందాం. 2016లో నీరజ్ 18 ఏళ్ల వయసులో తొలిసారి 86 మీటర్లు విసిరాడు. దాదాపు తొమ్మిదేళ్ల తర్వాత 90 మీటర్లకు చేరువగా వచ్చాడు. ఇప్పుడు సచిన్కు 24 ఏళ్లు ఉంటాయి. అతడు 95 మీటర్ల దిశగా సాగుతున్నాడు. ఈ మార్గం చాలా కష్టమైందే. జోహెన్నెస్ వెటర్ 97 మీటర్ల దూరాన్ని కూడా ఛేదించాడు. ఈ నంబర్ తప్పకుండా మిగతా అథ్లెట్ల మదిలో కదులుతూనే ఉంటుంది. రాబోయే ఒలింపిక్స్నో తప్పకుండా నీరజ్ మూడో పతకాన్ని సాధించగలడని భావిస్తున్నా. గతంలో జాన్ జెలెన్కీ కూడా మూడు పతకాలను తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. సచిన్ కూడా ఇలాగే కొనసాగితే తప్పకుండా ఒలింపిక్స్లో అడుగు పెడతాడు" అని వ్యాఖ్యానించాడు.

కళ్ల కింద డార్క్ సర్కిల్స్ రావడానికి మీకున్న అలవాట్లే

కారణం, వెంటనే మానేయండి

పని ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, హార్మోన్లలో మార్పులు ఇంకా ఎన్నో.. కళ్లపై ప్రభావం చూపుతాయి. అయితే, మనకు ఉండే కొన్ని చెడు అలవాట్ల వల్ల డార్క్ సర్కిల్స్ ఏర్పడతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. నల్లటి వలయాలకు కారణమయ్యే ఏడు అలవాట్లు గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

అందం

ప్రతి ఒక్కరూ అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. ముఖానికి అందం కళ్లు. అయితే, ఆ కళ్ల చుట్టూ డార్క్ సర్కిల్స్ (నల్లటి వలయాలు) ఏర్పడితే సమస్యగా మారుతుంది. డార్క్ సర్కిల్స్ అందాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా అలసటగా, అనారోగ్యంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. పని ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, హార్మోన్లలో మార్పులు ఇంకా ఎన్నో.. కళ్లపై ప్రభావం చూపుతాయి. అయితే, మనకు ఉండే కొన్ని చెడు అలవాట్ల వల్ల డార్క్ సర్కిల్స్ ఏర్పడతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. నల్లటి వలయాలకు కారణమయ్యే ఏడు అలవాట్లు గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

నిద్రలేమి

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది నిద్రపై అశ్రద్ధ చూపుతున్నారు. ఎలా పడితే అలా నిద్రపోతున్నారు. ఓ టైమ్ అంటూ ఉండటం లేదు. దీంతో నిద్రలేమి సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కళ్ల చుట్టూ చర్మం సన్నగా మారుతుంది. దీంతో రక్తనాళాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. కళ్ల కింద నల్లటి వలయాలు ఏర్పడతాయి. చాలా మంది అర్ధరాత్రి దాటిన తర్వాత నిద్రపోతుంటారు. ఇది చాలా చెడ్డ అలవాటు. ఈ అలవాటుకు చెక్ చెప్పడానికి రాత్రి త్వరగా నిద్రపోయేలా అలవాటు చేసుకోండి. అంతేకాకుండా రోజూ 7 నుంచి 8 గంటలు నిద్రపోవాలని గుర్తించుకోండి.

స్క్రీన్ టైమ్

చాలా మందికి ఉన్న ఇంకో అలవాటు స్క్రీన్లకు అతుక్కుపోవడం. అది టీవీ, స్మార్ట్ఫోన్, ల్యాప్టాప్ ఏదైనా కావచ్చు. గంటల తరబడి వీటిని చూస్తూ గడిపేస్తున్నారు. దీంతో స్క్రీన్ టైమ్ పెరిగిపోతుంది. ఈ పరికరాల నుంచి వచ్చే బ్లూ లైట్ కళ్లకు మంచిది కాదు. బ్లూ లైట్ కళ్లను అలసిపోయేలా చేస్తుంది. అంతేకాకుండా డార్క్ సర్కిల్స్ను ప్రోత్సహిస్తుంది. డార్క్ సర్కిల్స్ రాకుండా ఉండాలంటే నిద్రించడానికి కనీసం గంట ముందు స్క్రీన్లను చూడటం మానేయండి. అంతేకాకుండా స్మార్ట్ ఫోన్లను అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే యూజ్ చేయండి.

నీటి కొరత

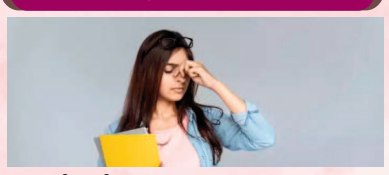
శరీరానికి తగినంత నీరు అందకపోయినా ఈ సమస్య వస్తుంది. శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల చర్మం పొడిబారడంతో పాటు నల్లటి వలయాలు రావడం మొదలవుతాయి. చాలా మంది నీరు తాగడాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. అయితే, హైడ్రేట్గా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం రోజంతా పుష్కలంగా నీరు తాగడం అలవాటు చేసుకోండి. రోజుకు కనీసం మూడు నుంచి నాలుగు లీటర్ల అయినా నీరు తాగండి.

ధూమపానం, మద్యం

ఈ రెండు అలవాట్లు ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు చర్మానికి కూడా హానికరం. ఈ అలవాట్లు చర్మాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. రక్త ప్రసరణను తగ్గిస్తాయి. దీంతో కళ్ల కింద నల్లటి వలయాలు ఏర్పడటానికి కారణమవుతాయి. అందుకే ధూమపానం, ఆల్కహాల్కి దూరంగా ఉండాలి. ఈ రెండు అలవాట్లని వెంటనే మానేయండి.

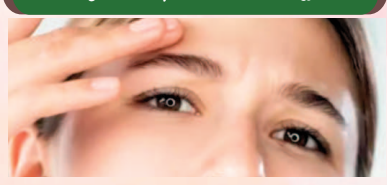
గమనిక
ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అధ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్తీ లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.

టెన్షన్ లేదా ఒత్తిడి



ఈ రోజుల్లో జీవనశైలి, వర్క్ స్టైల్ కారణంగా చాలా మంది టెన్షన్ లేదా ఒత్తిడి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఇది ఆందోళనకు కూడా కారణమవుతుంది. ఒత్తిడి శరీరంలో కార్టిసాల్ హార్మోన్ స్థాయిని పెంచుతుంది. ఈ హార్మోన్ పెరగడం వల్ల చర్మం దెబ్బతింటుంది. కళ్ల కింద నల్లటి వలయాలు ఏర్పడతాయి. ఒత్తిడికి చెక్ పెట్టడానికి మీ రోజు వారీ దినచర్యలో యోగా, ధ్యానం లేదా ఇతర ఒత్తిడిని తగ్గించే యాక్టివిటీస్ను భాగం చేసుకోండి.

చర్మ సంరక్షణలో చేసే తప్పులు



కళ్ల చుట్టూ ఉండే చర్మం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. అయితే, చాలా మంది చర్మ సంరక్షణ విషయంలో తప్పులు చేస్తుంటారు. చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తుల్ని అధిక మోతాదులో వినియోగించడం లేదా చర్మాన్ని ఎక్కువగా స్క్రబ్ చేయడం వల్ల డార్క్ సర్కిల్స్ పెరుగుతాయి. ఈ సమస్యను తగ్గించాలంటే కళ్ల కోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన ఉత్పత్తుల్ని మాత్రమే వాడండి. అంతేకాకుండా చర్మాన్ని సున్నితంగా స్క్రబ్ చేయాలని గుర్తించుకోండి.

మేకప్ తొలగించడం లేదు

చాలా మంది నిద్రపోయే ముందు కూడా మేకప్ వేసుకుంటున్నారు. ఇదే పెద్ద తప్పు. నిద్రపోయే ముందు మేకప్ వేసుకోవడం వల్ల చర్మ రంధ్రాలు బ్లాక్ అవుతాయి. దీంతో, డార్క్ సర్కిల్స్ ఏర్పడే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. అంతేకాకుండా హెవీ మేకప్ వల్ల కూడా ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఈ సమస్యను నివారించడానికి మేకప్ పూర్తిగా శుభ్రం చేసుకుని నిద్రకు ఉపక్రమించండి. అంతేకాకుండా ఐరన్, విటమిన్ కె, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోండి.