

మీకిడ తగునా?

కోర్టు కతా: కోర్టు కతా త్రినీ డాక్టర్ మృతిష్ఠ అందోళనలు మిస్టరులు. వైద్యురాలి పేరట్టు మీదియా మందుకు పచారు. పశ్చిమ బెంగాల్ సర్కార్ తీమును తప్పు పడ్డారు.

సీఎం ముహూర్త బెస్ట్రీ (%) (మీటింగ్స్ మీటింగ్స్ విపర్చణ) దుండు వైఫి అవలంబిస్తూన్నారని విరుదుకుపడ్డారు. తమ విడ్జిట్ మృతిష్ఠ న్యాయం చేయాలని వేడుకుంటున్నారు.

బానే మాట్లాడురు.. కాండీ..?

‘నా బిడ్జిట్ చివిపోవడంతో బెంగాల్ సీఎం ముహూర్త బెస్ట్రీ వీధుల్లోకి పచ్చి చాలా బాగా మాట్లాడారు. నా బిడ్జిట్ మృతిష్ఠ న్యాయం జరగాలని అందోళన కూరా చేపడ్డారు. అదే సమయంలో ప్రజల ఆగ్రహాన్ని అంచి వేసేందుకు ప్రయత్నిస్తూన్నారు. ఎందుకు దృష్టం విధానం అమలు చేస్తూన్నారు. ప్రజలను మాస్ట్రీ మీకు భయం వేసేందు..? ఇదే అందుకు ప్రయత్నం వ్యక్త అవుతున్నాయి. వాకీ సమానులని చెప్పాలిన బాధ్యత మీటింగ్స్ ఇరువురులున్నాయి. న్యాయం కోసం అందరు లోధీమీడ్కోసారు. వారిని అప్పుకునే ప్రయత్నంలో బెంగాల్ ప్రభుత్వం ఉంది. స్వేచ్ఛగా నిరసన చేసేస్తూ వారి గొంతును ముహూర్త బెస్ట్రీ అందోళన మాట్లాడురు. న్యాయం కోసం అందరు లోధీమీడ్కోసారు. వారిని అప్పుకునే ప్రయత్నంలో బెంగాల్ ప్రభుత్వం ఉంది. స్వేచ్ఛగా నిరసన చేసేస్తూ వారి గొంతును ముహూర్త బెస్ట్రీ అందోళన మాట్లాడురు.

మీరు అలోచించండి..

బెంగాల్ సీఎం ముహూర్త బెస్ట్రీ మీకును బాధించాలి తల్లి



కూడా తప్ప పడ్డారు. ‘కప్పుతీ, ల్యాఫ్టాండ్ పథకాలు తీసుకుంటాం అనీ వైమ్యురాలి తలి స్పష్టం చేశారు. కోర్టు కూడా అట్లీ కర్ అస్పుత్రి సమీపంలో బడుగులు కంటే ఎవ్కుపు మంది సరే.. మీ భద్రత సంగతి ఏంలే..? అలాంది పథకాలలో సమావేశం కాపెద్దని పోలీసులు స్పష్టం చేశారు. ఆ ఆశేశాలు ప్రయోజనం పొందుతారే తప్ప ఏ మాత్రం భద్రత ఉండదు. నా కూతురిని హాపులునిన వారిని కలినంగా లీటింగాలి. ఆ మాట్లాడారు. పచ్చి బెంగాల్ సర్కార్ అనుసరిస్తోన్న తీరును విండగట్టారం. కూడా తప్ప మాత్రమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందజేసే పరిషారం

చేస్తూ వారి గొంతును ముహూర్త బెస్ట్రీ అందోళన మాట్లాడురు.

**టీఎండియా చరిత్ర సృష్టించిన
మైదానంలో ఇక్కపై మ్యాచ్‌లు బంద..**

ప్రిస్నేన్లోని గాబా మైదానం అనేక చారిత్రాత్మక టెస్ట్ మ్యాచ్లకు సాక్షిగా నిలచింది. జప్పటి వరకు ఇక్కడ ఎన్నో అద్భుతమైన టెస్ట్ మ్యాచ్లు జరిగాయి. ఇయాన్ బోథమ్ ఇక్కడ తన చివరి గొప్ప ఇస్తింగ్స్ ఆడాడు. దివంగత ఫేన్ వార్క్ కూడా ఇక్కడ తన కెరీర్లో అత్యుత్తమ స్పెల్ బోలింగ్ చేశాడు. పీటర్ సిడిల్ తన పుట్టినరోజున ఇక్కడ హెట్రిక్ సాధించాడు. ఇది కాకుండా, 2021 టెస్ట్ సిరీస్లో ఆష్ట్రేలియాను ఓడించి భారత్ చరిత్ర సృష్టించింది. అయితే, ఇప్పుడు గబ్బాలో టెస్ట్ క్రికెట్ భవిష్యత్తు ప్రమాదంలో పడింది. ESPN Cricinfo ప్రకారం, క్లైస్ట్రలాండ్ ప్రభుత్వం క్రికెట్ ఆష్ట్రేలియాతో కేవలం రెండేళ్ళ పాటు పోస్టింగ్ ఒప్పందంపై సంతకం చేసింది. అంటే, భారత్తో జరగనున్న టెస్ట్ సిరీస్, వచ్చే ఏడాది యాపెన్ సిరీస్ తర్వాత గబ్బా మైదానంలో టెస్ట్ మ్యాచ్లు నిర్వహించడం కష్టం. దీని తర్వాత ఈ మైదానంలో టెస్ట్ క్రికెట్ ఎప్పుడు తిరిగి వస్తుందో ఉపహాయించలేం. 2025-26 యాపెన్లో ఆష్ట్రేలియా వర్సెన్ ఇంగ్లండ్ పోటీపడినప్పుడు, గబ్బాలో ఇది వరుసగా 49వ టెస్ట్ మ్యాచ్ అవుతుంది. అయితే, ఈ మైదానంలో టెస్ట్లలో హఫ్ సెంచరీ చేయడం సాధ్యం కాదు. దీని తర్వాత ఇక్కడ టెస్ట్ మ్యాచ్లు ఉండకపోవచ్చు. ఇంగ్లండ్తో ఇక్కడ వస్తే, టీ20 మ్యాచ్లు ఆడవచ్చని చర్చ జరగుతోంది. గబ్బా గ్రౌండ్ జీవితకాలం 2030 వరకు మాత్రమే. దీని తర్వాత 2032 ఒలింపిక్స్ కూడా బ్రిస్టోన్లో జరగనున్నాయి. ముందుగా దీని



పూర్తిగా మొదటి నుంచి పునర్విర్యుంచాలని ప్లౌన్ చేశారు. అయితే, అధిక వ్యయం కారణంగా, ఈ ప్రణాళిక నిలిపివేసినంది. ఇప్పుడు దాని పునరుద్ధరణ చేస్తున్నట్లు భావిస్తున్నారు. గబ్బా స్టేడియంను పునర్విర్యుంచాలని అలన్ బోర్డర్ డిమాండ్ చేసినంది. గతంలో ఆష్ట్రేలియా జట్టు మాజీ కెప్టెన్ అలన్ బోర్డర్ కూడా ఒలింపిక్స్ కు ముందు గబ్బా స్టేడియంను పునరుద్ధరించాలని డిమాండ్ చేశారు. అయిన మాటల్డుతూ.. గబ్బా క్రికెట్ స్టేడియంకు సంబంధించి ప్రభుత్వం వద్ద ఖచ్చితమైన ప్రణాళికలు లేవు, కాబట్టి పనులు జరగడం లేదు. అయినప్పటికీ, ఇది చాలా విచారకరం. ఎందుకంటే 2032 మెల్సోర్న్ ఒలింపిక్స్‌లో గబ్బాని ఎలా ఉపయోగించవచ్చనే దాని గురించి భవిష్యత్తులో ఖచ్చితమైన ప్రణాళికను కలిగి ఉండాలంటూ చెప్పుకొచ్చాడు.

ಅಂದುಕೆ ನನ್ನ ದುರ್ಲಿಂದ ಟ್ರೋಫಿಕ್ ಎಂಪಿಕ ಚೇಯಲೆದು

సెప్టెంబర్ 5 నుంచి దేశవాళీ టోర్నీ దులీవ్ ట్రోఫీ 2024 అరంభం కానుంది. ఈ టోర్నీలో బిలోకి దిగే నాలుగు జిల్లకు పుభ్రమన్ గిల్, అభిమన్య ఈశ్వరన్, రుతురాజ్ గైక్వాడ్, క్రైయస్ అయ్యర్లు కెప్పెన్లుగా ఎంపికయ్యారు. దాదాపుగా అందరు భారత ట్రికెటర్లు దులీవ్ ట్రోఫీలో ఆడుతున్నారు. సెంట్రల్ కాంట్రాక్ట్స్ ను కోల్చేయిన వికెట్ కీపర్ ఇషాన్ కిఫన్ కూడా ఆడునున్నాడు. సీనియర్ విరాట్ కోప్ట్, రోహిత్ శర్మ, జిట్స్ బుప్రా, ఆర్ అశ్విన్లు మొదటి రొండ్లో ఆడునున్నట్లు తెలుస్తోంది. దులీవ్ ట్రోఫీ 2024కి యువ బ్యాటర్ రింకు సింగ్సు బీసీఎస్ లెక్కల్ను ఎంపిక చేయలేదు. రింకును ఎందుకు తీసుకోలేదని సోషల్ మీడియాలో చర్చకు దారి తీసింది. తాజాగా ఈ విషయంపై



రింకు స్వందించాడు. గత సీజన్లో గొప్ప ప్రదర్శన చేయకపోవడంతో.. తనకు ఈ సీజన్లో ఆడే అవకాశం రాలేదన్నాడు. స్టోర్టు టుడేకి ఇచ్చిన ఒక ఇంటర్వ్యూలో రింకు మాట్లాడుతూ... నేను గత దేశవాళీ సీజన్లో బాగా ఆడలేదు. రంజీ ట్రోఫీలో కూడా ఎక్కువ మ్యాచ్లు ఆడలేదు. కేవలం 2-3 మ్యాచ్లు మాత్రమే ఆడా. నేను పెద్దగా రాణించకపోవడంతో..

జప్పుడు ఎంపిక చేయలేదు. అయితే తప్పకుండా దులీవ్ ట్రోఫీ రెండో రౌండ్‌కు ఎంపిక చేస్తారనే నమ్మకంతో ఉన్నా అని చెప్పాడు.

2023లో ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్‌లో కోల్కతా సైట్ రైషన్స్ తరఫున రింకు సింగ్ అద్భుత ప్రదర్శన చేశాడు. 14 మ్యాచ్‌ల్లో 474 పరుగులు చేశాడు. ఆ ప్రదర్శనతో 2023 ఆగస్టులో ఐర్లాండ్‌పై అంతర్జాతీయ అరంగేట్రిం చేశాడు. కొడ్కింగ్‌లంలోనే టీమిండియా టీ20 మిడిల్ ఆర్డర్‌లో సెటిల్ అయ్యాడు. టీ20 ప్రపంచకవ్ డిస్ట్రిక్టులో స్థానం ఖాయం అనుకున్నా.. రిజర్వ్ స్థానంతో సరిపెట్టుకోవలసి వచ్చింది.

ಒಕ್ಕ ವಿಜಯಂತರೆ ಲೆಕ್ಕಲು ತಾರುಮ್ಯಾರು



టీ20 ప్రపంచ కవ్ ఉత్కుర ముగిసింది. ప్రపంచ బెస్ట్ ఛాంపియన్సివ్ డబుల్ డోన్ చూపించడానికి సిద్ధంగా ఉంది. ఒకమైపు టీమ్ ఇండియా మరో ఐసీసీ ప్రోఫీ కోసం రోడ్మ్యావ్స్ ను సిద్ధం చేసే వఫిలో నిమగ్నమైంది. మరొపైపు వెస్టిండ్స్ ను చిత్తు చేసి పాయింట్ల పట్టికలో సౌతాఫ్రికా ప్రకంపనలు సృష్టించింది. వెస్టిండ్స్ తో జరిగిన తొలి పెస్టులో దక్కిణాప్రికా ద్రాగా ఆడగా, రెండో పెస్టులో అద్భుత విజయం సాధించి 1-0తో సిరీస్ ను తైపసం చేసుకుంది. ఈ సిరీస్ ను తైపసం చేసుకోవడం ద్వారా ప్రపంచ బెస్ట్ ఛాంపియన్సివ్ లో దక్కిణాప్రికా భారీ ముందడగు వేసింది. ప్రొటీన్ జట్టు మొత్తం 16 పాయింట్లు సాధించి 28 పాయింట్లతో 5వ స్థానంలో నిలిచింది. ఇప్పటివరకు మొత్తం 6 మ్యాచెల్ల ఆడగా, దక్కిణాప్రికా రెండు గెలిచింది. మూడు మ్యాచెల్ల ఓడిపోయింది. ఒక మ్యాచెల్ల ద్రాగా ఆడింది. విజయం తర్వాత, ఈ జట్టు పైనల్స్ కు క్లెయిమ్ చేసింది. అయితే, మిగిలిన 6 పెస్టుల్లోనూ దక్కిణాప్రికా గెలవాల్సింది. ఒక్క మ్యాచెల్ల ద్రా అయినా.. ఆప్రికా రూట్ మొత్తం మారిపోతుంది. ప్రపంచ బెస్ట్ ఛాంపియన్సివ్ పైనల్ రేసులో భారత్, ఆప్స్టేలియా రెండూ ఉన్నాయి. 68.51 శాతం పాయింట్లతో టీమ్ ఇండియా మొదటి స్థానంలో ఉంది. కాగా, ఆప్స్టేలియా 62.50 శాతం పాయింట్లతో ఉంది. ఈ రెండు జట్టులో ఎవరు ముందుంటారనేడి బోర్డర్ గవాస్కర్ ప్రోఫీలో తేలనుంది. భారత్ ఇంకా 10 పెస్టు మ్యాచెల్ల ఆడాల్సి ఉంది. ఇందులో బంగ్లాదేశ్, న్యూజిలాండ్, ఆప్స్టేలియా జట్టుతో భారత జట్టు తలవడుతుంది. ఈ మ్యాచెల్లో 7 మ్యాచెల్ల గెలిస్తే టీమిండియా పైనల్స్ కు చేరుకోవడం దాదాపు భాయం. దక్కిణాప్రికా ఈసారి రెండు జట్టుకు పోటీ ఇప్పగలదు. పాకిస్తాన్, శ్రీలంక, బంగ్లాదేశ్ వంటి జట్టుతో దక్కిణాప్రికా 6 పెస్టులు ఆడాల్సి ఉంది. సొంతగడ్డవై దక్కిణాప్రికా పెస్టు రికార్డు అద్భుతంగా ఉంది. పాకిస్తాన్, శ్రీలంకలపై ఆప్రికా గెలవడం సులవు. అదే సమయంలో, బంగ్లాదేశ్ గణాంకాలు కూడా దక్కిణాప్రికాకు అంతగా లేవు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో దక్కిణాప్రికా మొత్తం 6 పెస్టుల్లోనూ గెలిస్తే.. భారత్ లేదా ఆప్స్టేలియాను ఓడించి పైనల్కు వెళ్లవచ్చు.

మళ్ళీ లంగీలోకి ఇన్సెర్చ్ ఫుటగాయ..

మహిళా రెజ్లన్ వినేశ్ ఫోగెట్ మళ్ళీ రెజ్లింగ్ రింగ్లో కనిపించస్తారు. పారిస్ ఒలింపిక్స్ లో షైనల్ కు చేరిన వినేశ్.. అధిక బరువు కారణంగా తృటిలో పతకం కోల్పోయిన విషయం తెలిసిందే. ఆ తర్వాత రిటైర్మెంట్ ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా రిటైర్మెంట్ నిర్ణయంపై వినేశ్ వెనక్కి తగ్గింది. భారత్తకు ఒలింపిక్ పతకం అందిస్తానంటూ శపథం చేసింది. 2032 ఒలింపిక్స్ వరకు రెజ్లింగ్లో కొనసాగుతానని ఈ సందర్భంగా స్పుష్టం చేసింది. ఈ మేరకు సోషల్ మీడియాలో లేఖను విడుదల చేసింది.

ప్రతి ఒక్కరు దేశవాళీ క్రికెట్ అడాల్స్‌ఓద్



మహిళల అండర్-19 టీ20 ప్రపంచకవ్ 2025 షైల్డ్ ల్యాగ్ ను ఐసీఎస్ ఆదివారం ప్రకటించింది. ఈ టోర్మోమెంట్ 2025 జనవరి 18న మలేసియాలో ఆరంభం కూనుంది. షైనల్ మ్యాచ్ ఫిబ్రవరి 2న జరగనుంది. డిఫెండింగ్ థాంపియన్ భారత్ తన తొలి మ్యాచ్లో వెస్టిండీన్స్తో తలపడనుంది. 2023లో జరిగిన మొదటి అండర్-19 ప్రపంచకవ్ షైనల్లో ఇంగ్లండ్ ను ఓడించి భారత్ కవ్ గెలుచుకుంది. మహిళల అండర్-19 టీ20 ప్రపంచకవ్ 2025లో 16 జట్టు పాల్గొనున్నాయి. నాలుగు జట్టు చొప్పున నాలుగు గ్రూపులుగా విభజించి.. షైల్డ్ ల్యాగ్ రిలీజ్ చేశారు. నాలుగు వేదికలలో 16 రోజుల పాటు 41 మ్యాచ్లు జరగనున్నాయి. జనవరి 13 నుంచి 16 వరకు వార్క్ష మ్యాచ్లు జరగనున్నాయి. గ్రూప్-ఏలో విండీన్, మలేసియా, శ్రీలంకతో కలిసి భారత్తో ఆడనుంది. ఆతిధ్య జట్టు పోశాదాలో మలేషియా అండర్-19 ప్రపంచకవ్లో అరంగేట్రం చేస్తోంది. ప్రతి గ్రూప్ నుంచి 3 జట్టు సూపర్-6కు అర్థత్ సాధిస్తాయి. సూపర్-6లో ఆరేసి జట్టు గ్రూప్-1, గ్రూప్-2గా విడిపోయి ఆడతాయి. జనవరి 25 నుంచి 29 సూపర్-6 మ్యాచ్లు జరుగుతాయి. సూపర్ సిక్స్ లో ప్రతి గ్రూప్ నుంచి టాప్ లో నిలిచిన రెండు జట్టు సెమీన్ చేరతాయి. జనవరి 31న సెమీన్ మ్యాచ్లు జరగనుండగా.. ఫిబ్రవరి 2న షైనల్ మ్యాచ్ జరుగుతుంది. సెమీన్ మ్యాచ్లకు, షైనలకు రిజర్వ్ దే కూడా షైల్డ్ ల్యాగ్ చేశారు. ఫిబ్రవరి 1 సెమీన్ మ్యాచ్లకు, ఫిబ్రవరి 3న షైనలకు రిజర్వ్ దేగా ఉంది.

వసిందేశ్ వర్ భూర్జా తిలి మార్కెట్!





ଏହଁ କିମ୍ବା

ఉదయాన్వేషణకు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటే తెలుసా?

ఉదయాన్నే వేపాకును ఎలా
తింటారు? అందులోనూ చేదుగా ఉ
ంటుంది? ఏ ప్రొంగ్ కాఫీ, టీ అయితే
తాగుతాము. అందులోనూ ఉదయాన్నే
వేపాకును తిఱాలి అంటే చాలా కష్టం
బాటోయి. అనే ఆలోచనలో మిరు
వడ్డారా? నిజవేం ఉదయాన్నే
అందులోనూ పరగడుపున వేపాకు
తినాలంటే కష్టమే. కానీ పరగడుపునే
వేపాకులు తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య
సమస్యలకు చెక్ పెట్టువచ్చునని ఆరోగ్య
నిపుణులు సూచిస్తాన్నారు.

ಅ ಅರ್ಥಗ್ಯ ಪ್ರಾಜಣನಾಲು ಏಂಟೋ? ಎಂದುಕು ಚೆಪ್ಪವಲಸಿ ವಬ್ಬಿಂದೋ? ಇವುದು ವೇಪಾತು ಸರ್ಪರೋಗ ನಿವಾರಿಂಬಿ. ಈ ವೇಪಾತು ಉನ್ನಾಯಿ. ಅಂತೇಕಾಟಂಡಾ ಗತ ನಾಲುಗು ವೇಷಪಥಂಗಾ ವಾಡುತ್ತನ್ನಾರು. ಉದಯಾನ್ನೇ ವೇಪ ವಲ್ಲ ಪಶ್ಚಿ ಶುಭ್ರಂ ಅವಡಮೇ ಕಾಟಂಡಾ, ದಿನ್ದಿಕಾಲಿಕ ಪಂಬಿ ನೊಪ್ಪಿ ಪಂಬಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಲುಗುತ್ತಂದಿ.

అయి
వల్ల ఉ
నుం
పొడి
హృద్య
చేయ
పయ్య
చిన్న
పరగ
నంజ

శాలు, పుండ్లు, సెప్పిక్ లాంబీవి
నమపుడు వేస రసాన్ని రాయదం
త్వరగా మానుశాయ. వేషాయుల
చి తీసిన నూనెను
సిన్ని, నబ్బులు, పొంపూలు,
చెండ హాష్ లాంబీవి తయారు
ండానికి ఉ
గిస్తారు. వేషాకులను చూర్చాన్ని
గుణికలగా చేసుకొని రోజు
ధుపున తినదం వల్ల కాలేయ
ంంధిత వ్యాధులు దరిచేరవు.
ఇకాకుండా రక్తంలోని చక్కర
సహాయపడుతుంది. ప్రేగులకు
కు రసం మంచి ఔషధంలా
పైన వచ్చే మొటిమలు కూడా
జ్యే, ఆటలమ్మ లాంబీ వ్యాధులు
, ఒక చికిత్సకు ఉపు కలిపి
ండు రోజుల్లోనే ఉపసమనం
కలిగిన వేషాకును రోజు తినదం
ం. చేచు వినాశనానికి కారణం

చలికాలంలో పెరుగు మానేస్ట్రాఫ్రాం..!



కి దరిచేవని, రక్తపోటు(బీ.పి.)ని సైతం పెరుగు కంటోల్ చేస్తుందని ప్రాపర్
 కో టెస్సున్ ను తగ్గిస్తుందని కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే పెరుగును
 లూ కుదిరినంత వరకు వగబిపూట మాత్రమే తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.
 ని రాత్రిక్కు పెరుగు తింటే ముఖ్యక్షన్ పెరుకునే ప్రమాదం ఉందని, అందుకని
 ఉ రాత్రిక్కు పెరుగుకు దూరంగా ఉండదమే మంచిదని అంటున్నారు.
 మ ముఖ్యంగా ఆస్తమా ఉన్నవారు రాత్రిక్కు పెరుగు ముట్టుకోవద్దని
 ను సూచిస్తున్నారు. రాత్రిక్కు పెరుగు తింటే ఆస్తమా రోగుల సమస్య మరింత
 య పెరుగుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. పెరుగు వల్ల ఎన్ని లాభాలున్నాయో
 లు చూసారా.. ఇకనైనా ప్రతిరోజు మి భోజనంలో పెరుగుండెలా చూసుకోండి.

ଚେତିକାଳଠର୍ମ ଜଲୁବୁ, ଦିଗ୍ନତର୍ମ ବାଧୁପାଦ୍ମତ୍ତନାୟାରା ?



బయలుపడవచ్చు. అద్దాలు అంటా.. అయితే ఈ విషయాలు తెలుసుకోండి. సాధరణంగా మన వంటగదిలో ఉండే పదార్థం వెల్లుల్లి. దీనిలో ఉండే అంటి శైరల్, అంటి బ్యాక్టీరియల్, అంటి ఫంగర్ల్ కారకాలు జలుబుని తగ్గించడమే కాక రోగినికోధక శక్తిని పెంచుతుంది. రోజు ఉదయం ఒక గ్లాస్ నీటిలో ఒక వెల్లుల్లి రెబ్బు వేసుకొని తాగితే జలుబు తొందరగా తగ్గుతుంది. దీంతోపాటు అల్లం కూడా మన శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తాంది. దీనిలో క్యాస్పర్ నిరోధక పదార్థాలు ఉన్నాయి. రోజుల్లో ఒకప్రాయశ అల్లం టీ తాగితే జర్వుం వాంతులు తగ్గడంతోపాటు, అలనసు తగ్గుతుంది. తేనేలో ఉండే పదార్థాల పలన యాంటి బ్యాక్టీరియల్?గా పనిచేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంతోపాటు శరీరంలో నీటి శాతాన్ని పెంచుతుంది. అంతేకాకుండా చలికాలంలో గొంతునొప్పితో బాధపడేవారు గోరు పెచ్చుని నీటిలో నిమ్మరుసం, తేనే కలుపుకుని తాగితే మంచిది. వీటితోపాటు అరటి పండు కూడా మంచిది. జలుబు చేసినప్పుడు అరటి పండు తింటే మరింత ఎక్కువ అవ్యాపకంగా ఉంటారు. కానీ అరటి పండులో ఉండే పోషక పదార్థాలు జలుబును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

చూయింగ్ గమ్ సముద్రం వలన కలిగే లాభాలు

చూయింగ్ గమ్ నములడం వల్ల కలిగే లాభాలు నష్టాలు గురించి తెలుసుకోండి.. రోజుచూయింగ్ గమ్ నములడం వల్ల దంత క్షయాన్ని నివారించవచ్చట. చూయింగ్ గమ్ నోటిసీ నుంచి వచ్చే దుర్భాసన పైతం అరికడుతుంది. చూయింగ్ నములడం వల్ల బత్తిడి తగ్గుతడందట. నమిలేప్పుడు పదే పదే దవడలను కడలిస్తారు. దీనివల్ల దవడలకు మంచి వ్యాయామం లభిస్తుందట. మిఱు తినే చూయింగ్ గమ్లో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే ఆరోగ్యాన్నికి మంచిది కాదు. కాబట్టి.. మగర్ లెన్ చూయింగ్ గమ్ను ఎంపిక చేసుకోండి. చూయింగ్ గమ్ నములడం వల్ల ఏకాగ్రత పెరుగుతుది.



యానవర్షల్ గిఫ్ట్స్ గా.. 'మూర్ఖ' ల్లోండ పెన్న ఛాల్చుంగ్



చలికాలంలో పెరుగు మానేస్తున్నారా..!



కొత్త దుస్తలు కొన్నామంటే చాలు.. వాణిణి ఇంటికి తీసుకురాగానే ఇంట్లో పెద్ద వారు వెంటనే అంచులకు పనుపు అడ్డుతుంటారు. ప్రతి ఇంట్లోనూ దీనిని మనం గమనిస్తుంటాం. అయితే ఇలా పనుపు రాయడం భారతీయ హిందూ ధర్మంలో ప్రాచీన కాలం నుంచి నాతన ఆచారంగా పాటిస్తున్నారు. ప్రధానంగా ఏదైనా పండుగ వచ్చినప్పుడు, పుట్టిన రోజు సమయంలో, పెళ్ళి రోజుల నాడు, ఇలా ఇంట్లో ఏదైనా పుటకార్యం వచ్చినా.. కొత్త దుస్తలను కొనడం, వేసుకోవడం మనకు అలవాటు. ఇక పిల్లల విషయానికి పస్తే కొత్త దుస్తలను చూడగానే వాటిని ఎప్పుడెప్పుడు వేసుకుంటామా..? ప్రింట్స్కు ఎప్పుడు చూపించుకుందామా..? అని అనుకుంటూ ఉంటారు. అయితే పనుపు మానే వరకు వాటిని వేసుకునేందుకు కుటుంబంలోని పెద్దలు అంగీకరించరు. అసలు కొత్త దుస్తలకు పనుపు ఎందుకు రాపారు..? దాని క్రిముల పల్ల ఆ దుస్తలను నేరుగా ధరిస్తే అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది.

ఆ స్ట్రేష్యూల్ వాడితే పార్ట్రీర్ కి వెళ్లాల్సిన అవ్సరం ఉండదు!

ప్రస్తుతం చాలా మంది మగవలు తమ ముఖాలందం కోసం పార్ట్రీర్ చుట్టూ తిరుగుతూ ఎన్నో రకాలైన క్రీములు వాడుతూ వేలకొద్ది దబ్బులు ఖర్చు చేయుటాడు. కానీ ఎలాంటి ఫలితం ఉండదు. ఇప్పుడు మేమ చెప్పబోయి స్టేష్యూల్ పాటీస్టే సెలువ్ స్టైల్ ఫేఫియల్ మిా ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవచ్చు. అయితే ఎలాంటి పద్ధతులు వాడితే ముఖ సొందర్యాల్సి పెంచుకోవచ్చే ఇప్పుడు ఇక్కడ చదివి తెలుసుకుండా.

1. ముఖం శుభ్రపరచడం: ముందుగా ముఖాన్ని బాగా శుభ్రపరచుకోవాలి. మంచి నీటితో ముఖం కడుక్కోవడం, తుడవడం లాంటివి మేకమ అవశేషాలను తొలగించి వేస్తాయి. ముఖం మిాద ఉండే దుమ్ముధూళి కణాలను శుభ్రపరచుకోవడానికి చల్లని నీటితో కడిగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

2. సుఖీంగ్ చేయడం: ఇక రెండవ దశ సుఖీంగ్ చేయడం.

A close-up photograph of a woman's face. She has a bright green clay mask applied to her entire face, except for her eyes, nose, and mouth, which are visible. A person's hands are visible on either side of her head, holding a black brush that is being used to apply more of the green mask to her forehead. The woman is smiling broadly, showing her teeth. The background is blurred, suggesting an indoor setting like a spa or bathroom.



దీనినే ఎక్కు పోలియట అని కూడా అంటారు. స్త్రేభీంగ్ చేయడం వలన చనిపోయిన చర్చ కణాలను తొలగించి, చర్చం ప్రకాశవంతంగా తయారపడుతుంది. ఇందుకోసం జిడ్డు చర్చ కలవారు కొద్దిగా కాఫీ పొడి, కొద్దిగా చక్కర, ఒక బేబుల్ స్వూన్ నిమ్మశసం, ఒక బేబుల్ స్వూన్ బాదం సూనె లను మిశ్రమంలో చేసి ముఖం మిాద మునివేళ్ళతో వృత్తాకారంలో మర్చన చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వలన ముఖం మిాద ఉన్న మృతకణాలు తొలగిపోయి చర్చం రంధ్రాలు తెరుచుకుంటాయి.

3 అంతేకాకుండా భూక్ హెడ్స్ షైట్ హెడ్స్ తో పాటు మలినాలను కూడా తుఫం చేయవచ్చు. 3. మర్చన చేయడం: ముఖాన్ని మసాజ్ చేయకుండా ఫేపియల్ ని ఫూర్చి చేయలేం. ముఖాన్ని మసాజ్ చేయడం వల్ల ప్రశాంతంగా ఉండడంతో పాటు రక్త ప్రసరణను పెంచి, కండరాల టోస్టును మెరుగుపరచడంలో ఒపయోగపడుతుంది. మసాజ్ చేయడం అంటే మొదటగా గడ్డం కింది భాగం నుండి మొదలుపెట్టి నుదిటి వరకు వ్యతిరేక దిరలో మసాజ్ చేయడం. 4. ఆవిరి పట్టడం: ఒక గిన్యూలో నీటిని పోసి బాగా మరిగించి, అందులో నుండి వస్తున్న ఆవిరిని మన ముఖమంతా 3 పట్టేలా చూడాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చర్చం లో నుండి షైట్ హెడ్స్, భూక్ హెడ్స్ ఇంకా ఏమైనా మిగిలి ఉంటే బయలీకి రావడం తో పాటు చర్చం తేలికపడుతుంది. 5. మాన్స్ వేయడం: ఈ మాన్స్ వేసుకోవడం వల్ల మలినాలను బయలుకు తీసి, ప్రకాశవంతంగా మెరిసేలా చేస్తుంది. మిాకు ఇష్టమైన ఫేస్‌మ్యూన్స్ వేసుకోవచ్చు, మిా వంటగదిలో దొరికే సహజ పదార్థాలును ఉపయోగించి ఫేస్ మాన్స్‌లు తయారు చేసుకోవచ్చు. ఉధారణకు: టొమోటో ఫేస్ మాన్స్ అలోపొరా, ఓటు మిల్ట్ర్స్ అరటి, బౌప్పొయి లాంబి ఫేస్ మాన్స్‌లు మంచిది. 6. టోనింగ్ చేయడం: ముఖమంతా టోనింగ్ చాలా ముఖ్యమైనది. టోనింగ్ చేయడం వలన ముఖంపైన రంధ్రాలు మాసుకుపోయి ముఖం నునుపుగా తయారపడుతుంది. దీనికి మార్కెట్లో దొరికే టోనర్ లు వాడితే సరిపోతుంది. 7. మాయిశ్చర్ట్ చేయడం: మాయిశ్చర్ట్ లో ముఖానికి చాలా అవసరం, ముఖాన్ని పుష్టపరిచి, ఆవిరి చేసిన తర్వాత చర్చం ఎందిపోతుంది. తద్వాగా ముఖానికి తేమ అవసరం, చివరి దగణా చర్చాన్ని మాయిశ్చర్ట్ చేయడం వల్ల తగిన తేమను నిలుపుకుంటుంది. చేతులను శుభ్రం చేసుకొని ల్యాచ్యేస్ పీచ్ మిల్ట్ర్ క్రీములు తీసుకొని చేతివేళ్ళతో ముఖమంతా ఆప్టై చేయాలి. దీనితో ముఖానికి కావలసిన తేమ అంది, ముఖం ప్రశాంతంగా తయారపడుతుంది. కళకు కూడా తగినన్ని కంటి క్రీమ్ వాడితే నూడ్సుకుని ఇదగం వించి సొంటం

