

8 14188, Email id: prajarepublic@gmali.com

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- ప్రపంచ పిచ్చుకల దినోత్సవం
- 1351: ఢిల్లీ సుల్తాను ముహమ్మద్ బిన్ తుగ్లక్ మరణం.
- 1602: డచ్ ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ స్థాపించబడినది.
- 1726: భౌతిక శాస్త్రవేత్త, సర్ ఐజాక్ న్యూటన్ మరణం. (జననం 1642)
- 1951: భారతదేశపు మాజీ క్రికెట్ క్రీడాకారుడు మదన్ లాల్ జననం.
- 1966: భారత గాయకురాలు అల్మ యాగ్నిక్ జననం. (చిత్రంలో)
- 2008: తెలుగు సినీ నటుడు శోభన్ బాబు మరణం.
- 2010: నేపాల్ మాజీ ప్రధానమంత్రి గిరిజాప్రసాద్ కోయిరాలా మరణం.



ప్రపంచ పిచ్చుకల దినోత్సవం



ముహమ్మద్ బిన్ తుగ్లక్



ఈస్ట్ ఇండియా



ఐజాక్ న్యూటన్



మదన్ లాల్



అల్మ యాగ్నిక్



శోభన్ బాబు



గిరిజాప్రసాద్ కోయిరాలా



ఇప్పటికీ అతడే వేగవంతమైన వికెట్ కీపర్: రాబిన్ ఉతప్ప

చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ ధోనీనే బలం. అతడు జట్టులో ఉంటే చాలు ప్రత్యర్థులకు వణుకు పుడుతుంది. ఏడు లేదా ఎనిమిది స్థానంలో వచ్చినా అతడి ప్రభావం భారీగానే ఉంటుంది.



ఎంఎస్ ధోనీ ఈసారి ఐపీఎల్లో బ్యాటింగ్ వరుసలో కాస్త ముందుకురావాలని ఇప్పటికే భారత మాజీ క్రికెటర్ అంబటి రాయుడు సూచించిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా మరో మాజీ సహచరుడు రాబిన్ ఉతప్ప కూడా ఇదే విషయంపై స్పందించాడు. అదేవిధంగా ఇప్పటికీ వికెట్ల వెనక వేగవంతమైన కీపర్ కూడా ధోనీనేనని ప్రశంసించాడు. 43 ఏళ్ల మాజీ భాయ్ బ్యాట్టింగ్ వచ్చి కనీసం 12 బంతులు ఎదుర్కొంటే చాలని ఉతప్ప వ్యాఖ్యానించాడు. “ధోనీ విషయానికొస్తే ఈసారి సీజన్లో అతడి బ్యాట్ నుంచి మరిన్ని బౌండరీలు చూస్తామని అనుకుంటున్నా. గతేడాది 8వ స్థానంలో బ్యాటింగ్ వచ్చాడు. ఈసారి కూడా అలానే రావచ్చు. ఏదో స్థానంలో వస్తే ఇంకాస్త బెటర్. ధోనీ కనీసం 12 బంతులు ఎడితే స్కోరు దూసుకుపోతుంది. ధోనీలో ఇప్పటికీ అటవల్ల ప్రేమ అలానే ఉంది. వికెట్ల వెనక అత్యంత వేగవంతమైన కీపింగ్ గావ్వ అతడివే అనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. ఈ నైపుణ్యాలతో ఎంత కాలమైనా ఆదాచ్ఛ. అయితే, ఈ సీజన్ ముగిసిన తర్వాత వీడ్కోలు పలికినా ఆశ్చర్యపోనా. అలాగే మరో నాలుగు ఎడిషన్లు ఆడినా ఆశ్చర్యపోనక్కర్లేదు” అని వ్యాఖ్యానించాడు.

వారికి ఇది అద్భుతమైన సీజన్ అవుతుంది

“భారత స్టార్ క్రికెటర్లు రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లాకిది మంచి సీజన్ అవుతుందని భావిస్తున్నా. ఇప్పుడు విరాట్ ఫామ్లోనే ఉన్నాడు. బెంగళూరులో ఎప్పుడూ అతడు ప్రమాదకరమే. ఇక రోహిత్ కూడా అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో సంబంధం లేకుండా ఐపీఎల్ లో దేంజరన్ బ్యాటర్. గతం ఎలాఉన్నా సరే... ఈసారి సీజన్ మాత్రం వీరికి తప్పకుండా గుర్తుండిపోతుంది. ఆర్నీబీ సారథిగా రజత్ చడిదార్, దిల్లీ కెప్టెన్లు అక్షర్ పటేల్ అందరికీ తెలిసినవారే. కోహ్లా సూపర్బాడమ్ నుంచి రజత్ బయటపడి జట్టును నడిపించాలి. దిల్లీ, బెంగళూరు మైదానాలు చాలా చిన్నవిగా ఉంటాయి. అక్కడి పరిస్థితులకు తగ్గట్టుగా కొత్త సారథులు నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి” అని రాబిన్ ఉతప్ప వెల్లడించాడు.

అందం

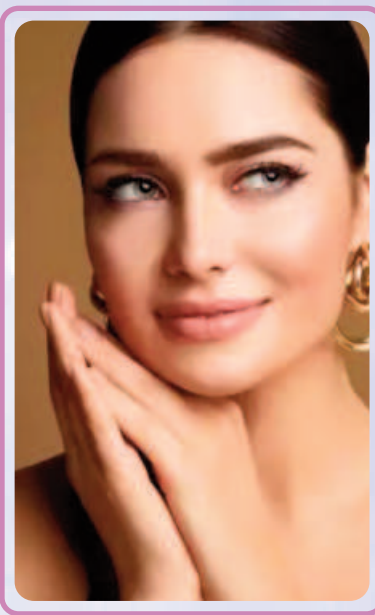
మొదటమలు, ముచ్చలు చర్మం యొక్క సహజ మెరుపును తగ్గిస్తాయి. ఇక, వీటికి చెక్ పెట్టడానికి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మార్కెట్లో దొరికే ఖరీదైన ప్రొడక్ట్స్ వాడటం, బ్యూటీషియన్ల చుట్టూ తిరగడం లాంటి పనులు చేస్తుంటారు.

అందంగా ఉండాలని ఎవరూ కోరుకోరు. ప్రతి ఒక్కరూ అందమైన, ముచ్చటైన, మృదువైన చర్మం కావాలని తాపత్రయపడుతుంటారు. అయితే, ప్రస్తుత జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, పొల్యూషన్ కారణంగా మొటిమలు, ముచ్చలు, చర్మం పొడిబారడం వంటి సమస్యలు సాధారణంగా మారాయి. మొటిమలు, ముచ్చలు చర్మం యొక్క సహజ మెరుపును తగ్గిస్తాయి. ఇక, వీటికి చెక్ పెట్టడానికి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మార్కెట్లో దొరికే ఖరీదైన ప్రొడక్ట్స్ వాడటం, బ్యూటీషియన్ల చుట్టూ తిరగడం లాంటి పనులు చేస్తుంటారు. ఇవి ఖర్చుతో కూడుకున్న పనులు. అంతేకాకుండా దీర్ఘకాలంలో చర్మ సమస్యలు మరింత పెంచే అవకాశం ఉంది. అయితే, కొన్ని సహజ పద్ధతుల ద్వారా మొటిమలు, ముచ్చలు, పొడిబారడం వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. సహజ పదార్థాలతో ఒత్తైన చందనంతో ఈ సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చుంటున్నాని నిపుణులు. పురాతన కాలం నుంచి చర్మ సంరక్షణలో చందనాన్ని ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇందులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయి. చందనాన్ని చర్మ సంరక్షణ కోసం ఎలా వాడాలి? ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

మొటిమలకు చెక్ పెట్టడానికి గంధపు ఫేస్ ప్యాక్

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది మొటిమలతో బాధపడుతున్నారు. అలాంటి ప్యాక్ వారికి గంధపు ఫేస్ ప్యాక్ బెస్ట్ ఆప్షన్. ఇందుకోసం ఒక టీ స్పూన్ చందనం తీసుకోండి. దానికి వాటర్ తోడించి మందపాటి పేస్ట్లా చేయండి. ఈ పేస్టుని మొటిమలపై అప్లై చేసి 15-20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచండి. ఆ తర్వాత శుభ్రమైన నీటితో ముఖాన్ని కడిగియి. ఈ ప్యాక్ చర్మం నుంచి బ్యాక్టీరియాను తొలగించడం ద్వారా మొటిమలు రాకుండా చేస్తుంది. చర్మాన్ని ఇన్ఫ్లేమేషన్ బారీ నుంచి రక్షిస్తుంది. చర్మాన్ని చల్లబెట్టే మంటను తగ్గిస్తుంది.

చందనంతో మీ అందం రెట్టింపు, మొటిములు, ముచ్చలు, జిడ్డు లేని చర్మం కోసం ఎలా వాడాలి? తెలుసా?

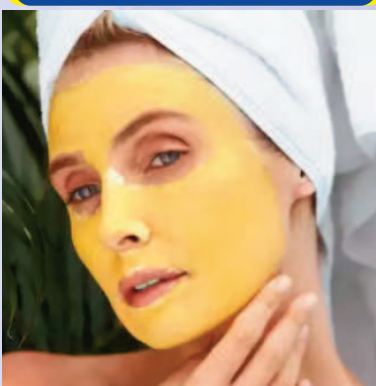


ముచ్చల కోసం చందనం ఫేస్ ప్యాక్



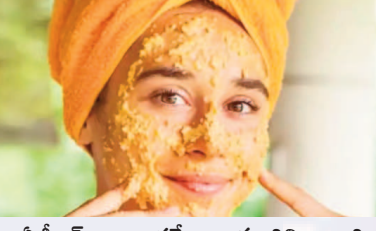
చర్మంపై ఉన్న నల్లటి ముచ్చలు అందాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. అందుకే వీటిని తగ్గించుకోవాలి. ఇందుకోసం ఒక టీ స్పూన్ గంధపు పొడితో అర టీ స్పూన్ పసుపు, పాలు కలపాలి. దీన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి 15 నిమిషాల అరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత శుభ్రమైన నీటితో ముఖాన్ని కడిగియి. చందనం, పసుపు చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా మారుస్తాయి. ఈ ప్యాక్ ముచ్చలను తొలగించడంలో సాయపడుతుంది. పాలు చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి మృదువుగా మారుస్తుంది.

జిడ్డు చర్మానికి గంధపు ఫేస్ మాస్క్



చాలా మంది జిడ్డు చర్మంతో బాధపడుతుంటారు. జిడ్డు చర్మం వల్ల మురికి, మలినాలు పేరుకుపోతాయి. అందుకే చర్మాన్ని జిడ్డుగా లేకుండా చూసుకోవాలి. ఇందుకోసం ముల్లూనీ మట్టి, నిమ్మరసాన్ని ఒక టీ స్పూన్ గంధపు పొడిలో కలపండి. ఆ తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖమంతా అప్లై చేసి 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచండి. ఆ తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ చర్మంపై అదనపు నూనెను నియంత్రిస్తుంది. చర్మానికి మృత్ ఫినిషింగ్ ఇస్తుంది. నిమ్మరసం చర్మ రంధ్రాల్ని బిగించి మొటిమల్ని తగ్గిస్తుంది.

పొడి చర్మానికి గంధం, తేనె ప్యాక్



ఏ సీజన్ అయినా సరే చాలా మందిని ఇబ్బంది పెడుతున్న సమస్య పొడి చర్మం. ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి గంధం, తేనె ప్యాక్ ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందుకోసం ఒక టీ స్పూన్ తేనెను ఒక టీ స్పూన్ గంధపు పొడితో కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని బాగా కలపండి. ఆ తర్వాత దీన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచండి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ ప్యాక్ చర్మానికి లోతైన తేమను అందిస్తుంది. చర్మం పొడిబారకుండా కాపాడుతుంది. తేనె, గంధం చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తాయి.

మెరిసే చర్మం కోసం చందనం, కలబంద జెల్ ప్యాక్



మెరిసే చర్మం, రెట్టింపు అందం కోసం ఈ ప్యాక్ ఉపయోగపడుతుంది. ఇందుకోసం ఒక టీ స్పూన్ గంధపు పొడిని, ఒక టీ స్పూన్ కలబంద జెల్తో కలపాలి. దీన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి 15 నిమిషాల తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇది చర్మాన్ని రిఫ్రెష్ చేసి సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. కలబంద చర్మపు చిత్తును తగ్గిస్తుంది. గంధం చల్లదన్నా అందిస్తుంది. మొటిమలు, ముచ్చలు, పొడి చర్మంతో బాధపడుతుంటే గంధం వాటిని తగ్గిస్తుంది. పై చెప్పిన ప్యాక్లలో వారానికి రెండు మూడు సార్లు ప్రయత్నిస్తే మంచి మార్పు చూడవచ్చుంటున్నాని నిపుణులు.



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