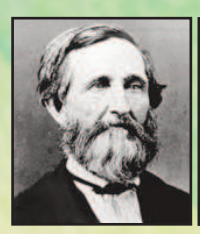
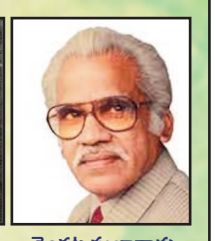
చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- 1842 : ఈథర్‌ను మత్తుమందుగా అమెరికన్ శస్త్రవైద్యుడు డా.క్రాఫోర్డ్ లాంగ్ మొదటిసారిగా ఉపయోగించాడు.
- 1867 : అలాస్కాను రష్యా నుండి అమెరికా కొనుగోలు చేసింది.
- 1908 : భారతీయ నటి, దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే అవార్డు గ్రహీత దేవికారాణి జననం (మ.1994). (చిత్రంలో)
- 1935 : తెలుగు సాహితీకారుడు తంగిరాల వెంకట సుబ్బారావు జననం.
- 1983 : భారతీయ నటుడు నితిన్ జననం.
- 2002 : హిందీ సినీ గీత రచయిత ఆనంద్ బక్షి మరణం (జ. 1930)
- 2005 : భారతదేశ రచయిత, కార్టూనిస్ట్ ఓ.వి.విజయన్ మరణం (జననం.1930).
- 2011 : తెలుగు సినిమా హాస్యనటుడు, ప్రతినాయకుడు నూతన్ ప్రసాద్ మరణం (జ.1945).


డా.క్రాఫోర్డ్ లాంగ్

అలాస్కా

దేవికారాణి


వెంకట సుబ్బారావు

నితిన్

ఆనంద్ బక్షి

ఓ.వి.విజయన్

నూతన్ ప్రసాద్

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

పవర్ ప్లేలో బాధ్యత తీసుకోవాలి..

హార్దిక్ వ్యాఖ్యలు రోహిత్ను ఉద్దేశించేనా?

ముంబయికి ఈ సీజన్ కూడా కలిసి వచ్చినట్లు లేదు. వరుసగా రెండు మ్యాచుల్లోనూ ఓడి పాయింట్ల పట్టికలో చివరి నుంచి రెండుకు పడిపోయింది..

ఐపీఎల్ 2025 సీజన్లో ముంబయి ఇండియన్స్‌కు వరుసగా రెండో ఓటమి ఎదురైంది. గుజరాత్ చేతిలో 36 పరుగుల తేడాతో పరాజయం చవిచూసింది. మరోసారి ఓపెనర్లు విఫలమయ్యారు. సీఎస్కేపై డకౌట్ అయిన రోహిత్.. గుజరాత్పై 8 పరుగులకే పెవిలియన్ చేరాడు. సిరాజ్ బౌలింగ్లో లో వరుసగా రెండు బౌండరీలు బాది ఊపు మీదున్న రోహిత్ ఆ తర్వాత క్లీన్బౌల్డయ్యాడు. ఈ క్రమంలో ముంబయి కెప్టెన్ హార్దిక్ పాండ్య చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు వైరల్గా మారాయి. రోహిత్ను టార్గెట్ చేస్తూ ఆ వ్యాఖ్యలు చేశాడా? అని చర్చించుకోవడం గమనార్హం. మరి హార్దిక్ ఏమన్నాడంటే? "ఈ ఫలితం జీర్ణించుకోవడం కాస్త కష్టమే. బ్యాటింగ్, బౌలింగ్ విభాగాల్లో అనుకొన్నంత మేర రాణించలేకపోయాం. మైదానంలో ప్రొఫెషనల్ గా వ్యవహరించలేకపోయాం. కొన్ని తప్పులు చేశాం. 25 పరుగుల అదనంగా ఇచ్చి మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి వచ్చింది. టీ20ల్లో ఇది భారీ నష్టం. గుజరాత్ ఓపెనర్లు చాలా బాగా ఆడారు. మాకు ఎలాంటి అవకాశం ఇవ్వలేదు. మరీ ఎక్కువగా రిస్కీ షాట్లకు పోకుండా పరుగులు రాబట్టారు. మా జట్టులోనూ అదే చేయాల్సింది. పవర్ప్లేలో మా బ్యాటర్లు బాధ్యత తీసుకోవాలి. తదుపరి మ్యాచుల్లోనైనా రాణిస్తారని ఆశిస్తున్నా. ఇలాంటి పిచ్పై స్లో బంతులతో గుజరాత్ బౌలర్లు మమ్మల్ని నిలువరించారు. నేను బంతితో చేసింది గుజరాత్ బౌలర్లు మ్యాచ్ ఆసాంతం పాటించారు. బ్యాటింగ్ చేయడం మాకు కష్టంగా మారిపోయింది" అని పాండ్య వెల్లడించాడు.

నల్లమట్టి పిచ్ పై పరుగులు కష్టమే: గిల్

"మేం రెండో మ్యాచ్ బ్లాక్సాయిల్ పిచ్పి ఆడాల్సి ఉంటుందని తెలుసు. ఇక్కడ బంతి పాతబడితే పరుగులు చేయడం చాలా కష్టం. దీంతో పవ ' లోనే భారీగా రన్స్ చేయాలని భావించాం. అందుకు తగినట్టుగానే దూకుడుగా ఆడాం. అన్ని ప్రణాళికలను సిద్ధం చేసుకొని బరిలోకి దిగుతాం. కొన్నిసార్లు వర్కౌట్ కావు. రషీద్ ఖాన్ తొలిసారి నాలుగు ఓవర్ల కోటా వేయలేదు. డెత్ ఓవర్ల కోసం అతడిని పక్కన పెట్టా. కానీ, ఫాస్ట్ బౌలర్లు చక్కగా బంతులేశారు" అని గుజరాత్ కెప్టెన్ శుభ్మన్ గిల్ తెలిపాడు.

'విశ్వావసు': సెలబ్రిటీల స్పెషల్ విషెస్

చిరంజీవి, ఎన్టీఆర్ తదితర హీరోలు అభిమానులకు ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. సోషల్ మీడియా వేదికగా పోస్టులు పెట్టారు.

ఉగాది పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని పలువురు హీరోలు, దర్శకులు అభిమానులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. సోషల్ మీడియా వేదికగా స్పెషల్ పోస్టులు పెట్టారు. ఎవరేం చెప్పారంటే..?

- "అందరికీ విశ్వావసు నామ ఉగాది శుభాకాంక్షలు. సూర్య భగవానుడే అధిపతి అయిన ఈ సంవత్సరం అందరి జీవితాల్లో సమృద్ధి, సంతోషం, శాంతి కలుగజేయాలని ఆశిస్తున్నా" –చిరంజీవి
- "మీకు, మీ కుటుంబ సభ్యులకు విశ్వావసు నామ సంవత్సర ఉగాది శుభాకాంక్షలు" – ఎన్టీఆర్

"అందరికీ విశ్వావసు నామ సంవత్సర ఉగాది శుభాకాంక్షలు" – సాయిదుర్గా తేజ్

- "హ్యాపీ ఉగాది. పండగను కుటుంబంతో కలిసి సెలబ్రేట్ చేసుకుంటారని ఆశిస్తున్నా. నేను షూటింగ్తో బిజీగా ఉన్నా" – అడివి శేష్
- "ఈసారి పచ్చడిలో తీపి ఎక్కువగా ఉంది. మరి, మీకు? విశ్వావసు నామ సంవత్సర ఉగాది శుభాకాంక్షలు" – దర్శకుడు సంపత్ నంది
- "ఈ విశ్వావసు నామ సంవత్సరంలో మీ అందరికీ అంతా మంచే జరగాలి అని కోరుకుంటూ.. ఉగాది శుభాకాంక్షలు" – దర్శకుడు బాబీ

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

చిరంజీవి- అనిల్ రావిపూడి మూవీ షురూ: హాజరైన ప్రముఖులు వీరే

చిరంజీవి హీరోగా దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి ప్రకటించిన సినిమా ఉగాది సందర్భంగా ఆదివారం ప్రారంభమైంది.

'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం'తో ఇటీవల మంచి విజయాన్ని అందుకున్న దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి.. చిరంజీవి హీరోగా ఓ సినిమా ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. ఉగాది సందర్భంగా ఆదివారం ఉదయం పూజా కార్యక్రమాలతో ఆ చిత్రం ప్రారంభమైంది. హీరో వెంకటేశ్, నిర్మాతలు అశ్వనీదత్, అల్లు అరవింద్, దగ్గుబాటి సురేశ్బాబు, దిల్ రాజు, నాగవంశీ, దర్శకులు రాఘవేంద్రరావు, వశిష్ఠ, వంశీ పైడిపల్లి, శివ నిర్వాణ, బాబీ, శ్రీకాంత్ ఓదెల, రచయిత విజయేంద్ర ప్రసాద్ తదితరులు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి వెంకటేశ్ క్లాప్ కొట్టారు. తనదైన మార్క్ కామెడీ, యాక్షన్తో అనిల్ ఈ సినిమాని తెరకెక్కిస్తున్నారు. సాహు గారపాటి, చిరంజీవి తనయ సుస్మిత సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. చిరు.. ఇందులో తన అసలు పేరుతో (శంకర్ వరప్రసాద్ పాత్రలో) నటించనున్నారు. ఇందులో ఇద్దరు కథానాయికలు కనిపించే అవకాశం ఉందని.. ఓ పాత్ర కోసం అదితిరావు హైదరిని సంప్రదించారని సమాచారం. భీమ్స్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ సినిమాని వచ్చే ఏడాది సంక్రాంతికి విడుదల చేసేందుకు దర్శక, నిర్మాతలు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. (చిరు అనిల్) వర్కింగ్ టైటిల్స్, మరోవైపు, 'విశ్వంభర'లో నటిస్తున్న చిరంజీవి.. 'దసరా' ఫేమ్ శ్రీకాంత్ ఓదెల దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా చేయనున్న సంగతి తెలిసిందే.

ఎండల్లో తిరగడం వల్ల ముఖం నల్లగా మారిందా, ఇప్పుడు చెప్పే ప్యాక్స్‌లో కొన్నైనా వేసుకుంటే ఇన్‌స్టంట్‌గా మెరుస్తుంది

అందం

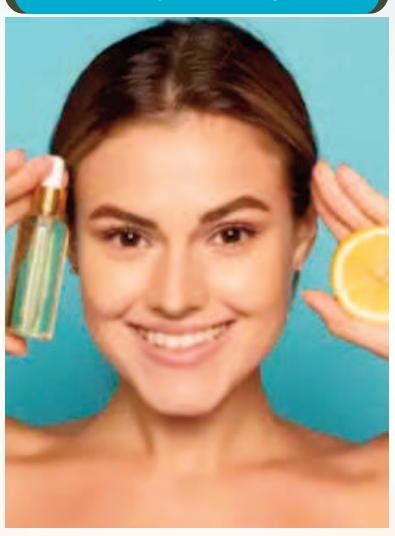
పెరిగిన ఎండల్లో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో, అందాన్ని కాపాడుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యం. సమ్మర్‌లో మన బాడీ హైడ్రేషన్ కోరుకుంటుంది. అలానే స్కిన్ కూడా. స్కిన్‌ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచేందుకు ఎలాంటి ఫేస్‌ప్యాక్స్ అవసరమో తెలుసుకోండి.

స్కిన్ యంగ్‌గా, అందంగా మెరుస్తూ ఉండాలని ఎవరు మాత్రం కోరుకోరు చెప్పండి. దీనికోసం చాలానే ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. రకరకాలైన ఫేష్‌వాషెస్, క్రీమ్స్, ట్రీట్‌మెంట్స్ తీసుకుంటారు. అయినప్పటికీ కొన్ని సమస్యలు అంటే మొటిమలు, మచ్చలు వస్తూనే ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఎండాకాలంలో. ఈ సీజన్‌లో ఎంత ట్రై చేసినప్పటికీ, ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నప్పటికీ ఈ ప్రాబ్లమ్స్ కామన్. అయితే, వీటిని దూరం చేసుకోవడానికి ఖరీదైన ట్రీట్‌మెంట్స్ బదులు కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు ఫాలో అవ్వాలి. వీటి కారణంగా మనం ఇంట్లోనే చక్కని అందమైన స్కిన్‌ని పొందొచ్చు. పైగా ఎండవేడి నుంచి కూడా స్కిన్‌ని కాపాడుకోవచ్చు. అందుకోసం కొన్ని ఫేస్‌ప్యాక్స్ హెల్ప్ చేస్తాయి. మరి ఆ ఫేస్‌ప్యాక్స్ ఏంటో తెలుసుకోండి.

పాలు

పాలలో చర్మానికి అవసరమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ పాలని వాడడం వల్ల కూడా చర్మానికి మేలు జరుగుతుంది. దీనికోసం ఐస్ ట్రేలో పచ్చిపాలని వేసి క్యూబ్స్‌లా చేయాలి. తర్వాత వీటిని బయటకి వెళ్లి వచ్చాక ఒక్కో మిల్క్ క్యూబ్‌తో చర్మంపై రుద్దండి. దీంతో చర్మానికి చల్లదనం అంది తాజాగా కూడా అనిపిస్తుంది. వీటిని రాత్రి పడుకునే ముందు రుద్ది మరుసటి రోజు ఉదయాన్నే చల్లని నీటితో క్లీన్ చేసుకుంటే చర్మం యవ్వనంగా, తాజాగా మారుతుంది.

నిమ్మ, తేనె మాస్క్



ఓ టేబుల్ స్పూన్ నిమ్మరసంలో అంతే పరిమాణంలో సేంద్రీయ తేనె కలపండి. దీనిని బాగా మిక్స్ చేసి ముఖానికి రాయండి. 15 నుంచి 20 నిమిషాల తర్వాత దీనిని నీటితో క్లీన్ చేయండి. నిమ్మ స్కిన్‌ని బ్రైట్‌గా చేస్తుంది. చర్మాన్ని అందంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. ఇక తేనెలో అద్భుతమైన మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని రిలాక్స్ చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి.

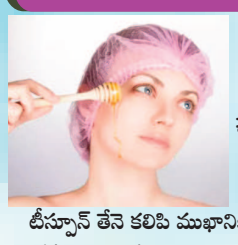
కొబ్బరినూనె, పసుపు మాస్క్

1 టేబుల్ స్పూన్ కొబ్బరినూనెలో చిటికెడు పసుపుపొడి వేసి బాగా కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని మీ ముఖానికి అప్లై చేసి 10 నుంచి 15 నిమిషాలు అలానే ఉంచండి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో క్లీన్ చేసుకోండి. పసుపులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది చికాకు కలిగించే చర్మాన్ని కాపాడడంలో సాయపడుతుంది. కొబ్బరినూనె చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేసి యవ్వనంగా ఉంచుతుంది.

ముల్తానీ మట్టి

స్కిన్ కేర్‌లో వాడే ముల్తానీ మట్టితో ఎన్నో లాభాలున్నాయి. దీనిని వాడడం వల్ల వేసవి తాపం తగ్గుతుంది. ఇందుకోసం ముల్తానీ మట్టి ఓ చెంచా, రోజ్ వాటర్ 4 చెంచాల చొప్పున తీసుకుని బాగా కలపాలి. దీనిని ఐస్‌ట్రేలో వేసి డీప్ ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. క్యూబ్స్‌లా తయారవుతాయి. ఇలా తయారుచేసిన క్యూబ్స్‌ని చర్మంపై మృదువుగా రుద్దండి. ఆరేవరకూ ఉండనిచ్చి తర్వాత చల్లని నీటితో క్లీన్ చేసుకోండి. దీంతో ఎండనుంచి చర్మానికి రిలాక్స్ అవ్వడమే కాకుండా స్కిన్ కూడా మెరుస్తుంది.

పెరుగు, తేనె



ఈ రెండింటి కాంబినేషన్ కూడా స్కిన్‌పై వండర్స్ చేస్తుంది. దీనికోసం 2 టేబుల్ స్పూన్ల పెరుగులో ఓ టీస్పూన్ తేనె కలిపి ముఖానికి అప్లై చేయండి. మిశ్రమాన్ని 15 నుంచి 20 నిమిషాల పాటు అలానే ఉంచండి. తర్వాత చల్లని నీటిలో క్లీన్ చేసుకోండి. పెరుగులో లాక్టిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది చర్మంపై ఉన్న టాన్‌ని తొలగించి చర్మాన్ని బ్రైట్‌గా చేస్తుంది.

బొప్పాయి, నిమ్మ ఫేస్‌మాస్క్

ఓ టేబుల్ స్పూన్ బొప్పాయి గుజ్జులో ఓ టీ స్పూన్ నిమ్మరసం కలపండి. బాగా మిక్స్ చేయండి. దీనిని ముఖానికి అప్లై చేసి 15 నుంచి 20 నిమిషాల పాటు అలానే ఉంచండి. తర్వాత చల్లని నీటితో క్లీన్ చేసుకోండి. బొప్పాయి చనిపోయిన చర్మ కణాలను ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేస్తుంది. చర్మ పునరుత్పత్తికి సాయపడుతుంది. ప్యాక్‌లోని నిమ్మరసం చర్మాన్ని బ్రైట్‌గా చేస్తుంది. దీంతో పాటు చర్మాన్ని ఈవెన్‌గా చేస్తుంది.

దోసకాయ, అలోవెరా ఫేస్‌మాస్క్

దీనికోసం 2 టేబుల్ స్పూన్ల దోసకాయ గుజ్జులో అంతే పరిమాణంలో అలోవెరా జెల్ కలపండి. దీనిని ముఖం, మెడకి అప్లై చేయండి. 15 నుంచి 20 నిమిషాలు అలానే ఉంచండి. తర్వాత చల్లని నీటితో క్లీన్ చేసుకోండి. దోసకాయ చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేసి చల్లబరుస్తుంది. అయితే, అలోవెరా చర్మాన్ని రిలాక్స్ చేస్తుంది. సన్ బర్న్, మంట నుంటి రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఈ ప్యాక్‌ని ముఖానికి అప్లై చేసే ముందు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి వాడితే రిజల్ట్ మరింత బాగుంటుంది.

గమనిక:ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాటించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తెలుగు సమయం ఈ విషయాల్ని ధృవీకరించడం లేదు. ఖచ్చితత్వం, ప్రభావానికి తెలుగు సమయం బాధ్యత వహించదు.