

నోట్లో పుండ్లు ఏర్పడి ఆబ్జెయిగా ఉందా..?



రాయవచ్చు. ఇలా రోజుకు 2 నుంచి 3 పుండ్లు చేస్తుందాలి. దీంతో నోట్లోని పుండ్లు తగిపోతాయి.

కొబ్బరిమానె..

నోట్లోని పుండ్లను తగించేందుకు కొబ్బరిమానె కూడా పనిచేస్తుంది. ఇందులో లారిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది యాంటో మైక్రోబీయల్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. అంచుల్ల నోట్లో ఉండే వాపులను తగిస్తుంది. నోరు, నాలుకు సంరక్షణ పొరగా

పొర్ట్ మ్యాన్, 05 సెప్టెంబర్ (కెరటం మ్యాన్): నిలుస్తుంది. నోటో అల్పరుసు తగిస్తుంది. కొద్దిగా కొబ్బరిమానెను తీసుకుని నోట్లో పుండ్లు ఉన్న చోట నేరుగా రాయాలి. రోజులో ఇలా మీక వీలున్నిన్న సార్లు చేయాలి. దీంతో పుండ్లు తగిపోతాయి. ఈ పుండ్లను తగించేందుకు బేకింగ్ సోడా వల్ల నోట్లో అధికంగా ఉండే యాసిడ్ ప్రభావం తగ్గుతుంది. దీంతో నోట్లోని పుండ్లు తగిపోతాయి. ఇందుకు గాను కొద్ది మొత్తంలో బేకింగ్ సోడాను తీసుకుని కొన్ని చుక్కల నీటితో కలిపి మెత్తని పేస్టేలా తయారు చేయాలి. ఈ మిక్రోమాన్ని నోట్లో ఉండే పుండ్లపై రాయాలి. కానేపు అయ్యాక నోట్లో నీట్లు పోసుకుని కడిగేయాలి. ఇలా రోజు చేస్తున్న కూడా ఈ సమస్య తగ్గుతుంది.

కలబంద గుళ్ళా..

కలబంద గుళ్ళలో సహజసిద్ధమైన యాంటో ఇన్విటేషన్ టెంటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి నోట్లో ఏర్పడే అల్పరుసు తగిస్తాయి. కలబంద గుళ్ళను కొద్దిగా తీసుకుని నోట్లో అల్పరుపై నేరుగా రాయాలి. కానేపు అయ్యాక నోట్లో నీట్లు పోసుకుని ప్రక్తిల్లించి ఉమ్మెయాలి. ఇలా రోజుకు 3 నుంచి 4 సార్లు చేయాలి. దీని వల్ల నోట్లో ఉండే నొప్పి, అల్పర్చు తగిపోతాయి. సాధారణంగా ఇలాంటి చిట్టాలను పాటిస్తే 3 లేదా 4 రోజుల్లో ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. కానీ వారం రోజులు దాటినా కూడా ఈ సమస్య తగ్గడం లేదంటే అప్పుడు చాలా ఓలైన్ కారణం ఉండి ఉంటుందని ఆర్థం చేసుకోవాలి. దీనికి గాను డాక్టర్ ను కలిపి చికిత్స తీసుకోవాలి ఉంటుంది. వారు అన్ని విధాలుగా పరిశీలించి సమస్యను గుర్తించి అందుకు తగిన విధంగా చికిత్సను అదిస్తారు. దీంతో నోట్లోని పుండ్లు తగిస్తాయి. నోట్లో ఉండే నొప్పి సుంచి ఉపచమనం లభించేలా చేస్తాయి. తేనెను కొద్దిగా తగిపోతాయి.

తీసుకుని నోట్లో పోసుకుని పుట్టిలించడం వల్ల నోట్లో ఉన్న పుండ్ల సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. ఉప్పు నీటిలో యాంటో సెప్టేక్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి నోట్లో ఉండే ఇవ్వెక్టస్టస్ తగిస్తాయి. దీంతో నోట్లోని పుండ్లు నయమపుటాయి. 1 లీస్మ్యాన్ ఉప్పును ఒక గ్లోబ్ గొరు వెచ్చని నీటిలో వేసి బాగా కలిపి ఆ నీటిపు నోట్లో పోసుకుని 30 సెకస్ట నుంచి 1 నిమిషం పాటు బాగా పుట్టిలించాలి. ఇలా రోజుకు 3 నుంచి 4 సార్లు చేస్తుంటే ఘరీభం ఉంటుంది. తేనెలో సహజసిద్ధమైన యాంటో ఇన్విటేషన్ టెంటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి నోట్లో ఏర్పడే అల్పరుసు తగిస్తాయి. కలబంద గుళ్ళను కొద్దిగా తీసుకుని నోట్లో అల్పరుపై నేరుగా రాయాలి. కానేపు అయ్యాక నోట్లో నీట్లు పోసుకుని ప్రక్తిల్లించి ఉమ్మెయాలి. ఇలా రోజుకు 3 నుంచి 4 సార్లు చేయాలి. దీని వల్ల నోట్లో ఉండే నొప్పి, అల్పర్చు తగిపోతాయి. సాధారణంగా ఇలాంటి చిట్టాలను పాటిస్తే 3 లేదా 4 రోజుల్లో ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. కానీ వారం రోజులు దాటినా కూడా ఈ సమస్య తగ్గడం లేదంటే అప్పుడు చాలా ఓలైన్ కారణం ఉండి ఉంటుందని ఆర్థం చేసుకోవాలి. దీనికి గాను డాక్టర్ ను కలిపి చికిత్స తీసుకోవాలి ఉంటుంది. వారు అన్ని విధాలుగా పరిశీలించి సమస్యను గుర్తించి అందుకు తగిన విధంగా చికిత్సను అదిస్తారు. దీంతో నోట్లోని పుండ్లు తగిపోతాయి. నోట్లో ఉండే నొప్పి సుంచి ఉపచమనం లభించేలా చేస్తాయి. తేనెను కొద్దిగా తగిపోతాయి.

తీసుకుని నోట్లో పుండ్లు ఉన్న చోట నేరుగా

రీ ఎంట్రీపై క్లారిటీ ఇచ్చిన ఇలియానా !

వెండితెరకు 2006లో 'దేవదాసు' తో పరిచయమైన ఇలియాన, దాక్షిణి సినిమాల్లో స్టోర్ పోరోయిన్గా గుర్తింపు సంపాదించుకుంది. ప్రభాస్, పవన్ కళ్యాణ్, అల్లు అర్జున్, మహాశ్ బాబు వంచి ఫీలోలతో సంచిత్ విత్రాలతో తన కెరీర్ గ్రాఫిసు పెంచుకున్న ఈ ముద్దుగుప్పు కాస్త అవకాశాలు తగ్గడంతో బాలీప్రద్ లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చి అక్కడ కూడా వంచిని తగిస్తాయి. ఇవి నోట్లోని పుండ్లు తగిస్తాయి. నోట్లో ఉండే నొప్పి సుంచి ఉపచమనం లభించేలా చేస్తాయి. తేనెను కొద్దిగా తగిపోతాయి.

కానీ నా కెరీరోలోను, అభిమానుల కోసం కూడా ముద్దీ తెరవై అలంపించునికి సిద్ధంగా ఉన్న అని తెలిపింది. అలాగే ఇలియానా తన రిటర్న్ సురించి కూడా స్టుట్టుత జ్వారు. "ఏ పని చేసినా దానికి పూర్తి సమర్పణతో ఉంటాను. తిరిగి నటుకు రాబీతుపుపుడు మానసికంగాసూ, శారీరంగాసూ పూర్తిగా సిధంగా ఉండాలి, అందుకే కొంత సమయం పడుతుంది" అని పేర్కొన్నారు. తెలుగు తెరవై చివరినించు అమె చివరి కించి ప్రస్తుతి కొని కొంత సమయం పడుతుంది.

ఇలియాన త్వరలో ముద్దీ తెరవై ప్రస్తుతమైంది.

కొంత సమయం పడుతుంది.

ఇలియాన త్వరలో ముద్దీ తెరవై ప్రస్తుతమైంది.