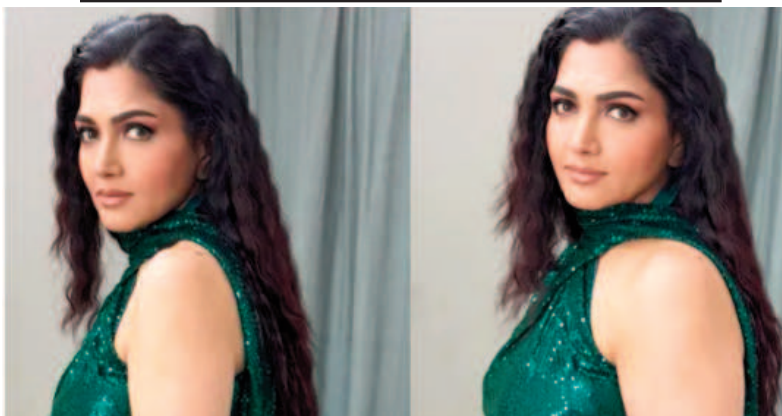




సోషల్ మీడియాలో తరచూ తన ఫోటోలు పంచుకుంటుంటారు నటి ఖుష్కా. తాజాగా ఆమె తన స్కాబుక్ ఫోటోలను షేర్ చేశారు. అందులో ఆమె చాలా సన్నగా కనిపించడంతో కొందరు నెటిజన్లు ట్రోలింగ్ చేయడం మొదలుపెట్టారు. దీంతో ఆమె అసహనం వ్యక్తం చేశారు. తన తాజా ఫోటోలను షేర్ చేసిన ఖుష్కా.. “బ్యాక్ టూ ద హ్యూచర్ అనే క్యాషన్ పెట్టారు. కొందరు ఆమె సన్నబడిన తీరును ప్రశంసిస్తుంటే మరికొందరు మాత్రం ‘సన్నగా మారడానికి ఇంజెక్షన్స్ చేయించుకున్నారు. వాటి మేజిక్ వల్లే ఇలా మారిపోయారు. వాటి గురించి ఫోలోవర్లు కూడా చెప్పండి’ అని కామెంట్ పెట్టారు. దీనికి ఆమె స్పందిస్తూ స్ట్రాంగ్ కౌంటర్ ఇచ్చారు. “మీరు ఎలాంటి మనుషులు? మీరెప్పుడు మీ ముఖాలను సోషల్ మీడియాలో చూపించరు. ఎందుకంటే మీరు అంత అసహ్యంగా ఉంటారు. మీ తల్లిదండ్రులను చూస్తుంటే జాలి వేస్తోంది” అని రీట్వీట్ చేశారు. ఇక ప్రస్తుతం ఖుష్కా సీరియల్స్, సినిమాల్లో నటిస్తున్నారు. ఇటీవలే ‘నేసిచ్చాయ’ అనే తమిళ సినిమాలో కనిపించారు.

అది ఓ అసహ్యకరమైన సంఘటన :చేదు అసహ్యకరమైన సంఘటన

ఓ నటుడు డ్రగ్స్ తీసుకొని తనను ఇబ్బంది పెట్టారని మలయాళ నటి విస్మీ సోనీ వెల్లడించారు. తన జీవితంలో అది ఓ. అసహ్యకరమైన సంఘటన అని పేర్కొన్నారు.



గతంలో తనకు ఎదురైన చేదు అనుభవాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు మలయాళ నటి విస్మీ సోనీ అలోషియస్. ఒక సినిమా సెట్లో హీరో తనతో అసభ్యకరంగా ప్రవర్తించాడని తెలిపారు. అయితే అతడి పేరును మాత్రం విస్మీ వెల్లడించలేదు. “సినిమా షూటింగ్ సమయంలో ఆ హీరో డ్రగ్స్ తీసుకున్నాడు. నాతో అనుచితంగా ప్రవర్తించాడు. ఆ షూటింగ్ జరిగినన్ని రోజులు ఎంతో ఇబ్బందిపడ్డా. తన ముందే దుస్తులు మార్చుకోమని ఇబ్బంది పెట్టాడు. అందరి ముందే ఇలాంటి మాటలు మాట్లాడేవాడు. నా జీవితంలో ఇది ఒక అసహ్యకరమైన సంఘటన. దీని తర్వాత ఇక డ్రగ్స్ అలవాటు ఉన్న నటులతో నటించకూడదని నిర్ణయించుకున్నాను. నేను తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం వల్ల బహుశా భవిష్యత్తులో నాకు సినిమాల్లో ఎక్కువ అవకాశాలు రాకపోవచ్చు. కానీ, ఈ విషయాన్ని బహిరంగంగా చెబుతున్నాను. ఈ వ్యవసం ఉన్న వారిలో నేను నటించను. నాతో అలా ప్రవర్తించిన నటుడి గురించి అందరికీ తెలుసు కానీ ఎవరూ స్పందించలేదు. డ్రగ్స్ తీసుకోవడం అతడి పూర్తి వ్యక్తిగత విషయం కావచ్చు.. కానీ, వృత్తిపరమైన వాతావరణంపై అది ప్రభావితం చూపకూడదు. ఇది అమోదయోగ్యం కాదు” అని విస్మీ అన్నారు. 2019లో విస్మీ సోనీ ఇంద్రప్రస్థ్ నచ్చారు. ‘రేఖ’ చిత్రంతో కేరళ రాష్ట్ర ఉత్తమ నటి అవార్డును అందుకున్నారు. ఆమె నటించిన ‘జనగణమన’ చిత్రం మంచి ఆదరణ సొంతం చేసుకుంది.

విపల సినిమా :ఎఆర్ రెహమాన్

ఏఆర్ రెహమాన్ ను ఉద్దేశించి ప్రముఖ గాయకుడు లబ్జజీత్ ఇటీవల విమర్శలు చేసిన విషయం తెలిసిందే. మ్యూజిక్ విషయంలో రెహమాన్ ఎక్కువగా టెక్నాలజీపై ఆధారపడతారని వ్యాఖ్యానించారు. దీనిపై రెహమాన్ తాజాగా స్పందించారు.



ఏఆర్ రెహమాన్ ను ఉద్దేశించి ప్రముఖ గాయకుడు అభిజీత్ ఇటీవల విమర్శలు చేసిన విషయం తెలిసిందే. దీనిని ఉద్దేశించి రెహమాన్ తాజాగా స్పందించారు. ఎన్ని విషయాల్లో తనని తప్పుపట్టినా తాను ఏమీ అనుకోనని అన్నారు. ప్రతిఒక్కరికీ ఒక్కో అభిప్రాయం ఉంటుందని.. దానిని తప్పుపట్టాల్సిన అవసరం లేదని వెల్లడించారు. “అన్ని విషయాలకు నన్ను తప్పుపట్టడం బాగానే ఉంది. అభిజీత్ నాపై ఎలాంటి విమర్శలు చేసినా నేను ఆయన్ని గౌరవిస్తూనే ఉంటా. ఆయన అంటే నాకెంతో అభిమానం. ప్రేమతో ఆయనకు స్వీట్స్ పంపుతా. నా వద్దే ఆయనకు ఉన్న అభిప్రాయాన్ని ఆవిధంగా బయటపెట్టారు. దానిని నేను ఏమాత్రం తప్పుపట్టను. ఎందుకంటే ప్రతి విషయంలో ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కో అభిప్రాయం ఉంటుంది” అని రెహమాన్ అన్నారు. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న అభిజీత్ సంగీత రంగంలో వస్తోన్న మార్పులపై స్పందించారు. ఇందులో భాగంగా ఆయన ఏఆర్ రెహమాన్ గురించి మాట్లాడారు. రెహమాన్ ఎక్కువగా టెక్నాలజీపై ఆధారపడుతున్నారని విమర్శించారు. యన్ గాయకులకు బదులు.. టెక్నాలజీని ఉపయోగించి ఆయన మ్యూజిక్ కంపోజ్ చేస్తున్నారన్నారు. దానివల్ల ఎంతోమందికి ఉపాధి లేకుండా పోతుందని తెలిపారు. ఈ వ్యాఖ్యల పైన రెహమాన్ మాట్లాడారు. ఇప్పటికే తాను ఒక మహిళా ఆర్టిస్టా బృందాన్ని సిద్ధం చేసినట్లు వెల్లడించారు. “దుబాయ్ వేదికగా ఇటీవల ఒక మహిళా ఆర్టిస్టా బృందాన్ని సిద్ధం చేశా. అందులో సుమారు 60 మంది మహిళలు ఉన్నారు. వారికి ఉద్యోగాలు ఇచ్చి ప్రతి నెలా జీతం ఇస్తున్నా. వాళ్ల కోసం ఆరోగ్య, జీవిత బీమా కడుతున్నా. అంతేకాకుండా ‘పాన్యూని సెల్ఫోన్’, ‘ఛావా’ వంటి చిత్రాల కోసం వర్క్ చేసినప్పుడు సుమారు 200 మంది సంగీతకారులను అందులో భాగం చేశా. కొన్నిసార్లు కేవలం పాటల కోసమే 100 మందికి పైగా వర్క్ చేస్తుంటారు. ఆ విషయాలను నేను ఎక్కడా బయటపెట్టను. అలాగే దానికి సంబంధించిన ఫోటోలనూ పంచుకోను. కాబట్టి ఎవరికీ నా వర్కింగ్ స్టేట్ గురించి పెద్దగా అవగాహన ఉండదు” అని ఆయన వివరణ ఇచ్చారు.

- 2007 : తెలుగు నాటకరంగ దినోత్సవం
- 1919 : అమృతసర్ ఉదంతంలో మరణించిన ఉద్యమకారులకు నివాళు లర్పిస్తూ మహాత్మా గాంధీ ఒక రోజు ప్రార్థన, ఉపవాసం నిర్వహించాడు.
- 1848 : భారతీయ సంఘసంస్కర్త కందుకూరి వీరేశలింగం పంతులు జననం (మ. 1919). (చిత్రంలో)
- 1853 : భారత్ లో రైల్వే సడక మొదలయింది. మొదటి ప్రయాణీకుల
- రైలు బోరి బందర్, బొంబాయి నుండి థానే వరకు ప్రారంభించబడినది.
- 1889 : హాస్యనటుడు చార్లీ చాప్లిన్ జననం (మ. 1977).
- 1950 : తెలుగు సినిమా హాస్యనటుడు, దర్శకుడు ఎం.ఎస్.నారాయణ జననం (మ. 2015).
- 1946 : తెలుగు సినిమా నటుడు బళ్ళారి రాఘవ మరణం (జ. 1880).



తెలుగు నాటకరంగ దినోత్సవం



అమృతసర్



కందుకూరి వీరేశలింగం పంతులు



భారత్



చార్లీ చాప్లిన్



ఎం.ఎస్.నారాయణ



బళ్ళారి రాఘవ

విపల సాఫ్ట్ వేర్

తంద్రయిన జపీరాఖాన్..

సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్

క్రికెటర్ జహీర్ ఖాన్ సతీమణి సాగరిక ఘట్టే పండంటి మగబిడ్డకు జన్మనిచ్చారు.



క్రికెటర్ జహీర్ ఖాన్ తంద్రయ్యారు. ఆయన సతీమణి, నటి సాగరిక పండంటి మగబిడ్డకు జన్మనిచ్చారు. ఈ విషయాన్ని బుధవారం ఇన్నూ వేదికగా వెల్లడిస్తూ చిన్నారి ఫోటోను పంచుకున్నారు. తమ కుమారుడికి ఫతేసిన్హ్ ఖాన్ అని పేరు పెట్టినట్లు తెలిపారు. సాగరిక మాతృత్వపు ప్రయాణాన్ని జహీరాఖాన్ దంపతులు ఇప్పటివరకు సీక్రెట్లా ఉంచారు. నేడు చిన్నారి ఫోటో షేర్ చేసి సర్ప్రైజ్ ఇచ్చారు. ఈ జంటకు పలువురు ప్రముఖులతో పాటు నెటిజన్లు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నారు. 2016లో మాజీ క్రికెటర్ యువరాజ్ సింగ్ వివాహ వేడుకలో తొలిసారిగా జహీర్, సాగరిక కలిసి కనిపించి తమ ప్రేమబంధాన్ని బయటపెట్టారు. 2017 నవంబరులో వివాహ బంధంతో ఒక్కటయ్యారు. షారుక్ ఖాన్ నటించిన ‘చక్ దే ఇండియా’తో సాగరిక బాలీవుడ్కు పరిచయమయ్యారు. ఆ తర్వాత పలు హిందీ, మరాఠీ చిత్రాల్లో నటించారు. ఇక, జహీర్ ఖాన్ ప్రస్తుతం ఐపీఎల్లో లఖ్నో సూపర్ కేయింట్స్ జట్టుకు మెంటార్గా వ్యవహరిస్తున్నారు.



అందం

కంటిచుట్టూ నల్లని వలయాలు రావడానికి చాలానే కారణాలు ఉంటాయి. అయితే, ఇవి రావడం వల్ల చూడ్డానికి అంతగా బాగోవు. వీటిని తగ్గించేందుకు ఎలాంటి టిప్స్ పొల్తో చేస్తాయో తెలుసుకోండి.

నీరసం, స్ట్రెస్, పెరిగిన వయసు, జెనెటిక్ ఇలా చాలా కారణాల వల్ల కంటి చుట్టూ నల్లని వలయాలు వస్తాయి. ఇవి అంత ప్రమాదకరం కానప్పటికీ చూడ్డానికి మాత్రం కాస్తా ఇబ్బందిగానే కనిపిస్తాయి. ఈ సమస్యని తగ్గించేందుకు చాలా రకాల ట్రీట్మెంట్స్ ఉన్నాయి. అందులో కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు కూడా. ఈ ఇంటి చిట్కాల కారణంగా డార్క్ సర్కిల్స్ కాస్తా లైట్ అవుతాయి. మరి ఆ టిప్స్ ఏంటో తెలుసుకోండి.

రోజ్ వాటర్

రోజ్ వాటర్ కూడా నల్లని వలయాలని దూరం చేసేందుకు పోల్తో చేస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ ఎ, సిలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కళ్ల కింద నల్లదనాన్ని తగ్గించేందుకు పోల్తో చేస్తుంది. దీనికోసం రోజ్ వాటర్లో దూదని ముంచి కళ్లపై ఉంచి కాసేపు అలానే ఉండండి. తర్వాత కాటన్ తీసేయండి. కానీ, కళ్ల కడగకూడదు. రోజ్ లా చేస్తే మంచి మంచి రిజల్ట్ ఉంటుంది.

విటమిన్ ఇ అయిల్

విటమిన్ ఇ అనేది మంచి సోషకం. దీనిని మనం బూటీ ప్రోడక్ట్స్లో వాడతాం. విటమిన్ ఇ అయిల్ని వాడడం వల్ల సమస్య తగ్గుతుంది. అయితే, నేరుగా రాయొద్దు. ఇందులో కొద్దిగా కొబ్బరినూనె, అలివ్ నూనెల్ని కలిపి ఆ తర్వాత ఆ నూనెల్ని నిదానంగా వేళ్లతో మసాజ్ చేయండి.

కళ్ల చుట్టూ డార్క్ సర్కిల్స్ తో చూడ్డానికే అబ్బందిగా మారాయా, కొన్ని పదార్థాలతో కాసేపు మసాజ్ చేస్తే సమస్య మారదు

మంచి నిద్ర

నిద్రలేకపోవడం వల్ల మీ కళ్ల కింద ఉబ్బరం, నల్లని వలయాలు ఏర్పడతాయి. కాబట్టి, రోజూ రాత్రి ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటల పాటు మంచి నిద్ర ఉండేలా చూసుకోండి. నిద్రకి ముందు అల్ట్రావోలెట్ తీసుకోవద్దు. దీంతో కూడా నిద్రసమస్యలోంచి డార్క్ సర్కిల్స్ ఏర్పడతాయి.

దోస, నిమ్మరసం

నిమ్మరసంలో మంచి ట్రీటింగ్ గుణాలు ఉంటాయి. దీనిని అపై చేయడం వల్ల కూడా సమస్య తగ్గుతుంది. అయితే, దీనిని నేరుగా రాయొద్దు. అందులో కొద్దిగా దోస రసం, విడితడం పసుపు కలిపి రాయండి. నిమ్మరసం మరి ఎక్కువగా వాడకూడదని గుర్తుంచుకోండి.

విటమిన్ ఇ అయిల్

సగపిండి

సగపిండి చర్మ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో బాగా పనిచేస్తుంది. ఓ స్పూన్ తనగపిండిలో కొద్దిగా పసుపు, మరికాస్తా టమాట రసం వేసి బాగా పేస్తూ చేయండి. దీనిని కళ్ల చుట్టూ అపై చేయండి. ఆరిన తర్వాత క్లీన్ చేయండి. రెగ్యులర్గా చేస్తే సమస్య చాలా వరకూ తగ్గుతుంది.

గమనిక:

చాలా మంది సీజనల్ గా చాలా అలర్జిలు వస్తుంటాయి. దీని వల్ల కూడా కళ్ల కింద నల్లని వలయాలు ఏర్పడతాయి. ముక్కు దిబ్బడం ప్రేరేపించే అలర్జిలు ఉంటే తుమ్ము, ముక్కు కారడం వంటి లక్షణాలు తగ్గించేందుకు ట్రై చేయండి. దీంతో కళ్ల విప్రబడడం, వాపు ఉంటాయి. వీటన్నింటినీ తగ్గిస్తే సమస్య దూరమవుతుంది.

నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ విషయాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. అందం, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.