

STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
GradsUniverse
+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధాయం

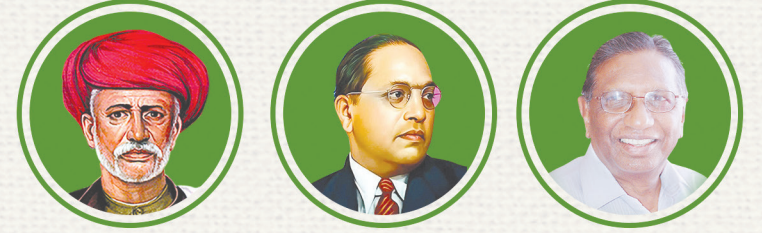
DOMESTIC & INTERNATIONAL
FLIGHT TICKET
Easy Booking
Best Discounts
Get Your Tickets Now
Call Us & Book : +91 6301726400

హైదరాబాద్ 25-04-2026 శనివారం సంపుటి : 27 | సంచిక : 53 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu Daily**
Simultaneously Published from Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam, Guntur & Warangal Follow us on

జై తెలంగాణ

జై జై తెలంగాణ

**నవతెలంగాణ అభివృద్ధి ప్రధాతగా..
అణగారిన వర్గాల ఆత్మగౌరవ పతాకగా..**



**కొత్త రాజకీయ
శక్తిగా వస్తున్నారం**

📅 25 ఏప్రిల్ 2026, ఉదయం 9 గంటలకు
📍 అద్వయ కన్వెన్షన్, మునీరాబాద్, మేడ్చల్



డీప్ హెల్త్ షన్ ను సూచించే ప్రధాన లక్షణాలు



రోజూ నిద్రను ఎక్కువగా తాగి అందరికీ తెలుసు. అయినప్పటికీ రోజూ చాలామంది తెలియకుండానే స్వల్పంగా డీప్ హెల్త్ షన్ (డీప్ హెల్త్ సీడ్ తగ్గిపోవడం)లో ఉంటారు. ముఖ్యంగా దాహం ఎక్కువగా అనిపించని వారు లేదా పసుల్లో బిజీగా ఉండి నీరు తాగడం మర్చిపోయే వారికి ఇది సాధారణంగా జరుగుతుంది. డీప్ హెల్త్ షన్ పెద్దగా కనిపించని సమస్య అనిపించినా, ఇది చిన్న చిన్న మార్పుల్లో శరీరంపై ప్రభావం చూపుతుంది. సరైన హైడ్రేషన్ ఉంటే పరిస్థితి చక్కగా ఉంటుంది. ఇది చిన్న చిన్న మార్పుల్లో శరీరంపై ప్రభావం చూపుతుంది. సరైన హైడ్రేషన్ ఉంటే పరిస్థితి చక్కగా ఉంటుంది. ఇది చిన్న చిన్న మార్పుల్లో శరీరంపై ప్రభావం చూపుతుంది. సరైన హైడ్రేషన్ ఉంటే పరిస్థితి చక్కగా ఉంటుంది.

వన్ వల్ల మెదడులోని ద్రవ సమతుల్యత కొంతమేరకు దెబ్బతింటుంది. ఇది తలనొప్పికి కారణమవుతుంది. అటువంటి సమయంలో వెంటనే మందులు తీసుకోవడం కంటే ముందుగా నీరు తాగడం మంచిది. ఇదవ లక్షణం తరచూ ఆకలి వేయడం. చాలా సందర్భాల్లో శరీరం దాహం, ఆకలి గాని వేరే వేరు చేయలేకపోతుంది. అందుకే త్వరగా ఆకలి వేస్తే, ముందుగా ఒక గ్లాస్ నీరు తాగి చూడటం ఉత్తమం. కొద్ది కొద్దిగా ఎక్కువగా తాగి. ఇక 5 సులభమైన మార్గాలను ఉపయోగించి శరీరాన్ని సులభంగా హైడ్రేట్ చేయవచ్చు. రోజంతా నీరు తాగడంలో కొందరవడకూడదు. ఒకేసారి ఎక్కువగా తాగడం కంటే కొద్ది కొద్దిగా తరచూ తాగడం మంచిది. ఇది శరీరానికి నీరు సరిగా అందేలా చేస్తుంది. అలాగే ఫ్రుట్ లోజూ ఉడయం లేవగానే డీ లేదా కాఫీకి ముందుగా ఒక గ్లాస్ నీరు తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. రాత్రి తాగిన తర్వాత శరీరం స్వల్పంగా డీ హైడ్రేట్ అవుతుంది. ఈ అలవాటు శరీరానికి శక్తిని అందించి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అది విధంగా ఆహారం లో కూడా నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే మార్గాలను చేర్చడం మంచిది. పుచ్చకాయ, దోసకాయ, నాంజు పండ్లు, టమాటాలు వంటి వాటి ద్వారా శరీరానికి సహజంగా నీరు అందుతుంది. ఎలక్ట్రాలైట్ కూడా అవసరం.. అలాగే ఎక్కువగా చెబుతూ వచ్చే పరిస్థితుల్లో కేవలం నీరు మాత్రమే కాకుండా ఎలక్ట్రాలైట్ కూడా అవసరం అవుతుంది. ఇందుకోసం ఒక లీటర్ నీటిలో ఒక టీ స్పూన్ ఉప్పు, ఆరు టీ స్పూన్ల చక్కెర కలిపి ఇంట్లోనే ఓ ఆలివ్ తయారు చేసుకోవచ్చు. మరోక ముఖ్యమైన విషయం, నీరు తాగడం మర్చిపోకుండా ఉండటం.

చక్కని ఆరోగ్యం

కళ్ళజోడు మచ్చలు తగ్గాలంటే..!

అదేవనిగా కళ్ళజోడు పెట్టకోవడం వల్ల కొంతమందికి ముక్కు మీద మచ్చలు పడుతుంటాయి. అయితే ఇంట్లోనే సహజంగా లభించే కొన్ని పదార్థాలను ఉపయోగించి వీటిని తగ్గించుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. అందుబాటులో ఉండే సహజమైన పదార్థాల్లో కలబంద కూడా ఒకటి. కళ్ళజోడు మచ్చలు మీద ఏర్పడే మచ్చలను తగ్గించడానికి కూడా ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. కలబంద రసం లేదా అందులో ఉండే జిగురు లాంటి పదార్థాన్ని (జెల్)



మచ్చలు ఉన్న చోట అప్పు చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. పేషియల్స్ చేసుకున్నప్పుడు కళ్ళు దూరంగా ఉంచుకోవాలి, చల్లగా ఉండటానికి క్లెయిన్డ్ కీరాదోస ముక్కులు పెడతాం. అయితే ఇదే కీరా వల్ల ముక్కు మీద ఏర్పడే మచ్చలు కూడా తగ్గి అవకాశం ఉండటం వారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కీరా దోస ముక్కుతో మచ్చలు ఉన్న చోట రద్దుకోవచ్చు లేదా కీరా రసానికి బంగాళాదుంప, టమాటా రసం కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని మచ్చలు ఉన్న చోట రావాలి. బాగా అదనపు తరచు చల్లని నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. కాలం వచ్చేంతరం బే చాలు దాహంతో అలాడిపోకుండా.. ఈ సమయంలో కృత్రిమ ముద్దలను కార్టన్ డ్రాప్స్, సోడా నీరు తాగి ఇటువంటి ఓ గ్లాస్ జల్ తీరా తాగి చూడండి. ఇది దాహం తీర్చడమే కాదు.. మరెన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా

14 రోజులపాటు రోజూ ఒక కోడిగుడ్డును తింటే కనిపించే మార్పులు ఇవే..!

గుడ్డు రోజూ ఒక ఆహారంలో అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే పదార్థాల్లో ఒకటి. వీటిని తేలికగా వండకోవచ్చు, ఎన్నో వంటకాలలో కలిపి తినవచ్చు, ముఖ్యంగా ప్రోటీన్ కోసం చాలా మంది గుడ్డుపై ఆధారపడుతుంటారు. కొందరికి ఇవి ప్రతి రోజూ ట్రైక్ ఫాస్టలో తప్పనిసరి కాగా, మరొకరికి కొలెస్ట్రాల్ గురించి సందేహాలు ఉంటాయి. అయితే గుడ్డు కేవలం సులభమైన ఆహారమే కాదు, ఇవి శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. మెదడు పనితీరు, శక్తి స్థాయిలు, చర్మం, జుట్టు, కంటి ఆరోగ్యం వంటి అంశాల్లో కూడా గుడ్డు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇక 14 రోజులపాటు గుడ్డును ప్రతిరోజూ తింటే శరీరంలో కొన్ని మార్పులు కనిపిస్తాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మొదటగా మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. గుడ్డులో కొలిన్ అనే పోషకం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మెదడులో అన్ని కెల్సులను అనేక రకాలలో సహాయపడుతుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రతను మెరుగుపరచడంలో సహకరిస్తుంది. రెండవది, కొలెస్ట్రాల్ సమతుల్యం మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది. గుడ్డు కొలెస్ట్రాల్ పెంచుతూ ఉన్నప్పటికీ, చాలా మందిలో ఇవి హెచ్ డీఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్) స్థాయిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి ఉపయోగకరం. మూడవది, కంటి ఆరోగ్యానికి గుడ్డు మేలు చేస్తాయి. గుడ్డు పచ్చ సొసెల్ లుటీన్, జియోజాంథిన్ అనే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి హానికరమైన బ్లూ లైట్ నుంచి కళ్ళను రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. దీర్ఘకాలికంగా కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. నాలుగవది, జుట్టు, చర్మం, గోర్లు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి గుడ్డు సహాయపడతాయి. గుడ్డులో సల్ఫర్ కలిగిన అమినో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి కెరాటిన్ అనే ప్రోటీన్ తయారీలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. దీంతో జుట్టు బలంగా, చర్మం ఆరోగ్యంగా, గోర్లు దృఢంగా మారుతాయి. ఇలా 14 రోజులపాటు గుడ్డు తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక మంచి మార్పులు జరుగుతాయి. ఇక గుడ్డు తీసుకుని వారు కూడా ప్రత్యామ్నాయంగా కొన్ని ఆహారాలను తీసుకోవచ్చు. వెజిటేరియన్ కోసం సోయా ఆధారిత ఆహారాలు మంచి ఎంపిక అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. బోఫో, బెంబో, ఎడమామే వంటి పదార్థాలు గుడ్డు దగ్గరను ప్రోటీన్ వనరులుగా పనిచేస్తాయి. సమతుల్య ఆహారంతో భాగంగా గుడ్డును తీసుకుంటే అవి శరీరానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయి. మెదడు పనితీరు, గుండె ఆరోగ్యం, మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో గుడ్డు ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.



మొక్కల పెంపకంతో ఉత్పాదం!

మొక్కల పెంపకంతో ఇంటికి అందమైన కాదు, మనకి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు అంటుంటే... మొక్కలకు నీళ్లు పోయడం, కలుపు తీయడం, మట్టి మార్చడం వంటివి చేయడం వల్ల మనకు శారీరక వ్యాయామం జరిగి వేళ్ళకు ఆకలి వేస్తుంది. అంతేకాదు, తిన్న ఆహారం సవ్యంగా జీర్ణం అవుతుంది అంటున్నారు అధ్యయనాలు. తోటపని చేస్తున్నంతసేపూ ఎండలో ఉండడం వల్ల శరీరానికి కావల్సిన విటమిన్ డీ అందుతుంది. దీంతో మెలనిన్ ఉత్పత్తి పెరిగి నిద్రలేమి సమస్య ఉండదు.. ఊబకాయం అదుపులో ఉంటుంది. అంతేకాదు. మొక్కలతో సమయం గడవడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గి ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.

ఇప్పటికే చాలా అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది కూడా. కొరియా, నెదర్లాండ్స్, నార్వే వంటి దేశాల్లో డిమెన్షియా రోగులపై జరిపిన అధ్యయనాల్లో మొక్కలతో సమయం గడిపిన వాళ్ళలో జ్ఞాపకశక్తి పెరిగిందని తెలిసింది. అందుకే అక్కడ చికిత్సలో భాగంగా పేషెంట్లతో కొన్నిరోజులు తోటపనులు కూడా చేయమంటారు. మానసిక సమస్యలతో ఇబ్బంది పడేవాళ్ళకు హార్టికల్చర్ థెరపీ బాగా ఉపయోగపడుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఇళ్ళు, స్కూళ్ళు, ఆఫీసుల్లో పీచైన్సు మొక్కల్ని పెంచమని నలహాలు ఇస్తున్నారు. మరి మీరు పెంచేస్తారా ఇంటి తోటకి!

పేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియా కేవలం జీర్ణక్రియకే కాదు.. ఈ ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం కూడా తప్పనిసరి!

ఇప్పటికే చాలా మందికి ప్రోటీన్ తీసుకోవడం, సైబెర్గ్ ట్రైనింగ్, ఎక్కువ కాలం తీసుకోవడం కంట్రాస్టా పెరుగుదలకు ముఖ్యమని తెలుసు. అయితే, ఇటీవల జరిగిన ఒక అధ్యయనం కండరాల శక్తి, శారీరక పనితీరును ప్రభావితం చేసే మరో ముఖ్య అంశాన్ని గుర్తించింది. పేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియా కేవలం జీర్ణ ప్రక్రియకే కాదు, వీటికి కూడా అవసరం..! ఇప్పటికే చాలా మందికి ప్రోటీన్ తీసుకోవడం, సైబెర్గ్ ట్రైనింగ్, ఎక్కువ కాలం తీసుకోవడం

ప్రభావితం చేస్తుంది. గట్ - మసీల్ యాక్టివ్ అనేది జీర్ణప్రక్రియ (గార్టోజం టెన్సెల్ ట్రాక్ట్) కండరాల మద్దతు ఉండే ద్వితీయ సంబంధం. పేగుల ఆరోగ్యం కండరాల పనితీరును, పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. అదే సమయంలో శారీరక వ్యాయామం కూడా పేగులలోని మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందేందుకు దోహదపడుతుంది. గట్ అనే జర్నల్లో ప్రచురించిన ఈ అధ్యయనం ప్రకారం రోసెబ్యూరియా ఇన్ఫిల్మేషన్ అనే మంచి బ్యాక్టీరియా కండరాల పనితీరును సహజ బ్యాక్టీరియా పనిచేస్తుంది వెల్లడైంది. ఇది కేవలం ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడమే కాకుండా, కండరాల నిర్మాణం అయ్యేందుకు, సమర్థవంతంగా పనిచేయడానికి సంతోషాలు వంపుతుంది. ఇక ఈ పరిశోధనల్లో కొన్ని ముఖ్యంగాలను కూడా పరిశోధ గుర్తించారు. పురుషుల్లో ఈ బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా ఉన్నవారికి హ్యాండ్ గ్రేమ్ శక్తి దాదాపు 30 శాతం ఎక్కువగా కనిపించిందని గుర్తించారు. యువతలో ఈ బ్యాక్టీరియా శక్తి మాత్రమే కాకుండా స్టామినా పెరుగుదలకో కూడా సంబంధం కలిగి ఉంది. ఎలు కలపై చేసిన పరీక్షల్లో ఈ బ్యాక్టీరియా ఇచ్చిన గ్రూప్ లో గ్రేమ్ శక్తి 30 శాతం పెరిగింది.

మనుషుల్లో కూడా ఈ బ్యాక్టీరియా అధికంగా ఉన్న వారికి లెగ్ ప్రెస్, బెంచ్ ప్రెస్ వంటి వ్యాయామాల్లో మెరుగైన ఫలితాలు కనిపించాయి. కండరాలకు శక్తిని ఇస్తుంది.. ఇక ఈ బ్యాక్టీరియా శరీరంలో అమినో ఆమ్లాలు వినియోగాన్ని మార్చుతుంది. ఇది కండరాలకు అవసరమైన శక్తి మార్గాలను యాక్టివ్ చేసి, కండర కణాలు అధిక శక్తిని ఉత్పత్తి చేసుకునేలా సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా చెప్పాలంటే ఇది కండరాలకు ఇండ్రస్ అందించే విధానాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పేగుల్లో లక్షల కోట్ల నూక్లియోటైడ్లు (మైక్రోబయోమ్) ఉంటాయి. వీటిలో రోసెబ్యూరియా వంటి



చేసినా కూడా సహజంగా బంగా ఉండే అవకాశం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. పేగుల ఆరోగ్యం మెరుగైతే, పేగుల ఆరోగ్యం మెరుగైతే కండరాల శక్తి కూడా మెరుగుపడుతుంది. అందుకే కొన్ని అలవాట్లు పాటించడం ద్వారా గట్ మసీల్ యాక్టివ్ మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. దీని కోసం పైబెర్ అనే అంశాన్ని జీర్ణం చేసుకోవాలి. ఇది మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలకు దోహదపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. ఇది మైక్రోబయోమ్ వైవిధ్యాన్ని పెంచుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్, ప్రీబయోటిక్స్ ఆహారంలో చేర్చాలి. ఇవి అమినో ఆమ్లాలు మెరుగుపరుస్తాయి. ఈ పరిశోధన ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని చెబుతోంది. కండరాల పెరుగుదల కేవలం ప్రోటీన్ ఫీడ్ లేదా బరువులు ప్రేరేపించే ఆధారపడదు. పేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ప్రోబయోటిక్స్ కూడా కండరాల బలం పెంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

వేసవి తాపాన్ని తగ్గించే జల్ జీరా!



ఇందులోని జీలకర జీర్ణనాల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది. గ్లాస్, ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే శరీరానికి అవసరమైన ఇసుక అందుతుంది. వీరియల్స్ సమయంలో వచ్చే పొత్తికడుపు నొప్పి, తిమ్మిర్ల నుంచి ఈ పానీయం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక, ఇందులోని నల్ల ఉప్పు.. శరీరానికి అవసరమైన ఎలక్ట్రాలైటును అందిస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఒక గ్లాస్ జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఆ అలసట తక్షణమే మాయమవుతుంది. వేయించే జీలకర, కొద్దిగా అల్లం ముక్క, పుడిచా ఆములు, పచ్చిమిర్చి (అవసరమైతే) కలిపి మెత్తగా రుబాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమ్మహర్ పొడి, నిమ్మరసం కలపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే సై, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైనట్లే. సహజ నిద్ర వల్ల ఈ పానీయం వెయిన్ కెల్లరీలా పనిచేస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి జీలకరము మెరుగుపరుస్తుంది. ముఖ్యంగా తక్కువ కలిగి ఉంటే, ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

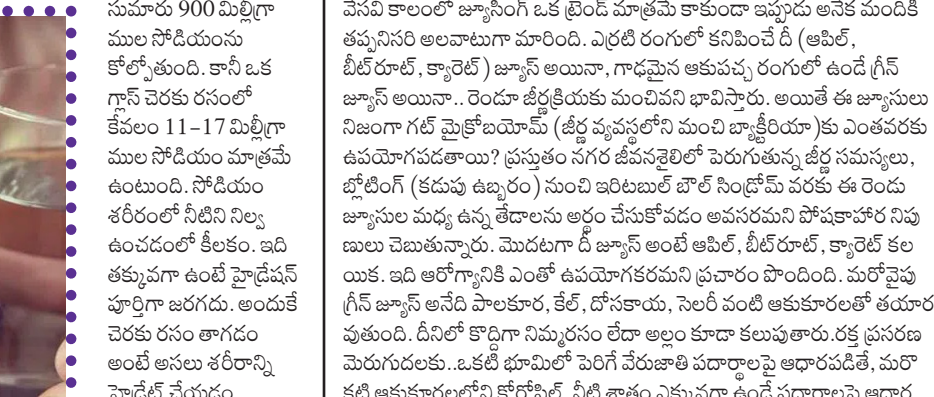
ముఖంపై వాపుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా?

ప్రతిసారినూ వచ్చే సహజ పత్తియ. అయితే ఇది ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే పొడవైన రోగాలు, మధుమేహం, అలో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు, క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది. అదే విధంగా ముఖంపై వచ్చే ఇన్ఫ్లేమేషన్ వల్ల ఎర్రబడటం, వాపు, పుప్పొంగు వంటి లక్షణాలు కనిపించి రూపాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ముఖంపై ఇన్ఫ్లేమేషన్ ఎక్కువకాలం కొనసాగితే ఇన్ఫ్లేమేషన్ అనే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొల్లాజెన్, ఎలాస్టిన్ వంటి ముఖమైన ప్రోటీన్లు చెల్లిపోతే చర్మం ముదురుగానే ముడతలు వడటం, పలుకులు మారతాయి, చర్మం రంగు అసమానంగా మారతాయి జరుగుతుంది. మొటిమలు, రోజెసియా, ఎగ్జిమా, సోరియాసిస్ వంటి చర్మ సమస్యలు కూడా ఇన్ఫ్లేమేషన్ సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఈ పరిస్థితులు వర్షాన్ని ఎర్రగా, ఉబ్బుగా చేసే నిర్మలకంగా కనిపించేలా చేస్తాయి. అలాగే ఇన్ఫ్లేమేషన్ స్థాయిని వల్ల కళ్ళ చుట్టూ నీరు నిల్వ అవడంతో ముఖం అలసటగా కనిపిస్తుంది. ఇన్ఫ్లేమేషన్ నుండి తక్షణ ఉపశమనం కోసం కొన్ని సులభమైన మార్గాలు ఉన్నాయి. చల్లని కంప్రెస్ ఉపయోగించడం వల్ల రక్తసాళులు కుంచించు కుని వాపు తగ్గుతుంది. మంచులో ముంచి వచ్చిన, చల్లని సూన్ లేదా బిల్ మ్యాస్క్ను 10-15 నిమిషాలు పెట్టుకోవచ్చు. నిద్రపోతున్నప్పుడు తలను కొంచెం ఎత్తగా ఉంచితే రాత్రినే ముఖంలో ద్రవం నిల్వ కాకుండా



వేసవి కాలంలో అమృతం 'చెరకు రసం'..

తలు పెరిగి కొద్ది శరీరాన్ని చల్లబరచేందుకు చాలా మంది సహజంగానే చల్లని పానీయాలపై మొగ్గు చూపుతారు. నిమ్మరసం (సీబా పానీ), చల్లని లసీలు వంటి సంప్రదాయ పానీయాల తక్షణ ఉపశమనం ఇస్తాయి. ఈ జాబితాలో చెరకు రసం (పుగరీకెట్ జ్యూస్) కూడా ప్రముఖంగా ఉంటుంది. ఇది సహజంగా తీయగా, తాజాగా అనిపించడంతోపాటు శరీరాన్ని చల్లబరచేందుకు చాలామంది సమకం. అయితే తీవ్రమైన ఎండలో ఇది నిజంగా హీట్ స్ట్రెస్ నివారించునా? శరీరానికి అవసరమైన హైడ్రేషన్ లు ఎందుకంటే? అనే విషయాలపై చెరకు రసం గురించి కొన్ని అపోహలు ఉన్నాయి. వాటిని వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. హైడ్రేషన్ జరుగుతుంది.. హీట్ స్ట్రెస్ అనేది శరీరం తన ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించలేని ప్రమాదకర పరిస్థితి. ఇది ముఖ్యంగా డీ హైడ్రేషన్, ఎలక్ట్రాలైట్ లోపం వల్ల వస్తుంది. చెరకు రసం తాగితే చల్లగా అనిపించినా, ఇది హీట్ స్ట్రెస్ నివారించడానికి అవసరమైన ముఖ్య పోషకాలను అందించదు. చెరకు రసం ఎలక్ట్రాలైట్ డ్రింకర్ పనిచేస్తుందని ఉండదు. వాస్తవానికి చెమట ద్వారా శరీరం ఒక లీటరుకు సుమారు 900 మిల్లిగ్రాముల నోడియంను కోల్పోతుంది. కానీ ఒక గ్లాస్ చెరకు రసంలో కేవలం 11-17 మిల్లిగ్రాముల నోడియం మాత్రమే ఉంటుంది. రోడియం శరీరంలో నీటిని నిల్వ ఉంచడంలో కీలకం. ఇది తక్కువగా ఉంటే హైడ్రేషన్ తగ్గుతుంది. చెరకు రసం తాగడం అంటే అసలు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడం కాకుండా చెరకు రసం తాగిన అవకాశం ఉంది. ఇది తక్కువగా ఉంటే హైడ్రేషన్ తగ్గుతుంది. దీనికోసం చెరకు రసంపై నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికోసం చెరకు రసంపై నిపుణులు చెబుతున్నారు.



వేసవి కాలంలో జ్యూసింగ్ ఒక ట్రెండ్ మాత్రమే కాకుండా ఇప్పుడు అనేక మందికి తప్పనిసరి అలవాటుగా మారింది. ఎర్రటి రంగులో కనిపించే దీ (ఇంటర్, బీట్ రూట్, క్యారెట్) జ్యూస్ అయినా, గాఢమైన ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే గ్రీన్ జ్యూస్ అయినా.. రెండూ జీర్ణక్రియకు మంచివి అని భావిస్తారు. అయితే ఈ జ్యూసులు నిజంగా గట్ మైక్రోబయోమ్ (జీర్ణ ప్రక్రియలోని మంచి బ్యాక్టీరియా)కు ఉపశమనం ఉపయోగపడతాయి? ప్రస్తుతం నగర జీవనశైలిలో పెరుగుతున్న జీర్ణ సమస్యలు, టోటింగ్ (కడుపు ఉబ్బరం) నుంచి ఇరిటబిల్ బౌ లీ సెండ్రోమ్ వరకు ఈ రెండు జ్యూసుల మధ్య ఉన్న తేడాను అర్థం చేసుకోవడం అవసరమని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొదటగా దీ జ్యూస్ అంటే అంటే, బీట్ రూట్, క్యారెట్ కలయిక. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగకరమని ప్రచారం పొందింది. మరోవైపు గ్రీన్ జ్యూస్ అనేది పాలకూర, కేలే, దోసకాయ, సెలర్ వంటి ఆకుకూరలతో తయారవుతుంది. దీనిలో కొద్దిగా నిమ్మరసం లేదా అల్లం కూడా కలుపుతారు రక్త ప్రసరణ మెరుగుపరుస్తారు. ఒకటి భూమిలో పెరిగే వేరుకాల్ పదార్థాలపై ఆధారపడితే, మరోకటి ఆకుకూరలలోని క్వోర్టిన్, నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. దీ జ్యూస్ గట్ ఆరోగ్యానికి ప్రీ-బయోటిక్ శక్తిగా పనిచేస్తుంది. ఇంటిలో ఉండే క్వెర్టిన్ అనే పైబెర్ మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది. బీట్ రూట్ లోని బెటాలైన్ యాంటి ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేసి రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. తద్వారా జీర్ణ ప్రక్రియకు ఆక్సిజన్ సరఫరా భాగం ఉంటుంది. క్యారెట్ లోని బీటా కెరోటిన్ విటమిన్ గా మారి జీర్ణాహారంలోని పొడవ రక్తిస్తుంది. కారణంగా దీ జ్యూస్ వెముద్రిగా జీర్ణమయ్యే వారికి, తక్కువ ఎనర్జీ ఉన్న వారికి, బిల్ బర్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలనుకునేవారికి ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు తగ్గించుకు.. ఇక గ్రీన్ జ్యూస్ ప్రధానంగా శరీరాన్ని చల్లబరచే, ఇన్ఫ్లేమేషన్ (వాపు) తగ్గించే లక్షణాలతో ఉంటుంది. ఆకుకూరలలోని క్వోర్టిన్ శరీరంలో టాక్సిన్ ను తగ్గించి అల్లెలైన్ బ్యాక్టీరియా మెరుగుపరుస్తుంది. పాలకూరలో ఉండే విటమిన్ కండరాలను రికార్క్ చేసి పొట్ల కండరాల నిష్పాటును తగ్గిస్తుంది. దోసకాయ, సెలర్ వంటి పదార్థాలు శరీరానికి ఎలక్ట్రాలైట్లు అందించి హైడ్రేషన్ పెంచుతాయి. అల్లం జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేసి గ్లాస్, అసిడి రిఫ్లెక్స్ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. గ్రీన్ జ్యూస్ ముఖ్యంగా టోటింగ్, అసిడిటీ సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అయితే, జ్యూసింగ్ లో ఒక ముఖ్యమైన లోపం పైబెర్ అపోషించడం. పండ్లు, కూరగాయలను బ్యాన్ చేసి వాటిలోని పచ్చని ఆలివ్ పోతుంది.

వృద్ధయం

సినిమా

MOVIE TIME!

హీరోయిన్ల జీవనశైలి చాలా ఖరీదైనది

టాలీవుడ్ గ్రామరస్ బ్యూటీ నిధి అగర్వాల్ ప్రస్తుతం ఒక సరైన ట్రేక్ కోసం ఆశగా ఎదురుచూస్తోంది. 'అస్సాల్ శంకర్' వంటి మాస్ హిట్ తర్వాత ఆమె కెరీర్ ఒక్కసారిగా ఊపందుకుంటుందని అందరూ భావించారు. కానీ, దురదృష్టవశాత్తూ ఆమె చేసిన ప్రయత్నాలేవీ ఆశించిన ఫలితాలను ఇవ్వడం లేదు. సార్ హీరోల సరసన అవకాశాలు దక్కించుకుంటున్నా, బాక్సాఫీస్ వద్ద అవి ఫ్లాపులుగా మిగిలిపోతుండటంతో నిధికి అదృష్టం కలిసి రావడం లేదనే చెప్పాలి. ఇటీవల ప్రభాస్ సరసన 'ది రాజా సాట్' , పవన్ కళ్యాణ్ సరసన 'హరి హర వీర మల్లు' వంటి ప్రతిష్టాత్మక చిత్రాల కోసం ఆమె ఎంతో కష్టపడింది. అయితే, ఈ ప్రాజెక్టుల ఆశించినంత స్థాయిలో ఫుక్ కులను మెప్పించలేకపోయాయి. దీంతో కెరీర్ లో అవ్వడంలో ఆమె ప్రస్తుతం కఠినం ఎమికలో ఆవి తూచి అడుగులు వేస్తోంది.



కొణికి లక్ష్మి సిని కేర్ ప్రారంభం

హాయిల్ స్టైల్ చేయడంలో తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో ఎంతో ఫేమస్ అయిన రామ్ కొణికి ఇప్పుడు కొత్తగా "కొణికి లక్ష్మి" పేరిట సిని కేర్ ప్రారంభించడం జరిగింది. టాలీవుడ్ స్టార్ నటులకు, సెలెబ్రిటీకు హాయిల్ స్టైల్ చేయడంలో ఇప్పటికే ఎంతో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న రామ్ కొణికి ఇప్పుడు డెర్ డటలజ్జి డాక్టర్ అల్యూ రెడ్డి గారు నేతృత్వంలో ఆమెతో కలిసి ఎంతో నైపుణ్యం ఉన్న వారి చేత ఎంతో ఆధునిక టెక్నాలజీ తో సర్టిఫైడ్ పరికరాల ద్వారా పర్సనల్ కేర్ తీసుకుని ప్రోటోకాల్ ప్రకారం సిని కేర్ తీసుకునే చిహ్నం హైదరాబాద్ జుబిలీహిల్స్ లోని రోడ్ నెంబర్ 45లో నటి అనన్య నాగళ్ళ గారి చేతుల మీదగా సులూన్ కొణికి వద్దనే ప్రారంభించడం జరిగింది.



అనన్య నాగళ్ళ మాట్లాడుతూ... "అందరికీ సమస్యారు. ఈరోజు 500 సినిమాలలో హాయిల్ స్టైలింగ్ గా చేసిన రామ్ కొణికి గారి కొణికి సెలూన్ కి వచ్చేస్తాను. అయితే ఇంత కాం సుందీ హాయిల్ స్టైలింగ్ గా చేసిన రామ్ గారు ఇప్పుడు సిని కేర్ మొదలు పెట్టారు. కొణికి లక్ష్మి లో ఇక నుండి సర్కానికీ సంబంధించిన అన్ని ఫీసికల్ ట్రీట్మెంట్స్ నిపుణులైన డెర్మటాలజిస్ట్లతో సిని సంబంధిత అన్ని ట్రీట్మెంట్స్ చేస్తున్నాను. ఇన్ని సంవత్సరాలుగా హైదరాబాద్ లో పాటు ఇతర నగరాలలో కొణికి సెలూన్ ఎంతో విజయవంతంగా కొనసాగడం మనం చూస్తున్నాము. విదేశాలలో ఉండే అత్యుత్తమ అధునిక పరికరాలతో టెక్నాలజీ ఉపయోగించి అన్ని రకాల సిని కేర్ ట్రీట్మెంట్స్ చేస్తాం" అని అన్నారు.

అశ్వ పుడ్స్ ప్రోడక్ట్ లాంచ్



అహారం ఎంత ముఖ్యమో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సి వస్తుంది. అది ఎప్పుడూ డిమాండ్ బిజినెస్. అందుకే అహారంలో వాడే ప్రతి పదార్థాన్ని కల్పి చేస్తున్నారు. ఈ రోజుల్లో కల్పి లేని అహార పదార్థాల దొరకడం కష్టం ఐపోయింది. ఇలాంటి సమయంలో అశ్వ పుడ్స్ వారు సృష్టించిన కల్పి లేని అహార పదార్థాలను మన ముందుకు తీసుకొస్తున్నారు. కల్పిలేని అహారాన్ని అందించాలి అనే ఆలోచన నుంచి పుట్టిందే అశ్వ పుడ్స్. ఫౌండర్ శశీధర్ రెడ్డి కూతురు అశ్వ పేరుమీద ఈ ప్రోడక్ట్ మార్కెట్ లోకి తీసుకొస్తున్నట్లు తెలుస్తుంది. మొదటగా ఆరు ప్రోడక్ట్స్ ని

మాత్రమే పరిచయం చేస్తున్నారు. త్వరలో మరొక 22 ప్రోడక్ట్స్ ని మార్కెట్లోకి తీసుకొస్తారని తెలుస్తోంది. నటులు, రియల్ హీరో సోసైటీలు బ్రాండ్ అంబాసిడర్ గా వ్యవహరిస్తున్న అశ్వ పుడ్స్ ప్రోడక్ట్స్ ను ఫౌండర్ శశీధర్ రెడ్డి, కోఫౌండర్ హౌరీ కె వెలివాల మార్కెట్ కు పరిచయం చేస్తున్నారు. అందులో భాగంగా కారంపాడి, ఉప్పు, పసుపు, మిరియాలూ, జిలకర, కిన్నా ప్రోడక్ట్స్ ను పరిచయం చేస్తున్నారు. తాజాగా ఈ ప్రోడక్ట్ లాంచ్ ఈవెంట్ ఘనంగా జరిగింది. ఫిలిమ్స్

డైరెక్ట్ వారు ఈ ఈవెంట్ ను ఆర్గనైజ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా కంపెనీ బ్రాండ్ అంబాసిడర్ సోసైటీలు, ఐపిఎస్ భవని శ్రీ, డాక్టర్ గురువారెడ్డి, డా. నాజర్ అలీ, ఏబిసీసీ కార్పొరేషన్ సంపత్ కుమార్, బిఆర్ ఎస్ నాయకులు పట్టాభి కార్మిక్ రెడ్డి, రాజ్యసభ మెంబర్ పద్మాజి రవిచంద్ర, ఐపిఎస్ ఆఫీసర్ రాజీవ్ త్రివేది, రోటీటిక్ సర్దన్ పద్మశ్రీ డాక్టర్ మంజుల అసోసియేట్, హై కోర్టు జడ్జి విజయ సీన్ రెడ్డి, ముఖీరాజ్ ఎంపీల్యే మూల గోపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కింగ్ లో దీపిక
షారుక్ ఖాన్, సిద్ధార్థ్ ఆనంద్ కాంబినేషన్ లో రూపొందిన తున్ను మూవీ 'కింగ్', ఈ సినిమాలో షారుక్ కు డోటిగా టాలీవుడ్ నటి దీపికా పదుకొణి నటిస్తోన్న విషయం తెలిసింది. తాజాగా జరుగుతోన్న మాస్కో షేడ్యూల్ లో ఆమెపై యాక్సెస్ సన్నివేశాలు చిత్రీకరిస్తున్నట్లు సమాచారం. రెండోసారి తల్లి కానుకులు దీపిక ఇటీవల ప్రకటించారు. దీంతో ఈ సినిమాలోని యాక్సెస్ సన్నివేశాలను తగ్గిస్తారని అంతా అనుకున్నారు. దానికి భిన్నంగా ఏప్రిల్ 21, 22 తేదీల్లో దీపిక భారీ యాక్సెస్ సీన్స్ చేశారట. ప్రత్యేకంగా వేసిన సెట్ లో ఈ పోరాట సన్నివేశాలు రూపొందించినట్లు సమాచారం. త్వరలోనే 8 మందితో కూడిన పైట్ సన్నివేశాన్ని కూడా సిద్ధార్థ్ షాని చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఇసుకలో ఈ పైట్ తీయనున్నారు. షారుక్, దీపిక ఇద్దరూ కలిసి ఈ పైట్ చేయనున్నట్లు టాలీవుడ్ మీడియా పేర్కొంది. మరోవైపు ఈ సినిమా విడుదలయ్యే దినంబర్ 24కే ఖరారు చేస్తూ టీమ్ తాజాగా కొత్త వీడియోను పంచుకుంది. దీంతో అనుకున్న సమయానికి సినిమా వస్తుందా? రాదా? అనే వార్తలకు చెక్ పడింది. క్రిస్టియన్ కింగ్ సందడి మరూ అంటూ అల్లిపానులు ఆ వీడియోను పంచుకుంటున్నారు.

ఆర్మీ పురంలో అనుటెక్స్ ప్రారంభం
కుటుంబ ఫ్యాషన్ కు మరో మైలురాయి
టెక్స్ టెంట్ ఉంచిన సమయం ఈ బ్రాండ్ ను సానికల్ రిటైల్ రంగంలో ఒక ల్యాండ్ మార్క్ గా నిలబెట్టింది. ప్రారంభోత్సవం ఆసక్తి
ఈ సూతన ప్రారంభాన్ని పురస్కరించుకుని అనుటెక్స్ ప్రత్యేక ప్రారంభం ఆసక్తి. ఆకర్షణీయ డిస్కౌంట్లను అందిస్తోంది. గత 56 ఏళ్లుగా తమపై విశ్వాసం ఉంచిన వినియోగదారులకు సంపూర్ణ సౌకర్యాలను అందిస్తోంది. ప్రతి ఒక్కరూ ఆర్మీ పురం షోరూమ్ ను సందర్శించి ఈ ప్రత్యేక వేడుకలో భాగస్వాములు కావాలని అహ్వానించింది.

జెట్టి ఎంటర్టైన్ మెంట్
టాలీవుడ్ ఫేవరైట్ ద్వయం సత్య, దర్శకుడు రితేష్ రానా 'జెట్టి' తో అలరించబోతున్నారు. క్రామ్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ బ్యానర్ పై చిరంజీవి (చెర్రి) హేమలత్ పెద్దా మల్లు నిర్మించిన ఈ చిత్రాన్ని మైత్రి మామీ మేకర్స్ సమర్పిస్తోంది. మిన యూనివర్స్, ఇండియా రియాలిటీ సింఘా కథానాయికగా తెలుగు చిత్రీకరణలో అరగేటం చేస్తున్నా. వెన్నెల కిషోర్, అజయ్ కిలత్ పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ సినిమా టీజర్ ట్రైలర్ అందుతగ్గిన రెస్పాన్స్ తో మంచి బజ్ క్రియేట్ చేశాయి. 'జెట్టి' మే 1న పర్యటించే గ్రాండ్ గా టియేటర్ లో రిలీజ్ కానుంది. ఈ సందర్భంగా డైరెక్టర్ రితేష్ రానా విలేజరుల సమావేశంలో సినిమా విశేషాలు పంచుకున్నారు.
'జెట్టి' జిల్లీ అప్పుడు మొదలైంది?
2020లో కోవిడ్ సమయంలో జయ్యండ్ల అనే రచయితతో కలిసి ఈ కథను డెవలప్ చేశాను. అప్పటి నుంచే ఈ సినిమా చేయాలని అనుకుంటున్నా. పైనే గాగత సమయంలో ప్రారంభించి, ఇప్పుడు రిలీజ్ కు తీసుకువస్తున్నాం.
జెట్టిని మొదల పెట్టే హీరోతో ఇంటిన్స్
త్రిల్లర్ గా చేయాలనుకున్నా. కొంత హ్యూమర్ ఉన్నట్టి ట్రైల్ గా చేయాలని అనుకున్నా. మాటింగ్ మొత్తం ఫైట్ లోనే జరుగుతుంది. అది ఒక ఎక్స్ పెరిమెంట్. కొందరితో మాట్లాడినప్పుడు ఈ ట్రైల్ లో అలాంటి ఎక్స్ పెరిమెంట్ అవసరమే అనే అభిప్రాయాలు వచ్చాయి. తర్వాత సత్యతో ఈ సినిమా చేయాలని అనిపించింది. 'మళ్ళీ పదలరా' తర్వాత నాకు ఆ బజ్ జెట్టి, మార్కెట్ సాఫ్ట్ హిట్ అనిపించింది. సత్యకి తగ్గట్టు క్యా రెక్టర్ హార్ని తెరకెక్కించాం.
సత్యకి కథ చెప్పినప్పుడు ఆయన రియాక్ట్ అయ్యారు. ఆయన సత్యతో ఈ సినిమా చేయాలని అనుకున్నా. మొదట రిస్క్ అన్నారు. కానీ నేను దీన్ని ఎలా తీస్తానో వివరంగా చెప్పిన తర్వాత చాలా ఎక్సైట్ అయ్యారు. ఆయన క్యారెక్టర్ సీరియస్ నెస్,

గాయపడ్డ సింహం
'ప్రేమికి పులివారో' రిలీజ్
డిఫెండ్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ తరుణ్ భాస్కర్, రైటర్ దేవేంద్ర కృష్ణ శ్రీనివాసాతో కలిసి 'గాయపడ్డ సింహం' తో అలరించబోతున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని పవన్ సదినేని సమర్పణలో, కళ్యాణ చక్రవర్తి మంథిల, భాను కిరణ్ ప్రొడక్షన్, విజయ్ కృష్ణ లింగమనేని, ఉమేశ్ బిస్మిల్ సప్తస్య మీడియా వర్క్స్, షివ్ స్టోరీస్, జీ స్టూడియోస్ బ్యానర్ల పై నిర్మించారు. ఫలితంగా అల్లూరి, మానవ చౌదరి కథానాయికలుగా నటించారు. ఇప్పటికే ఎంటర్టైన్ మెంట్ టైటిల్, పాటలతో స్ట్రాంగ్ బజ్ సృష్టించింది. ఇప్పుడు మేకర్స్ ఫోర్ట్ సింగిల్ ప్రేమికి పులివారో రిలీజ్ చేశారు.

హి అందాల రాక్షసి
రి-రిలీజ్ కు థియేటర్లు ఇవ్వలేదు : షెరాజ్ మెహదీ
తెలుగు సినిమా పరిశ్రమలో చిన్న సినిమాలకు థియేటర్లు దక్కడం లేదని నటుడు-దర్శకుడు షెరాజ్ మెహదీ తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తెలుగు ఫిలిం చాంబర్ లో నిర్వహించిన ప్రెస్ మీట్ లో మాట్లాడుతూ, తన దర్శకత్వంలో తానే హీరోగా నటించిన 'ఓ అందాల రాక్షసి' సినిమా రీ-రిలీజ్ కు కూడా థియేటర్లు ఇవ్వలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రేక్షకుల అభ్యర్థన మేరకు ఏప్రిల్ 24న ఈ చిత్రాన్ని రీ-రిలీజ్ చేయాలని నిర్ణయించి నవపటికీ, ముఖ్యంగా నైజాం ప్రాంతంలో ఒక్క థియేటర్ కూడా ఇవ్వకపోవడం బా దాకరమని తెలిపారు. "మా సినిమాకు ఈసారి కూడా థియేటర్లు ఇవ్వడం లేదు. ఇది చిన్న సినిమాలపై జరుగుతున్న అన్యాయం" అన్నారు. తెలుగు సినిమా థియేటర్ల వ్యవస్థ కొద్దిమంది చేతుల్లోనే కేంద్రీకృతమైందని షెరాజ్ మెహదీ ఆరోపించారు. "నలుగురు రాక్షసుల చేతుల్లో సినిమా థియేటర్లు ఉన్నాయి. చిన్న సినిమాలు విడుదల కాకుండా అడ్డుకుంటున్నారు. దీనిపై నేను లిగ్ గేట్ పోరాటం చేస్తాను" అని స్పష్టం చేశారు. చిన్న సినిమాల నిర్మాతలు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులు తీవ్రంగా ఉన్నాయని, ఇలాంటి పరిస్థితులు కొనసాగితే చిన్న సినిమా నిర్మాణం పూర్తిగా ప్రమాదం లో పడుతుందని హెచ్చరించారు.
నాకు ఏమైనా జరిగితే వాళ్ళే బాధ్యులు
తనకు వ్యక్తిగతంగా తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడి ఎదురవుతోందని చెప్పిన షెరాజ్ మెహదీ, "నాకు ఏమైనా జరిగితే దీర్ రాజు, సురేష్ బాబు, బిజిలి, సునీల్ వంటి వారే కారణం అవుతారు" అంటూ భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. ఇక ఐనాక్స్, ఏషియన్ థియేటర్ వ్యవస్థలో కూడా ముందుగా హామీ ఇచ్చినా థియేటర్లు ఇవ్వలేదని ఆయన ఆరోపించారు.

తళుక్కుమన్న శృతి హాసన్
పురయం సినిమా :
లోక నాయకుడు కమల్ హాసన్ గారాలపట్టి శృతి హాసన్ గురించి ప్రత్యేక పరిచయం అవసరం లేదు. ఈమె కేవలం నటిగా మాత్రమే కాకుండా సింగిల్ గా కూడా మంచి గుర్తింపును సంపాదించుకుంది. తన ప్రతిభతోనే ఇండస్ట్రీలో ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంపాదించుకున్న శృతి, ప్రేక్షకుల్లో మంచి క్రేజ్ ను దక్కించుకుంది. ప్రస్తుతం 'పెద్ద' చిత్రంలో శృతి హాసన్ సెషన్ సాంగ్ చేయబోతుందనే వార్తలు సోషల్ మీడియాలో పెద్ద ఎత్తున డైరల్ అవుతున్నాయి. ఈమె రికె కలర్ శారీ ధరించి, దానికి తగిన స్టైలిష్ డ్రెస్ తో ట్రెడిషనల్ లుక్ తో మెరిసిపోయింది. ముఖ్యంగా తన నడుము అందాలు హైలైట్ అయ్యేలా సైలిమ్ స్లీవ్స్ ఇస్తూ లొంగిపోయింది. ఆకట్టుకుంది.