



19న 'కన్నప్ప' మూడో సాంగ్

'గాడ్ ఆఫ్ మాసెస్'
నందమూరి బాలకృష్ణ కథానాయకుడిగా నటించిన సినిమా ఆదిత్య 369. ప్రసిద్ధ దర్శకుడు సింగీతం శ్రీనివాసరావు దర్శకత్వం వహించగా, గాన గంధర్వుడు ఎస్పీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం సమర్పణలో శ్రీదేవి మూవీస్ సంస్థ నిర్మించిన చిత్రమిది.

'గాడ్ ఆఫ్ మాసెస్' రీలీజ్

సినిమాకు ప్రేక్షకుల్లో ఇప్పుటికి ఎంతో క్రేజ్ ఉంది. రీ రీలీజ్ చేస్తామని అనౌన్స్ చేయగానే ఎంతో మంది విడుదల తేదీ కోసం ఆసక్తిని కనబరిచారు. అప్పట్లో ఇది చాలా అడ్వాన్స్ సినిమా. ఇప్పటి ట్రెండ్ కి కూడా కనెక్ట్ అయ్యే సినిమా. ఆదిత్య369 చిత్రాన్ని నేను నిర్మించడానికి సారెంతో సహకరించిన ఎస్పీ బాలసుబ్రహ్మణ్యంకే జీవితాంతం రుణపడి వుంటాను. ఇంత గొప్ప ప్రాజెక్టు నాకు ఇచ్చి నిర్మాత గా నన్ను ఎన్నో మెట్లు ఎక్కించిన నందమూరి బాలకృష్ణకి, సింగీతం శ్రీనివాసరావుకి ఇలా రీ రీలీజ్ చేస్తున్నామని చెబితే చాలా ఎన్జాయ్ అయ్యారు. అప్పట్లో నేను కొత్త నిర్మాత అయినా సరే నన్ను నమ్మి ఈ సినిమా చేసే అవకాశం ఇచ్చిన బాలయ్య బాబు గారికి సదా కృతజ్ఞుడిని. శ్రీకృష్ణదేవరాయలూ, కృష్ణ కుమారూ... రెండు పాత్రల్లోనూ ఆయన అద్భుతమైన నటన కనబరిచారు. సినిమాలో చాలా అందంగా కనపడతారు. ఆయన నటనలో రాజనం ఉట్టిపడుతుంది. కథకుడిగా, దర్శకుడి గా సింగీతం శ్రీనివాసరావు అద్భుతమైన ప్రతిభ కనబరిచిన చిత్రమిది. ఇటువంటి కథా ఆలోచన ఆయనకు రావడమే కాదు, తెలుగు తెరపై ఆస్థానాన్ని సుసా



విమర్శకుల ప్రశంసలతో పాటు ప్రేక్షకుల మన్ననలు అందుకున్న ఈ చిత్రాన్ని ఏప్రిల్ 11న గ్రాండ్ రీ రీలీజ్ చేస్తున్నారు.

ధ్యం చేస్తూ నభూతో నభవిష్యత్ అనే రీతిలో ఈ సినిమాని తీర్చిదిద్దారు. అప్పట్లో ఈ సినిమా విడుదల సమయంలో నేను ఎంత ఎన్జాయ్ అయ్యాలో, ఇప్పుడు రీరీలీజ్ సమయంలోనూ అంతే ఎన్జాయ్ అయ్యాను. ముదిగొండ, నోమిన తార ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న సినిమా "కాలమేగా కరిగింది". ఈ

సినిమాను శింగర్ క్రియేటివ్ వర్క్స్ బ్యానర్ పై మరీ శివశంకర్ నిర్మిస్తున్నారు. శింగర్ మోహన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. పొయటికీ లవ్ స్టోరీగా తెరకెక్కిన "కాలమేగా కరిగింది" సినిమా ప్రపంచ కవితా దినోత్సవం సందర్భంగా ఈ నెల 21న గ్రాండ్ రిలీజ్ కి రీలీజ్ అవుతోంది. ఈ సినిమా నుంచి ఫీట్ గుడ్ లవ్ సాంగ్ ఖిదర్ దాటిన మోహన్.. విడుదల చేశారు. దరీ దాటిన మోహన్.. పాటకు డైరెక్టర్ శింగర్ మోహన్ బ్యూటీఫుల్ లిరిక్స్ రాశారు. మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ గుడప్పన్ మరో మంచి బ్యూటీఫుల్ అందించారు. సింగర్స్ సాయి

21న 'కాలమేగా కరిగింది'

మాధవ్, ఐశ్వర్య దరూరి అక్కటకునేలా పాడారు. దరీ దాటిన మోహన్.. పాట ఎలా ఉందో చూస్తే, దరీ దాటిన మోహన్ దేహమే కదా, ఎదుటే నిలిచేనూ, ఆ యదృష్ట తాకినూ, వెలి వీడినా మోహన్, మర్మమే కదా, కళ్ళల్లో కదిలేనూ, ఆ కబురై పాకేనూ.. అంటూ లవ్ ఫీట్ తో సాగుతుంది పాట. మ్యూజిక్ లోగా మంచి రెస్పాన్స్ తెచ్చుకుంటోంది "కాలమేగా కరిగింది" సినిమా. ఈ సినిమా



నుంచి ఇప్పటికే రీలీజ్ చేసిన తన బజ్ లోనూ.. సాంగ్స్ మ్యూజిక్ లవర్స్ ను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. నటీనటులు: వినయ్ కుమార్, శ్రావణ్ మజ్జరి, అరవింద్ ముదిగొండ, నోమిన తార, తదితరులు. టెక్నికల్ టీమ్: రచన-దర్శకత్వం: సింగర్ మోహన్, ప్రొడ్యూసర్: మరీ శివశంకర్, బ్యానర్: సింగర్ క్రియేటివ్ వర్క్స్ డివీజన్: వినీత్ పబ్లిశింగ్, ఎడిటర్: రా యోగేష్, మ్యూజిక్ డైరెక్టర్: గుడప్పన్, పీఆర్ ఓ టీమ్: రా కే మీడియా (సురేష్ శ్రీనివాస్).

భాక్ బస్టర్ చిత్రం మ్యూజిక్
సీక్వెల్ గా రూపొందుతోన్న మ్యూజిక్ స్టోరీ కోసం సిని ప్రేమిలందరూ ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్ విశేషంగా ఆకట్టుకొని సినిమాపై అంచనాలు లను రెట్టింపు చేసింది. టీజర్ లోని సంభాషణలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో తెగ చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. అలాగే మ్యూజిక్ స్టోరీ నుంచి విడుదలైన లడ్డు గానీ పెళ్లి, స్వాతి రెడ్డి పాటలు కూడా మారుమోగిపోతున్నాయి. తాజాగా ఈ చిత్రం నుంచి మూడో గీతం వచ్చాల్సింది విడుదలైంది. మ్యూజిక్ గ్యాంగ్

'మ్యూజిక్ స్టోరీ' నుంచి సాంగ్

కి తిరిగి స్వాగతం పలకడానికి సరైన గీతం అన్నట్లుగా వచ్చాల్సింది ఎంతో ఉత్సాహంతో ఉంది. లడ్డు గానీ పెళ్లి, స్వాతి రెడ్డి పాటలు బాలీవోడ్.. వచ్చాల్సింది కూడా విడుదలైన సినిమాల్లోనే క్రోతల అభిమాన గీతంగా మారిపోయింది. సంగీత సంపదనం భీమ్ సినిమాలోని స్వరపరచింది. ఈ పాటను స్వయంగా ఆకట్టుకొని సినిమాపై అంచనాలు అనుదీప సాహిత్యం అందించడం విశేషం. భీమ్ సినిమాలోని తనదైన ప్రత్యేక శైలి సంగీతంతో మరోసారి కట్టిపడేశారు. భీమ్ సింగీతం, గాత్రం ఈ పాటను ఛార్మి బస్టర్ గా మలిచాయి. ఇక కె.వి. అనుదీప సాహిత్యం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. "ఎసుకోద్రా మిమ్మి", చేసుకోద్రా రిల్స్, రాసుకోద్రా హెడ్ లైన్స్.. ఇది మ్యూజిక్ కాదు మ్యూజిక్ మ్యూజిక్" వంటి పంక్తులతో అందరూ అడుకునేలా గీతాన్ని రాశారు. యువత కాదు కదిపేలా ఉన్న ఈ గీతం, విడుదలైన కొద్దిసేపటిలోనే సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ గా మారింది. మొదటి భాగంలో తమ అల్లరితో నవ్వులు పూయించిన నార్సీ నితినీ, సంగీత్ శోభన్, రామ్ నితినీ త్రయం.. మ్యూజిక్ స్టోరీలో అంతకుమించిన అల్లరి చేయబోతున్నారు. మ్యూజిక్ తనదైన ప్రత్యేక శైలి హాస్య సన్నివేశాలు, ఆకర్షణీయమైన కథనంతో ఎంతో పేరు తెచ్చుకున్న దర్శకుడు కళ్యాణ్ శంకర్, ఈ సీక్వెల్ తో మరోసారి నవ్వుల విందుని అందించబోతున్నారు. ఈ చిత్రంలో ప్రయోగ జవాబుల్లో, మురళీధర్ గౌడ్, కె.వి. అనుదీప కీలక పాత్రలతో అలరించనున్నారు. అలాగే, రెడా మోనికా జాన్ ప్రత్యేక గీతంలో సందడి చేయనున్నారు. మ్యూజిక్ స్టోరీ చిత్రానికి ప్రముఖ గాయనీగా కుడు శామిద్ తంకెరా భాగ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. జాతీయ అవార్డు గ్రహీత సమీన్ సూలి ఎడిటర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణుల సమిష్టి కృషితో.. మొదటి భాగానికి రెట్టింపు విజ్ఞానాన్ని మ్యూజిక్ స్టోరీ అందించనుంది.



వైసమిక్ హీరో విష్ణు మంచి డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్ కన్నప్ప నుంచి భర్త సింగిల్ అప్డేట్ వచ్చింది. "మహాదేవశాస్త్రి పరిచయ గీతం"ను మార్చి 19న డాక్టర్ ఎం. మోహన్ బాబు పుట్టినరోజు వేడుకల్లో భాగంగా ఆవిష్కరించనున్నారు.



మోహన్ బాబు ఈ చిత్రాన్ని భారీ ఎత్తున నిర్మించడమే కాకుండా మహాదేవ శాస్త్రి పాత్రను కూడా పోషించారు. ఆయన పుట్టిన రోజు సందర్భంగా ఈ పాటను విడుదల చేయనున్నారు. డాక్టర్ ఎం. మోహన్ బాబుతో పాటుగా ఈ చిత్రంలో విష్ణుమంచి, ప్రీతి ముకుందన్, అక్షయ్ కుమార్, ప్రభాస్, మోహన్ లాల్, ముఖేష్ రిషి, కాజల్ అగర్వాల్ వంటి వారు ముఖ్య పాత్రలను పోషించారు. ప్రఖ్యాత సంగీత దర్శకుడు మిస్టర్ స్పీఫెన్ దేవస్నీ స్వరపరిచిన

పాటలు ఇప్పటికే క్రోతలను అలరించాయి. ఇక ఇప్పుడు మూడో పాటగా మహా దేవ శాస్త్రి పరిచయ గీతాన్ని విడుదల చేయనున్నారు. అలా ఎంటర్టైన్మెంట్, 24 ప్రైమ్ ఫ్యాక్షన్ పతాకాలపై డా. మోహన్ బాబు నిర్మించిన ఈ చిత్రాన్ని ముకేష్ కుమార్ సింగ్ తెరకెక్కించారు. ఏప్రిల్ 25న ఈ మూవీని ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నారు.

ఏప్రిల్ 18న 'సారంగపాణి జాతకం'

శ్రీదేవి మూవీస్ అధినేత శివశంకర్ కృష్ణప్రసాద్, దర్శకుడు మోహన్ కృష్ణ ఇంద్రగంటిలది సూపర్ హిట్ కాంటినెన్. జెంటిల్ మన్, సమోహన్ విజయాల తర్వాత వాళ్లిద్దరి కలయికలో రూపొందుతున్న మూడో చిత్రం సారంగపాణి జాతకం. ఇందులో ప్రయదర్శి హీరోగా నటించారు. వేసవిలో థియేటర్లలో విస్తారాలు వండేందుకు ఈ సినిమా సిద్ధమైంది. ఏప్రిల్ 18న ఈ సినిమాను విడుదల చేయనున్నారు. సారంగపాణి జాతకంలో

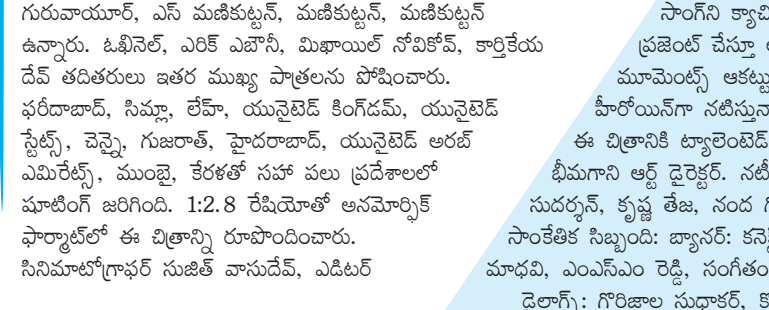


ప్రయదర్శి సరసన తెలుగువర్సాయి రూపం తొలువాయూర్ కథానాయకంగా నటించారు. ఇటీవల ఈ సినిమా నుంచి విడుదలైన టైటిల్ సాంగ్ సారంగ పాటలు ట్రెండ్ అవుతుండగా, టీజర్ లోని మాటలు, హాస్య సన్నివేశాలు అందరి దృష్టిని ఆకర్షించాయి. సారంగపాణి జాతకం గురించి నిర్మాత శివశంకర్ కృష్ణప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, ఘనీ కాపీతో సహా సారంగపాణి జాతకం సినిమా రిడీ అయ్యింది. త్వరలో సెన్సార్ పూర్తి చేస్తాం. ఏప్రిల్ 18న థియేటర్లలోకి సినిమాను తీసుకొస్తాం. వేసవిలో హాయిగా కుటుంబ సమేతంగా ఎంజాయ్ చేసే చిత్రమిది. మా దర్శకులు మోహన్ కృష్ణ ఇంద్రగంటి అద్భుతంగా తీశారు. ఇటీవల విడుదలైన టీజర్ లో ప్రేక్షకులకు మా సారంగపాణి ప్రపంచం ఎలా ఉంటుందో పరిచయం చేశాం. ఇంటిల్లిపాడినీ కడుపుబ్బా నవ్వించే వినోదాత్మక చిత్రమిది అని అన్నారు. ప్రయదర్శి పులికొండ, రూప కొడువాయూర్ జంటగా నటించిన ఈ సినిమాలో నరేష్ విజయకృష్ణ, తనికెళ్ళ భరణి, శ్రీనివాస్ అవసరాలా, వెన్నెలకేశోర్, వైవా హర్ష, శివన్నారాయణ, అశోకుమార్, రాజా చెంబోలు, వడ్లమాని శ్రీనివాస్, ప్రదీప్ రుద్ర, రమేష్ రెడ్డి, కల్పలత, రూప లక్ష్మి, పూర్ణి, కె.ఎల్.కె, మణి, ఐమ్మాన్స్ వెంకట్ ఇతర ప్రధాన తారాగణం. ఈ చిత్రానికి మేకప్ టీమ్: ఆర్.కె వ్యావసాయం, కాస్ట్యూమ్ టీమ్: ఎన్. మనోజ్ కుమార్, కాస్ట్యూమ్ డిజైన్: రాజేష్ కామర్లు శిల్పిన్, మార్కెటింగ్: బాత్ న్యూమ్, పీఆర్ ఓ: పులగం చిన్నారాయణ, ప్రాడక్షన్ ఎగ్జిక్యూటివ్స్: కె. రామంజనేయులు (అజి బాబు) పి రవీంద్ అవ్వద్ భాస్, కో డైరెక్టర్: కోట సురేష్ కుమార్, పాటలు: రామ జోగయ్య శాస్త్రి, స్టంట్స్: వెంకట్ వెంకటేష్, ప్రాడక్షన్ డిజైన్: రవీందర్, ఎడిటర్: మారాండ కె. వెంకటేష్, డైరెక్టర్ ఆఫ్ ఫోటోగ్రఫీ: పీజీ విందా, సంగీతం: వికేత్ సాగర్, లైన్ ప్రొడ్యూసర్: విద్య శివశంకర్, సహ నిర్మాత: చింతా గోపాలకృష్ణ రెడ్డి, నిర్మాత: శివశంకర్ కృష్ణప్రసాద్, రచన దర్శకత్వం: మోహన్ కృష్ణ ఇంద్రగంటి.

ఎన్నో సూపర్ హీరో చిత్రాలను తెలుగు ప్రేక్షకులకు అందించిన ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ శ్రీవేంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ బ్యానర్ ఇప్పుడు మరో క్రేజ్ ప్రాజెక్టును తెలుగు ప్రేక్షకులకు అందించనుంది. ఆ చిత్రమే 'ఎల్2ఇ ఎంపురాన్'. మలయాళ సూపర్ హీరో, కంప్లీట్ యాక్షన్ మోహన్ లాల్ హీరోగా పుట్టిరాజ్ సుకుమార్ తెరకెక్కించిన లూసిఫర్ ను సీక్వెల్ గా 'ఎల్2ఇ ఎంపురాన్'ను రూపొందించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ

27న 'ఎల్2ఇ ఎంపురాన్' రిలీజ్

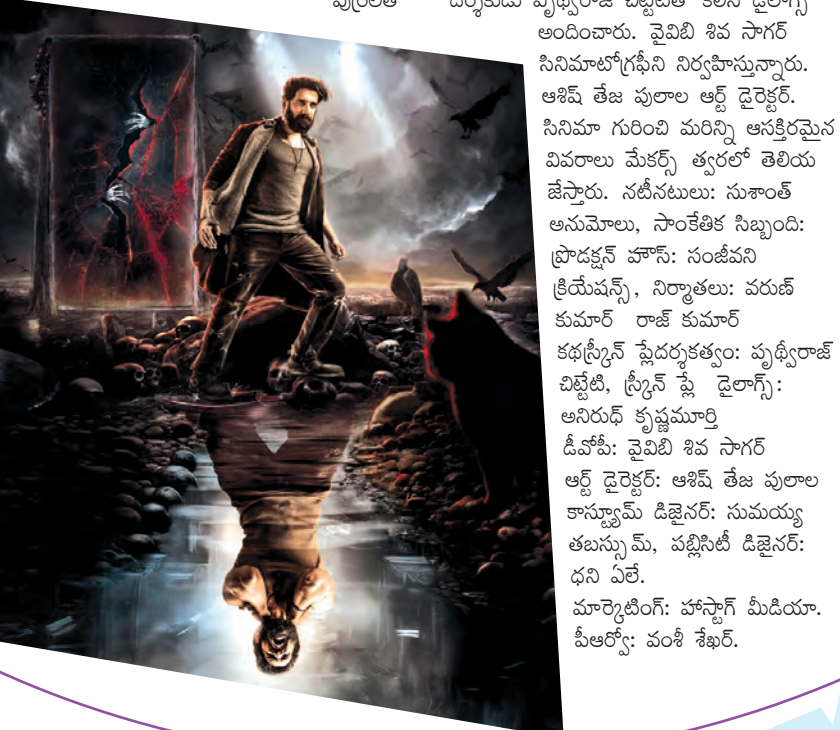
చిత్రాన్ని మార్చి 27న రిలీజ్ చేయబోతోన్నారు. మురళి గోపి అందించిన ఈ కథను లైకా ప్రొడక్షన్స్, ఆర్కాడీ సినిమాస్, శ్రీ గోకుండ్ మూవీస్ బ్యానర్లపై సూపర్ హీరో, అంటోనీ పేరు చింతా, గలయూజ్, తపిశంకర్, తెలుగు, హిందీ, కన్నడ భాషల్లో ఈ చిత్రాన్ని మార్చి 27న గ్రాండ్ గా రిలీజ్ చేయబోతోన్నారు. మోహన్ లాల్ ఖుర్రీషియామ్ అలియా స్పీఫెన్ నెడుంపల్లిగా మరోసారి మోహన్ అవతారంలో మెప్పించబోతున్నారు. ఈ క్రేజ్ ప్రాజెక్టులో పుట్టిరాజ్ సుకుమారన్, బోవీతో భానుస్, గేమ్ ఆఫ్ డ్రోస్స్ ఫేమ్ జెరోమ్ ఫైన్, అభిమన్యూ సింగ్, అండీయా తివాదర్, సూరజ్ వెంజరవూర్, ఇంద్రజిత్ సుకుమారన్, మంజు వారియర్, సానియా అయ్యప్పన్, సాయికుమార్, బైజు సంతోష్, ఫాజిల్, సచిన్ ఖేదేకర్, నైరా ఉష్, గిజా జాన్, నందు, శివాజీ గురువాయూర్, ఎన్ మణికుట్టన్, మణికుట్టన్, మణికుట్టన్ డివే తదితరులు ఇతర ముఖ్య పాత్రలను పోషించారు. ఫరీదాబాద్, సిమ్లా, లేమా, యునైటెడ్ కింగ్ డమ్, యునైటెడ్ స్టేట్స్, వెన్నె, గుజరాత్, హైదరాబాద్, యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్, ముంబై, కేరళతో సహా పలు ప్రదేశాలలో మూటింగ్ జరిగింది. 1:2.8 రేషియోతో అసమోర్స్ ఫార్మాట్ లో ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించారు. సినిమాటోగ్రాఫర్ సుజిత్ వాసదేవ్, ఎడిటర్



సూపర్ అనుమోలు తన ప్రాజెక్టులతో చాలా సెలెబ్రిటీగా ఉన్నారు. తన మెల్ స్టార్ 10వ మూవీ ఎన్ఎ10ని సూపర్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆఫీషియల్ గా అనౌన్స్ చేశారు. ఈ చిత్రానికి పుట్టిరాజ్ చిట్టిల్ రచన, దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. సంజీవని క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై చరుక్ కుమార్, రాజ్ కుమార్ నిర్మిస్తున్నారు.

సంజీవని క్రియేషన్స్ నుంచి కొత్త సినిమా

నేపర్ని సూచిస్తుంది. పోస్టర్ సూచించినట్లుగా, ఎన్ఎ10 సూపర్ నేపర్ ల మిస్టరీ ట్రిల్లర్, దీనిలో సూపర్ ఎక్స్ ప్లైట్ పాత్రను పోషిస్తాన్నారు. ఇది తెలుగులో ఫస్ట్ ఆఫ్ జెట్ కైండ్ ఫిల్మ్. ఈ పాత్ర కోసం సూపర్ మేకప్ బోస్టర్ లో స్పృష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఈ చిత్రానికి అనిరుద్ కృష్ణమూర్తి స్క్రీన్ ప్లే రాయడంతో పాటు, దర్శకుడు పుట్టిరాజ్ చిట్టిల్ తో కలిసి డైలాగ్స్ అందించారు. వైవివి శివ సాగర్ సినిమాటోగ్రఫీని నిర్వహిస్తున్నారు. ఆజీమ్ తేజ పులాల్ ఆర్ట్ డైరెక్టర్. సినిమా గురించి మరిన్ని ఆసక్తికరమైన వివరాలు మేకర్ త్వరలో తెలియజేస్తారు. నటీనటులు: సూపర్ అనుమోలు, సాంకేతిక సిబ్బంది: ప్రొడక్షన్ హౌస్: సంజీవని క్రియేషన్స్, నిర్మాతలు: చరుక్ కుమార్ రాజ్ కుమార్ కథస్టోరీ స్టేషన్ దర్శకత్వం: పుట్టిరాజ్ చిట్టిల్, స్క్రీన్ ప్లే డైలాగ్స్: అనిరుద్ కృష్ణమూర్తి డివీజన్: వైవివి శివ సాగర్ ఆర్ట్ డైరెక్టర్: ఆజీమ్ తేజ పులాల్ కాస్ట్యూమ్ డిజైన్: సుమయ్య తబస్సుమ్, వడ్లమాని డిజైన్: ధని ఏలే. మార్కెటింగ్: హాస్టాగ్ మీడియా. పీఆర్ ఓ: వంశీ శేఖర్.



'పాంచ్ మినార్' నుంచి సాంగ్ విడుదల

ట్యాంబెడ్ రాజ్ తరుణ్ హీరోగా రామ్ కడుముల దర్శకత్వంలో రూపొందిన క్రైమ్ కామెడీ ఎంటర్ టైన్ 'పాంచ్ మినార్'. గోవింద రాజు ప్రజెంట్ చేస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని కనెక్ట్ మూవీస్ ఎల్ఎల్పి బ్యానర్ పై మాధవ్, ఎంఎస్ఎం రెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే రిలీజైన ఫస్ట్ లుక్ నుంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. మేకర్స్ సినిమా ఫస్ట్



సాంగ్ని క్యాచి ల్యూట్ గా కంపోజ్ చేశారు. దినేష్ రుద్ర ఈ పాటని పాడిన స్టయిల్ ఎట్రాక్టివ్ గా వుంది. హీరో క్యాక్చర్ ని ప్రజెంట్ చేస్తూ అనంత శ్రీరామ్ రాసిన లిరిక్స్ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఈ సాంగ్ లో రాజ్ తరుణ్ డ్యాన్స్ మామూల్లో ఆకట్టుకున్నాయి. అందరినీ కనెక్ట్ అయిన ఈ సాంగ్ ఇన్ఫంట్ హిట్ గా నిలిచింది. ఈ చిత్రంలో రాజ్ సింగ్ హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. ఆజయ్ ఘోష్, బ్రహ్మాజీ, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, నితినీ ప్రసన్న, రవి వర్మ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి డ్యాంబెడ్ టెక్నిషియన్స్ పని చేస్తున్నారు. ఆదిత్య జవ్వాది డివీజీ కాగా ప్రవీణ్ హూడి ఎడిటర్. 'బేబీ' సురేష్ భీమగూని ఆర్ట్ డైరెక్టర్. నటీనటులు: రాజ్ తరుణ్, రాజ్ సింగ్, ఆజయ్ ఘోష్, బ్రహ్మాజీ, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, నితినీ ప్రసన్న, రవి వర్మ, సుధర్శన్, కృష్ణ తేజ, నంద గోపాల్, ఎడ్వైన్ లక్ష్మణ్ మిసాల, జీవా, అజీజ్ తదితరులు సాంకేతిక సిబ్బంది: బ్యానర్: కనెక్ట్ మూవీస్ ఎల్ఎల్పి, సమర్పణ: గోవింద రాజు, రచన అండ్ దర్శకత్వం: రామ్ కడుముల, నిర్మాతలు: మాధవ్, ఎంఎస్ఎం రెడ్డి, సంగీతం: శేఖర్ చంద్ర, డివీజీ: ఆదిత్య జవ్వాది, ఎడిటర్: ప్రవీణ్ హూడి, ఆర్ట్ డైరెక్టర్: 'బేబీ' సురేష్ భీమగూని డైలాగ్స్: గౌరజాల సుధాకర్, కోడైరెక్టర్: పుల్లారావు కొప్పిడి అండ్ టి రాజా రమేష్, పీఆర్ ఓ: వంశీ శేఖర్.

రంగురంగుల గులాబీలను చూస్తే మనసుకు ఆహ్లాదంగా అనిపిస్తుంది. అయితే సౌందర్య పరిరక్షణలోనూ గులాబీల పాత్ర ఎంతో ఉండటంవల్ల నిపుణులు, ఆడెలాగ్ తెలుసుకుందా?



'గులాబీ' లాంటి అందానికి ..

నల్లటి వలమాలే దూరం.. కళ్ల కింద నల్లటి వలయాల సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి గులాబీలను ఉపయోగించవచ్చు. కొద్దిగా రోజువారీని తీసుకొని అందులో కాటన్ ను ముంచి కళ్ల కింద మృదువూగా వర్ణన చేయాలి. ఇలా కనీసం రెండు రోజులకోసారి చేస్తే ఫలితం ఉంటుంది. గులాబీ రేకల్డ్ ఉండే యాంటి బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు వర్ణంపై వచ్చే దురద, మంటను తగ్గిస్తాయి. క్లెన్సింగ్ నా... రోజ్ మంచి క్లెన్సింగ్ కూడా పనిచేస్తుంది.



రోజ్ వాటర్ మన ముఖంపై పేరుకున్న జిడ్డు, మురికిని తొలగించి చర్మాన్ని తాజాగా మార్చుతుంది. అంతేకాదు..

గులాబీ రేకుల్లోని సహజసిద్ధమైన నూనెలు చర్మాన్ని తేమగా ఉంచేందుకు సహకరిస్తాయి. అందుకే స్నానం చేసే సమయంలో కొద్దిగా రోజ్ వాటర్ లేదా కొన్ని గులాబీ రేకులను చేస్తే చర్మం మెరుగుస్తుంది. **విటమిన్ సి పుష్కలం..!** గులాబీల్లో విటమిన్ సి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేసి ఆసిడిలోకిపోతే కీరణాల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. అందుకే ఎండలోకి వెళ్లే ముందు రోజ్ వాటర్ అప్లై చేయడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాదు.. రోజ్ వాటర్ ను కూడా తొలగిస్తుంది.. ఇందుకోసం కీర ధోన, గులాబీ, గ్రిజిలినీ కలిపిన ప్యాన్స్ ధరిస్తే ఫలితం ఉంటుంది. **జిడ్డు ఆరోగ్యానికి ...** గులాబీల్లో ఉండే సహజ కండీషనింగ్ గుణాలు జిడ్డును మెరిసేలా చేస్తాయి. దీని కోసం, మీరు షాంపూ లేదా కండిషనింగ్ కోన్ని చుక్కల రోజ్ వాటర్ జోడించినట్లుంటే. లేదా గులాబీ రేకుల పేస్ట్ ను జిడ్డుకు, తలకు పట్టించి కానీపటి తర్వాత తలస్నానం చేస్తే జిడ్డు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. □

మిన్ వరల్డ్ పోటీలకు సిద్ధంగా..

వరల్డ్ పిల్లలకు వచ్చే, ఆటలు తప్ప వేరే ధ్యానం ఉండదు. కానీ అంత చిన్న వయస్సులో, తన కెరీర్ లక్ష్యం ఏమిటో నిర్ణయించుకుంది, 'మిన్ ఇండియా 2023' విజేత నందిని గుప్తా. **వ్యక్త్యరాయ్ని వెండితెరకు చూసి..** అమ్మ అందాల కు ఆకట్టుకున్న ఈ రాజస్థానీ అమ్మాయి.. ఆమె అందాల కిరీటం గెలువాలంటే ఏం చేయాలి? అని అతడు అడగా, ఆమె వెంటనే 'ఈ అంతర్జాతీయ కిరీటం గెలువాలంటే ఏం చేయాలి? అని అడిగా తన వెంటనే బయటపెట్టా.. ఈ అంతర్జాతీయ కిరీటం గెలువాలంటే ముందు మిన్ ఇండియా పోటీల్లో విజయం సాధించాలి. అని నిశ్చయించుకుంది. అంతేకాదు.. 'ఒకప్పుడు అందాల కిరీటం గెలువాలని కలలు కన్నాను. కానీ అప్పటి పరిస్థితుల వల్ల అది కుదరలేదు..' అంటూ తన దాగిన కథలను బయట పెట్టింది. అది విన్నాక అమ్మ కోరిక తీర్చాలనిపించింది. అందుకే వరల్డ్ కిరీటం గెలువాలంటే ఏం చేయాలి? అని అడిగా తన వెంటనే బయటపెట్టా.. ఈ అంతర్జాతీయ కిరీటం గెలువాలంటే ముందు మిన్ ఇండియా పోటీల్లో విజయం సాధించాలి. అంతేకాదు.. అంతేకాకుండా ప్రస్తుతం 'మిన్ వరల్డ్ పోటీలకు సిద్ధమవుతున్నా. ఇప్పుడు ప్రెయిమరీ షోప్, సుమన్ రామ్, సిపి శెట్టి వంటి ముద్దుగుమ్మలు స్పూర్తి కూడా ఎంతో పరోక్షంగా మీళ్లు అందించిన స్పూర్తితోనే ప్రస్తుతం 'మిన్ వరల్డ్ పోటీలకు సిద్ధమవుతున్నా. ముందు మనం మూలం! తమ మూలం, వేతలం ఈ ప్రపంచాన్ని మార్చాలి' అంటూ చెప్పారు.



అనుకుంటారు. అయితే ఎదుట వారిలో మార్పు రావాలంటే మనం మార్పుకు సిద్ధమవుతామి. మొదట నేను మార్పుకు సిద్ధమై తరువాత వాటిని మార్చాలి. ప్రస్తుతం 'పెట్రో ఫోమ్ డెవలప్' ద్వారా దీన్ని ఆచరణలో పెట్టాం. ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న వారికి ఉపాధి సృష్టించాలని నేర్పించడం, ఉద్యోగావకాశాలు కల్పించడం, మహిళలకు ఉపాధి అవకాశాలు మూలం ఈ ఎన్టీ ప్రధాన లక్ష్యం. అలాగే, పిల్లల సంక్షేమం కోసం పని చేసే స్వచ్ఛంద సంస్థలకు సహాయం చేయాలని లక్ష్యం. అందుకే సమాజంలో మార్పు తీసుకువస్తాను. ముందు ఆచరణ చేయాలి. తర్వాత అదరూ మారతారు. □

..అమ్మ కలెం కలెం! ...అమ్మ నా వయసు పదియే. ఒకరోజు అమ్మతో కలిసి టీవీలో 'డేవెన్' సినిమా చూస్తున్నాను. మా అమ్మ గారికి చాలా ఇష్టమైన సినిమా అది. అందులో సినిమాలో డేవెన్, పర్వారాజ్ చూసి షాక్ అవుతుంది. **..అమ్మ నా వయసు పదియే.** ఒకరోజు అమ్మతో కలిసి టీవీలో 'డేవెన్' సినిమా చూస్తున్నాను. మా అమ్మ గారికి చాలా ఇష్టమైన సినిమా అది. అందులో సినిమాలో డేవెన్, పర్వారాజ్ చూసి షాక్ అవుతుంది.



అలా ఇచ్చేయకండి..



ఈ రోజుల్లో తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు ఏదీ అడిగినా ఇవ్వడం గొప్పగా భావిస్తున్నారు. క్రమ తరువాత కోరుకున్నట్టి పొందడం భవిష్యత్తులో కష్టాలు తట్టుకోలేకపోవచ్చు. వారు ఎప్పుడైనా వారు కోరుకున్నట్టి పొందకపోతే, వారు తీర్చిదిద్దే నిర్ణయాలు తీసుకోవచ్చు మరియు వాటిని సాధించడానికి ఇతరులను బెదిరిస్తారు. ఇంకేం వంటింట్లో ఎక్కువ సేపు నిలబాల్సి ఉంటుంది. దానికి తోడు ఆ గదిలో తడి

వెయ్యాలి కొంతమంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు తాము పడన కష్టాలు పడకూడదని అనుకుంటారు. అందుకే వారు అడగకముందే ప్రతిదీ చేస్తారు. ఇది మంచి విషయమే అయినా అవసరాలకు మించిన సుఖాలు, విలాసాలకు అలవాటు పడితే అది భవిష్యత్తుకు ముప్పు. ముఖ్యంగా కష్టం విలువ తెలియక, సర్దుబాట్లు అర్థం చేసుకోక, ఒక్కోసారి ప్రాణం కోల్పోవచ్చు. వస్తుంది కాబట్టి ఏ పద్యంలో ఏం చేయాలి? నేను ఎంత ఇవ్వాలి? అన్నది పెద్దలు తెలుసుకోవాలి. **★ ఒకసారి పిల్లలు తాము అడిగినది చేయాలని పట్టు బట్టారు.** మీరు అంగీకరించడం ప్రారంభిస్తే, అతను దానిని తేలికగా తీసుకునే ప్రవచనం ఉంది. ముఖ్యంగా మీరు ఖరీదైన వస్తువులను లేదా విశేషాన్ని ఎంచుకుంటే... మీ స్నాయికి తగ్గ ప్రత్యామ్నాయాలను చూపండి. తక్కువతో ఎక్కువ సంతృప్తిని పొందే మార్గాలను పరిచయం చేయండి. అప్పుడే పిల్లలకు జీవితం విలువ అర్థమవుతుంది. **★ ఏ కారణం చేతనైనా పిల్లలు ఇవ్వమని అడిగితే వెంటనే చదులుకోవండి.** చిన్నదైనా, పెద్దదైనా... ఇతర ఇవ్వకండి. ఒకవేళ అంగీకరించాలి వస్తే... వరతులు పెట్టండి. దాన్ని సాధించేందుకు... వారికి లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవాలి. పూర్తి చేస్తే అందుతుందని చెప్పండి. అప్పుడే, మీరు ఏదైనా కావాలంటే, మీరు కష్టపడి పనిచేయాలి. □

యవ్వనంలోకి అడుగు పెట్టగానే రెక్కలు విప్పి సీతాకోకచిలుకలా స్వేచ్ఛగా ఎగరాలనిపిస్తుంది. మన స్వంత నిర్ణయాలు తీసుకోవచ్చు, మనకు వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛ అవసరం. మరోవైపు, హోర్నెడ్ల ప్రేమను సాధించే ప్రయత్నంలో, అతని తల్లి అనిల (కానీ కుక్కలతో) అతని సంబంధం సంక్లిష్టంగా మారుతుంది. ఈ క్రమంలో వారి మధ్య జరిగే సంఘటనలు... ఒకదానికొకటి కనెక్ట్ అయి

ప్రేమను సాధించే ప్రయత్నంలో, అతని తల్లి అనిల (కానీ కుక్కలతో) అతని సంబంధం సంక్లిష్టంగా మారుతుంది. ఈ క్రమంలో వారి మధ్య జరిగే సంఘటనలు... ఒకదానికొకటి కనెక్ట్ అయి

టీనేజీ ఆకర్షణలు దాటి..



భావోద్వేగాలను పంచుకుంటాయి. వాటి మధ్య అసహజ పోటీ, సామాజిక అణచివేతలు కొత్త కోణాలను తాకుతున్నాయి. తన అనుభవించిన జీవితాన్ని కూతురు అనుభవించకూడదని తల్లిగా అనిల తీసుకున్న నిర్ణయాలు సమస్యను మరింత జటిలం చేస్తున్నాయి. ఆ తర్వాత హాస్పిటల్ జరిగిన ఓ ప్రభావంతో, మనస్సు మరియు శరీరం ప్రభావితమవుతాయి. ప్రస్తుతం తల్లిదండ్రులు విధించిన ఆంక్షలు, సమాజం విధించిన కట్టబాట్లు కలవరపెడుతున్నాయి. ఎలాగైనా ఏదో ఒకటి చేయాలనే తపన. 'గర్ల్స్ విల్ బి గర్ల్స్' సినిమాలో పదహారేళ్ల మీరా (ప్రీతి, పాతీగ్లా) పరిస్థితి ఇది! బోర్డింగ్ స్కూల్ నుండి, స్కూల్ టాపర్, హెడ్ ప్రెజెంట్ కూడా. అయితే తోటి విద్యార్థి శ్రీనివాస్ తో స్నేహం, ఆకర్షణ అమెనుకొత్త ఆలోచనలకు దారితీస్తున్నాయి. స్వేచ్ఛ మరియు సంఘటనలో మీరా తన తల్లి త్యాగాలను, తన భావాలను ఎంత చిన్ననాపు చూసిందో అర్థమవుతుంది. 'గర్ల్స్ విల్ బి గర్ల్స్' సినిమాలో పాశ్చాత్య కమింగ్ ఆఫ్ ఏజ్ సినిమాల ప్రభావం కనిపించినా.. టీనేజీ ఆకర్షణలను అధిగమించే మార్గాలను, తల్లి దండ్రుల మానసిక సంఘర్షణను వివరిస్తూ తల్లి కూతుళ్ల బంధాన్ని చాలా సహజంగా, హృదయానికి హృదయాలకు చూపించారు. ఇది సన్మాన్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్లో ఆడియన్స్ అవార్డుతో పాటు స్పెషల్ జ్యూరీ అవార్డును గెలుచుకుంది. □

సంఘటనలో మీరా తన తల్లి త్యాగాలను, తన భావాలను ఎంత చిన్ననాపు చూసిందో అర్థమవుతుంది. 'గర్ల్స్ విల్ బి గర్ల్స్' సినిమాలో పాశ్చాత్య కమింగ్ ఆఫ్ ఏజ్ సినిమాల ప్రభావం కనిపించినా.. టీనేజీ ఆకర్షణలను అధిగమించే మార్గాలను, తల్లి దండ్రుల మానసిక సంఘర్షణను వివరిస్తూ తల్లి కూతుళ్ల బంధాన్ని చాలా సహజంగా, హృదయానికి హృదయాలకు చూపించారు. ఇది సన్మాన్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్లో ఆడియన్స్ అవార్డుతో పాటు స్పెషల్ జ్యూరీ అవార్డును గెలుచుకుంది. □

వంటింట్లో మ్యాట్లు



ఎక్కువగా ఉంటుంది. నిల్చున్నప్పుడు కాళ్లు, మడమలపై భారం ఎక్కువగా పడుతుంది. అలా కాకుండా నొప్పి నుంచి వెళ్ళుల్లి రెబ్బలు, నాలుగు, మిరియాలూ, రెండు, ఉల్లిపాయలు: ఒకటి, స్వీట్ బెర్రెర్, కప్పు, టీస్పూన్, కొత్తిమీర: తగినంత, తెల్లపొన్న కోసం: వెన్న: కప్పు, పిండి, 2

కాకరతో మెరుపు



మొటిమలు రాకుండా అరికరుతుంది. **★ కొంచెం వేచా మెత్తగానూ దానికి చందనంపొడి కలిపి మొటిమల మీద పూసి గంటలకొక సార్లు చేయండి.** మొటిమలు పోతాయి. **★ పుడినా ఆకులను మెత్తగా నూరి ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట ముఖానికి రాసి ప్రోద్దుట గేరుమెప్పని నీటితో కడిగివేయాలి.** ఈ విధమూ చేయండి. వలన మొటిమలు ముప్పు పోతాయి. **★ మందల షాపులలో లభించే క్రియోరాసిన్ అయిటిమెంట్ ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట రాసుకొని ఉదయం గేరుమెప్పని నీటితో కడగండి.** మొటిమలు నివారణ అవుతాయి. **★ మొటిమలు రాకుండా అరికరుతుంది.** **★ కొంచెం వేచా మెత్తగానూ దానికి చందనంపొడి కలిపి మొటిమల మీద పూసి గంటలకొక సార్లు చేయండి.** మొటిమలు పోతాయి. **★ పుడినా ఆకులను మెత్తగా నూరి ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట ముఖానికి రాసి ప్రోద్దుట గేరుమెప్పని నీటితో కడిగివేయాలి.** ఈ విధమూ చేయండి. వలన మొటిమలు ముప్పు పోతాయి. **★ మందల షాపులలో లభించే క్రియోరాసిన్ అయిటిమెంట్ ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట రాసుకొని ఉదయం గేరుమెప్పని నీటితో కడగండి.** మొటిమలు నివారణ అవుతాయి. □

హాఫ్ మూన్ పీ



వికృతి పేస్ట్ రాసి వేసి స్టవ్ ఆఫ్ చేసి మిరియాల పొడి, ఉప్పు చల్లాలి... బాణాలిలో నూనె వేసి ఉల్లి పాయలు వేయాలి. సన్నగా తరి గిన వికెన్ ముక్కలు, ఉప్పు, పచ్చిమిర్చి మిశ్రమం వేసి ఉడికించాలి. కూర దాదాపు ఉడికిన తర్వాత, వెల్ సాస్ జోడించండి. పిండికి వెన్న వేసి కలపాలి. తర్వాత ఉప్పు, వేడినీళ్లు వేసి కలపాలి. ఒక్కొక్కటి చపాతీలు చేసి, గుండ్రంగా మూత పెట్టి, అందులో కాస్త కూరను వేసి, ఎయిర్ ఫ్రైర్ తో అతికించండి. అది అర్థ చంద్రాకారంగా మారుతుంది, అంటే ఇది కజ్జికాయలా మడమడు. ఇలా చేసి వేడి నూనెలో వేయాలి. □

ఆనందంగా జీవించాలి



వెలుతుంటే ధర్మరాజు మనం ఎన్ని కష్టాలు పడ్డా వివరికీ ధర్మమే గెలిచింది.. కష్టం వెనుక ఆనందం ఉంది. మోహం వల్ల సంతోషం కలుగుతుందన్నది నిజమే కానీ అది శాశ్వతం కాదు, అనిపించిన వెంటనే మాయమైపోతుంది అన్న పెద్దల మాటలను గుర్తు చేసుకున్నారా. కీచకుడు ద్రౌపది అందానికి కీచకుడు మోహితుడైనా అయ్యాడు. అమెను సొంతం చేసుకోవాలనే భ్రమతో వెంటపడి వేధించాడు. అది చూసి **ఆధ్యాత్మికం**

కీళ్లనొప్పిలకు ఔషధం



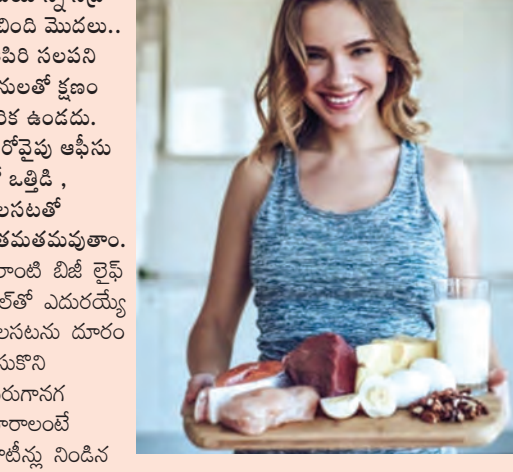
గింజలు మంచి పోషకాహారం. **★ ఇవి మెదడును రక్షిస్తాయి.** ఇది పాల్సిస్ట్రోన్ మరియు అల్టిమర్స్ వంటి సమస్యలను దూరంగా ఉంచుతుంది. **★ ఇవి కాలేయానికి మేలు చేస్తాయి.** **★ ట్రిప్ 2 డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులను నివారిస్తుంది.** **★ పొడి చర్మం, మృదుత్వం వస్తుంది.. కీళ్లనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు!!** ఇవి మాంసాహారాలకు ప్రత్యామ్నాయం కావు. **★ జీర్ణక్రియ సాఫీగా జరుగుతుంది.** ఆకలి పెరుగుతుంది. **★ బరువు తగ్గాలనుకునే వారు వీటిని వెంటనే తింటే ప్రయోజనం ఉంటుంది.** **★ రక్తంలో చక్కెర స్థాయి సక్రమంగా ఉంటుంది.** **★ ధర్మలు ఎన్ని ఉన్నా కొందరికి సరిపోకపోవచ్చు. వైద్యుల సలహాతో మాత్రమే.** **★ జనననార గింజలు పొడిని మసినేలు, పానీకేలు, కుకీలు, బెర్రెస్, బర్నెస్, ప్రోటీన్ పేస్ట్, మీట్ డాల్ఫిన్ లో ఉపయోగిస్తారు.** దీన్ని ప్రతిరోజూ ట్రైక్రంబెల్ కు బదులుగా ఉపయోగించవచ్చు. ఈ గింజలతో తయారు చేసిన పాలు అద్భుతమైనవి. □

కీళ్లనొప్పిలకు ఔషధం



గింజలు మంచి పోషకాహారం. **★ ఇవి మెదడును రక్షిస్తాయి.** ఇది పాల్సిస్ట్రోన్ మరియు అల్టిమర్స్ వంటి సమస్యలను దూరంగా ఉంచుతుంది. **★ ఇవి కాలేయానికి మేలు చేస్తాయి.** **★ ట్రిప్ 2 డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులను నివారిస్తుంది.** **★ పొడి చర్మం, మృదుత్వం వస్తుంది.. కీళ్లనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు!!** ఇవి మాంసాహారాలకు ప్రత్యామ్నాయం కావు. **★ జీర్ణక్రియ సాఫీగా జరుగుతుంది.** ఆకలి పెరుగుతుంది. **★ బరువు తగ్గాలనుకునే వారు వీటిని వెంటనే తింటే ప్రయోజనం ఉంటుంది.** **★ రక్తంలో చక్కెర స్థాయి సక్రమంగా ఉంటుంది.** **★ ధర్మలు ఎన్ని ఉన్నా కొందరికి సరిపోకపోవచ్చు. వైద్యుల సలహాతో మాత్రమే.** **★ జనననార గింజలు పొడిని మసినేలు, పానీకేలు, కుకీలు, బెర్రెస్, ప్రోటీన్ పేస్ట్, మీట్ డాల్ఫిన్ లో ఉపయోగిస్తారు.** దీన్ని ప్రతిరోజూ ట్రైక్రంబెల్ కు బదులుగా ఉపయోగించవచ్చు. ఈ గింజలతో తయారు చేసిన పాలు అద్భుతమైనవి. □

ప్రాటీన్లతో అలసట మాయం!



ఉదయాన్నే విద్ర లేచింది మొదలు.. ఊపిరి సలపని పనులతో క్షణం తీరిక ఉండదు. మరోవైపు ఆఫీసు లో ఒత్తిడి, అలసటతో సమతుల్యత పోయింది. ఇలాంటి బిజీ లైఫ్ స్టైల్లో ఎదురయ్యే అలసటను దూరం చేసుకొని పురుగునగ మూలం అంటే ప్రాటీన్లు నిండిన ఆహార పదార్థాలను రోజువారీ డైట్లో చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారని నిపుణులు. ప్రాటీన్లు శరీర కండర వ్యవస్థను దృఢం చేస్తాయి. ఫలితంగా అలసట దూరమవుతుంది. అంతేకాదు.. ఈ పోషకాలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని, రోగ నిరోధకశక్తిని పెంపొందించేయకూ దోహదం చేస్తాయి. ప్రాటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావం కలుగుతుంది. ఫలితంగా చురుకునూ అందుకోవడం ఉంచుకోవచ్చు. **నట్స్ ...** ప్రాటీన్లతో నిండిన భాదం పప్పు, పిస్తా, ఆల్మోడ్.. వంటి గింజలను ప్రతిరోజూ మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. అవి గుండెకు మేలు చేస్తాయి. సలాడ్లు, ఉడికించిన కూరగాయలతో కూడా వీటిని కలుపుకొని తీసుకోవచ్చు. అయితే నట్స్ లో క్యాల్షియం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. **పాలు, పాల పదార్థాలు ...** కండరాల నిర్మాణానికి తోడ్పడే ప్రాటీన్లు పాలు, పాల పదార్థాల్లో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటు అదుపులో ఉంచడానికి తోడ్పడతాయి. ఈ క్రమంలో తక్కువ కొవ్వులండే పాల పదార్థాలను తీసుకోవాలి. **సోయాబీన్స్** సోయాబీన్స్ తో ప్రాటీన్ మోతాదు ఎక్కువ. వీటిని సోయా పాలు, సోయా పేస్ట్, టోఫు రూపంలోనూ తీసుకోవచ్చు. మామూలు పాలలో మాదిరిగానే సోయా పాలలోనూ ప్రాటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇవి కొందరుంటే పడకపోవచ్చు. అలాంటి వారు వీటిని తీసుకునే విషయంలో వైద్యులను సంప్రదించాలి. **.. ఇవి కూడా!** 1. బరాణీలు, రాజ్నూ, టీన్స్, చిక్కెళ్లు, ఇతర కూరగాయల్లోనూ ప్రాటీన్ ఉంటుంది. 2. చేపల్లో ప్రాటీన్ తో పాటు గుండెకు మేలు చేసే ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. 3. మాంసాహారంలోనూ ప్రాటీన్లు పెంపొందించేయకూ ఉంటాయి. అయితే వీటిలో కొవ్వులు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి మితంగానే తీసుకోవాలి. 4. కోడి గుడ్డలో కూడా ప్రాటీన్ ఉంటుంది. కానీ కొల్ట్రైల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు, గుండెజబ్బు, మమమేహం.. వంటి సమస్యలన్న వారు రోజుకు ఎన్ని గుడ్డు తినవచ్చో డాక్టర్ సలహా తీసుకోవాలి. □

