



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 నిర్మాతగా 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 కుమారీగూ... రెండు పాత్రల్లోనూ ఆయన అద్భుతమైన నటన కనబరిచారు. సినిమాలో చాలా అందంగా కనపడతారు. ఆయన నటనలో రాజనం ఉట్టిపడుతుంది. కథకుడిగా, దర్శకుడిగా సింగీతం శ్రీనివాసరావు అద్భుతమైన ప్రతిభ కనబరిచిన చిత్రమిది. ఇటువంటి కథా ఆలోచన ఆయనకు రావడమే కాదు, తెలుగు తెరపై ఆస్థానాన్ని సుసాధ్యం చేస్తూ నభూతో నభవిష్టుత్ అనే రీతిలో ఈ సినిమాని తీర్చిదిద్దారు. అప్పట్లో ఈ సినిమా విడుదల సమయంలో నేను ఎంత ఎన్జాయ్ అయ్యాలో, ఇప్పుడు రీరీలీజ్ సమయంలోనూ అంతే ఎన్జాయ్ అయ్యాను.



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

వివేక్ కుమార్, క్రాపజీ మజ్జరి, ఆరవింద్ ముదిగొండ, నోమిన తార ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న సినిమా "కాలమేగా కరిగింది". ఈ సినిమాను శింగర్ శ్రీయేటివ్ 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 ఫీల్ గుడ్ లవ్ సాంగ్ ఖిదర్ దాదీన మోహన్.. విడుదల చేశారు. దరీ దాదీన మోహన్.. పాటకు డైరెక్టర్ శింగర్ మోహన్ బ్యూటీఫుల్ లిరిక్స్ రాశారు. మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ గుడప్పన్ మరో మంచి బ్యూటీఫుల్ అందించారు. సింగర్స్ సాయి

21న 'కాలమేగా కరిగింది'

మాధవ్, ఐశ్వర్య దరూరి అకట్టుకునేలా పాడారు. దరీ దాదీన మోహన్.. పాట ఎలా ఉందో చూస్తే, దరీ దాదీన మోహన్ దేహమే కదా, ఎదుటే నిలిచేనూ, ఆ యదృష్ట తాకినూ, వెలి వీడినా మోహం, మర్మమే కదా, కళ్ళల్లో కదిలేనూ, ఆ కబుర్లు పాకేనూ.. అంటూ లవ్ ఫీల్తో సాగుతుంది పాట. మ్యూజిక్ లోగా మంచి రెసాన్స్ తెచ్చుకుంటోంది "కాలమేగా కరిగింది" సినిమా. ఈ సినిమా



నుంచి ఇప్పటికే రీలీజ్ చేసిన తన బజ్ లోనూ.. సాంగ్స్ మ్యూజిక్ లవర్స్ ను అకట్టుకుంటున్నాయి. నటీనటులు: వివేక్ కుమార్, క్రాపజీ మజ్జరి, ఆరవింద్ ముదిగొండ, నోమిన తార, తదితరులు. టెక్నికల్ టీమ్: రవచ-దర్శకత్వం: సింగర్ మోహన్, ప్రొడ్యూసర్: మరీ శివశంకర్, బ్యానర్: సింగర్ శ్రీయేటివ్ వర్క్స్ డివీజీ: వినీత్ పబ్లిశి, ఎడిటర్: రా యోగేష్, మ్యూజిక్ డైరెక్టర్: గుడప్పన్, పీఆర్ ఓ టీమ్: రా కే మీడియా (సురేష్ శ్రీనివాస్).

'మ్యూడ్ స్టేజర్' నుంచి సాంగ్

కి తిరిగి స్వాగతం పలకడానికి సరైన గీతం అన్యుట్టుగా వచ్చాలోయే ఎంతో ఉత్సాహంతో ఉంది. లద్దు గానీ పెళ్లి, స్వాతి రెడ్డి పాటలు బాలివోడే.. వచ్చాలోయే కూడా విడుదలైన సినిమాల్లోనే శ్రోతల అభిమాన గీతంగా మారిపోయింది. సంగీత సంపదనం భీమ్ సినిమాలోని స్వరపరచి, ఈ పాటను స్వయంగా ఆకట్టుకొని సినిమాపై అంచనాలు పెట్టినట్లు చెప్పింది. టీజర్ లోని సంభాషణలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో తెగ చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. అలాగే మ్యూడ్ స్టేజర్ నుంచి విడుదలైన లద్దు గానీ పెళ్లి, స్వాతి రెడ్డి పాటలు కూడా మారుమోగిపోతున్నాయి. తాజాగా ఈ చిత్రం నుంచి మూడో గీతం వచ్చాలోయే విడుదలైంది. మ్యూడ్ గ్యాంగ్



వ్యవహరిస్తున్నారు. నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణుల సమిష్టి కృషితో.. మొదటి భాగానికి రెట్టింపు విరోధాన్ని మ్యూడ్ స్టేజర్ అందించనుంది.

వైసమిట్ 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, శ్రీతి ముకుందన్, అక్షయ్ కుమార్, ప్రభాస్, మోహన్ లాల్, ముఖేష్ రిషి, కాజల్ అగర్వాల్ వంటి వారు ముఖ్య పాత్రలను పోషించారు. ప్రఖ్యాత సంగీత దర్శకుడు మిస్టర్ స్పీఫెన్ దేవస్నీ స్వరపరిచిన



ఏప్రిల్ 18న 'సారంగపాణి జాతకం'
శ్రీదేవి మూవీస్ అధినేత శివశంకర్ కృష్ణప్రసాద్, దర్శకుడు మోహన్ కృష్ణ ఇంద్రగంటిలది సూపర్ హిట్ కాంటినెన్. జెంటిల్ మన్, సమోహన్ విజయాల తర్వాత వాళ్ళిద్దరి కలయికలో రూపొందుతున్న మూడో చిత్రం సారంగపాణి జాతకం. ఇందులో ప్రయదర్శి హీరోగా నటించారు. వేసవిలో థియేటర్లలో విరోధాలు వచ్చేయకుండా ఈ సినిమా సిద్ధమైంది. ఏప్రిల్ 18న ఈ సినిమాను విడుదల చేయనున్నారు. సారంగపాణి జాతకంలో ప్రయదర్శి సరసన తెలుగువర్సాయి రూపం తొలుతయూర్ కథానాయకగా నటించారు. ఇటీవల ఈ సినిమా నుంచి విడుదలైన టైటిల్ సాంగ్ సారంగ్ 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 బంబాగా నటించిన ఈ సినిమాలో నరేష్ విజయకృష్ణ, తనికెళ్ళ భరణి, శ్రీనివాస్ అవసరాలా, వెన్నెలకీశోర్, 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 వ్యాసజాల, కాన్స్ట్యూమ్ టీమ్: ఎన్. మనోజ్ కుమార్, కాన్స్ట్యూమ్ డిజైన్: రాజేష్ కామర్లు శిల్పిన్, మార్కెటింగ్: బాత్ న్యూమ్, పీఆర్ ఓ: పులగం చిన్నారాయణ, ప్రాడక్షన్ ఎగ్జిక్యూటివ్స్: కె. రామంజనేయులు (అజి బాబు) పి రవీంద్ అచ్యుత్ 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: వివేక్ సాగర్, లైన్ ప్రొడ్యూసర్: విద్య శివశంకర్, సహ నిర్మాత: చింతా గోపాలకృష్ణ రెడ్డి, నిర్మాత: శివశంకర్ కృష్ణప్రసాద్, రచన: దర్శకత్వం: మోహన్ కృష్ణ ఇంద్రగంటి.



అలిశేష్ మోహన్, శ్రీ డైరెక్టర్ మోహన్ దాస్, స్టంట్ డైరెక్టర్ స్టంట్ సిస్టా, క్రీయేటివ్ డైరెక్టర్ నిర్మల్ సహదేష్, మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ దీపక్ దేవ్ ఈ చిత్రానికి ప్రధాన ఆకర్షణ కానున్నారు. జనవరి 26న రిలీజ్ చేసిన నందమూరి రీలీజ్ చేసిన టీజర్ అందరి ఆకర్షణను ఆకట్టుకుంది. ఫిబ్రవరి 9న సినిమాలోని పాత్రలను పరిచయం చేస్తూ వదిలిన గ్లింప్స్ అందరినీ మెప్పించింది. ఆశీర్వాద సినిమాను, లైకా ప్రొడక్షన్స్ యూట్యూబ్ ఛానెల్ లలో గత కొన్ని రోజులుగా సినిమాలోని అపీల్ చేస్తూ వదిలిన గ్లింప్స్ కు మంచి రెసాన్స్ వచ్చింది. బతుకురా నాది సాంగ్ రీలీజ్ చేసి మ్యూజిక్ ప్రమోషన్స్ స్టార్ట్ చేశారు. స్టార్ కంపోజర్ శేఖర్ చంద్ర ఈ సాంగ్ కి క్యాచివ్ బ్యూటీఫుల్ కంపోజ్ చేశారు. దినేష్ రుద్ర ఈ పాటని పాడిన స్టయిల్ ఎక్స్ట్రావేగా వుంది. హీరో క్యాక్టర్ సినిమా ప్రజెంట్ చేస్తూ అనంత శ్రీరామ్ రాసిన లిరిక్స్ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఈ సాంగ్ లో రాజ్ తరుణ్ డ్యాన్స్ మామూల్లో ఆకట్టుకున్నాయి. అందరినీ కనెక్ట్ అయిన ఈ సాంగ్ ఇన్స్ పై హిట్ పాటగా నిలిచింది. ఈ చిత్రంలో రాజీ సింగ్ హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. ఆజయ్ ఘోష్, బ్రహ్మాజీ, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, నితిన ప్రసన్న, రవి వర్మ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి డ్యాంబెండ్ టెక్నిషియన్స్ పని చేస్తున్నారు. ఆదిత్య జవ్వాది డివీజీ కాగా ప్రవీణ్ హూడి ఎడిటర్. 'బేబీ' సురేష్ భీమగాని ఆర్ట్ డైరెక్టర్. నందీనటులు: రాజ్ తరుణ్, రాజీ సింగ్, ఆజయ్ ఘోష్, బ్రహ్మాజీ, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, నితిన ప్రసన్న, రవి వర్మ, సుధర్షన్, కృష్ణ తేజ, నంద గోపాల్, ఎన్టీ లక్ష్మణ్ మిసాల, జీవా, అజీజ్ తదితరులు సాంకేతిక సిబ్బంది: బ్యానర్: కనెక్ట్ మూవీస్ లిటెరేచి, 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 భీమగాని డైలాగ్స్: గౌరజాల సుధాకర్, కోడైరెక్టర్: పుల్లారావు కొప్పిడి అండ్ టి రాజా రమేష్, పీఆర్ ఓ: వంశీ శేఖర్.

27న 'ఎల్2ఇ ఎంపురాన్' రిలీజ్

చిత్రాన్ని మార్చి 27న రిలీజ్ చేయబోతున్నారు. మురళి గోపి అందించిన ఈ కథను లైకా ప్రొడక్షన్స్, ఆశీర్వాద సినిమాస్, శ్రీ గోకుండ్ మూవీస్ బ్యానర్లపై సుధాస్వరం, అంటోనీ పేరం బహూర్, గీతలం గోపాల్ నిర్మించారు. మలయాళం, తమిళం, తెలుగు, హిందీ, కన్నడ భాషల్లో ఈ చిత్రాన్ని మార్చి 27న గ్రాండ్ లాంఛితో విడుదల చేయబోతున్నారు. మోహన్ లాల్ ఖుర్రీష్ అలామ్ అలియా స్పీఫెన్ నెడుంబల్లిగా మరోసారి మోహన్ అవతారంలో మెప్పించబోతున్నారు. ఈ క్రేజ్ ప్రాజెక్ట్ లో వృద్ధిరాజ్ సుకుమారన్, టోవీతో భాస్కర్, గేమ్ ఆఫ్ థ్రోస్ ఫేమ్ జెరోమ్ ఫైన్, అభిమన్యూ సింగ్, అండీయా తివాదర్, సూరజ్ వెంజరవూర్, ఇంద్రజిత్ సుకుమారన్, మంజు వారియర్, సానియా అయ్యప్పన్, సాయికుమార్, బైజు సంతోష్, ఫాజిల్, సచిన్ ఖేడేకర్, నైరా ఉష్, గిజా జాన్, నంద, శివాజీ గురువాయూర్, ఎన్ మణికుట్టన్, మణికుట్టన్, మణికుట్టన్ డివ్ తదితరులు ఇతర ముఖ్య పాత్రలను పోషించారు. ఫరీదాబాద్, సిమ్లా, లైమా, యునైటెడ్ కింగ్ డమ్, యునైటెడ్ స్టేట్స్, వెన్నె, గుజరాత్, హైదరాబాద్, యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్, ముంబై, కేరళతో సహా పలు ప్రదేశాలలో మూటింగ్ జరిగింది. 1:2.8 రేషియోతో అసెంబ్లర్స్ ఫార్మాట్ లో ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించారు. సినిమాటోగ్రాఫర్ సుజిత్ వాసదేవ్, ఎడిటర్



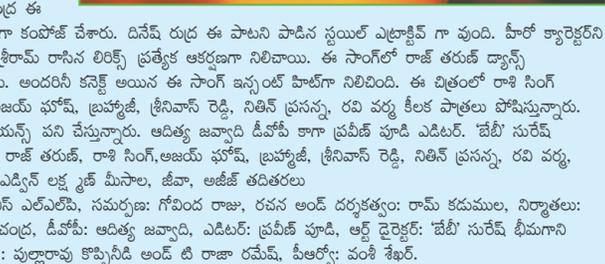
సూపర్ అసమెలు తన ప్రాజెక్టులతో చాలా సెలెబ్రిటీగా ఉన్నారు. తన మెల్ స్టార్ 10వ మూవీ ఎన్ఎ10ని సూపర్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆఫీషియల్ గా అనౌన్స్ చేశారు. ఈ చిత్రానికి పుట్టిరాజ్ చిట్టిలే రచన, దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. సంజీవని క్రీయేషన్స్ బ్యానర్ పై చరుణ్ కుమార్, రాజ్ కుమార్ నిర్మిస్తున్నారు.

సంజీవని క్రీయేషన్స్ నుంచి కొత్త సినిమా

నేవర్సిన సూపర్ మూవీ. హోస్టల్ సూపర్ మూవీ. ఎన్ఎ10 సూపర్ నేచురల్ మిస్టరీ ట్రిల్లర్, దీనిలో సూపర్ ఎక్స్ ప్లైన్ పాత్రను పోషిస్తున్నారు. ఇది తెలుగులో ఫస్ట్ ఆఫ్ జెన్ కైండ్ ఫిల్మ్. ఈ పాత్ర కోసం సూపర్ మేకప్ హోస్టల్ లో స్పెషల్ గా కనిపిస్తుంది. ఈ చిత్రానికి అనిరుద్ కృష్ణమూర్తి స్క్రీన్ ప్లే రాయడంతో పాటు, దర్శకుడు పుట్టిరాజ్ చిట్టిలేతో కలిసి డైలాగ్స్ అందించారు. వైవివి శివ సాగర్ సినిమాటోగ్రఫీని నిర్వహిస్తున్నారు. ఆజీమ్ తేజ పులాల ఆర్ట్ డైరెక్టర్. సినిమా గురించి మరిన్ని ఆసక్తికరమైన వివరాలు మేకర్ త్వరలో తెలియజేస్తారు. నటీనటులు: సుశాంత్ అసమెలు, సాంకేతిక సిబ్బంది: ప్రొడక్షన్ హౌస్: సంజీవని క్రీయేషన్స్, నిర్మాతలు: చరుణ్ కుమార్ రాజ్ కుమార్ కథస్ట్రీస్ స్టేజర్ కత్వం: పుట్టిరాజ్ చిట్టిలే, స్క్రీన్ ప్లే డైలాగ్స్: అనిరుద్ కృష్ణమూర్తి డివీజీ: వైవివి శివ సాగర్ ఆర్ట్ డైరెక్టర్: ఆజీమ్ తేజ పులాల కాన్స్ట్యూమ్ డిజైన్: సుమయ్య తబస్సుమ్, వడ్లమాని డిజైన్: ధని ఏలే. మార్కెటింగ్: హాస్టల్ మీడియా. పీఆర్ ఓ: వంశీ శేఖర్.

'పాంచ్ మినార్' నుంచి సాంగ్ విడుదల

చేస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని కనెక్ట్ మూవీస్ ఎల్ఎల్ఐ బ్యానర్ పై మాధవ్, ఎంఎస్ఎం రెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే రిలీజైన ఫస్ట్ లుక్ నుంచి రెసాన్స్ వచ్చింది. మేకర్స్ సినిమా ఫస్ట్



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



'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 వర్షంపై వచ్చే మరద, మంటను తగ్గిస్తాయి. క్లెన్సింగ్ నా... రోజ్ మంచి క్లెన్సింగ్ కూడా పనిచేస్తుంది.



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

గులాబీ రేకుల్లోని సహజసిద్ధమైన సూనెలు 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 ఆసిడిలలోహిత కీరణాల నుంచి చర్మంను 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. **జిల్డు ఆరోగ్యానికి ...** గులాబీల్లో ఉండే సహజ కండీషనింగ్ గుణాలు జిల్డును మెరిసేలా చేస్తాయి. దీని కోసం, మీరు షాంపూ లేదా కండిషనింగ్ కోస్టిక్ చుక్కల రోజ్ వాటర్ జోడించినట్లుంటే. లేదా గులాబీ రేకుల పేస్ట్ ను జిల్డుకు, తలకు పట్టించి కానీపటి తర్వాత తలస్నానం చేస్తే జిల్డు 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. **వ్యక్త్యరాయ్**ని వెండితెరపై చూసి.. ఆమె అందాలకు ఆకట్టుకున్న ఈ రాజస్థాని అమ్మాయి.. ఆమె అందాల కిరీటం గెలువాలంటే ఏం చేయాలి? అని ఆలోచించింది. ఆమె అందాలకు ఆకట్టుకున్న ఈ రాజస్థాని అమ్మాయి.. ఆమె అందాల కిరీటం గెలువాలంటే ఏం చేయాలి? అని ఆలోచించింది. ఆమె అందాలకు ఆకట్టుకున్న ఈ రాజస్థాని అమ్మాయి.. ఆమె అందాల కిరీటం గెలువాలంటే ఏం చేయాలి? అని ఆలోచించింది.

వెంటనే మా అమ్మని 'ఎవరే అందగత్తె' అని అడిగాను. 'అమ్మ ఇక్కడే ఉన్నాను.. ప్రపంచ సుందరి' అని చెప్పింది. ఆమె, 'మిన్ వరల్డ్ కిరీటం గెలువాలంటే నేనేం 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. ఆమె అందాలకు ఆకట్టుకున్న ఈ రాజస్థాని అమ్మాయి.. ఆమె అందాల కిరీటం గెలువాలంటే ఏం చేయాలి? అని ఆలోచించింది.



అనుకుంటారు. అయితే ఎదుట వారిలో మార్పు రావాలంటే మనం మార్పుకు సిద్ధమవాలి. మొదట నేను మార్పుకు సిద్ధమైతే తరువాత వాటిని మార్చడానికి ప్రయత్నిస్తాను. దీనివల్ల మెరుగైన ఫలితాలు ఉంటాయి. సమాజ సేవ చేయడం ఇష్టం. ఈ క్రమంలో 'ఏక్రా ఫోమేడేషన్' ద్వారా దీన్ని ఆచరణలో పెట్టాం. ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న వారికి ఉపాధి సృష్టించాలని నేర్పించడం, ఉద్యోగావకాశాలు కల్పించడం, మహిళలకు ఉపాధి అవకాశాలు మూడం ఈ ఎన్సీవో ప్రధాన లక్ష్యం. అలాగే, పిల్లల సంక్షేమం కోసం పని చేసే స్వచ్ఛంద సంస్థలకు సహాయం చేయాలని లక్ష్యం ఉంది. అందుకే సమాజంలో మార్పు తీసుకువస్తాను. ముందు ఆచరణ చేయాలి. తర్వాత అందరూ మారతారు. □

..అమ్మ కలెం కలెం! ...అమ్మ నా వయసు పదియే. ఒకరోజు అమ్మతో కలిసి టీవీలో 'దేవానీ' సినిమా చూస్తున్నాను. మా అమ్మ గారికి చాలా ఇష్టమైన సినిమా అది. అందులో సినిమాలోని అమ్మ, పర్వత్య రాయ్ ద్వారా పాత్ర పోషించిన సూపర్ హిట్ ప్రస్తుతం 'మిన్ వరల్డ్ పోటీలకు సిద్ధమవుతున్నా. ముందు మనం మార్పు! తమ మూలకం, వేత లతో ఈ ప్రపంచాన్ని మార్చాలి' అని చెప్పారు.



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 తీవ్రమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవచ్చు మరియు వాటిని సాధించడానికి ఇతరులను బెదిరిస్తారు. ఇంకేం వంటింట్లో ఎక్కువ సేపు నిలబాల్సి ఉంటుంది. దానికి తోడు ఆ గదిలో తడి

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

టీనేజీ ఆకర్షణలు దాటి..



ప్రభావంతో, మనస్సు మరియు శరీరం ప్రభావితమవుతాయి. ప్రస్తుతం తల్లిదండ్రులు విధించిన ఆంక్షలు, సమాజం విధించిన కట్టబాట్లు కలవరపెడుతున్నాయి. ఎలాగైనా ఏదో ఒకటి చేయాలనే తపన. 'గడ్డె విల్ బి గడ్డె' 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

ప్రాటీన్లతో అలసట మాయం!



ఉదయాన్నే నిద్ర లేచింది మొదలు.. ఊపిరి సలపని పనులతో క్షణం తీరిక ఉండదు. మరోవైపు ఆఫీసు లో ఒత్తిడి, అలసటతో సమతుల్యత అంటే ఇంకా దూరం. ఇలాంటి బిజీ లైఫ్ స్టైల్లో ఎదురయ్యే అలసటను దూరం చేసుకోని మరుగానగ మూలకం ప్రాటీన్లు నిండిన ఆహార పదార్థాలను రోజువారీ డైట్లో చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నాను 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 చర్మంపై అలసట అందుకోవచ్చు.

కాకరతో మెరుపు



కాకరకాయరసము రోజూ ఒక చెంచా సేవించటం వలన చర్మం సున్నగా వుండి మొటిమలు రాకుండా అరికరుతుంది. **కొంచెం వేపకా మెత్తగానూ దానికి చందనంపాడి కలిపి మొటిమల మీద పూసి గంటలకొక సార్లు చేయండి. మొటిమలు పోతాయి. **పుదీనా ఆకులను మెత్తగా నూరి ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట ముఖానికి రాసి ప్రొద్దుట గేరుమెప్పని నీటితో కడిగివేయాలి. ఈ విధముగా చేయడం వలన మొటిమలు ముఖం పోతాయి. **మందల షాపులలో లభించే క్లియరానిల్ అయిటిమెంట్ ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట రాసుకొని ఉదయం గేరుమెప్పని నీటితో కడగండి. మొటిమలు నివారణ అవుతాయి.******

వంటింట్లో మ్యాట్లు



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

హాఫ్ మూన్ పీ



వోలెన్స్ యు, వే, మరియు గోడో 2 కప్పులు, ఉప్పు: 2 బేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు: తగినంత, ఉడికించిన నీటి కప్పు, ఉడికించిన వికెన్ అరకెలో, పచ్చిమిర్చి ఆరు, మొటిమలు రాకుండా అరికరుతుంది. **కొంచెం వేపకా మెత్తగానూ దానికి చందనంపాడి కలిపి మొటిమల మీద పూసి గంటలకొక సార్లు చేయండి. మొటిమలు పోతాయి. **పుదీనా ఆకులను మెత్తగా నూరి ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట ముఖానికి రాసి ప్రొద్దుట గేరుమెప్పని నీటితో కడిగివేయాలి. ఈ విధముగా చేయడం వలన మొటిమలు ముఖం పోతాయి. **మందల షాపులలో లభించే క్లియరానిల్ అయిటిమెంట్ ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట రాసుకొని ఉదయం గేరుమెప్పని నీటితో కడగండి. మొటిమలు నివారణ అవుతాయి.******

కాకరతో మెరుపు

కాకరకాయరసము రోజూ ఒక చెంచా సేవించటం వలన చర్మం సున్నగా వుండి మొటిమలు రాకుండా అరికరుతుంది. **కొంచెం వేపకా మెత్తగానూ దానికి చందనంపాడి కలిపి మొటిమల మీద పూసి గంటలకొక సార్లు చేయండి. మొటిమలు పోతాయి. **పుదీనా ఆకులను మెత్తగా నూరి ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట ముఖానికి రాసి ప్రొద్దుట గేరుమెప్పని నీటితో కడిగివేయాలి. ఈ విధముగా చేయడం వలన మొటిమలు ముఖం పోతాయి. **మందల షాపులలో లభించే క్లియరానిల్ అయిటిమెంట్ ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట రాసుకొని ఉదయం గేరుమెప్పని నీటితో కడగండి. మొటిమలు నివారణ అవుతాయి.******

ఆనందంగా జీవించాలి



వెలుతుంటే ధర్మరాజు మనం ఎన్ని కష్టాలు పడ్డా వివరికే 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 మోహనీలోనయ్యాడు. అమెను సొంతం చేసుకోవాలనే భ్రమతో వెంటపడి వేధించాడు. అది చూసి

కీళ్లనొప్పిలకు ఔషధం



గింజలు మంచి పోషకాహారం. **ఇవి మెదడును రక్షిస్తాయి. ఇది పాల్కెన్యూన్ మరియు అల్టిమర్స్ వంటి సమస్యలను దూరంగా ఉంచుతుంది. **ఇవి కాలేయానికి మేలు చేస్తాయి. **బ్రెస్ట్ కేన్సర్ గుండె జబ్బులను నివారిస్తాయి. **పొడి చర్మం. మృదుత్వం వస్తుంది.. కీళ్లనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు!! ఇవి మాంసాహారాలకు ప్రత్యామ్నాయం కావు. **జీర్ణక్రియ సాఫీగా జరుగుతుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. **బరువు తగ్గలనుకునే వారు వీటిని వెంటనే తింటే ప్రయోజనం ఉంటుంది. **రక్తంలో చక్కెర స్థాయి సక్రమంగా ఉంటుంది. **ధర్మలు ఎన్ని ఉన్నా కొందరికి సరిపోకపోవచ్చు. వైద్యుల సలహాతో మాత్రమే. **జనపనార గింజల పొడిని మసినేలు, పానీకేలు, కుకీలు, బెల్లె, బర్గర్లు, ప్రోటీన్ షేక్స్, మీట్ డాల్స్ లో ఉపయోగిస్తారు. దీన్ని ప్రతిరోజూ తయారు చేసిన బదులుగా ఉపయోగించవచ్చు. ఈ గింజలతో తయారు చేసిన పాలు అద్భుతమైనవి. □******************

ఆనందంగా జీవించాలి



తో కలిసి లంకకు వెళ్ళాడు. రావణాసురుడిని సంహరించాడు. అక్కడ లంకేశ్వర గర్భం ముగిసింది. చిన్న సంతోషం కంటే శాశ్వతమైన సంతోషం కోసం ప్రయత్నించాలి. పార్వతి దేవి పరమశివుని భాగ్యం పొందేందుకు కఠోర తపస్సు చేసింది. బలవంతమైన పురుషులకే సాధ్యమైన మహా తపస్సు అని సప్తరుషులు స్త్రీ అయిన పార్వతిని కొనియాడారు. ఆమె అద్వైత సుఖం కోసమే తపస్సు చేసినదని కాళిదాసు చెప్పాడు. కుమారసంభవ వివరంచారు. ధర్మము శ్రేష్టమైంది. లెజెండ్.

ఆనందంగా జీవించాలి



తో కలిసి లంకకు వెళ్ళాడు. రావణాసురుడిని సంహరించాడు. అక్కడ లంకేశ్వర గర్భం ముగిసింది. చిన్న సంతోషం కంటే శాశ్వతమైన సంతోషం కోసం ప్రయత్నించాలి. పార్వతి దేవి పరమశివుని భాగ్యం పొందేందుకు కఠోర తపస్సు చేసింది. బలవంతమైన పురుషులకే సాధ్యమైన మహా తపస్సు అని సప్తరుషులు స్త్రీ అయిన పార్వతిని కొనియాడారు. ఆమె అద్వైత సుఖం కోసమే తపస్సు చేసినదని కాళిదాసు చెప్పాడు. కుమారసంభవ వివరంచారు. ధర్మము శ్రేష్టమైంది. లెజెండ్.

ఆనందంగా జీవించాలి



తో కలిసి లంకకు వెళ్ళాడు. రావణాసురుడిని సంహరించాడు. అక్కడ లంకేశ్వర గర్భం ముగిసింది. చిన్న సంతోషం కంటే శాశ్వతమైన సంతోషం కోసం ప్రయత్నించాలి. పార్వతి దేవి పరమశివుని భాగ్యం పొందేందుకు కఠోర తపస్సు చేసింది. బలవంతమైన పురుషులకే సాధ్యమైన మహా తపస్సు అని సప్తరుషులు స్త్రీ అయిన పార్వతిని కొనియాడారు. ఆమె అద్వైత సుఖం కోసమే తపస్సు చేసినదని కాళిదాసు చెప్పాడు. కుమారసంభవ వివరంచారు. ధర్మము శ్రేష్టమైంది. లెజెండ్.

