

నేటి రాత్రి 8 గంటల నుంచి తిరిగి పర్వటన

ప్రభాకరపూర్వ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్,మే2: బీఆర్ఎస్ అధినేత, మహా సెనిం కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు ఎన్నికల ప్రచారాన్ని ఎన్నికల కమిషన్ వారి 48 గంటల పాటు నిషేధించిన విషయం తెలిసిందే. అయితే ఈసోపాని విధించిన గడువు మూడో తేదీ సాయంత్రం 8 గంటలకు ముగుస్తుంది.

ఈ క్రమంలో ఆరోజు సాయంత్రం 8 గంటల తర్వాత నుంచే కేసీఆర్ బన్ను యాత్రలు, రోడ్డు షోల పెక్కువార్లు గళంతో ప్రకటించిన విధంగానే ఉండను. కేసీఆర్ బన్ను యాత్రలు, రోడ్డు షోలు వివరాలు సాక్షి సాయంత్రం 8 గంటల తర్వాత రాసుగుండాలో రోడ్ షో చేస్తారు. >>2

'హరిహర వీరమల్లు' ఫస్ట్‌పార్ట్ టీజర్



అభిమానులు, సినీప్రేమికులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. తాజాగా ఈచిత్రం రెండు భాగాలుగా రానుందని ప్రకటిస్తూ మొదటి భాగం నుంచి టీజర్‌ను విడుదల చేశారు. హరిహర వీరమల్లు పార్ట్-1, స్టార్ట్ పర్సన్ సినిమాతో పేరుతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.. పేదలు ఏపిడికి గురవుతూ, ధనవంతులు మరింత అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రాంతంలో..నాయుకోసం యుద్ధం చేసే ఒంటరి యోధుడుగా పవన్ కళ్యాణ్ పోషిస్తున్న హరిహర వీరమల్లు పాత్రను టీజర్‌లో చూపించారు. నిధి ఆగర్వాల్, బాబీదేయోల్, సునీల్, నారాకృతేష్ తదితరులు నటిస్తున్నారు. ఆస్కార్ విజేత కీరవాణి సంగీతం అందిస్తున్నారు.



దిరిపోయే సంగీతం.. మెస్సరైజ్ చేసే విజాపల్లె.. పైక్లాన్ మేకింగ్, ఊరమాన్ స్పెషల్లు.. క్లాప్ కొట్టిందే ఐకాన్ స్టార్.. ఇలా ఒకటిమీటి.. పుష్ప, పుష్ప.. పుష్పరాజ్.. సవ్య గడ్డం అట్లా నవరిస్తుంటే.. దేశం దద్దరిల్లే.. ఈ పాట వింటుంటే అందరికీ గూజ్‌బంప్స్, ఇక ఐకాన్ స్టార్ అభిమానుల

సంబంధం గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు.. ఎన్.. ఎంతో ఎదురుస్తున్న పుష్ప2 ది రూల్‌లోని తొలి లిరికల్ సాంగ్ వీడియోను వస్తున్న అప్లాజ్ అది.. చంద్రబోస్ లిరిక్స్ అందించిన ఈ పాట హైమాసిన్‌గా పూర్తి కమర్షియల్ సాంగ్‌గా నిలిచింది.. తెలుగుతోపాటు హిందీ, తమిళ, మలయాళ, కన్నడ, బెంగాలీ భాషల్లో కూడా విడుదల చేశారు.. తాజాగా ఈ పాటతో ఐకాన్‌స్టార్ అభిమానులు, పుష్ప ప్రేమికులు సంతోషాల్లో ఉన్నారు. ఈపాది ఆగస్టు 15న స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా ఈచిత్రాన్ని వరల్డ్‌వైడ్‌గా మేకర్స్ విడుదల చేస్తున్నారు.

సరికొత్త అనుభూతి.. 'పడమటి కొండల్లో'



దేవి శ్రీయేష్‌వన్స్ బ్యానర్‌పై విన్యత ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ సమర్పణ ద్వారా జరుగుతున్న దురుగడ్డ నిర్మాతగా 'పడమటి కొండల్లో' చిత్ర నిర్మాణం జరిగింది. ఈసినీమాకు దర్శకత్వం వహించిన నరేష్ పెంటు, సంగీతం కూడ అందించారు. హీరో షర్మిష్టా బోస్ట్ ఇంటి పాలు ధరమేతేజ్ విడుదల చేశారు.. ఇప్పుడు హీరోయిన్ యశ్విత్ శ్రీనివాస్ ఫస్ట్‌లూక్‌ను విడుదల చేశారు.. ఆమె ఈచిత్రంలో విభిన్నమైన పాత్రలో కన్పించబోతున్నారు. కాగా శ్రావ్యరెడ్డి ఎర్రరంగు వీరలో జుట్టు విరబోసుకుని చేతిలో కత్తిపట్టుకున్న కాలీమాతగా ఉన్న లుక్ అందనాలను పెంచేసింది.. ఈచిత్రంలో సరికొత్త ఎక్టివేరి యన్స్‌ను ప్రేక్షకులు పొందు తారని మేకర్స్ తెలిపారు.

పసి ఒత్తిడి, వాతావరణ కాలిష్యూం కారణంగా చాలామందికి వీన్న పయనులోనే వివిధ రకాల జుట్టు సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. వీటిని దూరం చేసుకునేందుకు మార్కెట్లో దొరికే వివిధ రకాల హెయిర్ కేర్ ఉత్పత్తులు, నూనెలను ఆశ్రయిస్తున్నారు. కానీ, ఇలాంటి ఉత్పత్తులను ఇంట్లోనే సహజసిద్ధంగా చేసుకోవచ్చు. ఈ ఉల్లి నూనె అలాంటిదే! **కావాల్సినవి...** 1. కొబ్బరినూనె-అరకప్పు, కరివేపాకు-15 నుంచి 20 రెబ్బలు, మెంతులు-టీబుల్ స్పూన్, ఉల్లిపాయ- (సన్నగా తరుక్కోవాలి), తరూర : పైన పేర్కొన వదార్చాలన్నీ ఓ మందపాటి పాత్రలో తీసుకుని మీడియం మంటపై అరగంబు పాటు మరగనివ్వాలి. ఆ తర్వాత మిశ్రమాన్ని చల్లారనిచ్చి వడకట్టాలి. ఈ నూనెను బాటిల్‌లో సింపి మీకు కావాల్సినవన్నడం ఉపయోగించవచ్చు. **ప్రయోజనాలివే !...** ★ కరివేపాకులో పుష్కలంగా ఉంటే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు జుట్టుకు కావాల్సిన తేమను అందించి సహజమైన మాయిశ్చరైజర్‌లా పనిచేస్తాయి. ఇందులోని ప్రోటీన్లు

కురులకు ఉల్లి నూనె !



★ వాతావరణ కాలిష్యూం ప్రభావం కురులపై వడకుండా కొబ్బరి నూనె రక్షణ కలిగిస్తుంది. కుదుళ్ళకు బలాన్ని అందించి జుట్టు చివర్లు చిట్టిపోకుండా కాపాడుతుంది. ★ మెంతుల్లో ఉండే ప్రోటీన్, నికోటినిక్ యాసిడ్.. చుండ్రు సమస్యను తగ్గిస్తుంది. ★ ఇక ఉల్లిపాయ జుట్టు రాదాన్ని అరికట్టి ఒత్తుగా పెరిగేలా చేస్తుంది. □



బిగుతు దుస్తులతో సమస్య?

ఉండాలని నాడా లేదా బొందుని గట్టిలాగి ముడి వేస్తారు. అలా ఎళ్ళ తరబడి చేసినత సదుమ చుట్టా నాడా తాఉకూ ముప్పులు సల్లగా కనిపిస్తాయి. పైగా చర్మం బాగా రాపిడికి గురవుతుంది. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలం కొనసాగితే తీవ్రమైన చర్మ సమస్యలు వస్తాయని ఆరుదుగా క్యాన్సర్ కణాలు కూడా ఉత్పన్నం కావచ్చని ఢిల్లీకి చెందిన వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కేవలం ఆడవాళ్ళలోనే కాదు, బిగుతుడా ఉండే ఢిల్లీని కొన్నేళ్ళపాటు వేసుకొనే మగవాళ్ళలోనూ ఈ సమస్య ఉన్నట్లు గుర్తించాయి. □

సత్య స్వరూపం

ఆడవిలో దుఃఖిస్తూ వెళ్ళు కింద కూర్చోగా ఆతని శరీరంలోంచి ఒక ఆకారం వచ్చి తాను ఆదిలక్ష్మినంది. నలుడు మౌనం వహించడంతో ఆ రూపం మారుమైంది. ఆతన్నుంచి మరో రూపం వచ్చి దైత్యులక్ష్మినంది. నలుడు మాట్లాడలేదు. అది గాల్లో కలిసి పోయింది. ఈసారి మరో రూపం బయటికొచ్చి విజయలక్ష్మి నంది. నలుడు ఏమీ బదులివ్వలేదు. అది కూడా మారుమైంది. ఈ సారి విద్యాలక్ష్మి వచ్చింది. నలుడు



కిమ్మనలేదు. తర్వాత గజలక్ష్మి, సంతానలక్ష్మి, ధనలక్ష్మి ఇలా ఆత్మలక్ష్మలు తనవంటి వచ్చి ఆద్యష్టమైనా నలుడు బాధపడలేదు. ఈసారి ఆతని నుంచి గాలి పొరలాంటి రూపం వెలువడి నీలో ఉండే సత్యరూపాన్ని మారు మపుతున్నాను అంది. ఈ సారి నలుడు కన్నీరు పెడుతూ ఆత్మలక్ష్మలు లేకున్నా బాధపడను. కానీ నాలోని సత్య స్వరూపం వెళ్ళిపోతే ఇక నేను బతికే ప్రయోజనం లేదు. జీవనసవంతో సమానం. ఓ సత్యమా! నాలోనే జీవిస్తా నాతోనే అంతమవు. అంతకుమించి మరేం కోరను అని వేడుకున్నాడు. ఆపునా సత్యస్వరూపం ఆతనిలో చేరింది. వెంటనే ఆత్మలక్ష్మలు ప్రత్యక్షమై నత్యం ఉన్నవోటి తాము ఉంటామన్నాయి. సత్య స్వరూపం అంత గొప్పది. □

సీల్ వేసేయండి..

బ్రెడ్‌లాంటివాడినో ఉండాంటే పైన ముడివేస్తాం. అది తిరిగి తీసేటప్పుడు ఇబ్బంది అలా కాదని వదిలేస్తే గాలి చొరబడి పదార్థాలు పాడవుతాయి. మరెలా? ఇదిగో ఈ పరికరంతో సీల్ వేసేయండి. దీనిని అమర్చుకోవడం తేలిక. టేవోతో సీల్ వేయడం ఇంకా తేలిక. గాలి తగిలి పదార్థాలు పాడవకుండా ఉంటాయి. పోర్ట్‌బుల్ హ్యాండ్‌టేప్ సీలింగ్ అంటే నెట్‌లో దొరుకుంది. □

ఎండవేడి ఆరోగ్యం పైనే కాదు, చర్మ సౌందర్యంపైనా ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అందుకే ఈ కాలంలో అందాన్ని



పేదరికం వెనక్కి లాగలనుకుంది.. సామాజిక గుర్తులకు శాసించాలనుకున్నాయి. అయినా ఈ యువతుల పట్టుదల చెదరలేదు. సంకల్పం సడలి పోలేదు. తమ జీవితాలు బాగుండాంటే చదువే మార్గం అనుకున్నారు. అడుగుడుగునా ఎదురైన సవాళ్ళను దాటి మేటిగా నిలిచారు. తెలుగు రాష్ట్రాల ఇంటర్మీడియట్ ఫలితాల్లో అత్యుత్తమ మార్కులు సాధించిన 'పేదంటి అమ్మాయిలు. **అదవి బిడ్డ వన్నె ర్యాంకుతో...** సాధించాలన్న పట్టుదల కంటే వాలు .. శ్రమే ఆయుధమవుతుంది. లక్ష్యం చేరువవుతుంది.



ఇందుకు భద్రాద్రి కొత్తగడెం జిల్లా సూరారం గ్రామానికి చెందిన బావోకు అజలి చక్కటి ఉదాహరణ కష్టపడి చదివిన ఈ గిరిజన యువతి ఎంపీసీ విభాగంలో తెలంగాణలో మొదటి స్థానం అందుకుంది. మారుమూల అటవీ ప్రాంతం మాది. పేదరికంలో పుట్టి పెరిగాను. మా ప్రాంతంలో నా పయను పిల్లల్లో చాలామంది కుటుంబానికి ఆసరాగా ఉండేదుకు కూలి పనులకు వెళ్ళుంటారు. నిన్నువేదల జీవితాన్ని మార్చేది చదువు ఒక్కటే! అని నాన్న సరసింహరావు భావన. నేనూ అన్నయ్య బాగా చదువుకోవాలని భావించేవారాయన. అమ్మనాన్నలు కుటుంబాన్ని పోషించడానికి రెక్కలు ముక్కలు చేసుకునేవారు. ఆ కష్టాన్ని మాకు తెలియనివ్వకూడదని తాపత్రయం వడేవారు. కానీ, ఎంతైనా కూతుర్ని కదా.. చిన్నప్పుడే ఆ విషయాన్ని అర్థం చేసుకున్నా. బాగా చదివి సాఫ్ట్‌వేర్

సాధించా. ప్రతిభ కలిగిన విద్యార్థులకు డిఆర్‌డిఎ కార్పొరేట్ కళాశాలలో ఉచిత ప్రవేశం కల్పిస్తుందని తెలిసి దరఖాస్తు చేసుకున్నా. అలా ఖమ్మంలోని శ్రీ చైతన్య జూనియర్ కళాశాలలో ఎంపీసీలో మొదటి ఏపాది పరీక్షలో 4708 466 మార్కులు సాధించా. ఒక్క మార్కుతో స్టేట్ ర్యాంకుని కోల్పోవడంతో నాన్న బాధపడ్డారు. ఆయన సంతోషం కోసమే ఈ ఏపాది రెట్టింపు శ్రమించి చదివా. ద్వితీయ సంవత్సరం ఫలితాల్లో తెలంగాణ రాష్ట్రంలో మొదటి ర్యాంకు సాధించగలిగా. ఎంపీసీ విభాగంలో 1000కి 993 మార్కులు సాధించా. ఈ గెలుపు అమ్మానాన్నలకు నేనిచ్చే బహుమతి ఇప్పుడు వారి కళ్ళలో సంతోషం చూస్తే ఎంత బాగుందో.

సవాళ్ళు దాటి చదువులో మెరిసి

చిన్నారి పెళ్ళికూతురు నాలుగో ర్యాంకుతో.... బాలికల విద్యకు చిన్నపాటి తోడ్పాటును అందిస్తే వాలె.. ఉన్నతస్థాయిలో రాణిస్తారనేందుకు నిదర్శనమే ఈ చిన్నారి పెళ్ళికూతురు. ఐసీడిఎస్, చైల్డ్‌లైన్ 1098 సహకారంతో బాల్య వివాహం నుంచి తప్పించుకున్న బావోకు కుసుమ కుమారి ఇప్పుడు ఉంటర్‌లో రాష్ట్రస్థాయి ర్యాంకు సాధించి భాషా అనిపించుకుంటోంది. భద్రాద్రి కొత్తగడెం జిల్లాలోని మారుమల పల్లెమాది. ఆడపిల్లలంటే చిన్న మాపు ఉన్న సమాజంలో పుట్టిపెరిగా. ఆది ఆర్థమయ్యాక బాగా చదువుకుని నా కాళ్ళమీద నేను నిబదాననుకున్నా. కష్టపడి చదివి, మంచి మార్కులూ తెచ్చుకునేదాన్ని అయితే, కుటుంబ పరిస్థితులు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు నా ఆశలకు అడ్డు వడ్డాయి. పద్యాలాగ్నేత నాకు



చైల్డ్‌లైన్ సభ్యులు ఆ పెళ్ళిని ఆపేశారు. నేను బాగా చదువుకుని నర్సుని అవ్వాలనుకుంటున్నా అని వారికి చెప్పడంతో మణుగూరులోని చిల్డ్రన్ హోమ్‌కు పంపించారు. ఆ పై ములకలపల్లి కస్తూర్బా గాంధీ బాలికా విద్యాసంస్థ (కేజీబిఎల్)లో చేర్చించారు. వేసవి సెలవుల్లో సిడబ్ల్యూసీ ఆధ్వర్యంలోని చిల్డ్రన్స్ హోమ్‌లో, పని దినాల్లో కళాశా హాస్టల్‌లో అంటూ ఇంటర్ పూర్తిచేశా. ఇంటర్ మొదటి ఏపాది ఎంపీవాచ్‌డబ్ల్యూ (మల్టీపర్ఫర్మెన్స్ హెల్త్‌వర్గర్) చదివా. కేజీబిఎల్ కళాశాల పరీధిలో రాష్ట్రస్థాయిలో నిలిచా. ఈ గెలుపు బాల్యవివాహాలు చేయాలనుకునే తల్లిదండ్రుల ఆలోచనల్లో మార్పునీ, ఆడపిల్లల్లో చైతన్యాన్ని తీసుకురావాలని కోరుకుంటున్నా. □

పెరుగు లేదా మజ్జిగును తప్పకుండా తీసుకోవాలి. అలాగే ఈ పదార్థాల్ని తీసుకోవడంతో వల్ల చర్మం తేమగా మారతేంటో పాటు ఈ కాలంలో వేడిని పెగ్గింకేవ్వనీ, ట్యాన్.. సమస్యకూ పరిష్కారం దొరుకుతుంది.



+ ఈ కాలంలో ఎండ వేడి వల్ల ఒళ్ళంతా చెమటలు పట్టి చెమట వాసన వస్తుంటుంది. మరి, ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టాలంటే, శుభ్రపరిచిన వట్టి వేర్షును తాగి నీటిలో చేసి అరగంబు పాటు నానబెట్టుకోవాలి. ఆపై ఆ వేర్షు తోలగింది ఆ నీటిని తాగితే సరిపోతుంది. ఇక ఈ చిట్కా వల్ల చర్మం సవర్యవ్వనంగా మారుతుంది. □

