

publications # 14-73, Nelliveedhi, Nandyal District, Nadyal printed at Shop No:26, Sri Nidhi Tiffen Centere Opp, Srinivasa Complex,
DR: B NAGENDRA RNI No: RNI No:/2023/87888 Phone No: +91 99488 14188 Email id: prajairepublic@gmail.com

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **1497:** వాస్కోడగామా తొలిసారి నేరుగా భారతదేశంనకు నౌకాయానం ప్రారంభించిన రోజు.
- **1898:** ఉమ్మడి మద్రాసు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగా పనిచేసిన కుమారస్వామి రాజా జననం (మ. 1957).
- **1914:** పశ్చిమ బెంగాల్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి జ్యోతిబసు జననం (మ. 2010).
- **1921:** భారత పారిశ్రామిక వేత్త ముళ్ళపూడి హరిశ్చంద్ర ప్రసాద్ జననం (మ. 2011).
- **1949:** ఆంధ్ర ప్రదేశ్ 16వ ముఖ్యమంత్రి, కాంగ్రెసు పార్టీ నాయకుడు వై.యస్. రాజశేఖరరెడ్డి జననం (మ. 2009).
- **1969:** భారతీయ నటి, నృత్యకారిణి, సంగీత దర్శకురాలు సుకన్య జననం. (చిత్రంలో)
- **1972:** భారత క్రికెట్ క్రీడాకారుడు సౌరవ్ గంగూలి జననం.
- **1978:** తొలితరం తెలుగు భావకవి. భారత స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు నాయని సుబ్బారావు మరణం (జ. 1899).
- **2007:** భారత దేశపు 11వ ప్రధానమంత్రి చంద్రశేఖర్ మరణం (జ. 1927).
- **1919:** తెలంగాణ తొలితరం దళిత కవి, మాదిగ మహాయోగి దున్న ఇద్దాసు మరణం (జ. 1811).



వాస్కోడగామా



కుమారస్వామి రాజా



జ్యోతిబసు



ముళ్ళపూడి హరిశ్చంద్ర ప్రసాద్



వై.యస్. రాజశేఖరరెడ్డి



సుకన్య



సౌరవ్ గంగూలి



నాయని సుబ్బారావు

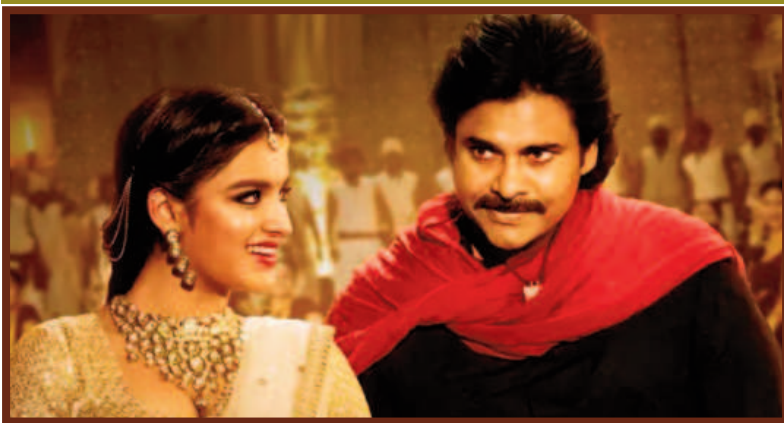


చంద్రశేఖర్



మాదిగ మహాయోగి దున్న ఇద్దాసు

వైరలవుతోన్న 'హరి హర వీరమల్లు' రన్ టైమ్..



పవన్ కల్యాణ్ కథానాయకుడిగా రూపొందిన హిస్టారికల్ యాక్షన్ ఫిల్మ్ 'హరి హర వీరమల్లు'. జ్యోతికృష్ణ, శ్రీష్ జాగర్లమూడి దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ చిత్రం జులై 24న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఇప్పటికే ఓవర్సీస్లో కొన్ని ప్రాంతాల్లో థీకెట్ బుకింగ్స్ కూడా ప్రారంభమయ్యాయి. తాజాగా అక్బర్ ఓ థీకెట్ బుకింగ్ ఫ్యాట్వామ్ దీని రన్ టైమ్ 2.40 గంటలుగా పేర్కొంది. దీంతో ఈ రన్ టైమ్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. దీనిపై అధికారిక ప్రకటన కోసం అభిమానులు ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇక ఈ సినిమాలో పవన్ సరసన నిధి అగర్వాల్ కనిపించనున్న విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఆమె అభిమానులతో చిట్ చాట్ చేస్తూ.. ఈ సినిమాలో ఏ సన్నివేశం ఎక్కువ ఆసక్తికరంగా ఉంటుందో చెప్పారు. ఇంటర్వెల్, పోస్ట్ ఇంటర్వెల్, క్రెడిట్స్ సన్నివేశాలు మరింత ఆసక్తిగా ఉంటాయని వెల్లడించారు. దీని విడుదల కోసం ఎదురుచూస్తున్నట్లు తెలిపారు. 'హరి హర వీరమల్లు' తనకు దేవుడిచ్చిన బహుమానమని అన్నారు. మెగా సూర్య ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై ఏఎం రత్నం నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో వీరమల్లు అనే పౌరాటయోధుడి పాత్రలో పవన్ కనిపించనున్నారు. ఈ మూవీ రెండు భాగాలుగా రానుంది. ధర్మం కోసం యుద్ధం అంటూ 'హరి హర వీరమల్లు: సోల్డ్ అండ్ స్పిరిట్' పేరుతో మొదటి భాగం సిద్ధమైంది. ఇటీవల విడుదలైన దీని ట్రైలర్కు మంచి స్పందన వచ్చింది.

వివాదాస్పదమైన 'ఐ' ట్యాగ్ పై స్పందించిన విజయ్ దేవరకొండ..



తన అభిమానులతో ఎప్పుడూ టచ్లో ఉండే హీరోల్లో విజయ్ దేవరకొండ ఒకరు. తన సినిమాల విడుదల సమయాల్లోనే కాకుండా ఎప్పుడూ సోషల్ మీడియా వేదికగా యాక్టివ్గా ఉంటారు. గతంలో ఆయన తన పేరుకు ముందు 'ది' అనే ట్యాగ్ను జోడించగా అది వివాదాస్పదంగా మారిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో ఆయన దాన్ని తొలగించాలని అభిమానులకు సూచించారు. తాజాగా దీనిపై విజయ్ మాట్లాడారు. "నా పేరుకు ముందు 'ది' అనే ట్యాగ్ను జోడించడం వల్ల విపరీతమైన స్పందన వచ్చింది. ఆసక్తికరమైన విషయం ఏంటంటే.. దీనివల్ల ఇతర హీరోలెవరూ ఎదుర్కోవల్సి వచ్చింది. ఆసక్తికరమైన విషయం ఏంటంటే.. దీనివల్ల ఇతర హీరోలెవరూ ఎదుర్కోవల్సి వచ్చింది. నాకు తగిలాయి. యూనివర్సల్ స్టార్ నుంచి పీపుల్స్ స్టార్ వరకు ఎన్నో ట్యాగ్స్ ఉన్నాయి. నాకంటే చిన్నవారు, పెద్దవారు వీటిని ఉపయోగించుకుంటున్నారు. నాకంటే ముందు ఇండస్ట్రీకి వచ్చిన వారికి కూడా ట్యాగ్ లైన్స్ ఉన్నాయి. బహుశా ఏ ట్యాగ్ లేకుండా ఉన్న హీరో నేను ఒక్కడినేనేమో". "నాకు ట్యాగ్స్ గుర్తుండాలనే ఆసక్తి లేదు. ప్రేక్షకులు నన్ను నా నటనతో గుర్తుంచుకోవాలని కోరుకుంటాను. ఆడియన్స్ నన్ను సదరన్ సెన్సేషన్, రౌడీ స్టార్.. ఇలాంటి పేర్లతో పిలిచారు. వాటిని నేను అంగీకరించకపోవడంతో నా 'లైగర్' ప్రచారంలో టీమ్ 'ది' అనే పదాన్ని జోడించింది. అప్పటివరకూ ఈ ట్యాగ్ ఎవరికీ లేకపోవడంతో నేను అంగీకరించాను. కానీ, దానివల్ల విమర్శలు ఎదుర్కోవాల్సి వచ్చింది. దీంతో దాన్ని తీసేయాలని నా టీమ్ను సూచించాను" అని తెలిపారు. తనను విజయ్ దేవరకొండ అని మాత్రమే పిలవాలని చెప్పాను. ఇక తన వ్యక్తిగత

అందం

బీట్ రూట్ చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. బీట్ రూట్ సరైన విధానంలో వాడితే మీ ముఖం అందం రెట్టింపు అవుతుంది. చర్మ సౌందర్యం కోసం బీట్ రూట్ ఎలా వాడాలి తెలుసుకుందాం.

ఈ రోజుల్లో అమ్మాయి లేదా అబ్బాయి అయినా సరే అందంగా ఉండాలనే కోరిక కుంటున్నాడు. ఇందుకోసం చాలా రకాలు ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. చాలా మంది అమ్మాయిలు మార్కెట్ నుంచి అధిక ధరలకు బ్యూటీ ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేస్తారు. కానీ వాటిని వాడటం వల్ల ఎటువంటి ప్రభావం ఉండదు. ఈ రసాయనాలతో నిండిన ప్రొడక్ట్స్ కొన్నిసార్లు చర్మంపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఇక, ప్రస్తుత కాలంలో జీవనశైలి, చెడు ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా ముఖంపై మచ్చలు, మొటిమలు, పిగ్మెంటేషన్ వంటి సమస్యలతో సఫర్ అవుతున్నారు. అయితే, ఇలాంటి వారికి కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా మచ్చలేని, సహజమైన మెరిని చర్మాన్ని పొందాలనుకుంటే, బీట్ రూట్ కంటే మంచి ఎంపిక మరొకటి ఉండదు. బీట్ రూట్ చర్మాన్ని మెరిపించడానికి సాయపడుతుంది. ఇందులో ఐరన్, విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, నిర్మలక్షితంగా లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి చర్మం నుంచి విషాన్ని తొలగిస్తాయి. ముఖంపై ఆరోగ్యకరమైన మెరుపును తీసుకురావడంలో సాయపడుతుంది. అలాంటి బీట్ రూట్ ఎలా వాడాలి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



బీట్ రూట్ గులాబీ లాంటి అందం మీ సొంతం. ముఖంపై ఒక్క మచ్చ కూడా ఉండకూడదంటే ఎలా వాడాలి తెలుసా?



బీట్ రూట్ ఫేస్ మాస్క్



మచ్చలేని అందం కోసం బీట్ రూట్ ఫేస్ మాస్క్ నుంచి ఆపస్. ఇది చేసుకోవడం అందంగా తయారవుతారు. ఇందుకోసం ముందుగా బీట్ రూట్ ను ముఖంగా కట్ చేసుకోండి. ఆ తర్వాత మిక్సర్లో రుబ్బుకోవాలి. దీని తర్వాత, దానికి కొంచెం పెరుగు చేసి మందపాటి పేస్ట్ తయారు చేసుకోండి. ఆ తర్వాత ముఖానికి అప్లై చేసుకోండి. ఇప్పుడు ముఖం మీద ఆరిపోయే వరకు ఉంచండి. ఆ తర్వాత ముఖాన్ని చల్లటి నీటితో కడవాలి. ఇది ముఖం నుంచి మురికిని శుభ్రపరచడమే కాకుండా, చర్మాన్ని మెరుస్తూ కనిపించేలా చేస్తుంది.

సోషల్ మీడియాకు ట్రెడ్.. శ్రుతి హాసన్ పోస్ట్



ఎప్పుడూ సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్గా ఉంటూ అభిమానులతో చిట్లాట్ చేస్తుంటారు నటి శ్రుతి హాసన్. తన సినిమా విశేషాలతో పాటు వ్యక్తిగత విషయాలను కూడా పంచుకుంటుంటారు. తాజాగా ఆమె పెట్టిన పోస్ట్ చర్చనీయాంశంగా మారింది. తాను కొన్ని రోజులు సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు శ్రుతి హాసన్ తెలిపారు. సోమవారం ఇన్స్టాలో తన ఫోటోవర్షన్లు ఉద్ధేశించి ఓ పోస్ట్ చేశారు. కొన్ని రోజులు సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉండాలనుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. నిశ్శబ్దాన్ని ఆస్వాదించాలనుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. ప్రస్తుతం శ్రుతి హాసన్ 'కూలీ'లో నటిస్తున్నారు. కథానాయకుడు రజనీకాంత్ ప్రధాన పాత్రలో నడిచిన చిత్రమిది. యాక్షన్ డ్రిల్లర్ నేపథ్యంలో లోకేష్ కనగరాజ్ తెరకెక్కించారు. కథానాయకుడు నాగార్జున, ఉపేంద్ర, అమిర్ ఖాన్, సత్తరాజ్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. అన్నీ పనులు పూర్తై చేసుకున్న ఈ చిత్రం ఆగస్టు 14న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

బిషిజిక్ ప్రకటన

ప్రజా సమస్యలపై అమనోభావం ప్రజా గళాన్ని అక్షర సత్యాలతో కూడిన సంచలన వరుస కథనాలను అందిస్తూ దూసుకెళ్తున్న ప్రజా రివ్యూల్ డివైజిక్కు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ జిల్లాలలో, నియోజకవర్గాలలో స్టాప్ రిపోర్టర్లు, పాత్రికేయులు, మండలాల నందు పాత్రికేయులు కావాలి. ప్రజల పక్షాన నిలుస్తూ సమస్యల పరిష్కారానికి అక్షర పోరాటం చేయడానికి మాతో కలిసి పని చేసేందుకు ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు కర్నూలు మరియు నంద్యాలలోని మా కార్యాలయముల నందు లేదా ఫోన్ నెంబర్లకు సంప్రదించగలరు.

ప్రజా రివ్యూల్ డివైజిక్ కార్యాలయం, ఫోన్ నెం: 26, మొదటి అంతస్తు, శ్రీనివాస్ కాంప్లెక్స్, శ్రీనిధి బిల్డింగ్ సెంటర్ ఎదురుగా, నంద్యాల - 518501

ఫోన్ నెం: 46/181/బి-1, మహాత్మా బాబిల్ స్మార్ట్ డగ్గర్, బుద్ధవార పేట, కర్నూలు - 518001

బిషిజిక్ నాగేంద్ర
ఎడిటర్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

అతడు.. ఓ అస్పృశం :మాజీ క్రికెటర్ శరణ్ దీప్ సింగ్



ఇంగ్లాండ్, టీమ్ ఇండియా మధ్య అయిదు టెస్ట్ మ్యాచ్ సిరీస్ జరుగుతోంది. ఇందులో భాగంగా ఇప్పటివరకు లీడ్స్ లోని హెడ్లీ వేదికగా మొదటి, బర్మింగ్హామ్ లోని ఎడ్మండ్స్ వేదికగా రెండు టెస్ట్ మ్యాచ్ జరిగాయి. వీటిల్లో ముఖ్యంగా మొదటి మ్యాచ్లో రిషబ్ పంత్ అద్భుతంగా రాణించాడు. అలాగే టీన్ ఇండియా తరపున టెస్ట్ లో అత్యధిక సెంచరీలు బాదిన వికెట్ కీపర్ జాబితాలో ఎంఎస్ ధోనీని కూడా అధిగమించాడు. ధోనీ తన కెరీర్లో సుదీర్ఘ ఫార్మాట్లో 6 సెంచరీలు చేస్తే.. పంత్ ఇప్పటికే 8 శతకాలు సమోద చేశాడు. హెడ్లీ టెస్ట్ మ్యాచ్ రెండు ఇన్నింగ్స్ లోనూ సెంచరీలు సమోద చేశాడు. ఈ ఫీట్ సాధించిన రెండో వికెట్ కీపర్గా నిలిచాడు. ఈ నేపథ్యంలో.. టీమ్ ఇండియా మాజీ క్రికెటర్, దిల్లీ ప్రీమియర్ లీగ్ లోని సౌత్ డిల్లీ సూపర్ స్టార్స్ టీమ్ కోచ్ శరణ్ దీప్ సింగ్, పంత్ను ప్రశంసలతో ముంచెత్తాడు. 'రిషబ్ పంత్ అద్భుత అటగాడు. భారత అభిమానులు అతడి నుంచి ఏం కోరుకుంటున్నారో.. అతడు సరిగ్గా అదే చేసి చూపిస్తున్నాడు. అతడు తన సహజసిద్ధమైన అట అడుతున్నాడు. ఈ సందర్భంగా నేను అతడికి ఒకే మాట చెబుతాను.. 'రిషబ్.. సువర్ణ ఇలాగే ముందుకు సాగు. సువర్ణ అద్భుతమైన, సహజసిద్ధమైన అటగాడివి' అని శరణ్ దీప్ సింగ్ అన్నారు. అలాగే తమ సౌత్ డిల్లీ జట్టు గురించి కూడా అతడు మాట్లాడాడు. 'మేం ఈ వేలంలో దిగ్గజ్గా రాతీని తిరిగి సొంతం చేసుకోగలిగాం. అతడో హ్యాప్ విస్కర్. గత సీజన్ లోనూ అతడు అద్భుతంగా ఆడాడు. అలాగే ఇటీవల ముగిసిన ఐపీఎల్లోనూ సత్తా చాటాడు. అతడు రోజురోజుకూ మెరుగువుతున్నాడు. ఇటీవల లఖ్ నహా సూపర్ జెయింట్స్ తరఫున చేసిన ప్రదర్శన ఇప్పుడు మా జట్టు తరఫున కూడా పునరావృతం చేస్తాడని ఆశిస్తున్నా' అన్నారు. అలాగే క్రియాంత్ ఆర్కే గురించి కూడా శరణ్ దీప్ సింగ్ తన అభిప్రాయం వ్యక్తంచేశాడు. 'మేం ఈ వేలంలో దురదృష్టవశాత్తూ ప్రియాంత్ ఆర్కేను సొంతం చేసుకోలేకపోయాం. నిజానికి అతడి స్థానాన్ని ఎవరూ భర్తీ చేయలేరు. అతడు కేవలం టీ20లకే పరిమితం కాకుండా, వన్డేలు, టెస్ట్ మ్యాచ్ కూడా ఆదాలి' అని శరణ్ దీప్ సింగ్ సూచించాడు.

బీట్ రూట్, ముల్తానీ మిట్టీ



ముల్తానీ మిట్టీ కూడా చర్మ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. ఇది జిడ్డు చర్మానికి మంచి అప్సన్. ఇందుకోసం 1 టీస్పూన్ బీట్ రూట్ రసంలో 2 టీస్పూన్ల ముల్తానీ మిట్టీ కలిపి మెత్తటి పేస్ట్ గా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి అవసరమైన కడిగేయాలి. ఇది అధిక జిడ్డును పీల్చుకొని చర్మ రంధ్రాలను బిగుతుగా చేస్తుంది. దీంతో, ముఖం కళకళలాడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ముఖ్యమైన చిట్కాలు



- బీట్ రూట్ రసం తాగడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు లభిస్తాయి, ఇది లోపలి నుంచి చర్మాన్ని శుభ్రపరచి, మెరుపును అందిస్తుంది.
- ఒక చిన్న బీట్ రూట్ ను సగం యాపిల్ లేదా క్యారెట్, చిన్న అల్లం ముక్క కొద్దిగా నీటితో కలిపి జ్యూస్ చేసుకోండి. దీన్ని పదకెട്ടి వారానికి 3-4 సార్లు ఉదయాన్నే పరగిస్తున్న తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.
- చాలా సున్నితమైన చర్మం ఉన్నవారు, బీట్ రూట్ ను పూర్తి స్థాయిలో ఉపయోగించే ముందు చిన్న ప్రదేశంలో ప్యాప్ టెస్ట్ చేసుకోవడం మంచిది.
- ఇలాంటి సహజ చిట్కాలు పాటించేటప్పుడు ఫలితాలు కనిపించడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. అందుకోసం క్రమం తప్పకుండా వాడటం మంచిది.

గమనిక:

నిపుణులు, అభ్యుదయాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించారు. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. అందం, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.