

# తెలుగు రాష్ట్రాల్లో టెన్త్ పరీక్షలకు రెడీ

- తెలంగాణలో 14 నుంచి, ఎపిలో 16 నుంచి పరీక్షలు
- వాట్సాప్ ద్వారా హాల్ టికెట్లు డౌన్ లోడ్ కు అవకాశం

వివరాలు

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పదో తరగతి పరీక్షలకు సంబంధించిన హాల్ టికెట్లు విడుదలయ్యాయి. తెలంగాణలో మార్చి 14 నుంచి.. ఏప్రిల్ 16 నుంచి టెన్త్ పరీక్షలు ప్రారంభం కానున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఈ పరీక్షలకు ఇంకా కొన్ని రోజులు మాత్రమే గడువు ఉంది.



ninadam.in

# నినాదం

తెలుగు దినపత్రిక

నిఖార్సేన జర్నలిజం

శుక్రవారం, మార్చి 6, 2026

సంపుటి - 22

సంచిక 159

వెల - 7

పేజీలు - 12 - 8

Published from Hyderabad, Vijayawada Circulated from TS and AP. Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Mahabubnagar, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Vijayawada, Guntur, Ongole, Nellore, Tirupathi, Kadapa, Ananthapur, Kurnool, Tadepalligudem, Rajahmundry, Visakhapatnam, Srikakulam

## ముగిసిన రాజ్యసభ నామినేషన్లు

కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులుగా సింఘ్వి, వేం నరేందర్ రెడ్డి

- చివరి రోజు కావడంతో ఇద్దరూ నామినేషన్ల దాఖలు
- సిఎం రేవంత్, మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేల రాకతో కోలాహలం



హైదరాబాద్, మార్చి 5 (నినాదం): రాజ్యసభ ఎన్నికల నామినేషన్ పత్రీయ గురువారం ముగిసింది. తెలంగాణ నుంచి కాంగ్రెస్ పార్టీ తరపున రాజ్యసభ అభ్యర్థులుగా అభిషేక్ మను సింఘ్వి, వేం నరేందర్ రెడ్డి నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. ఎన్నికల అధికారి ఉపేందర్ రెడ్డికి నామినేషన్ పత్రాలు

అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి సీఎం రేవంత్ తో పాటు పలువురు మంత్రులు హాజరయ్యారు. ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు పెద్ద ఎత్తున అసెంబ్లీ ప్రాంగణానికి చేరుకున్నారు. తెలంగాణ తరపున రాజ్యసభకు రెండోసారి వెళ్ళడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నట్లు అభిషేక్ సింఘ్వి తెలిపారు.



## ట్రంప్ కు మరో ఎదురుదెబ్బ

• దిగుమతుల సుంకాలను తిరిగి చెల్లించాల్సిందే

• అమెరికన్ ట్రేడ్ కోర్టు తీర్పు

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ కు మరో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. దిగుమతులపై విధించిన సుంకాలను తిరిగి చెల్లించాల్సిందేనని ట్రేడ్ కోర్టు తీర్పు ఇచ్చింది. ఇటీవల 1977 అంతర్జాతీయ అత్యవసర అర్హతల కారణం వల్లం కింది ట్రంప్ విధించిన టారిఫ్లను సుప్రీం కోర్టు రద్దు చేసింది.



## తెలంగాణలో వాతావరణ మార్పులు

మార్చి చివరలో పిడుగులతో కూడిన వర్షాలు

తెలంగాణలో మార్చి నెల చివరలో లకాల వర్షాలు కురిసిన అవకాశాలు ఉన్నాయని వేదర్ మ్యాన్ వెల్లడించారు.



## నేటి నుంచి ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక

ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణలో భాగంగా ఈనెల 6 నుంచి 15 వరకు పది రోజులపాటు అన్ని గ్రామ పంచాయతీల్లో ప్రత్యేక డైవీసు నిర్వహించునున్నట్లు పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ తెలిపింది.

# తగ్గదేలే...



అమెరికా మరో దుస్సాహసం అణు వార్ హెడ్ క్షిపణి పరీక్ష

మిస్సైళ్లు, డ్రోన్లతో విరుచుకుపడుతున్న ఇరాన్

చైనా సహకారంతోనే అంటూ.. అంతర్జాతీయ కథనాలు

ఇరాన్ పై ఇజ్రాయల్, అమెరికాలకు సంయుక్త దాడులు



వాషింగ్టన్, మార్చి 5 (నినాదం): పశ్చిమాసియాలో పెరుగుతున్న ఉద్రిక్తతల నడుమ అమెరికా భారీ అణు సామర్థ్యం గల క్షిపణి పరీక్ష నిర్వహించడం ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షించింది. అమెరికా సైన్యం కాల్ ఫోర్ రియో తీరంలో ఉన్న వాండెన్ బర్గ్ స్పెస్ ఫోర్స్ బేస్ నుంచి శక్తిమంతమైన మినీమాన్-3 ను విజయవంతంగా ప్రయోగించింది. ఈ పరీక్షను అమెరికా సాధారణ కార్యక్రమంలో భాగంగా నిర్వహించినది అధికారులు వెల్లడించారు.



ఇరాన్ దాడిలో కాల్పోతున్న అమెరికా ట్యాంకర్

పశ్చిమాసియా దేశాలను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తోంది. ఓవైపు ఇరాన్ వద్ద ఆయుధ నిల్వలు తగ్గిపోతున్నాయని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. మరోవైపు.. ఇజ్రాయల్, అమెరికా ఆస్తుల కాకుండా యూఏఈ, ఒమన్, బహ్రైన్, సౌదీ అరేబియా వంటి 10 దేశాలపై ఇరాన్ ఏకదాటిగా దాడిచేస్తున్న విధానాన్ని చూస్తే ఆ దేశం వద్ద భారీ క్షిపణులు, డ్రోన్లు ఉన్నాయనే సందేహం తలెత్తకూడదు. అయితే.. దశాబ్దాలుగా ఆ దేశం ఎంతో క్రుద్ధిచేసి ఇంత భారీఎత్తున ఆయుధ సామగ్రిని నిర్మించుకుంది. మరి ఆ దేశం ఆయుధగా రాన్ని పెంచుకోవడంలో చైనా హాస్యం ఉందని అంతర్జాతీయ మీడియా కథనాల ద్వారా స్పష్టమవుతోంది. ఆ మీడియా నివేదికల ప్రకారం.. ఇరాన్ పై అమెరికా, ఇజ్రాయల్ దాడులకు ముందే ఇరాన్ కు చైనా ఆయుధాలను సరఫరా చేసినట్లు తెలుస్తోంది. వీటిలో ఆయుధాల్లో షాహిద్ క్లాస్ కామికెట్ డ్రోన్ల నుంచి ఫలాహ్ క్లాస్ హైపర్ సోనిక్ మిస్సైల్స్ వరకు ఇరాన్ భద్రతా వ్యూహంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నాయి.

ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడు మాక్రాన్ కు మోడీ ఫోన్

యుద్ధంపై దౌత్యానికి పిలుపు

అమెరికా కోసం భారత నావికాదళం

అమెరికా మాజీ ఆర్మీ కల్నల్ డగ్లస్ మాక్గ్రెగర్ వార్తలను తిప్పికోట్టిన భారత ప్రభుత్వం

## మూసీ పేరుతో కాంగ్రెస్ దోపిడి

మురుగు శుద్ధి కేంద్రాలపై అత్యధిక : కాంగ్రెస్ నిధి విధ్వంసం పాలన

నాగోల్ సమీపంలో మూసీని పరిశీలించిన కెటిఆర్ బృందం

మూసీ పేరుతో దోచుకోవడానికే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కుట్రలు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నదని సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కెటిఆర్ పైర్ అయ్యారు. బీఆర్ఎస్ పాలనలో వికాసం, కాంగ్రెస్ పాలనలో విధ్వంసం కొనసాగుతున్నదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఒక్క ఇటుకను వేర్పాటు చేసి కూర్చే హక్కులేదని మండిపడ్డారు.

హైదరాబాద్, నినాదం: నాగోల్ మూసీ పరివాహక ప్రాంతంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం చేసిన సుందరీకరణ పనులను గురువారం బీఆర్ఎస్ నేతలతో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. నాడు మూసీలోని మురుగు నీరును శుద్ధి చేయాలని బీఆర్ఎస్ ముందుకెళ్లింది. దేశంలోనే అతిపెద్దది అయిన నాగోల్ ఎస్పీసీ రూ. 4వేలకోట్లతో అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రణాళికలు రూపొందించాం. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో ఇంపు కూల్చకూడదు. భూములు కోల్పోకుండా మూసీని అభివృద్ధి చేశామన్నారూ. 2023 డిసెంబర్ వరకు 85 శాతం ఎస్పీసీ నిర్మాణం పూర్తయింది. 15 ట్రిల్లియన్ కోటి ప్రభుత్వం మంజూరు చేసింది.



## వణుకు పుట్టిస్తున్న ఎస్టీ అస్తం



- ఖమ్మం అధికారుల మెడపై జాతీయ కమిషన్ కత్తి!
- వారం రోజుల్లో రిపోర్ట్ ఇవ్వకపోతే ఢిల్లీకి ఈడ్చుకెళ్తాం
- హుస్సేన్ నాయక్ వార్నింగ్
- రెవెన్యూ యంత్రాంగంపై జాతీయ ఎస్టీ కమిషన్ గరం..
- కమిషన్ వస్తే ముఖం చాటేస్తారా?
- సన్నన్ను ఖాయం.. అట్రాసిటీ కేసులు తద్యం!
- బిక్కుబిక్కుమంటున్న అధికార యంత్రాంగం



## మంగపేటలో అత్యధికంగా 39 డిగ్రీలు..

హైదరాబాద్, నినాదం: తెలంగాణలో భానుడు భగభగమంటున్నాడు. పగటి ఉష్ణోగ్రతల క్రమంగా పెరుగుతున్నాయి. గురువారం ములుగు జిల్లా మంగపేటలో అత్యధికంగా 39 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది. అదిలాబాద్, జగితలూరు, ఖమ్మంలో 38.9 డిగ్రీలు, మంచిర్యాలలో 38.7 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది.



## హైదరాబాద్లో మరో రియల్ మోసం

హైదరాబాద్, నినాదం: హైదరాబాద్ లో మరో రియల్ ఎస్టేట్ మోసం వెలుగులోకి వచ్చింది. అపార్ట్ మెంట్ల నిర్మాణం పనులలో వందల కోట్ల రూపాయలకు చుట్టూపే పెట్టిన వందల కోట్ల క్లస్ట్ న్స్, బింగిలో ఫోటోలు ఆ సందర్భాల్లో మోసానికి డైరెక్ట్ పనులలోనే సుదూరం అతని భార్యను అరెస్ట్ చేశారు.

నిర్మాణ భవనం వద్ద ప్రమాదం కర్ణలు కూలి కిందపడ్డ ముగ్గురు మృతి

హైదరాబాద్ నగరంలోని టోలి-చౌకిలో ప్రమాదం జరిగింది. అల్ హిస్సాత్ ఇంజనీరింగ్ భవన నిర్మాణం కోసం ఏర్పాటు చేసిన గోదావరి కాలనీ కాలనీలోని ప్రమాదంలో ఖై సుందర్ కిందపడి ముగ్గురు కార్మికులు మృతి చెందారు.

## దేశంలో తగ్గుతున్న షరతులు

జపాన్, దక్షిణ కొరియా, ఇటలీ లాంటి దేశాల్లో షరతులు తగ్గుతున్నాయి. భారత్ లో పాటు పడి లాంటి రాష్ట్రాల్లోనూ ఈ తరహా పరిస్థితి నెలకొందని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో టోటల్ షరతులు రేట్ 1.5గా ఉందని.. 1993లో ఇది 3.0గా నమోదైందని సీఎం వివరించారు.

అమరావతి, మార్చి 5 (నినాదం): టీఎఫ్ఆర్ వేగంగా తగ్గితే పని చేసే పరమస్థుల్లో ఉన్నవారి సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గి, ఆర్థిక ప్రద్ధి మందగిస్తుందని హెచ్చరించారు. ప్రభుత్వం ఊర్కం చేసుకోకపోతే ఆర్థిక వ్యవస్థకు నష్టం వాటిల్లే అవకాశం ఉందని చెప్పారు. ఏపీ శాసనసభలో పోపులేషన్ మేనేజ్మెంట్ పాల సీట్ల ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు కీలక ప్రకటన చేశారు. ఏపీకి అత్యంత కీలకమైన పాలసీని శాసనసభలో ప్రకటించారు. ఇప్పటి వరకు ఫ్యామిలీ ప్లానింగ్ ప్రాధాన్యం ఇచ్చామని.. ఇకపై పోపులేషన్ కేర్ వైపు



## కాళేశ్వరం కమిషన్ ఏర్పాటులో దురుద్దేశం లేదు

హైకోర్టుకు వివరించిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం

అవకతవకలు, డబ్బు దుర్వినియోగంపైనే దృష్టి

తదుపరి విచారణ 12కు వాయిదా వేసిన కోర్టు





# మెట్పల్లిలో ఆగని రేషన్ బియ్యం దండా

## 55 క్వంటాక్ష బియ్యం మహారాష్ట్రకు తరలింపు

### తాజాగా వెలుగులోకి మరోఫుటన!.. అధికారుల నిర్లక్ష్యంపై విమర్శలు

మెట్పల్లి, మార్చి 5 (నినాదం):

పేదల కోసం ప్రభుత్వం అటులు చేస్తున్న ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ (పిడిఎన్)లో ఆగుతున్న అక్రమంగా మరోసారి వెలుగులోకి వచ్చాయి. మెట్పల్లి పట్టణంలో రేషన్ బియ్యం అక్రమ రవాణా బస్సుల గంగానే సాగుతోందన్న ఆరోపణలు సాగుతున్నాయి. రేషన్ షాపుల వద్ద మద్దతు రులు పడిపోయి కాస్తా, కొంతమంది డీలర్ల సహకారంతో లబ్ధిదారుల నుంచి బియ్యం కొనుగోలు చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ప్రభుత్వం సబ్సిడీతో పేదలకు అందించాల్సిన బియ్యం బ్యాక్ మార్కెట్ కు మళ్లిపోతుండటం ఆరోపణలు చేశారు. రెవెన్యూ, సిబిల్ స్వయం శాఖల పర్యవేక్షణ లోపంతో దండదారులు మరింత ద్రోహంగా వ్యవహరిస్తున్నారన్న విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి.



పేదల హక్కులపై దాడి రేషన్ బియ్యం అక్రమ రవాణా కేసుల అధిక నేరం మాత్రమే కాదు—ఇది పేదల హక్కులపై నేరుగా దాడి. ప్రభుత్వం సబ్సిడీతో అందించే దాస్యం మార్కెట్ కు మళ్లిపోతే నిజమైన లబ్ధిదారులే స్వప్నో తారు. కొంతమంది అక్రమ మార్కెట్ లాభం కోసం బలహీన వర్గాలు స్వప్నోపదం అనాయం.

**అన్ని కల కలన చర్యలు తీసుకోవాలి**  
అన్ని రేషన్ షాపులపై ప్రత్యేక ఆడిట్లు, అకస్మాత్తు తనిఖీలు, విజిల్యన్స్ దళాల పర్యవేక్షణ పెంచాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. అక్రమ రవాణాలో పాల్గొన్న వారిపై కఠిన చర్యలు చేపట్టాలి. డీలర్ల లైసెన్సులు రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా జిల్లా స్థాయి అధికారులు సమగ్ర దర్యాప్తు చేపడి చర్యలు తీసుకుంటే ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థపై నమ్మకం నిలబడతందని స్థానికులు ఆభిప్రాయపడుతున్నారు.

**అన్ని కల కలన చర్యలు తీసుకోవాలి**  
అన్ని రేషన్ షాపులపై ప్రత్యేక ఆడిట్లు, అకస్మాత్తు తనిఖీలు, విజిల్యన్స్ దళాల పర్యవేక్షణ పెంచాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. అక్రమ రవాణాలో పాల్గొన్న వారిపై కఠిన చర్యలు చేపట్టాలి. డీలర్ల లైసెన్సులు రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా జిల్లా స్థాయి అధికారులు సమగ్ర దర్యాప్తు చేపడి చర్యలు తీసుకుంటే ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థపై నమ్మకం నిలబడతందని స్థానికులు ఆభిప్రాయపడుతున్నారు.

**అన్ని కల కలన చర్యలు తీసుకోవాలి**  
అన్ని రేషన్ షాపులపై ప్రత్యేక ఆడిట్లు, అకస్మాత్తు తనిఖీలు, విజిల్యన్స్ దళాల పర్యవేక్షణ పెంచాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. అక్రమ రవాణాలో పాల్గొన్న వారిపై కఠిన చర్యలు చేపట్టాలి. డీలర్ల లైసెన్సులు రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా జిల్లా స్థాయి అధికారులు సమగ్ర దర్యాప్తు చేపడి చర్యలు తీసుకుంటే ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థపై నమ్మకం నిలబడతందని స్థానికులు ఆభిప్రాయపడుతున్నారు.

**పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్**  
Punjab National Bank

**పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్**  
Punjab National Bank

**పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్**  
Punjab National Bank

**పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్**  
Punjab National Bank

**పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్**  
Punjab National Bank

**పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్**  
Punjab National Bank

**పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్**  
Punjab National Bank

**పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్**  
Punjab National Bank

**పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్**  
Punjab National Bank

**పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్**  
Punjab National Bank

**పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్**  
Punjab National Bank

**పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్**  
Punjab National Bank

**MANAPPURAM HOME FINANCE**  
మణిపూర్ముం హోమ్ ఫైనాన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్

**మణిపూర్ముం హోమ్ ఫైనాన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్**  
MHL0720033039

**మణిపూర్ముం హోమ్ ఫైనాన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్**  
MHL0720033039

**SBI స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా**  
State Bank of India

**స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా**  
State Bank of India

**స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా**  
State Bank of India

**స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా**  
State Bank of India

**న్యాయమూర్తి చంద్రకిషోర్ ను కలిసిన జిల్లా కలెక్టర్ దీపక్ తివారి**

**న్యాయమూర్తి చంద్రకిషోర్ ను కలిసిన జిల్లా కలెక్టర్ దీపక్ తివారి**

**న్యాయమూర్తి చంద్రకిషోర్ ను కలిసిన జిల్లా కలెక్టర్ దీపక్ తివారి**

**ముఖారక్పూర్-శంకర్ పల్లి బస్సు ప్రారంభం**

**ముఖారక్పూర్-శంకర్ పల్లి బస్సు ప్రారంభం**

**ముఖారక్పూర్-శంకర్ పల్లి బస్సు ప్రారంభం**

**8న బమ్మకున్-ఉద్-దౌలా చెరువు పార్కు ప్రారంభం**

**8న బమ్మకున్-ఉద్-దౌలా చెరువు పార్కు ప్రారంభం**

**8న బమ్మకున్-ఉద్-దౌలా చెరువు పార్కు ప్రారంభం**

**అంగన్ వాడీ కేంద్రాలలో కలెక్టర్ ఆకస్మిక తనిఖీలు**

**అంగన్ వాడీ కేంద్రాలలో కలెక్టర్ ఆకస్మిక తనిఖీలు**

**అంగన్ వాడీ కేంద్రాలలో కలెక్టర్ ఆకస్మిక తనిఖీలు**

**గండిపేట ఎంకాఫిగా పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించిన కె. నిరంజన్**

**గండిపేట ఎంకాఫిగా పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించిన కె. నిరంజన్**

**గండిపేట ఎంకాఫిగా పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించిన కె. నిరంజన్**

**దేవాలయాలు ఆధ్యాత్మికతకు కేంద్ర బిందువులు**

**దేవాలయాలు ఆధ్యాత్మికతకు కేంద్ర బిందువులు**

**దేవాలయాలు ఆధ్యాత్మికతకు కేంద్ర బిందువులు**

**దేవాలయాలు ఆధ్యాత్మికతకు కేంద్ర బిందువులు**

**దేవాలయాలు ఆధ్యాత్మికతకు కేంద్ర బిందువులు**

**దేవాలయాలు ఆధ్యాత్మికతకు కేంద్ర బిందువులు**







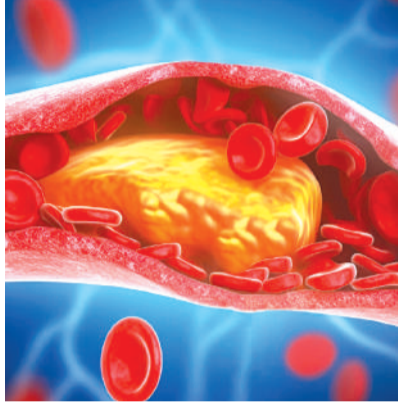
# అర్జున బెరడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలుసా..? చెడు కొలెస్ట్రాల్, గుండె సమస్యలపై గాండీవం..!



నిప్పుబల అభిప్రాయం ప్రకారం, అర్జున బెరడులో వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు, టానిన్లు ఉంటాయి. ఈ సమృద్ధులు చెడు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడంలో, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గుండెను బలోపేతం చేస్తుంది, రక్త నాళాలను శుభ్రపరుస్తుంది అయిర్లడ ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. అర్జున బెరడుతో తయారుచేసిన కషాయం లేదా నీటిని మీరు తాగవచ్చు. ఇది సినర్జో పేరుకుపోయిన చెత్తను క్రమంగా తొలగిస్తుంది.

**అర్జున బెరడు ప్రయోజనాలు:**  
అర్జున బెరడులో ఫ్లేవనాయిడ్స్, టానిన్లు, ట్రిటెర్పెనాయిడ్స్, సపోనిన్లు వంటి ఫైటో కెమికల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటితో పాటుగా, అర్జునోలిక్ యాసిడ్, గల్లిక్ యాసిడ్, ఎలాజిక్ యాసిడ్ వంటి సమృద్ధులు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అర్జున బెరడులో యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఈ లక్షణాలు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్ని తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. అర్జున బెరడు అధిక రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది.

అర్జున బెరడు కషాయం గుండెకు చాలా ప్రయోజనకరం. ఇది గుండె కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఇంకా, మెరుగైన రక్త ప్రవాహం గుండెపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. అర్జున బెరడు అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కూడా సహాయకారిగా పనిచేస్తుంది. ఇది స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీనిని తీసుకునే ముందు మీరు నిపుణుడిని సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే ఇది ప్రయోజనాలు, అప్రయోజనాలు రెండింటినీ కలిగి ఉంటుంది.



**అంతేకాదు.. తరచుగా విరేచనాలు,** జీర్ణమస్యలతో బాధపడేవారికి అర్జున బెరడు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.. ఇందులో ఉండే టానిన్లు అమ్మోజెంట్ లక్షణాల్ని కలిగి ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థలో మంటను తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. పైగా కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. శరీరంలోని మంట, వాపుని తగ్గిస్తుంది.



అర్జున బెరడు పొడి ఒక టీ స్పూన్ తీసుకోవాలి. దీనికి ఒక గ్లాస్ నీరు తీసుకోవాలి. ముందుగా అర్జున బెరడు, లేదా పొడిని తీసుకుని ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి రాత్రంతా నానబెట్టండి. ఉదయం 7 నిమిషాల పాటు సన్నని మంటపీడ మరగించాలి. ఆ తరువాత దానిని పడకట్టి ఖాళీ కడుపుతో గోరువెచ్చగా తాగండి. 6 నుండి 8 వారాల పాటు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల తేడా కనిపిస్తుంది.

నేటి ఆధునిక జీవనశైలిలో మార్పులు, ప్రజల ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా చాలా మంది అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇందులో అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్య కూడా పెను ముప్పుగా మారింది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ గుండె సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. ఇది రక్త ధమనుల్లో పేరుకుపోయి, రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది. ధమనుల్లో పేరుకుపోయే కొవ్వును షేక్ అంటారు. దీని కారణంగా గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందుకే చెడు కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గించుకోవాలి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గించుకోవడానికి అయుర్వేదంలో ఎన్నో పరిష్కారాలు ఉన్నాయి. అందులో ఒకటి అర్జున బెరడు. దీంతో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించుకోవడం ఎలాగో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

# జొన్నలతో మేలెంతో.. 10రోజుల్లో స్లిమ్ పక్కా!



జొన్నల్లో ఐరన్, కాల్షియం, పొటాషియం, పాస్ఫరస్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వీటితోనే ఫైబర్ వల్ల కొంచెం తిన్నా కడుపు నిండుగా అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల అతిగా తినడం తగ్గుతుంది, ఫలితంగా బరువు తగ్గుతున్న వారికి ఇది మంచిది. జొన్నలు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోని షుగర్ లెవల్స్ అకస్మాత్తుగా పెరగకుండా అదుపులో ఉంచుతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఫిట్గా కూడా మారతారు.

జొన్నలు తింటే శారీరక లాభాలతో పాటు మానసిక సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయి. జొన్నల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, మినరల్స్ రక్తపోటును తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. జొన్నల్లో విటమిన్ B ధయామిన్, నియాసిన్, ఫోలేట్స్, రిబోఫ్లేవిన్లు ఉంటాయి. ఇవి మెత్తం ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. గోధుమలు లేదా ఇతర ధాన్యాలు పడని వారు నిరభ్యంతరంగా ఈ జొన్న ఇడ్లీలను తీసుకోవచ్చు. తయారీ కూడా చాలా సులువు. జొన్నలు ఉపయోగించడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన అధిక పీచు పదార్థం లభిస్తుంది. ఇలాంటి ధాన్యాల జీర్ణక్రియను మెరుగు పరచడమే కాకుండా, శరీరానికి వెచ్చని నెయ్యిని అందిస్తూ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేలా చేస్తాయి.



జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. ఇక ఆ మరుసటి రోజు ఉదయం సాధారణ ఇడ్లీల మాదిరిగానే ఆవిరి మీద ఉడికిస్తే వేడివేడి జొన్న ఇడ్లీలు రెడీ. చాలామంది జొన్న ఇడ్లీలు గట్టిగా ఉంటాయని భావిస్తారు. కానీ సరైన పద్ధతిలో పులియబెడితే ఇవి చాలా మెత్తగా వస్తాయి. వీటిని అల్లం పచ్చడి, పల్లీల చట్నీ లేదా సాంబార్తో తీసుకుంటే రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన మార్పు కొరకునే వారు వారంలో కనీసం మూడు సార్లు ఇలాంటి చిరుధాన్యాల అల్పాహారాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం



**తయారీ విధానం:** ముందుగా జొన్న రవ్వను, మినపువ్వును విడివిడిగా 5 నుండి 6 గంటల పాటు నానబెట్టాలి. నానిన పప్పును మెత్తగా రుట్టి, అందులో జొన్న రవ్వను కలిపి ఇడ్లీ పిండిలా తయారు చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రాత్రంతా పులియబెట్టడం చాలా ముఖ్యం. ఇలా చేయడం వల్ల పిండిలో మంచి బాక్టీరియా వృద్ధి చెంది

# భోజనం చేసిన కాసేపటికే మళ్ళీ ఆకలిగా అనిపిస్తుందా? జాగ్రత్త.. డేంజర్ బెల్స్ మోగినట్లే!



చాలా మందికి భోజనం చేసిన కాసేపటికే ఆకలిగా అనిపిస్తుంటుంది. దీంతో స్వీట్లు వంటి ఇంట్లో ఉన్న డిజిట్ లాగించేస్తుంటారు. అసలు ఇలా ఎందుకు అనిపిస్తుందో మరెప్పుడైనా ఆలోచించారా? నిజానికి.. మీ ఓంట్లో ఇన్సులిన్ సరిగ్గా పనిచేయడం లేదని చెప్పే సూచిక ఇది. ఇది డయాబెటిస్కు సంకేతమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అమెరికన్ డయాబెటిస్ అసోసియేషన్ ప్రకారం తరచుగా ఆకలిగా ఉండటం అనేది శరీరంలోని చక్కెర స్థాయిలో తేడా కారణంగా ఇన్సులిన్ పనితీరు బలహీనపడుతుందని సూచిస్తుంది. దీని అర్థం శరీరంలోని ఇన్సులిన్ హోర్మోన్ రక్తం నుంచి కణాలకు గూకోజ్ను సరిగ్గా అందించలేకపోతుంది. దీని కారణంగా, శరీరానికి సరైన శక్తి లభించదు. దీని వల్ల మెదడు పడే పడే ఆకలిని సూచిస్తుంది. వైద్య పరిభాషలో దీనిని పాలిఫాగియా అంటారు. కాబట్టి డయాబెటిస్ హెచ్చరిక సంకేతాలు ఏమిటి, ఈ రకమైన సమస్యను నివారించడానికి ఏమి చేయాలో నిపుణుల మాటల్లో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

శరీరంలో డయాబెటిస్ మొదలయ్యే ముందు కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. చాలా మంది వీటిని సాధారణమైనదిగా విస్మరిస్తారు. కానీ ఇలా చేయడం మంచిది కాదు. ప్రారంభ దశలోనే ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా ఇటువంటి వ్యాధులను నివారించవచ్చు. లేకపోతే డయాబెటిస్ మీ జీవితాన్ని నాశనం చేస్తుంది. దీనికి చికిత్స లేనందున దానిని నియంత్రించలేక ఉండడం చాలా అవసరం.



**ఎలా నివారించాలి?** కొవ్వు తక్కువగా, ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ కనీసం 15 నిమిషాల వ్యాయామం చేయాలి. తక్కువ చక్కెర తీసుకోవాలి. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి.

**మధుమేహాన్ని వచ్చే ముందు కనిపించే లక్షణాలు**  
ఆకలి పెరగడంతో పాటు దాహం కూడా పెరుగుతుంది. తరచుగా మూత్ర విసర్జన. బలహీనత. ముసక దృష్టి.

**ఎవరికి ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంది?**  
కుటుంబంలో ఎవరికైనా డయాబెటిస్ ఉంటే.. అధిక బరువు ఉండటం వ్యాయామం లేకపోవడం ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చుని పనిచేయడం

# పెట్టుబడి అవసరం లేదు.. రోజుకు 2గంటలు పనిచేస్తే చాలు.. నెలకు రూ. 1 లక్ష పక్కా!

వ్యాపారం చేయాలనే ఆసక్తి ఉన్నప్పటికీ, పెట్టుబడి లేదనే ఆలోచన చాలామందిని వెనక్కి లాగుతుంది. అయితే, ఈ ఆధునిక యుగంలో పెట్టుబడి లేకుండానే వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించడానికి అనేక ఉచిత ఆన్లైన్ సాధనాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

మొదట, మీ వ్యాపారానికి ఒక బ్రాండ్ పేరును ఎంపిక చేసుకోవడం అవసరం. ట్యూవెల్యూట్ అంటే వెబ్సైట్లు ఈ ప్రక్రియను సులభతరం చేస్తాయి. ఉచితంగా విభిన్నమైన పేర్లను సూచిస్తాయి. తరువాత, సోషల్ మీడియా మార్కెటింగ్ చాలా కీలకం. ఖుబుల్, ఎకేఎ లాంటి ఫ్లాట్ఫామ్లు గ్రాఫిక్ డిజైనింగ్ సైపుజ్యూలు లేని వారికి కూడా ఆకర్షణీయమైన సోషల్ మీడియా పోస్టులు, వీడియోలు సృష్టించడానికి సహాయపడతాయి. ఇది మీ ఉత్పత్తులు లేదా సేవలను ప్రభావవంతంగా ప్రచారం చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. వెబ్సైట్ అవసరం ఉన్న వారికి ఎజావంశీమిమి



వంటి సైట్లు ఉచితంగా డ్రాగ్ అండ్ డ్రాప్ పద్ధతిలో వెబ్సైట్ను డిజైన్ చేసుకునే అవకాశాన్ని కల్పిస్తాయి. చివరగా, కస్టమర్ నుండి చెల్లింపులను స్వీకరించడానికి Razorpay, Cashfree లేదా Stripe వంటి పేమెంట్ గేట్వేలు ఉన్నాయి. ఇవి మీ బ్యాంక్ అకౌంట్కు లింక్ చేసి, కస్టమర్లు వివిధ పద్ధతులలో (క్రెడిట్ కార్డ్, డెబిట్ కార్డ్,

**ముంబయి: పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్నప్పటికీ దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు రాణించాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్ల నుంచి సానుకూల సంకేతాలకు తోడు, న్యూక్లియర్ ప్రోగ్రామ్ను నిలిపివేయడానికి సిద్ధమంటూ ఇరాన్ డిప్యూటీ విదేశాంగ మంత్రి పేర్వెన్నారంటూ వచ్చిన వార్తలు మార్కెట్ సెంటిమెంట్ను బలోపేతం చేసింది. దీంతో ఉద్రిక్తతల వేళ వరుస సమాఖ్యలు పనిచేసిన సూచీలు.. లాభాల్లోకి వచ్చాయి. దీంతో ఓ దశలో సెన్సెక్స్ 1100 పాయింట్ల మేర లాభపడింది. మదుపర్ల సంపదగా భావింపే బీఎస్ఈలో నమోదిత కంపెనీల మొత్తం విలువ దాదాపు రూ.6 లక్షల కోట్లు పెరిగి రూ.453 లక్షల కోట్లకు చేరింది.**

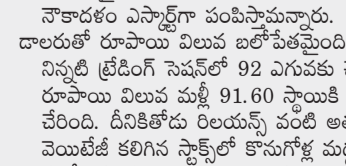
# ఉద్రిక్తతలున్నా రాణించిన సూచీలు.. సెన్సెక్స్ 900 పాయింట్లు పైకి



సెన్సెక్స్ ఉదయం 79,530.48 పాయింట్ల వద్ద (క్లిత ముగింపు 79,116.19) లాభాల్లో ప్రారంభమైంది. రోజంతా లాభాల్లోనే కదలాడిన సూచీలు ఇంఫ్లాషన్లో 80,303.83 వద్ద గరిష్టాన్ని తాకింది. బివెసికి 899.71 పాయింట్ల లాభంతో 80,015.90 వద్ద స్థిరపడింది. స్మిత్ సైతం 285.40 పాయింట్ల లాభంతో 24,765.90 వద్ద ముగిసింది. సెన్సెక్స్ 30 సూచీలో అలాగే సోఫ్ట్, ఎల్ఎంఓటీ, ఎస్సీసీ, రిలయన్స్, బీఈఎల్ స్టాక్ లాభపడ్డాయి. టెక్ మహేంద్రా, హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్నాలజీస్, హిందుస్థాన్ యూనిలివర్, బిసినెస్ బ్యాంక్, ఎస్బీఐ స్టాక్ సమాఖ్యల వివహితాయి. అంతర్జాతీయ వివహితో ట్రైబిల్ క్రూడ్ బ్యాంక్ ధర 82.89 దాలర్ వద్ద కొనసాగుతోంది.



త్వరలోనే ముగియబోతుందన్నంతా తిక్కాయి. అయితే, ఆ వార్తలను ఇరాన్ ఖండించడం గమనార్హం. మూడు రోజుల వరుస సమాఖ్యల సేవల్లో కనిపించిన వర్ష కొనుగోళ్ల మద్దతు లభించడంతో మన మార్కెట్ సూచీలు లాభపడ్డాయి. పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు త్వరలోనే చల్లారావున్న అంచనాలతో ప్రపంచ మార్కెట్ల నేడు రాణించాయి. నిన్న భారీగా పతనమైన డక్షిణ కొరియా కోస్ట్ నేడు 9 శాతం మేర లాభపడింది. జపాన్, హాంకాంగ్, చైనా మార్కెట్ల కూడా రాణించడం పాజిటివ్ సెంటిమెంట్కు కారణమైంది. నిన్నటి అమెరికా మార్కెట్ల కూడా రాణించాయి. హరూజ్ గుండా వెళ్లే నౌకలకు తక్కువ ధరకే బీమా కల్పిస్తామంటూ అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ పేర్కొన్నదమూ మరో కారణం. అవసరమైతే చమురు నౌకలకు అమెరికా నౌకాటం ఎన్ఫోర్స్ చేయవచ్చు అంటూ అధ్యక్షుడు ట్రంప్ పేర్కొన్నదమూ మరో కారణం. దాలరుతో రూపాయి విలువ బలోపేతమైంది. నిన్నటి ట్రేడింగ్ సెషన్లో 92 ఎగువకు చేరిన రూపాయి విలువ మళ్ళీ 91.60 స్థాయికి చేరింది. దీనికోసం రిలయన్స్ వంటి అత్యధిక వెయిట్ కలిగిన స్టాక్లో కొనుగోళ్ల మద్దతు సూచీలకు దన్నుగా నిలిచింది. క్రూడాదులో ధరల పెరుగుదల వల్ల (విండిఫాల్ ట్యాక్స్ విధించకపోతే) రిలయన్స్ కంపెనీ లాభపడుతుందన్న జెన్ ట్రేడ్ సెషన్లో కొనుగోళ్ల మద్దతుకు కారణమైంది.



న్యూక్లియర్ ప్రోగ్రామ్ను ఆపేందుకు ఇరాన్ అంగీకారం తెలిపినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. అమెరికా సెంట్రల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఏజెన్సీతో ఇరాన్ చర్చలకు సిద్ధమైందన్న వార్తలూ యుద్ధం









# రీవీగా పోలీస్ ఠాణాకీగిన నరసింహుడు

## పోలీసు స్టేషన్ లో పూజలు అందుకుంటున్న నృసింహుడు



### ఇంటర్ పరీక్షా కేంద్రాల తనిఖీ

#### అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ సూచనలు

**నల్గొండ ప్రతినధి మార్చి 5 (నినాదం)**

జిల్లాలో జరుగుతున్న ఇంటర్మీడియట్ వారిక పరీక్షల నిర్వహణను పరిశీలించేందుకు పరీక్షా కేంద్రాలను జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. గురువారం నాటిండ్ జిల్లా కేంద్రంలో ఆల్ఫా జూనియర్ కాలేజీ, వేదాంత జూనియర్ కాలేజీ లలో ఏర్పాటు చేసిన పరీక్షా కేంద్రాలను పరిశీలించి అధికారులకు సూచనలు చేశారు. పరీక్షలు ప్రశాంత వాతావరణంలో, పారదర్శకంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా తగిన ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా త్రాగునీరు, శుభ్రమైన మూత్రశాలలు, ప్రథమ చికిత్సతో కూడిన మెడికల్ సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలని తెలిపారు. పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద భద్రతా చర్యలు కట్టుదిట్టంగా ఉండాలని, మోల్ ప్రాక్షీన్ లేదా మోస్ కాసియింగ్ వంటి పుటనలు జరగకుండా ప్రత్యేక నిఘా ఉంచాలని ఆదేశించారు. ప్రతి విద్యార్థిని క్షణంగా తనిఖీ చేసిన తరువాతే పరీక్షా హాలులోకి అనుమతించాలని పరీక్షలు సజావుగా నిర్వహించేందుకు సంబంధిత శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని చెప్పారు. డి.ఐ.ఈ. డ.ఐ.ఎ. నాయక్, అధికారులు ఉన్నారు.

**రక్షక భటులతో జగత్ రక్షకుడి దక్షిణ దిగ్విజయం**

**దేశంలో ఎక్కడా లేని విశిష్ట సంప్రదాయం ధర్మపురిలో...**

**ధర్మపురి, మార్చి 5 (నినాదం):**

దేశంలో ఎక్కడా కనిపించని విశిష్ట సంప్రదాయం జగత్ రక్షకుడి దక్షిణ దిగ్విజయం ధర్మపురిలో ప్రతి సంవత్సరం ప్రత్యేకంగా నిర్వహించబడుతుంది. ధర్మపురి శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామివారి వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా గురువారం నిర్వహించిన దక్షిణ దిగ్విజయ కార్యక్రమం అత్యంత వైభవంగా, భక్తి పారవశ్యంతో సాగింది. జగత్ రక్షకుడైన నరసింహ స్వామి స్వయంగా రక్షక భటుల నిలయ మైన పోలీస్ ఠాణాకు విచ్చేసి పూజలు అందుకోవడం ఈ ఉత్సవానికి ప్రత్యేకతగా నిలుస్తోంది.

బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా శ్రీ యోగానంద, ఉగ్ర నరసింహస్వామి వారి తెప్పోత్సవం, డోలోత్సవం సేవలు ముగిసిన అనంతరం స్వామివారు లక్ష్మీ సమేతుడై దక్షిణ దిశగా యాత్ర ప్రారంభిస్తారు. దక్షిణ దిశలో ఉన్న రక్షక భట్ నిలయమైన పోలీస్ స్టేషన్ కు గోదూలి వేళ చేరుకుని అక్కడి అధికారులతో ప్రత్యేక పూజలు చేయించుకోవడం అనాదిగా వస్తున్న ఆచారంగా కొనసాగుతోంది. దేశవ్యాప్తంగా పోలీస్ స్టేషన్ లో స్వామివారు పూజలందుకునే అరుదైన ఘటనగా ఇది గుర్తింపు పొందింది. ఈ సందర్భంగా ధర్మపురి పోలీస్ స్టేషన్ లో సంప్రదాయ దుస్తులు ధరించి ఆలయానికి చేరుకుని భక్తి శ్రద్ధలతో స్వామివారి ఉత్సవ మూర్తులు ఉన్న సేవను స్వయంగా తమ భుజాలపై ఎత్తుకున్నారు. మంగళ వాయిద్యాలు, జానపద



కళారూపాలు, హారతుల మధ్య ఊరేగింపుగా స్వామివారిని పోలీస్ స్టేషన్ కు తీసుకెళ్లారు. ఈ దృశ్యం చూసేందుకు భక్తులు భారీగా తరలివచ్చి భక్తి పారవశ్యంలో ముగియారు. పోలీస్ స్టేషన్ ప్రాంగణంలో ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన వేదికను వివిధ వర్గాల పుష్పాలు, అరటి ఆకులతో సుందరంగా అలంకరించారు. ఆ వేదికపై స్వామి వారిని అసీనులుగా ప్రతిష్ఠించి ఆలయ అర్చకులు, వేద పండితులు పోలీసు అధికారులతో కలిసి సంతకం చేశారు. ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. పోలీస్ సిబ్బంది కుటుంబ సభ్యులు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో వాల్చీస్ స్వామివారికి మంగళహారతులు సమర్పించారు. మట్టుపక్కల వీధుల్లో మహిళలు, భక్తులు వందల సంఖ్యలో మంగళహారతులతో స్వామివారిని ఘనంగా స్వాగతించి భక్తి భావంతో సేవించారు. పోలీస్ స్టేషన్ ప్రాంగణం భక్తుల జయ

జయధ్వజాలతో మారోగింది. భక్తుల రద్దీలో పోలీస్ స్టేషన్ పరిసరాల పండుగ వాతావరణాన్ని తలపించగా, రక్షక భటుల చేతుల్లోనే జగత్ రక్షకుడు పూజలందుకోవడం ధర్మపురి బ్రహ్మోత్సవాల విశిష్టతను మరోసారి చాటిచెప్పింది. ఈ కార్యక్రమంలో జగత్కాల ఎన్టీవీవో రమణచందర్, ధర్మపురి సీఐ రాం నర్సింహారెడ్డి, మల్లాల సీఐ రవి, జగత్కాల సీఐ కరణాకర్, ధర్మపురి ఎస్ఐ మహేశ్, వెల్లూర, గొల్లపల్లి, మేడిపల్లి ఎస్ఐలు ఉదయ కుమార్, కృష్ణసాగర్ రెడ్డి, శ్రీధర్ రెడ్డి తో పాటు జగత్కాల సబ్ డివిజన్ పోలీసులు కుటుంబ సభ్యులు, దేవసాన ఈవో సంతకాల శ్రీనివాస్, చైర్మన్ జక్కం రవీందర్, ధర్మపురి మండలి సభ్యులు, మున్సిపల్ చైర్మన్ వేముల నాగలక్ష్మి రాజు, వైస్ చైర్మన్ ఇందారావు రామన్న 15 వార్డుల కౌన్సిల్లర్ల తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# రేషన్ డీలర్ పై క్రిమినల్ కేసు నమోదు

## ప్రజాపరిపాలనలో లోపాలు జరిగితే చర్యలు తప్పవు: సిబిల్ సభ్యుల అధికారి చందన్ కుమార్ వెల్లడి

**ఖమ్మం, మార్చి 5 (నినాదం)**

రేషన్ షాపులో బియ్యం నిల్వలు తక్కువగా వున్న కారణంగా ఒక రేషన్ డీలర్ పై క్రిమినల్ కేసు నమోదు జరిగిన సంఘటన ఖమ్మం జిల్లాలో చోటు చేసుకుంది. వివరాలిలావున్నాయి.. చింతకాని మండలం, నాగిలిగొండ గ్రామంలో చందన్ కుమార్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. రేషన్ షాపులో నిల్వలలోపం - డీలర్ పై 6A కేసు తో పాటు క్రిమినల్ కేసు కూడా నమోదు చేశారు. గురువారం ఖమ్మం జిల్లా సిబిల్ సభ్యుల అధికారి ఖమ్మం చింతకాని మండలంలోని నాగిలిగొండ గ్రామంలో గల రేషన్ షాపు (2242005)ను ఆకస్మికంగా తనిఖీలో లోపాలు జవాబుకొన కావడంతో కేసుల



పర్యం మొదలైంది. ఈ సందర్భంగా చందన్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ప్రజాపరిపాలనలో ప్రజలకు బియ్యం సరఫరాలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చేసే బాధ్యత ప్రతి రేషన్ డీలర్ పై ఉందని, ప్రభుత్వ నిబంధనలు ఉల్లంఘించే చట్టపరమైన చర్యలు

డి సి ఎస్. ఓ. చందన్ కుమార్ వెల్లడించారు. ఇది పెదల హక్కులను హరించే విధంగా వ్యవహరించిన వారిపై కేసులు తప్పవని ఆయన హెచ్చరించారు. ఖమ్మం జిల్లాలోని అన్ని రేషన్ షాపుల డీలర్ల నకలనుగా రేషన్ బియ్యంను పంపిణీ చేయాలని, నిల్వలలో తేడా వస్తే చర్యలు తప్పవన్నారు. ప్రజా పరిపాలన ద్వారా అర్హులైన లబ్ధిదారులకు చేరాల్సిన నిత్యావసర సదుపాయం పంపిణీలో నిర్లక్ష్యం, అవినీతి జరిగితే చట్టపరమైన చర్యలుంటాయన్నారు. రేషన్ బియ్యం దారి మళ్లించడం కూడా నేరమేనని ఆయన అన్నారు. జిల్లాలోని అన్ని రేషన్ షాపులపై నిరంతర తనిఖీలు కొనసాగుతాయని, ప్రభుత్వ నిబంధనలు ఉల్లంఘించే డీలర్లపై యాక్షన్ ఉంటుందని తెలిపారు.

తప్పవని ఆయన హెచ్చరించారు. షాపులో నిల్వ ఉండవలసిన 112.61 క్వింటాళ్ళు సరకుకు బదులుగా 52.50 క్వింటాళ్ళు మాత్రమే ఉన్నట్లు గుర్తించడం జరిగిందని, 60.11 క్వింటాళ్ళు నిల్వ తక్కువగా ఉన్నట్లు తేలడంతో క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేసినట్లు

# విద్యార్థులకు సులభ పద్ధతిలో బోధించాలి

## కోదాడ, మార్చి 5 (నినాదం):

ప్రభుత్వ పాఠశాలలోని విద్యార్థులకు సులభ పద్ధతిలో విద్యాబోధన బోధించాలని జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్వినీ నందలల్ పవన్ ఉపాధ్యాయులు కు ఆదేశించారు. మండల పరిషత్ లోని అకామీముల జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలను అంగన్వాడీ కేంద్రాన్ని ఆకస్మికంగా పరిశీలించారు. తొలుత ఉన్నత పాఠశాల ను సందర్శించిన ఆయన విద్యార్థుల హాజరు వివరాలు తెలుసుకొని, ముఖ గుర్తింపు విధానంలో హాజరు నమోదు ప్రక్రియను స్వయంగా పరిశీలించారు. ఆరు, ఏడు, ఎనిమిది, తొమ్మిది, పదో తరగతుల గదులను సందర్శించి విద్యార్థులతో నేరుగా మాట్లాడి బోధన విధానంపై అభిప్రాయాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో అన్ని తరగతులను పరిశీలించిన కలెక్టర్, ఏడు, ఎనిమిది, తొమ్మిది తరగతి, పదవ తరగతి విద్యార్థులతో అన్ని సభ్యులలో మాట్లాడించి వారిగా పతన నైపుణ్యాలను పరిశీలించారు. పాఠశాల ప్రాంగణ పరిశుభ్రత, తాగునీటి సదుపాయాలు, పరిశీలించారు. కుటీలు, బెంచెస్ కొరత ప్రతిపాదనలు సమర్పించాలని ప్రధానోపాధ్యాయులను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ తేజస్వినీ నందలల్ పవన్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు అన్ని సభ్యులలో పట్టు సాధించేందుకు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని ఉపాధ్యాయులకు



సూచించారు. పదాలు సరైన ఉపయోగం, అర్థ వివరణతో పాటు ఆంగ్ల పదాలను తెలుగులో సరిగ్గా అనువదించి బోధించాలని తెలిపారు. విద్యార్థులు చదివింది అర్థం చేసుకోవడం అత్యంత ముఖ్యమని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థి క్రమశిక్షణతో విద్యాభ్యాసాన్ని చేయాలన్నారు. ఉన్నత లక్ష్యాల్లో ముందుకు సాగాలన్నారు. ఉపాధ్యాయులు చెప్పే పాఠాలను శ్రద్ధతో వివరించాలన్నారు. విద్యార్థులకు చోట్ల పుస్తకాలను పెనులు అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధానోపాధ్యాయులు వెంకటేశ్వర్లు, ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఎట్టకేలకు ఓటిటిలోకి.. భర్తమహాశయులకు విజ్ఞప్తి



మానవ హారాజ రవిశేష నటింపించిన చిత్రం 'భర్త మహాశయులకు విజ్ఞప్తి'. కిషోర్ తిరుమల దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమా సంక్రాంతి కానుకగా రిలీజ్ అయి ప్రేక్షకుల నుంచి ఓ.మాదిరి స్పందన అందుకుంది. అయితే ఈ సినిమా ఇప్పటి వరకు ఓటిటి స్ట్రీమింగ్ మాత్రం కాలేదు. సాధారణంగా థియేటర్ విడుదలైన సినిమాలు 4 నుంచి 6 వారాల్లో ఓటిటిలోకి వస్తాయి. అయితే 'భర్త మహాశయులకు విజ్ఞప్తి' విషయంలో స్ట్రీమింగ్ కాలేదు. ఈ సినిమా డిజిటల్ రైట్స్ ను ప్రముఖ ఓటిటి ప్లాట్ ఫామ్ జీ 5 కొనుగోలు చేసింది. ఆ మధ్య స్ట్రీమింగ్ చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు కానీ అనుకోని కారణాల వలన వాయిదా వేశారు. అనేక మార్లు ఓటిటి స్ట్రీమింగ్ వాయిదా వేసిన ఈ సినిమా మొత్తానికి ఓటిటి రిలీజ్ డేట్ లాక చేసుకుంది. ఈ సినిమాను ఈ నెల 13 నుంచి స్ట్రీమింగ్ కు తీసుకురాబోతున్నారు. థియేటర్ రిలీజ్ కు సుమారు 59 రోజుల తర్వాత ఓటిటిలో స్ట్రీమింగ్ కు రానుండటం గమనార్హం. ఇండస్ట్రీ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం ఈ ఎక్కువ క్లి విండోకి మధ్యలో ఎదుర్కొన్న ఆర్థిక సమస్యలే కారణమని తెలుస్తోంది. అయితే ఈ విషయంపై చిత్ర బృందం లేదా ఓటిటి ప్లాట్ ఫామ్ నుంచి ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు. మరి ఈ సారైనా ఓటిటి స్ట్రీమింగ్ కు వస్తుందో లేదా మరోసారి వాయిదా వేస్తారో మరోకొర్రో రోజుల్లో తెలుస్తుంది. మరి ఓటిటిలో విడుదలైన తర్వాత ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల నుంచి ఎలాంటి స్పందన అందుకుంటుందో చూడాలి.



# ఉగాదికి ఉస్తాద్ ఊచకోత

**19వ వస్తున్న ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్**

'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్'గా ప్రేక్షకుల్ని పలకరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారా కథా నాయకుడు పవన్ కల్యాణ్. ఆయన బిల్డిలో పాత్రలో నటించిన ఈ చిత్రాన్ని హాస్యీ శంకర్ తెరకెక్కించిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా ఈ సినిమా విడుదల తేదీని ప్రకటించారు. ఉగాదికి దీన్ని ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నట్లు అధికారికంగా వెల్లడించారు. మార్చి 19న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానున్నట్లు తెలిపారు. 'ఈ ఉగాదికి ఉస్తాద్ ఊచకోత' అంటూ కొత్త పోస్టర్ ను మేకర్ల పంపిస్తున్నారు. మొదట ఈ చిత్రాన్ని మార్చి 26న విడుదల చేయాలని భావించారు. అన్ని పనులు పూర్తి కావడంతో వారం ముందుగానే మార్చి 19న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకువచ్చేందుకు సిద్ధమయ్యారు. మైత్రీ మామీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ మామీలో శ్రీలీల, రాశిఖన్నా కథానాయికలు. పోలీస్ ఆఫీసర్ గా పవన్ సైలెంట్ గా కనిపించనున్నారు. దేవిత్రీ ప్రసాద్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదల చేసిన పాటలు, వీడియోలు మంచి ఆదరణను సొంతం చేసుకున్నాయి.



**తమిళ అమ్మాయి కొరియా టూర్ మేక్ ఇన్ కొరియా ట్రైల్ విడుదల**

మీకు అత్యంత సన్నిహితులైన వ్యక్తులే మీ మనసుని ఎక్కువగా పరీక్షిస్తారంటూ తన కలల ప్రపంచంలోని పరిస్థితుల గురించి పంచుకుంటోంది హీరోయిన్ ప్రియాంక అరుణ్ మోహన్. చిన్న గ్రామంలో కలలు కంటూ... ట్రైన్ ఎక్కినా కొరియా వెళ్ళానంటూ మొదలైన తన ప్రయాణం ఎలా సాగిందో తెలియాలంటే 'మేక్ ఇన్ కొరియా' చూడాలి. క్రాస్ కల్చర్ డ్రామా నేపథ్యంలో ఈ చిత్రాన్ని రా.కార్తిక తెరకెక్కించారు. ప్రముఖ ఓటిటి సంగం నెట్ వర్క్స్ ఓరిజినల్ లో భాగంగా రూపొందిన ఈ సినిమా ఈ నెల 12 నుంచి ప్రసారం కానుంది. ఈ సందర్భంగా అధికారిక ట్రైల్ ను ఆవిష్కరించింది నెట్ వర్క్స్. 'కొన్నిసార్లు మీరు ఊహించని వ్యక్తుల నుంచి ప్రేమని పొందుతారు.. కొరియా పట్ల నాకున్న ప్రేమ నన్ను నేను తెలుసుకునేలా చేసింది' లాంటి ఆసక్తికరమైన డైలాగులు.. కొరియాలో ఎదురైన చేదు అనుభవాల ప్రయాంక సన్నివేశాలతో ఆకట్టుకునేలా ఉండీ ట్రైల్. ఈ సినిమాలో దక్షిణ కొరియా నటుడు ప్యోన్ హై జిన్ కలకపాత పోషిస్తున్నారు. ఓ తమిళ అమ్మాయి కొరియా వెళ్ళిన నేపథ్యంలో రూపొందింది చిత్రం.

# ఉస్తాద్ దెబ్బకు వెనక్కి తగ్గిన బ్యాండ్ మేళం

కన్నడ స్టార్ యద్వ నటిస్తున్న 'టాక్వి' చిత్రం వాయిదా పడటంతో భారతీయ సినిమా రంగంలో విడుదల తేదీల మార్పులు మొదలయ్యాయి. ముఖ్యంగా టాలీవుడ్ లో పవన్ కల్యాణ్ మోస్ట్ అవైబెడ్ మూవీ 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' ఆ భాగీ అయిన సాల్వేను దక్షిణంవరకు వేస్తూ ఇతర సినిమాలపై ప్రభావం పడింది. దీంతో హర్ రోషన్, శ్రీదేవి అవలా జంటగా నటిస్తున్న 'బ్యాండ్ మేళం' చిత్రం ముందుగా ప్రకటించిన దానికంటే వెనక్కి వెళ్ళాల్సి వచ్చింది. వాస్తవంగా ఈ సినిమా మార్చి 13, 2026న విడుదలవుతుందని మేకర్స్ గుర్తింపు చేసినప్పటికీ, పవన్ కల్యాణ్ సినిమాతో పోటీని తప్పించుకునేందుకు విడుదల తేదీని మార్చి 26కు మార్చారు.



# ఫాంటసీ టచ్ తో వ్యవకర్మ.. గ్లింప్స్ విడుదల

'అందేట్' విజయం తర్వాత కథానాయకుడు నాగచైతన్య నుంచి రానున్న సినిమా 'వ్యవకర్మ'. కార్తీక దండు దర్శకత్వంలో పాన్ ఇండియా స్థాయిలో ఇది రానుంది. తాజాగా దీని గ్లింప్స్ విడుదల చేశారు. చైతన్య ఈ యాక్షన్ అద్వైత రిలీజ్ లో అర్జున్ అనే నిధి అన్నేషన్ కుడిగా కనిపించారు. ఆయనకు టోడీగా మీనాక్షి చౌదరి నటింపారు. ఈ సినిమాను ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ శ్రీ వెంకటేశ్వర్ల సినీ క్రియేషన్స్ తో పాటు సుకుమార్ రిలీవింగ్స్ బ్యానర్ పై నిర్మాణం జి.వి.ఎస్.ఎస్ ప్రసాద్ మరియు సుకుమార్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. దర్శకుడు కార్తీక చర్మ దండు ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. సినిమా అసౌన్స్ అయినప్పటికీ సుందే 'వ్యవకర్మ'పై సినీపీఠియల్ మంచి ఆసక్తి నెలకొంది. తాజాగా చిత్రబృందం విడుదల చేసిన గ్లింప్స్ ఆ ఆసక్తిని మరింత పెంచింది.

