













# భారతీయ సంస్కృతిలో అనేక పండుగలు



## జనాభా పెరుగుదల.. దుర్మార్గపు ఆలోచన !

రాజకీయ నాయకుల ఆలోచనలు...వారి చర్యలు ఎంత ప్రమాదకరంగా ఉంటాయో తాజాగా జరుగుతున్న ఉదంతాలే నిదర్శనం. ముఖ్యంగా తమిళనాట డిఎంకె చేస్తున్న విన్యాసాలు జగపప్పును కలిగిస్తున్నాయి. దీనికి కొన్ని రాజకీయ పార్టీలు వంతపాడుతున్నాయి. వీరి ఆలోచనలను ప్రభుత్వం ప్రజలు పాతరేయాలి. హోళి సందర్భంగా వీరి దురాలోచనలను తగలబెట్టాలి. వారి దుర్మార్గాలపై రసాయన రంగునీళ్లు చల్లాలి. అవసరమైతే ఎక్కడిక్కడే నిలదీయాలి. రాజకీయ పార్టీలు తమ స్వప్రయోజనాల కోసం ఎంతవేలా తెగిస్తారని గుర్తించాలి. ఇందులో ఒకటి నియోజకవర్గాల పునర్విభజన...మరోటి జనభా పెరుగుదల. వీటితో పాటు హిందీ వ్యతిరేకత. జనాభా పెరుగుదల గురించి రాజకీయ పార్టీలు విపరీత వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నాయి. ఇప్పటికే జనవిప్లవంతో దేశంలో అకలి, దరిద్రాలను అనుభవిస్తోంది. ఉన్న జనానికి సౌకర్యం లేవు. ఉద్యోగాలు లేవు. ఉపాధి లేదు. దేశం వీరిని భరించే స్థితిలో లేదు. ఈ సమయంలో జనాభా నియంత్రణ గురించి మాట్లాడాలి. రాజకీయపార్టీలు తమ సీట్ల రాజకీయ కోసం జనాభాను పెంచాలన్న ప్రతిపాదనతో వస్తున్నాయి. విజినరీ చంద్రబాబు కూడా జనాభా గురించి మాట్లాడుతున్నారు. మరీ ఆయన తనయుడు ఒక్కరినే ఎందుకు కన్యాత్మకం చెప్పాలి. జనాభా కారణంగా పార్లమెంట్, అసెంబ్లీ సీట్లు తగ్గుతాయన్న భయంతో జనాభా పెరగాలన్న డిమాండ్ను డిఎంకె చేపట్టింది. వీరి సీట్ల కోసం జనం త్యాగాలు చేయాలి. పిల్లలను కని రోడ్లన పడేయాలి. వారేమైనా భ్రష్టం అవుతే, వీరికి మాత్రం సీట్లు పెరిగితే, సీట్లతో రాజకీయ పదవులను అనుభవించవచ్చు. ఇదీ వీరి రాజకీయం. ఇంతకన్నా దౌర్భాగ్యం మరోటి ఉండదు. జనాభా పెరుగుదల అన్నది భారత్ను ఎంతగా దెబ్బతీస్తున్నదో తెలుసుకోలేని దుర్మార్గ రాజకీయ నేతలు మనకు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ విషయంలో తమిళనాడులోని డిఎంకె రచ్చ చేస్తోంది.పిల్లలను కనండి అంటూ తండ్రి కొడుకులు స్టూడెంట్, ఉదయనిధులు ధంకా బాజాయ్లుస్తున్నారు. ఎందుకంటే మరోమారు అధికారంలోకి రావాలంటే రచ్చచేయాలి. అందుకే ఏదాని ముందునుంచే పక్కా ప్రణాళికతో రచ్చను మొదలు పెట్టారు. దానిని డిఎంకె తమిళనాడు నుంచి ధర్మోపరకు తీసుకుని వెళ్లింది. ప్రధానంగా హిందీ వ్యతిరేకతను పరిశీలిస్తే.. ప్రజలు తమిళనాడు అతర్భాషలు నేర్చుకుంటే ఎక్కడ తమ మనోభావాలను కలుపుతాయో అన్న భయం ముందే వీరికి ఉంది. తమిళనాడులో హిందీని ప్రవేశపెడకుండా చేయడంలో వీరి ఉద్దేశం అదే. ప్రజలు హిందీ నేర్చుకుంటే ఎక్కడ జాతీయ రాజకీయాల ప్రభావంలో పడిపోతారో అన్న భయం వీరి హిందీ వ్యతిరేకతకు కారణం. విద్యార్థి దశ నుంచే ఇంగ్లీష్, హిందీ లాంటి భాషలు నేర్చుకుంటే దేశంలో పాటు, ప్రపంచాన్ని చుట్టి రావచ్చు. దేశంలో సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను తెలుసుకునే వీలుంటుంది. కానీ దీనిని వ్యతిరేకించడం ద్వారా ప్రజలను తమిళనాడికి పరిమితం చేయాలన్న దుర్మార్గపు ఆలోచన డిఎంకెనించి చెప్పడంలో తప్పులేదు. ఎన్ని భాషలు నేర్చుకుంటే అంతకుమించినది తాజాగా రాజ్యసభ ఎంపి సుధామూర్తి చేసిన వ్యాఖ్యలు కనువిప్పు కావాలి. అలాగే ఆర్థికమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ కూడా పలు సందర్భాల్లో లోక్సభలో వేదికగా హిందీవ్యతిరేకతపై తమిళ పార్టీలను ఏకిపారేశారు. నియోజకవర్గాల పునర్విభజనకు కేంద్ర ప్రభుత్వం సన్నాహాలు ముమ్మరం చేస్తున్న కొద్దీ ఈ పత్రికపై వివాదాలు సృష్టించే పనిలో డిఎంకె పడింది. కేవలం సీట్ల గురించి మాట్లాడితే బాగోదన జనాభా తగ్గుదల, హిందీ వివాదాన్ని డిఎంకె నెత్తికెత్తుకుంది. ఇప్పటికే 140 కోట్లు దాటిన భారత జనాభా ఇంకా పెరగాలి. సీట్లు పెరగాలి. తాము మాత్రమే అధికారంలో ఉండాలి అన్న ధోరణిలో రాజకీయ పార్టీలు విన్యాసాలు ఉన్నాయి. దేశాన్ని కులాల వారీగా విభజించే పనిలో కాంగ్రెస్ పడింది. జనాభా పెరుతో డిఎంకె, టిడిపిలు విపరీత విన్యాసాలు మొదలు పెట్టాయి. పునర్విభజన వల్ల తీవ్రంగా నష్టపోయే దక్షిణాది రాష్ట్రాలైన ఓ. పనలేని వాదనను తెరపైకి తెచ్చారు సాల్మీ. అఖిలపక్ష భేటీకి బిలుపునిచ్చారు. అన్ని పార్టీల సమావేశం, ముఖ్యంగా దక్షిణాది నేతలకు లేఖలు రాసారు.ఈ క్రమంలో తమిళనాడు, తెలంగాణ, కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రులు పునర్విభజన విధివిధానాలను తప్పుబడుతూ, జనాభా ప్రాతిపదికన కాకుండా దేశ ఆర్థికాభివృద్ధిలో తమ తమ రాష్ట్రాల భాగస్వామ్యం ఆధారంగా పునర్విభజన జరగాలంటున్నారు. ఇటీవల కేంద్ర హోంమంత్రి.. నియోజకవర్గాల పునర్విభజన వల్ల దక్షిణాదిని ఒక్కో సీటు కూడా తగ్గదని చెప్పారు. కేంద్రమంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, రాజీవ్ గాంధీ కూడా ఇదే చెప్పారు. అయితే వీరి బాధ ఇది కాదు. రచ్చ చేయడం ద్వారా ప్రజల్లో ఇమేజ్ పెంచుకునే ఆలోచనలో డిఎంకె ఉంది. గతంలో రాహుల్ రాజ్యాంగ పుస్తకాన్ని పట్టుకుని, రాజ్యాంగానికి ముప్పు వాటిల్లిందని ఉటంకపాడా తిరిగారు. జనాభా ప్రాతిపదికన జరిగే పునర్విభజన వల్ల తీవ్రంగా నష్టపోయేది దక్షిణాది రాష్ట్రాలే కనుక ఇప్పటినుంచి పిల్లలను కనాలని డిఎంకె ఇచ్చిన బిలుపును టిడిపి కూడా అందుకుంది. ఎఫ్డీలో ఉన్న వనరులను అభివృద్ధి చేయలేక గతంలోనే జగన్ చతికిల పడ్డాడు. ఉన్న బిల్లును పెన్షన్లతో వెచ్చిస్తున్నారు. ఇదే పక్క పానా బిజినెసుగా ప్రచారం చేసుకుంటున్నారు. ఈ దశలో జనాభా పెంచాలని చంద్రబాబు లాంటి విజినరీనేత మాట్లాడడం అశ్రద్ధంగా ఉంది. జనాభా ప్రాతిపదికన ఓ. టీలు తగ్గితే కొంచెం మునుగుతాయి. కుటుంబ నియంత్రణపై గతంలో దక్షిణాది రాష్ట్రాలు చేసిన కృషి వల్ల జనాభా తగ్గదని అంటున్నారు. ఇదే నిజమైతే..ఉత్తరాదిలో కూడా ఇలాగే చేయాలని డిమాండ్ చేయాలి. ఉత్తరాదిలో కూడా జనాభా నియంత్రణ చర్యలకు చంద్రబాబు నూచనలు చేయవచ్చు. కుటుంబ నియంత్రణపై కేంద్రంలోని పెద్దలు గతంలో ఇచ్చిన ఆదేశాలను తూచ తప్పక పాటించి, జనాభా పెరుగుదలను నియంత్రించేలా చేయాలి. ఇప్పుడున్న దేశానికి ఇంత జనాభా అవసరం లేదని గుర్తించాలి. జనాభాతో సీట్లు దక్కించుకునే దుర్మార్గపు ఆలోచన నిరమించి జనాభా నియంత్రణకు హానుకోవాలి. దేశవ్యాప్తంగా ఇది అమలు కావాలి. హిందీ వ్యతిరేకతను డిఎంకె వీధి. ఇలాంటి దుర్మార్గపు ఆలోచనలు చేస్తున్న పార్టీలకు ప్రజలు సమయం చూసి బుద్ధి చెప్పకోవాలి నష్టపోయేది మనమేనని గుర్తించాలి.

## మరోమారు ప్రయోగం విఫలం - సునీతా విలియమ్స్ కు విషమ పరీక్ష

వాషింగ్టన్ : అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రంలో చిక్కుకుపోయిన భారత అమెరికన్ వ్యోమగామి సునీతా విలియమ్స్ కు మరోసారి నిరాశే ఎదురయింది. తొమ్మిది నెలలుగా ఐఎస్ఎస్ లో ఉంటున్న ఆమె భూమి మీదికి రావడం మరంత అలసటమయ్యేలా ఉంది. ఐఎస్ఎస్ నుంచి సునీతాతోపాటు బన్ విల్కోర్స్ ను భూమిపైకి తీసుకొచ్చేందుకు నానా స్పేస్ ఎక్స్ సంయుక్తంగా చేపట్టిన క్రూ 10 మిషన్ లో భాగంగా గురువారం జరగాల్సిన ప్రయోగం వాయిదాపడింది. అమెరికాలోని ఫ్లోరిడా నుంచి నలుగురు వ్యోమగాములతో ఫాల్కన్ 9 రాకెట్ బయలుదేరేందుకు క్రూ 10 మిషన్ సిద్ధమైంది. అయితే చివరి నిమిషంలో సాంకేతిక సమస్య తలెత్తడంతో ప్రయోగం నిలిచిపోయింది. ప్రాణాల్లిక సిస్టమ్లో సమస్య రావడంతో దీనిని ఆపేసినట్లు నానా వెల్లడించింది. శుభ్ర లేదా శనివారాల్లో ఈ ప్రయోగాన్ని తిరిగి నిర్వహించే అవకాశం ఉన్నట్లు ప్రకటించింది. కాగా, షెడ్యూల్ ప్రకారం ఈ ప్రయోగం మార్చి 25న జరగాల్సి ఉంది. అయితే నానా దానిని ముందుకు జరిపినా.. అది వాయిదాపడింది. క్రూ 10 ద్వారా కొత్త బ్యూందం ఐఎస్ఎస్ కు చేరుకోగానే.. స్పేస్ ఎక్స్ కు చెందిన డాగ్ గో క్యాస్టర్ ఎండ్జిన్ల ద్వారా సునీత, విల్కోర్స్ భూమిమీదకు తిరిగి రానున్నారు. టెన్ మిషన్ కోసం బోయింగ్ కు చెందిన స్పాక్స్ లైన్ అంతరిక్ష నౌకలో విలియమ్స్, విల్మార్ 2024, జూన్ 5న అంతరిక్షంలోకి వెళ్లారు. ఎసిమిడి రోజు తర్వాత వారు భూమి మీదకు తిరిగి రావాలి ఉంది. అయితే స్పాక్స్ లైన్ స్పేస్ క్రాఫ్ట్.. ఐఎస్ఎస్ ను చేరుకోగానే సమస్యలు తలెత్తాయి. అందులోని ప్రొపల్సన్ సిస్టమ్ లో లీకులు ఏర్పడటం, డ్రాఫ్ట్ మూసుకుపోవడంతోపాటు హీలియం కూడా అయిపోయింది. వ్యోమగాములను ఈ నౌకలో తిరిగి భూమిపైకి తీసుకురావడం సురక్షితం కాదని ఆగస్టు నెలాఖరు నాటికి నానా ఒక నిర్ణయానికి వచ్చింది. దీంతో వ్యోమగాములు లేకుండా బోయింగ్ స్పాక్ లైన్ లైన్ 2024, సెప్టెంబర్ 7న క్రమంగా భూమికి తిరిగి వచ్చింది. అప్పటి నుంచి సునీత, విల్మార్ అంతరిక్ష కేంద్రంలోనే ఉండిపోయారు.

**హోళి పండుగకు ప్రత్యేక సాంఘిక వసంతాగమన సూచిక కృష్ణుడికి డోలోత్సవ వేడుక ! హోళి పండుగకు రకరకాల ఆచారాలు**  
**రంగులు చలుకోవడంలో ఆనందం కృత్రిమ రంగులకు దూరంగా ఉంటే మేలు**  
**కామదహనంపై తమిళుల వింత ఆచారం**  
**మధురలో ప్రత్యేక పూజలు**

హోళి పండుగ భారతీయ సంస్కృతిలో ప్రత్యేకమైన స్థానం కలిగి ఉంది. ఇది రంగుల పండుగ మాత్రమే కాకుండా.. అనేక పురాణ కథలతో ముడిపడి ఉంది. కామదహనం, హోళికా దహనం, రాధాకృష్ణుల రంగుల ఆటలు ఈ పండుగకు ప్రాముఖ్యతను పెంచాయి. హోళి సామాజిక ఐక్యత, ఆనందం, సంప్రదాయాలను వ్యక్తపరిచే పండుగగా నిలుస్తుంది. చెడుపై మంచి సాధించిన విజయాలికి గుర్తుగా జరుపుకునే పండుగలో మరో ముఖ్యమైన పండుగ. హోళి అంటే రంగుల పండుగ. ఫాల్గుణ మాసం శుక్రవారం పౌర్ణమి నాడు హోళి పండుగను జరుపుకుంటారు. పౌర్ణమి రాత్రి హోళికా దహనం చేస్తారు. మరునాడు ఒకరిపై ఒకరు రంగులు జల్లుకుంటూ ఉత్సాహంగా హోళి వేడుకలను ఆస్వాదిస్తారు. దీనిని ధూళి పండుగ అని అంటారు. హోళి పండుగ అంటేనే ఉత్సాహభరితమైన పండుగ. 'రంగుల పండుగ'. చిన్నా పెద్దా అంతా దేశవ్యాప్తంగా ఎంతో ఘనంగా జరుపుకునే పండుగలో హోళి కూడా. వసంతం రాకను తెలియ చెప్పే పండుగ. భారతదేశం వ్యాప్తంగా హోళిని గొప్పగా జరుపుకుంటారు. స్నేహితులకు, పరిచయం లేని వారికి కూడా ఈ రంగులు చల్లవచ్చు. పర్యవరణానికి, మన చర్యలకు ఎలాంటి హాని జరగకుండా ఉండాలంటే సేంద్రీయ, సహజమైన రంగులు ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. అలాగే స్నేహితులతో హోళి అడేటపుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

**కృత్రిమ రంగులకు దూరంగా ఉంటే మేలు**

వసంతం మొదలయ్యే ముందు జరుపుకునే హోళి పండుగ చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. హిందువులు, నేపాళీ దేశస్థులు ఈ హోళిని జరుపుకుంటారు. హిందూ కేలండర్ ప్రకారం ఫాల్గుణ పౌర్ణమి రోజున ఈ రంగుల పండుగను హోళిగా జరుపుకోవడం ఆనవా

యతీగా వస్తోంది. హిందూ పురాణాల ప్రకారం ఈ హోళి జరుపుకోవడం వెనుక ఓ బలమైన కారణమే ఉంది. రాక్షసుల రాజు హిరణ్యకశిపుడి సోదర ఈ హోళికా. బ్రాహ్మి దేవుడు ఇచ్చిన వరంతో హిరణ్యకశిపుడిని

వెంకటాన్ని హోళికా దహనమవడాన్ని హోళిగా జరుపుకుంటారు. అందుకే హోళికి ముందు రోజు హోళికాను దహనం చేయడం ఆనవా యతీగా వస్తున్నది. అయితే దక్షిణ భారతదేశంలో దీనినే కామదహనంగా వ్యవహరిస్తు

'కామ దహనం' అనీ, మన తెలుగువాళ్లు 'కామిని పున్నమి' అనీ అంటారు. తమిళులు 'కామన పండుకమ్' అంటారు. అలాగే, 'పంగుని ఉత్తరమ్' అని కూడా పిలుస్తారు. వాళ్లు అలా పిలవడం వెనుక ఒక కారణం

**కృష్ణుడికి డోలోత్సవ వేడుక !**

ఫాల్గుణ పౌర్ణమిని మహా ఫాల్గుణి, డోళికా పౌర్ణమి అని హోళికా పౌర్ణమి అని కూడా అంటారు. ఈ రోజున లక్ష్మీ నారాయణ ప్రతం చేసి స్వామిని ఊయలలో ఉంచి జోలపడతారు. కాబట్టి దీనిని డోళికా పౌర్ణమి అంటారు. కృష్ణ భగవానున్ని ఊయలలో వేసిన వేడుకకు గుర్తుగా బెంగాల్ లో డోళికోత్సవాన్ని జరుపుకుంటారు. ఉత్తర భారతదేశంలో రాక్షస వీడ తొలగిపోవడం కోసం హోళికా అనే శక్తిని ఆరాధిస్తారు. ఆ మర్నాడు బహుళ పాడ్యమి వసంతోత్సవం పేరుతో ఒకరి పై ఒకరు రంగులు చల్లుకొని సంబరాలు జరుపుకుంటారు.పాల్గుణ పౌర్ణమి మరునాటి రోజు నుండి వసంత మాసం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ రోజు

చందనంతో సహా మామిడి పూతను తిన్నవారు సంవత్సరమంతా సుఖంగా ఉంటారు.ప్రకృతిలో సరికొత్త సాగుకు కనుల విందు చేస్తుందంటే అది వసంత రుతువు ఆగమనానికి గుర్తువు మాత్రమే కాదు.. మనుషుల్లో ఉత్సాహానికి కారణం కూడా. ఎందుకంటే ఆ రుతువులోనే ఎండిన చెట్లు, కొమ్మలు, రెమ్మలు చిగురిస్తాయి. అంతేకా ఆ కొమ్ములపైన కుహం.. కుహం.. అంటూ మనసు పులకరించేలా కోయలున్న మధురగానాలతో వీనుల విందు చేస్తుంది. మరోవైపు ఆ పచ్చదనపు ప్రకృతి సోయంగా పుష్ప పరిమళ వికాసాలు అన్నీ ఏకమై ఆవిష్కృతమవుతాయి. ఆ ఆనందభరిత సమయాన చిన్న, పెద్ద, ఆడ, మగ తేడాలు లేకుండా కులమతాలకు అతీతంగా దేశ వ్యాప్తంగా జరుపు కునే కొలి వేడుక హోళి..

చందనం దాదాపు అసాధ్యంగా మారడంతో అతడు అహంభావినా మారతాడు. ఆ అహం

స్వభావం దాదాపు అసాధ్యంగా మారడంతో హోళి పండుగను 16 రోజుల పాటు జరుపు



కారంతోనే స్వర్ణతోపాటు భూమిపై కూడా దాడులు చేస్తుంటారు. అయితే హిరణ్యకశిపుడి తనయుడు ప్రహ్లాదుడు మాత్రం విష్ణు భక్తుడు. దేవుడిని పూజించడం మానుకోవాలని ప్రహ్లాదునికి ఎన్నోసార్లు చెప్పినా వినకపోవడంతో అతన్ని చంపడానికి హిరణ్యకశిపుడు ఎన్నోసార్లు ప్రయత్నించి విఫలమవుతాడు. చివరగా తన సోదర హోళికా ఒడిలో కూర్చో వాల్చిందిగా ప్రహ్లాదుడిని హిరణ్యకశిపుడు అడేరిస్తాడు. అన్ని దహనంపండుకా హోళికా ఓ పర్యాని పొందుతుంది. ఆమె ఒడిలో ప్రహ్లాదున్ని కూర్చోబెట్టి అగ్నికి ఆహుతి చేయాలని హిరణ్యకశిపుడు భావిస్తాడు. అయితే ఆ ప్రయత్నమూ విఫలమవుతుంది. ఆ మంటల్లో హోళికా పూర్తిగా కాలిపోయి మరణిస్తుంది. ప్రహ్లాదుడు పొందిన ఈ

కుంటారు. ఉత్తర భారతంలో హోళి నాడు భగం అనే మత్తు పానీయాన్ని సేవించడం కూడా ఆనవాయతీగా వస్తున్నది. మన్నుడి మఠాన్ని కూడా కామదహనంగా భావిస్తారు. మొత్తంగా రకరకాలుగా ఆనవాయతీలు ప్రాంతాన్ని బట్టి ఉన్నాయి.

**కామదహనంపై తమిళుల వింత ఆచారం**

మనవీని మహాసీయండిగా మార్చే మహా 'కామ దహనం' మహత్తరశక్తి మనస్సుకు ఉంటుంది.ఆ మనస్సుని అధీనంలో పెట్టుకోవడం కేవలం మనిషికి ఉంటుంది'. మనవి మనస్సును శరీరాన్ని అధీనంలో పెట్టుకో గలిగిన వారు మనుషులలో మహాసీయిలో తారు. ఫాల్గుణ శుద్ధ పౌర్ణమిని దక్షిణాదిలో

ఉంది. ఫాల్గుణ శుద్ధ పౌర్ణమి నాడు చంద్రుడు ఉత్తర ఘట్టానికి నక్షత్రంలో ఉంటాడు. తమిళంలో 'ఫల్గుణి కాస్' 'పంగుని' అయింది. ఉత్తర ఘట్టా 'ఉత్తరమ్' అయింది. అలా అక్కడ ఈ పండుగను 'పంగుని ఉత్తరమ్' అని పిలుస్తారు. వివాహిత స్త్రీలు తమ కుటుంబ సభ్యులతోపాటే కోసం, పుస్తాను చంద్రుణ్ణి ('రాకా' అంటారు) ఆరాధించడం ఈ పండుగకు మూలం.. ఏలా ఫాల్గుణ శుద్ధ పౌర్ణమి నాడు 'హోళి'. ఈ పండుగ ఉత్తరాదిలో ఎక్కువ అని చాలామంది అనుకుంటూ ఉంటారు. కానీ, మన తమిళనాడులోని మధురైకి, హోళికి కూడా సంబంధం ఉంది. ఎలాగంటే, మధుర మినాక్షి దేవి తపస్సు చేసి, సుందరేశ్వర స్వామిని ఈ ఫాల్గుణ శుద్ధ పౌర్ణమి నాడే వివాహం చేసుకుంటుంది. అందుకే, ఆ రోజున తమిళనాట దేవాలయాల్లో కల్యాణవ్రతం చేస్తారు. అలాగే.. చెన్నై సమావేశంలోని కంపి (కాంబీవరం) పుణ్యక్షేత్రంలో ఫాల్గుణ పౌర్ణమి ఉత్సవం జరుపుతారు. కంపిలో శివుడి పేరు ఏకామ్రనాథుడు. అక్కడ శివుడి అనుగ్రహం కోసం పార్వతీదేవి మామిడిచెట్టు (ఆమ్ర వృక్షం) కేంద్ర కూర్చోని తపస్సు చేసినందుకు. చివరకు శివుడు ప్రసన్నుడై తనపై ప్రతీతి. అందుకే ఉత్సవం. ఆ పౌర్ణమి మరునాడైన ఫాల్గుణ కృష్ణ పాడ్యమి నాడు ఆమ్ర పుష్ప భక్షణం (మామిడిపూత తినడం) ఒక ఆచారం. దీని గురించి ధర్మశాస్త్ర గ్రంథం 'స్మృతి శాస్త్రం' ప్రస్తావించింది.

# నిన్నటి నుంచి నేర్చుకో, ఈరోజు జీవించు, రేపటిని ఆశించు

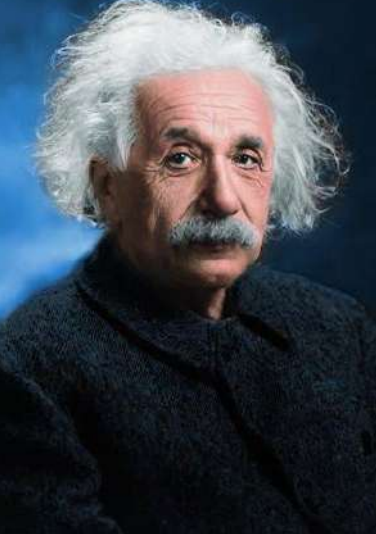
**మార్చి 14 ' పై ' దినం మరియు ఆల్బర్ట్ ఐన్ స్టీన్ జన్మ దినోత్సవం సందర్భంగా...**

వ్యత్యాసాలలో ఉన్న చక్రం కనుగొన్న తరువాత మనకు పురోగతిలో మార్పులు చాలా వేగంగా చేసుకున్నాయి. ఇతర వ్యత్యాసానికి సంబంధించిన ఒక విలువను ఇప్పటికే కనుగొన లేకపోతున్నాం. అదే ' పై ' అనే సంఖ్య. వృత్తం చుట్టూకొలతను వృత్త పరిధి అంటారు. వృత్త పరిధి, వ్యాసాల నిష్పత్తిని ' పై ' అని పిలుస్తారు. ఈ విలువ స్థిరంగా ఉంటూ అంతమా కాదు, అలాగని ఆనందం కాదు. గణితంలో ఇటువంటి సంఖ్యలను ' కరణీయ సంఖ్యలు ' అని అంటారు. కంప్యూటర్ సహాయంతో దీని విలువను ట్రిలియన్ల దశాంశ స్థానాలకు లెక్కించారు. కానీ ఇది అంతమా లేదా ఆనందం కాదు. గణితంలో సౌలభ్యం కోసం ' పై ' విలువను సుమారుగా 3.14 గా తీసుకుంటారు. అందుకే ' మార్చి వద్యాలగు ' ను ' పై ' దినంగా తీసుకుంటారు. ప్రతి సంవత్సరం మార్చి 14న ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిర్వహించబడే ఒక అంతర్జాతీయ అంతర్జాతీయం. ' పై ' అనేది గణిత బెల్గామికుల అంతర్జాతీయ అంతర్జాతీయ పరిపాదానికి ఒక వార్షిక అవకాశం. ఇది ఐనోదం, విద్యను మిళితం చేసే రోజు. 3.14 ' పై ' మొదటి మూడు ముఖ్యమైన అంతర్జాతీయ కాబట్టి మార్చి 14 ను ' పై ' దినంగా తీసుకుంటారు. ఈ సంఖ్య గణిత సూత్రాలలో జ్యామితి, భౌతిక శాస్త్రం, ఖగోళ శాస్త్రం, ఇంజనీరింగ్ గాదాపు ప్రతి గణితలో పై ప్రాథమిక పాత్రను పోషిస్తూ వివిధ అనుభవాలను కలిగి ఉంది.

శాస్త్రవేత్త జన్మ దినం. ' తెలివితేటలకు నిజమైన సంతోషం జ్ఞానం కాదు ! ఊహ ! నిన్నటి నుంచి నేర్చుకో, ఈరోజు జీవించు, రేపటిని ఆశించు. అయితే తప్ప ప్రశ్నించడం మాత్రం ఆపకండి. జీవితం సైకిల్ తొక్కడం లాంటిది, బ్యాలెన్సుగా ఉండడానికి కదులుతూ ఉండాలి.' అని ఆయన తెలిపారు. ఈయన చిన్నప్పుడు మాట్లాడటం నేర్చుకోవడంలో కూడా చాలా ఇబ్బందిపడి తల్లిదండ్రులకి అందోళన కలిగించి, యువకునిగా ఉన్నప్పుడు భౌతిక శాస్త్రంలో శతాబ్దాల నాటి నుండి అపరిష్కృతంగా ఉన్న సమస్యలను సాధించి, అప్పటి శాస్త్రవేత్తలకు కూడా తన సిద్ధాంతాలతో అశ్రద్ధపరిచిన ఓ ప్రపంచ మేధావి, భౌతిక శాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమతిని అందుకు న్నారు. ఆయనే! ఆల్బర్ట్ ఐన్ స్టీన్

1921లో భౌతిక శాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమతిని అందుకున్నారు. అంతకంటే ఆయనకు ప్రపంచంలోనే ఒక ప్రసిద్ధ వ్యక్తిగా నిలబెట్టింది. ' సాపేక్ష సిద్ధాంతం ' ప్రత్యేక సాపేక్షత, సాధారణ సాపేక్షత సిద్ధాంతాలతో ఐన్ స్టీన్ మునుపటి భౌతిక సిద్ధాంతాలకు అంతర్దీనంగా ఉన్న అనేక ఊహలను పొందుపరిచారు. ఇంకా క్వాంటం మెకానిక్స్ తో పాటు ఆధునిక భౌతిక శాస్త్రంలో దీని ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. ప్రత్యేకించి సాపేక్షత విశ్వ ప్రక్రియలను, విశ్వ జ్యామితిని అర్థం చేసుకోవడానికి అద్దానాన్ని అందించింది. ఇప్పటికీ దీనిని అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నారని అంటే

3.141592653589793238462643383279502884197169399375105820974944592307816406286209



యొక్క మరో ముఖ్యమైన సిద్ధాంతం. ఇది ప్రపంచ లేదా వాయువులోని కణాల అయాన్లకు కదలికను వివరిస్తుంది. ఈ సిద్ధాంతం అణువులు, పరమాణువుల ఉనికిని నిరూపించడంలో కీలకపాత్ర పోషించింది. 1905లో ఐన్ స్టీన్ ప్రతిపాదించిన ఫోటోఎలెక్ట్రిక్ ప్రభావం అనేది విద్యుదయస్కాంత వికీరణాలను గ్రహించినప్పుడు పదార్థం విద్యుత్ చార్జీ చేయబడిన కణాలను విడుదల చేసే ఒక దృగ్విషయం. లోహపు పలకపై కాంతి పడినప్పుడు వాటి నుండి వెలువడే ఎలక్ట్రాన్లను ఫోటోఎలక్ట్రాన్లు అంటారు.

**ఐన్ స్టీన్ 300కు పైగా శాస్త్రీయ పత్రాలు, 150 శాస్త్రీయతర పత్రాలకు ప్రచురణదారు.**

డిసెంబరు 2014న విశ్వవిద్యాలయాల్లోని ఐన్ స్టీన్ కు చెందిన 30,000 శాస్త్రీయ పత్రాలను విడుదల చేసారు. చాలా రంగాల్లో అతను చేసిన కృషికి తెలివితేటలకు అతను పేరు మారుపేరుగా మారింది.1955 ఏప్రిల్ 17 న ఐన్ స్టీన్ ఉదర బ్యూహ్నుమని సంబంధ చీలిక వలన అంతర్గత రక్తస్రావం సంభవించింది. ఆయన ఐన్ స్టీన్ శస్త్రచికిత్సను తిరస్కరించారు. "నేను తోచుకున్నప్పుడు నేను వెళ్ళాలనుకుంటున్నాను. అది తెలిస్తే కృత్రిమంగా పొడిగించడం నాకు ఇష్టం లేదు. నేను నా వాటాను చేసాను, వెళ్ళడానికి సమయం ఆన న్నమైంది." అని చెప్పిన మరునాటి రోజు ఉదయం 76 సంవత్సరాల వయస్సులో ప్రిన్స్టన్ అనుపత్రంలో మరణించారు. పనిలో యెంతవరకూ సూజెర్వీలోని ప్రిన్స్టన్ లీన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ అడ్వాన్స్డ్ స్టడీ సంస్థలో పనిచేశారు.

-జనక మోహన రావు దుంగయం.యస్సీ (మ్యాగ్స్ & ఫిజిక్స్) ఫోన్: 8247045230

**' పై ' దినం చరిత్ర:**

అమెరికన్ భౌతిక శాస్త్రవేత్త లారీ షా 1988లో శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో ఎక్స్ప్రోట్లోరియంలో మొదటి దినోఫాన్ని నిర్వహించారు. 2009లో యునైటెడ్ ప్రతినీలకు సభ మార్చి 14ని నేషనల్ పై డేగా గుర్తించడానికి తీర్మానాన్ని ఆమోదించింది. ఐక్యరాజ్యసమితి విద్యా, శాస్త్రీయ, సాంస్కృతిక సంస్థ (యునెస్కో) 2019 నవంబర్లో జరిగిన 40వ సర్వసభ్య సమావేశంలో ' పై దినోత్సవ' వాన్ని (మార్చి 14) అంతర్జాతీయ గణిత దినోత్సవంగా జరుపుకోవాలని నిర్ణయించింది.

**ప్రసిద్ధ శాస్త్రవేత్త జన్మదినం:** కాకతాళియంగా ఈ రోజు ప్రపంచ ప్రసిద్ధ

**ఇతర సిద్ధాంతాలు:** అలాగే సంఖ్యపై ఐన్ స్టీన్ చేసిన పని అవసరం పత్రాల్లోని ప్రతి మూలకానికి పరమాణు, మోలార్ ప్రవృత్తిని నిర్ణయించడానికి పునాది వేసింది. బ్రౌనియన్ చలనం ఐన్ స్టీన్



















### ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో

### హెబాలీ వేడుకలు జరుపుకోవాలి

- శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కల్పిస్తే కఠిన చర్యలు
- హెబాలీలో యజమానులతో సఖి వరగంటి రవి

జమ్మికుంట, మార్చి 13

(నినాదం స్పెషల్) :

హెబాలీ పండుగను ప్రజలందరూ ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో శాంతియుతంగా జరుపుకోవాలని పట్టణ సీనియర్ వరగంటి రవి పిలుపునిచ్చారు. శుక్రవారం ఆయన జమ్మికుంట పట్టణంలోని పలు హెబాలీ, బిర్లాస్ యజమానులతో



మాట్లాడుతూ, హెబాలీ పండుగను పురస్కరించుకొని రాత్రి వది తర్వాత బిర్లాస్ సెంటర్ను హెబాలీలో తెరవడం హెబాలీలో ఆక్రమణకు లోబడి నిర్వహిస్తే కేసులు నమోదు చేస్తామని ఆయన హెచ్చరించారు. ముఖ్యంగా ప్రతిరోజూ ద్వైత వాహనాలపై ట్రైబుల్ రైడ్ చేస్తున్నారని మైనార్టీలకు తగిన ప్రాతిపదిక వాహనాలు ఇవ్వకూడదని గతంలో చాలాసార్లు తెలిపామని అయినా కూడా పట్టణ వాహనాల ఇన్స్పెక్టర్లు ఇక్కడ మైనార్టీలకు వాహనాలు ఇస్తే తగిన ప్రాతిపదిక కేసులు నమోదు చేస్తామని సీనియర్ తెలిపారు. ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించే రసాయనాలు హెబాలీ పండుగ రోజు వాడకూడదని ఎదుటి వారికి ఇబ్బందులు లేకుండా హెబాలీ పండుగను సంతోషంగా నిర్వహించుకోవాలని ఆయన ప్రజలకు సూచించారు. జమ్మికుంట పట్టణ మండల ప్రజలకు ఆయన ముందస్తు హెబాలీ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ ఇబ్బందకుంట్ల ఎస్సె రాజకుమార్ పలువురు హెబాలీ యజమానులు ఉన్నారు.

### మహిళల సంక్షేమం కోసమే ఆరోగ్య మహిళా

### డిప్యూటీ డిఎంహెచ్ఓ

జమ్మికుంట, మార్చి 13

(నినాదం స్పెషల్) :

జమ్మికుంట మండలం వావిలూ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం పరిధిలోని జగదయ్య పబ్లిక్ గ్రామంలో శుక్రవారం జరుగుతున్న ఆరోగ్య మహిళా కార్యక్రమాన్ని డిప్యూటీ డిఎం హెచ్ఓ డాక్టర్ చందూ నందర్లం నేతృత్వంలో ఆరోగ్య మహిళా శిబిరానికి వచ్చిన మహిళలను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ ప్రతి మంగళవారం, గురువారం ఆరోగ్య మహిళా శిబిరం నిర్వహిస్తారని వైద్యుల సూచన మేరకు వైద్య పరీక్షలు చేసుకోవాలని సుమారు 56 రకాల వైద్య పరీక్షలు చేస్తారని ప్రతి మహిళా కనీసం మూడు నెలలకు ఒకసారి వైద్య పరీక్షలు చేసుకోవాలని కుటుంబం గురించి ఆలోచించే మహిళల ముందుగా తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని ఒకవేళ అనారోగ్యం బారిన పడితే ప్రైవేట్ ఆస్పత్రులకు వెళ్లి సమస్యలను సమీపంలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులకు వెళ్లాలని సూచించారు. ఆరోగ్య వ్యక్తి పరిపూర్ణ, పరిసరాల పరిశుభ్రత, వేసవికాలంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ముఖ్యంగా వడదెబ్బ మీద డ్రై డ్రి మీద దీని నివారణ శిబిరం 100 రోజుల ప్రణాళికలో భాగంగా దీని మీద అవగాహన కల్పించాలని ప్రతి మహిళా ఆరోగ్య మహిళా కార్యక్రమాన్ని సన్నిహితులకు చేసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎం ఎల్ హెచ్ఓ డాక్టర్ నందర్లం, హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్లు వంజాల ప్రకాష్ గౌడ్, పి.ఎం.హెచ్ఓ రెడ్డి సూపర్వైజర్లు కుమారులతో ఆరోగ్యశాఖ నిర్వహించిన శ్యామల, రామకృష్ణ ఆఫ్ వర్చువల్ పాల్గొన్నారు.



### ట్రాఫిక్ అవగాహన పార్కులో ప్రమాదాల నివారణ

### -ట్రాఫిక్ పార్కు సందర్శించడం ద్వారా పిల్లలకు అవగాహన

### -కలెక్టర్ పవల సత్కరి

కరీంనగర్, మార్చి 13(నినాదం

స్పెషల్) :

తిమ్మాపూర్ లోని రవాణా శాఖ

కార్యాలయం ఆవరణలో గల

పిల్లల ట్రాఫిక్ అవగాహన

పార్కును జిల్లా కలెక్టర్ పవల

సత్కరి గురువారం

సందర్శించారు. జిల్లా

యంత్రాంగం అధ్యక్షులతో ఈ పార్కులో

జరుగుతున్న పలు అభివృద్ధి

కార్యక్రమాలను

పరిశీలించారు. అధికారులకు పలు

సూచనలు చేశారు. ట్రాఫిక్ పట్ల

పిల్లలకు అవగాహన

కలిగించే అన్ని రకాల బోర్డులు,

గుర్తులు, సిగ్నల్ వంటివి ఏర్పాటు

చేయాలని అన్నారు. సమానా

భిన్నాభిన్న స్టేషన్ ఏర్పాటు చేసి

అక్కడ అప్రమత్తత కోసం తీసుకోవాలని

చర్యలు వివరించే బోర్డు ఏర్పాటు

చేయాలని పేర్కొన్నారు. అన్ని

పాఠశాల విద్యార్థులు ఈ ట్రాఫిక్

పార్కు సందర్శించేలా చూడాలని

తెలిపారు. చిన్నప్పటి నుండి

ట్రాఫిక్ అవగాహన వల్ల ప్రమాదాలకు

అస్సాదం ఉండదని అన్నారు.

ట్రాఫిక్ పార్కులో ఏర్పాటు

చేసిన ప్రతి గుర్తు గురించి పిల్లలకు

వివరించాలని అన్నారు. పార్కు

డివైజర్లలో పూల మొక్కలు

నాటించాలని సూచించారు. పార్కు

సందర్శించేందుకు వచ్చిన

పాఠశాల విద్యార్థులను పంపించారు.

ట్రాఫిక్ సిగ్నల్ పట్ల

అవగాహన పెంచుకోవాలని

సూచించారు. ఆనంతరం

జిల్లా కలెక్టర్ పవలను సత్కరించారు.

సత్కరించే కేంద్రాల ద్వారా ఈ

కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించేందుకు

సాధ్యమైతే అన్ని పాఠశాలలను

పరిశీలించాలని అధికారులను

అభ్యర్థించారు. ఈ కార్యక్రమంలో

అధ్యక్షులతో కలెక్టర్ పవలను

సత్కరించారు. ఆనంతరం

జిల్లా కలెక్టర్ పవలను సత్కరించారు.

సత్కరించే కేంద్రాల ద్వారా ఈ

కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించేందుకు

సాధ్యమైతే అన్ని పాఠశాలలను

పరిశీలించాలని అధికారులను

అభ్యర్థించారు. ఈ కార్యక్రమంలో

అధ్యక్షులతో కలెక్టర్ పవలను

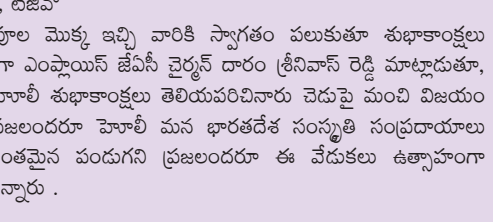
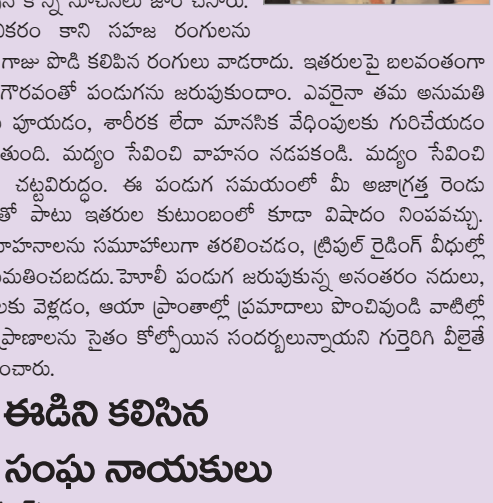
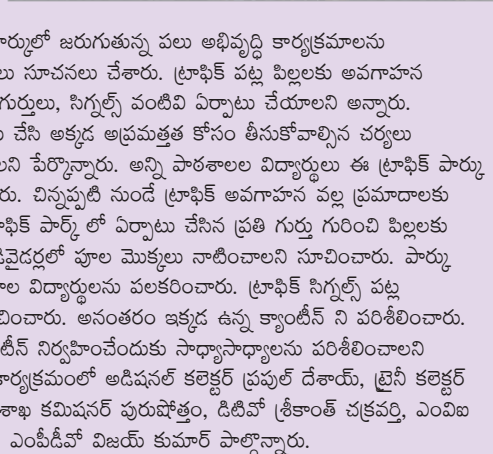
సత్కరించారు. ఆనంతరం

జిల్లా కలెక్టర్ పవలను సత్కరించారు.

సత్కరించే కేంద్రాల ద్వారా ఈ

కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించేందుకు

సాధ్యమైతే అన్ని పాఠశాలలను



# 31లోపు ఎల్ఆర్ఎస్ ఫీజు వసూలు పటిష్ట కార్యచరణ

- పట్టణ ప్రజలందరూ సకాలంలో పన్నులు చెల్లించి పట్టణ అభివృద్ధికి సహకరించండి
- కోరుట్ల, మెట్ పేజి పట్టణంలో విస్తృతంగా పర్యటించిన జిల్లా కలెక్టర్ బి.సత్య ప్రసాద్

కోరుట్ల నివాసం మార్చి 13 (నినాదం స్పెషల్) : కోరుట్ల, మెట్ పేజి పట్టణంలో మార్చి 31 లోపు ఎల్ఆర్ఎస్ ఫీజు వసూలు పూర్తి చేసేలా పటిష్ట కార్యచరణ అమలు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ అన్నారు. గురువారం రోజున కోరుట్ల, మెట్ పేజి మున్సిపాలిటీ పరిధిలో ఇంటి వసూలు వసూలు, ఎల్ఆర్ఎస్ వసూలును జిల్లా కలెక్టర్ సత్య ప్రసాద్ పరిశీలించారు. కోరుట్ల పట్టణంలో అత్యధికంగా ఇంటి వసూలు బకాయిలు ఉన్న షాపింగ్ మార్ట్ లను సందర్శించి, రెండు రోజులలో బకాయిలు కట్టకుంటే సీజ్ చేస్తామని కలెక్టర్ హెచ్చరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ సత్య ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, ఇప్పటి వరకు కోరుట్ల పట్టణంలో 80 శాతం ఇంటి వసూలు వసూలు అయింది. ఈ నెల మార్చి 31 వరకు ఉన్న గడువులో



100 శాతం ఇంటి వసూలు చేయడానికి లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం గడువు లోపల అందరూ ఇంటి వసూలు బకాయిలు చెల్లించాలి, లేదంటే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటాం అని తెలిపారు. ఈ నెల మార్చి 31 వరకు 25 శాతం రాయితీ ఉపయోగించుకొని అందరూ ఎల్ఆర్ఎస్ రుసుము చెల్లించి రెగ్యులర్లైజ్ చేసుకోవాలి ఎవరైతే ఫీజు చెల్లించి రెగ్యులర్లైజ్ చేసుకుంటారో వారికి వెంటనే సర్టిఫికేట్లు జారీ చేయడం జరుగుతుంది అన్నారు. పట్టణంలోని వారు అధికారులకు

లక్ష్యాలు నిర్దేశించి ప్రతి ఒక్క దరఖాస్తుదారుడికి ఫోన్ చేసి తప్పనిసరిగా మార్చి 31 లోపు ఫీజు చెల్లించేలా పటిష్ట కార్యచరణ అమలు చేయాలని అధికారులను అడిగారు. కోరుట్ల పట్టణంలో 46 మంది ఎల్ఆర్ఎస్ దరఖాస్తులను నిబంధనల ప్రకారం అమోదించడం జరిగిందని, మిగతా వారిని కూడా ఫోన్ ఆఫ్ చేస్తూ మార్చి 31 లోగా ఫీజు చెల్లించేలా చూడాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. అత్యధిక బకాయిలు ఉన్న వారిపై తగిన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు అదేశాలు జారీ

## ప్రభుత్వ స్థలం కనబడితే చాలు కబ్బా

- శ్రీనివాస ఇండ్స్ మీడియం స్కూల్ స్థలాన్ని కాపాడండి
- ఎమ్మార్వో కు వినతి పత్రం ఇచ్చిన సామాజిక కార్యకర్త అమ్మ వెంకటేశ్

జమ్మికుంట, మార్చి 13 (నినాదం స్పెషల్) : జమ్మికుంట పట్టణంలోని శ్రీనివాస ఇండ్స్ మీడియం పాఠశాల స్థలం విషయంపై గురువారం రోజున పట్టణంలోని తహసీల్దార్ కు అమ్మ వెంకటేశ్ యాదవ్ వినతిపత్రం అందజేశారు. ఆనంతరం కార్యాలయం వద్ద అమ్మ వెంకటేశ్ యాదవ్ మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, మున్సిపల్ పరిధిలో ప్రభుత్వం స్థలం కనబడితే చాలు కబ్బా చేస్తున్నారని కోట్లాది రూపాయల ప్రభుత్వ భూమిలు ఇప్పటికే కబ్బా కోరుట చేతుల్లోకి వెళ్లి పోయాయని ఆయన అన్నారు. ఇటీవల కాలంలో సర్వే నెంబర్ ( 647) గల ప్రభుత్వ స్థలాన్ని 50 సంవత్సరాల క్రితం శ్రీనివాస ఇండ్స్ మీడియం పాఠశాలకు 35 సంవత్సరాల కొరకు లీజు నిమిత్తం 2 ఎకరాల స్థలాన్ని అప్పటి అనుకుంటూ సర్వే నెంబర్ 50 రాజు కృష్ణారాజు పాలకవర్షం సభ్యులందరూ తీర్మానం చేసి, ఈ స్థలాన్ని పాఠశాలకు ఇవ్వడం జరిగిందని వెంకటేశ్ తెలిపారు. అప్పటి పాఠశాల వైర్లస్ కాంతారావు 2002 సంవత్సరంలో మరణించడంతో ఆ పాఠశాలను మూసివేయడం జరిగిందని అప్పటినుండి ఖాళీగా ఉన్న ఆ స్థలంపై కొంతమంది కమ్మ పడిందని దానితో ఆ స్థలాన్ని కబ్బా చేసి అమ్మకాలు నిర్వహిస్తున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. ప్రస్తుతం ఆ



ప్రశ్నించారు. ప్రభుత్వ స్థలం కబ్బాకు గురైతే అధికారులు పట్టణంలో చర్యలు తీసుకుంటారని దీనిపై వెంటనే అధికారులు స్పందించి ప్రభుత్వ స్థలాన్ని కాపాడాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. భూ కబ్బాకు పాల్పడుతున్న వారికి సహకరించేటటువంటి అధికారుల, ప్రజా ప్రతినిధులైన ఎలెంటి చర్యలు తీసుకోలేదని, ఇప్పటికైనా ఈ స్థలాన్ని పరిశీలించి దీనిపై విచారణ చేపట్టి ఈ స్థలం , ఒకవేళ ప్రభుత్వ భూమి అని తేలితే వెంటనే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకొని ఆ భూమిని సొంత గూటి లేక ఆర్థే ఇళ్లలో ఉంటున్న పేద ప్రజలకు కేటాయించాలని జమ్మికుంట మండల అధికారి వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగిందని తెలిపారు. దీనిపై కాలచూపన, చేసిన తప్పిదాలపై పట్టణంలోని చూస్తే ఈ విషయంపై కోట్లాదిరూపాయల వింతరకెనా ఎంత దూరమైనా వెళ్లడం జరుగుతుందని, రాష్ట్ర స్థాయి దాక వెళ్లి ఈ స్థలం పేద ప్రజలకు అందే వరకు నిరాహార దీక్ష చేయడానికి కూడా సిద్ధంగా ఉంటానని ఆయన అన్నారు.

## మనిషి శరీరంలో కిడ్నీల పాత్ర కీలకమైనవి

- కిడ్నీల సంరక్షణతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం
- ప్రపంచ కిడ్నీ దినోత్సవం సందర్భంగా ఉడుగురు సురేష్

జమ్మికుంట, మార్చి 13 (నినాదం స్పెషల్) : మానవుని శరీరంలో కిడ్నీల పాత్ర పెద్దదని వాటిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడంనే శరీరం బాగుంటుందని ప్రపంచ కిడ్నీ దినోత్సవం సందర్భంగా సంజీవని పబ్లిక్ హాస్పిటల్ డాక్టర్ ఉడుగురు సురేష్ ఎం.డి జనరల్ ఫిజియోస్ అన్నారు. మనిషి ఆరోగ్యంగా జీవించాలంటే కిడ్నీలను కాపాడుకోవాలని ఆయన ఉండని ఆయన తెలిపారు. కిడ్నీలకు ఇబ్బంది కలిగితే మనిషి జీవనశైలి పూర్తిగా మారిపోతుంది. ఆరోగ్యంగా జీవించడం కష్టతరమవుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. కిడ్నీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని అవి బాగుండాలంటే రోజూ తగినంత నీరు తాగడం, సరైన ఆహారం అలాంటి పాటించడం అవసరమని సూచించారు. కిడ్నీ సమస్యలు రావడానికి ప్రధాన కారణం అధికంగా ఉప్పు, అల్లూనిక్ చెడిపోయిన ఆహారం వదలాలని తీసుకోవడం కెమికల్ తో కూడిన ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలు తొందరగా చెడిపోతాయని



అయన తెలిపారు. కిడ్నీలు సక్రమంగా పని చేయాలంటే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలని డి.పి. షర్మ ను కంప్లెక్స్లో ఉంచుకోవాలని వీలైనంతవరకు నీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవాలని ఆయన సూచించారు. కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మన శరీరం సమతుల్యంగా పనిచేస్తుంది. కాబట్టి, ఈ ప్రపంచ కిడ్నీ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని, మన మూత్రపిండాల ఆరోగ్యంపై మరింత శ్రద్ధ పెట్టాలని అధిక మొత్తంలో డాక్టర్ సూచనలు లేకుండా యాంటిబయోటిక్స్ వాడకూడదని డాక్టర్ సూచన మేరకే మందులు వాడాలని ఆయన తెలిపారు. సొంత వైద్యం మంచిది కాదని ఇబ్బందులు కలిగినప్పుడు డాక్టర్ల కచ్చితంగా సంప్రదించాలని ఆయన ఈ సందర్భంగా తెలిపారు.

## కష్టంతో కాకుండా ఇష్టంతో పరీక్షలు రాయండి

- పది విద్యార్థులకు పరీక్ష ప్యాంప్లెట్ పంపిణీ చేసిన యూజీ కాంగ్రెస్ నేత నాగరాజు

జమ్మికుంట, మార్చి 13 (నినాదం స్పెషల్) : పదవ తరగతి పరీక్షలు రాస్తున్న విద్యార్థుల కష్టంతో కాకుండా ఇష్టంతో రాయాలని అనుకున్న లక్ష్యం చేరుకోవాలంటే భయం వీడి బాధ్యతతో పరీక్షలు రాయాలని యూజీ కాంగ్రెస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పద్మవర్తి నాగరాజు అన్నారు. శుక్రవారం యువజన కాంగ్రెస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పద్మవర్తి నాగరాజు ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు పరీక్ష ప్యాంప్లెట్ లు, పెన్సిల్లు పంపిణీ చేశారు. యువజన కాంగ్రెస్ కరీంనగర్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పద్మవర్తి నాగరాజు ఆధ్వర్యంలో జమ్మికుంట మండలం కొరవల్లి గ్రామంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో పదవ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు ప్యాంప్లెట్, పెన్సిల్లు, స్కెల్ విద్యార్థులకు ఉపయోగపడే పలు పన్నుపులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా యువజన కాంగ్రెస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పద్మవర్తి నాగరాజు మాట్లాడుతూ... చదువుతోనే బంగారు భవిష్యత్తుకు దాటులు వేసుకోవచ్చని విద్యతో పాటు అన్ని రంగాల్లో విద్యార్థులు రాజీనామాని 10 వ తరగతి తోనే భవిష్యత్ కు



తోలిపెట్టిన అన్నారు. అదే విధంగా పదవ తరగతి లో 100% ఉత్తీర్ణత సాధించాలని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. పదవ పరీక్షల్లో కరీంనగర్ జిల్లాలోనే జమ్మికుంట మండలం అగ్రగామిగా నిలవాలని ఆశాక్రించారు. అదే విధంగా 10/10 సాధించిన విద్యార్థులకు యూజీ కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులను ప్రోత్సహించే విధంగా బహుమతులు అందజేస్తామని అన్నారు. మార్కెట్ డైరెక్టర్ తాళ్లపల్లి శ్రీనివాస్, మాజీ సర్పంచ్ బోయిన కుమార్, ఫిజియో కాలెజ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి పింగిలి రాజేష్, యూజీ కాంగ్రెస్ జిల్లా కార్యదర్శి గంగాధర్ మహేష్, పోలీసు సంతోష్ రావు, పాస్టర్ చంద్రమౌళి, డాక్టర్ భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## న్యూ మిలీనియం ప్లే స్కూల్లో ముందస్తు హెబాలీ వేడుకలు

జమ్మికుంట, మార్చి 13 (నినాదం స్పెషల్) : జమ్మికుంట పట్టణంలోని న్యూ మిలీనియం ప్లే స్కూల్ లో ముందస్తు హెబాలీ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. నేడు హెబాలీ పండుగ సందర్భంగా ముందుగా పిల్లలకు హెబాలీ పండుగ విశిష్టత గురించి వివరంగా అందమైన రంగులతో పట్టణ కేంద్రం వద్ద ముందస్తు హెబాలీ పండుగను అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా న్యూ మిలీనియం స్కూల్ చైర్మన్ మునిపట్ల తిరుపతిరెడ్డి,



పద్మతీ పండుగను కేంద్రం జరుపుకున్నారని వారు పేర్కొన్నారు. పిల్లలను తగ్గదండ్రులు గమనిస్తూ ఉండాలన్నారు.

### రంజాన్ పండుగ తర్వాత

### బికినీ, పరీక్షలు నిర్వహించాలి

-జిల్లా కాంగ్రెస్ మైనారిటీ జిల్లా చైర్మన్ మొహమ్మద్ తాజ్ షరీఫ్



కరీంనగర్, మార్చి 13(నినాదం స్పెషల్) : 18 నుండి వచ్చే నెల 04 వరకు జరిగే బి కినీ, మొదటి సెమిస్టర్ పరీక్షలు రంజాన్ పండుగ తర్వాత నిర్వహించాలని కాంగ్రెస్ మైనారిటీ జిల్లా చైర్మన్ మొహమ్మద్ తాజ్ షరీఫ్ ఆధ్వర్యంలో శతవాహన వీసీ ఉమేష్ కుమార్ విజ్ఞాపిషన్ కంట్రోలర్ ను కలిసి వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది. రంజాన్ ఉపవాసం దీక్షలు ఉండడం వలన పరీక్షలకు దూర ప్రాంతాలనుండి రావాలంటే చాలా కష్టం ఎండా కాలం రంజాన్ ఉపవాసం దీక్షలు చాలా కష్టం ఉంటుంది కావున పరీక్షలు వాయిదా వేయాలని వారిని వినతి పత్రం రూపంలో వేడుకోవడం జరిగింది. దీనికి వైస్ చాన్సలర్ సాధ్యమైన వరకు ప్రయత్నం చేస్తామని అన్నారు ఈ కార్యక్రమం లో ఎస్సె అక్బర్ అలీ, పెద్దపల్లి కాంగ్రెస్ మైనారిటీ చైర్మన్, కాంగ్రెస్ మైనారిటీ నాయకులు నేహాల్ అహ్మద్, ఎం.డి కలిమిషరీఫ్, ఆర్.ఎఫ్ ఖాన్, ఇబ్రాహీం ఎం.డి తాజ్ ఉన్నారు.

### ఉత్సాహాన్ని నింపిన అల్ఫోర్స్

### హెబాలీ వేడుకలు



కరీంనగర్, మార్చి 13(నినాదం స్పెషల్) : హెబాలీ రంగుల పండుగా విలువడం జరుగుతుందని జీవితాల్లో వెలుగులు నింపే పండుగని తర్వాత సమాజంలో ఆనందం వాళ్ళుల్లో వెల్లివిరిస్తూందని ఆల్ఫోర్స్ విద్యార్థులందరి ఆధినేత డా.వి.నరేందర్ రెడ్డి స్టానిక వావిలూపల్లిలోని ఆల్ఫోర్స్ ట్రైబిట్యూల్ ప్రాంగణంలో వేడుకగా నిర్వహించినటువంటి ఆల్ఫోర్స్ హెబాలీ కేలీ కి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై వారు మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, ప్రతిఒక్కరు సుఖంతోనే హెబాలీ వారి జీవనాన్ని కొనసాగించాలని మరియు అధికంగా సుభిక్షంగా ఉండాలని తెలుపుతూ ప్రతిఒక్కరు జీవితాన్ని ఇతరులకు ఆదర్శప్రాయంగా కొనసాగించాలని వారు కోరారు. నేడు చాలా మంది పలు కారణాల వలన మానవ బంధువుల దూరం వుతున్నారని ప్రేమ వాళ్ళుల్లో తరిగిపోతుందని విచారం వ్యక్తం చేస్తూ ప్రతిఒక్కరు సోదర భావంతో మెదిలి ఇతరులకు మేలు చేయడమే లక్ష్యంగా ముందుకు కొనసాగాలని వారు చెప్పారు. హెబాలీ పండుగకు ముందు రోజు కామధానాన్ని ప్రధాన కూడళ్లతో కామధానా కార్యక్రమాన్ని సామాజికంగా నిర్వహిస్తారని చెప్పారు.

### ఘనంగా శ్రీ సరస్వతీ శిశు మందిర్

### 52వ వార్షికోత్సవ వేడుకలు

జమ్మికుంట, మార్చి 13 (నినాదం స్పెషల్) : జమ్మికుంట పట్టణంలోని శ్రీ సరస్వతీ శిశు మందిర్ ఇండ్స్ మీడియం పాఠశాల 52 వార్షికోత్సవ వేడుకలు గురువారం అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా అప్పల ప్రసాద్ పాల్గొని మాట్లాడుతూ, దేశంలో మహిళల పాత్ర ఎంతో ముఖ్యమని వారి పాత్రను విద్య వైపు మళ్లించే దేశం పురోగతి చెందుతుందని అందరికీ విద్య పై మహిళల ముఖ్యపాత్ర పోషించే విధంగా అవార్డులు సంపన్నం చేయాలని వారిని తరగతుల వారీగా కుటుంబ సమాజం నిర్వహించాలని అమ్మదే భారతదేశం గురు స్థానంలో ఉంటుందని తెలిపారు. జీజియూలతో శిశుజీవితాల్లోనే విద్యతో పాటు సంస్కారం నేర్పించడం (మరాఠా) హిందూ సామ్రాజ్యాన్ని స్థాపించడానికి మన పిల్లలు కూడా ద



# హాళీ రంగుల కేళీ

### పాశ్చాత్యం వద్దు ప్రకృతి సిద్ధమే ముద్దు పల్లెల్లో రంగుల పండుగ సందడి నేడు 'హాళీ' పండుగ

#### హాళీ పండుగ వేళ పోలీసుల ఆంక్షలు..

కులమతాలు, ప్రాంతాలు అనే తేడా లేకుండా నిర్వహించుకునే పండుగల్లో ఒకటిగా సందర్భంగా పోలీసులు ఆంక్షలు విధించారు. ఉత్సాహంగా చిన్నా పెద్దా తేడా లేకుండా రంగులు చల్లుకుని ఆనందంగా గడుపు హాళీ రోజున జరిగినా కఠినంగా వ్యవహరించారు. ఈ నెల 14న పాశ్చాత్య హాళీ పండుగ రోజున ఉదయం 6 గంటల నుంచి 15వ తేదీ 6 గంటల వరకు హైదరాబాద్ నగరంలో పోలీసులు ఆంక్షలు విధించారు. రోడ్డు మీద వెళ్లేవారిపై రంగులు చల్లలే కఠిన పోలీసులు ఉంటాయని హెచ్చరించారు. రోడ్లపై గుంపులుగా రాబోతున్న నిర్యాంకం, నిబంధనలు



అతిక్రమిస్తే చర్యలు తీసుకుంటామని సీపీ అవినాష్ మహాంతి స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అయితే ప్రస్తుతం రంజాన్ మాసం కావడం హాళీ పండుగ శుక్రవారం రావడంతో పోలీసులు ఈ విధ్యయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. హాళీ వేళ రోడ్ల మీద తిరిగి వారిపై రంగులు చల్లడం కామనే.. అయితే. రంజాన్ మాసం.. పైగా శుక్రవారం కావడంతో ఆరోజున ముస్లింలు చాలా నిష్ఠగా ఉంటారు. ఈ క్రమంలోనే ఎలాంటి ఉద్రిక్తతలు చోటు చేసుకోకుండా పోలీసులు ఆంక్షలు విధించినట్లు తెలుస్తోంది.

#### రసాయనిక రంగులు ప్రాణాంతకమే

- డాక్టర్ ఎల్ వల్లభుల సైకియాట్రి సుమ పనీపాట్ల కరింకర్

సరదాగా జరుపుకునే హాళీ పండుగ ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. హాళీ సందర్భంగా చల్లుకునే రంగులతో అనేక వ్యాధులు ప్రబలుతాయి. వీటితో చర్మ వ్యాధులు, అలెర్జిక్ రియాక్షన్లు, కంటి వ్యాధులు, నోటి సమస్యలు వస్తాయి. పిల్లలు మహిళలకు మరింత ప్రమాదకరం. సహజ రంగులతో తయారు చేసిన గ్రాహణతో హాళీ ఆది ప్రశాంతంగా జరుపుకోవాలి. ప్రకృతి సిద్ధంగా అభివేషించే రంగులు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేయని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తించాలి.



రంగుల కేళీ హాళీ వచ్చేసింది. నేడు హాళీ అటలతో జనాలు ఎంజాయ్ చేయనున్నారు. జాబిల్, చుట్టూకాముడు అటలు నేటితో పూర్తి కానున్నాయి. హిందు సంస్కృతి సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా హాళీ నిర్వహించుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తుంది. స్నేహితులు పరిచయస్థులు, పిల్లలు, పెద్దలు అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ మోహళ వేడుకల్లో పాల్గొంటారు. ఉత్సాహంగా కేరింతలు కొడుతూ ఉంటారు. హాళీ పుట్టుక గురించి అనేక కథలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి. ఒకరిపై మరొకరు రంగులు చల్లుకుంటూ సంబాలు జరుపుకోవడం హాళీ పండుగ ప్రత్యేకత. హాళీక అనేక రాక్షసి తాను నివసించే పరిసర ప్రాంతాల్లో ఉండే పిల్లలను చంపి తింటుండగా ప్రజలు దుకష్ట పట్టుకొని బందించి పొలుణ పాద్రమి నాడు కాలేసారు. దీనికీ గుర్తుగా అనే రోజు హాళీ పండుగ జరుపుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తోంది.



#### రోజు ముందే కామ దహనం..

హాళీ పండుగకు ముందు రోజు రాత్రి 10 గంటల నుంచి కామదహన వేడుకలు నిర్వహిస్తారు. అనాదిగా ఈ ఆనవాయితీ వస్తుంది. శరీరంలోని వీడవీడలు వదిలి అందరికీ సర్వస్వం కలగాలని ఆశిస్తూ ఇంట్లోని పాత చెక్క వస్తువులను ఆయా గ్రామాల్లోని రచ్చబండ వద్ద దహనం చేస్తారు. మిగిలిన బూడిదను దిట్టి తగలకుండా నుదులు రాసుకుంటారు. శారీరక మానసిక ప్రశాంతత చేకూరాలని వేడుకుంటారు. పాల్గొనే పాద్రమి నాటి పండుగ ఇది. అందుకే వసంతోత్సవంగా పరిగణిస్తారు.



#### హాళీ పండుగ నేపథ్యం..

పద్ద రంజితమైన రంగుల పండుగ వెనక ప్రాచీన నేపథ్యం ఉంది. పరమేశ్వరుడికి తపోభంగం కలిగింది ప్రణయ భావం వైపు మరల్చేందుకు మున్నగుడు తన వీరి శరాలను సంధిస్తారు. సుమ బాణాల తాకిడికి తోడు వసంత రుతువు సృష్టి కాదా జరగడంతో శివునికి తపోభంగం కలుగుతుంది. కోపోద్రిక్తుడైన శివునికి త్రినేత్రంతో కామదీని చేస్తారు. దుఃఖ హేతువైన కామాన్ని అణిచి వేసుకోవడమే పరామర్శ అనుసరించి కామ దహనం చేయడం తదుపరి రోజు హాళీ వేడుకలు జరుపు కోవడం చేస్తారు. హాళీ పండుగకు వందరోజుల ముందు నుంచే పిల్లలు కర్రలు కొడుతూ మహిళలు చచ్చు కొడుతూ ఇంటింటికీ తిరుగుతూ హాళీ పాటలు పాడుతూ చందాలు పోగుచేస్తారు. అసం తరం కామ దహనం నిర్వహించుకుంటారు.

#### నేడు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మధ్యం దుకాణాలు బంద్

రంగుల హాళీ పండుగ సందర్భంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మధ్యం దుకాణాల తెరుచుకోవచ్చు. శుక్రవారం ఉదయం 6 గంటల నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు మధ్యం దుకాణాలు మూసి వేయాలని పోలీస్ కమిషన్లు ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. అలాగే హాళీ రోజు బలవంతంగా రంగులు చల్లడం, రవాణారులపై ప్రజలను ఇబ్బంది పెట్టడం వంటివి చేస్తే చర్యలు తీసుకుంటామని ప్రభుత్వం హెచ్చరించింది. అలాగే హాళీ సందర్భంగా డ్రైఫ్ దుకాణాలను సైతం మూసి వేయాలని నిర్వాహకులను బలియూ అధికారులు ఆదేశించారు. నిబంధనలు అతిక్రమిస్తే చర్యలు తప్ప వని పోలీస్ శాఖ వెల్లడించింది.

#### సంప్రదాయ రంగులే మేలు..

మునుష్యుల మధ్య అంతరాలను తొలగించి స్నేహ భావం పెంపొందించేందుకు హాళీ పండుగ జరుపుకుంటారు. హాళీ అంటేనే యువతరంలో ఓ క్రేజ్ అందుకే శరీరానికి హాని కలిగించే రసాయనాలతో తోడి పోకుండా సువర్ణమైన హాళీ పండుగను ఆనందంగా జరుపుకోవాలి. గతంలో సంప్రదాయ రంగులతో అడవారు మోడుగ కట్టు పువ్వులను కోసి వాటిని ఉడకబెట్టి రంగులు తయారు చేసే వారు. మోడుగ పువ్వుల రంగులు ఆరోగ్యానికి దోహద కానివి పనిచేస్తుంది. ఇది చర్మానికి కోభను చేకూరుస్తూ దాన్ని నుంచి తయారు చేసిన రంగులు వాడటం వల్ల ఆరోగ్యానికి

మెరుపు వస్తుంది. పసుపుతో చేసిన రంగులు వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తాయి. తులసి ఆకులతో చేసిన రంగులు మానసిక ఉల్లాసానికి తోడ్పడతాయి. శాస్త్రజ్ఞులు భాగా పనిచేస్తుంది. చర్మ వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. గోరింటాకు పగుళ్ళను నివారిస్తుంది. మనసుకు ప్రశాంతత కలిగించడంతో పాటు సువాసన వేదజల్లుతూ ఇవ్వడం ద్వారా సంతోషాన్ని ఆనందాన్ని పొందారు. కానీ నేడు రసాయనాలతో తయారు చేసిన రంగులను వినియోగిస్తున్నారు. వాటి వాడడం వల్ల అనేక రుగ్మతలకు దారి తీసే అవకాశం ఉంది. రసాయనిక రసాయనానికి రంగుల వల్ల చర్మ వ్యాధులు



అవి కంటపడతే అందత్వం కలిగి ప్రమాదం ఉందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రసాయనాలను వాడుకుని అలాగే గుం బానిస పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది.

## వాలీనట్స్ ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలో తెలుసా..?

వాలీనట్స్ అనేవి శరీరానికి పోషకాలు అందించే అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన గింజలు. వీటిలో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ప్రతిరోజూ వాలీనట్స్ తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.



#### అధిక బరువు

వాలీనట్స్లో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్ మన శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. ఇవి తిన్నప్పుడు పొట్టు నిండినట్లుగా అనిపిస్తుంది. అలాగే కాకుండా కంట్రోల్ చేస్తాయి. దీని వల్ల ఎక్కువ తినకుండా ఉండడం సాధ్యమవుతుంది. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో అది జీర్ణక్రియను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇలా వాలీనట్స్ తినడం వల్ల బరువు తగ్గేందుకు సహాయపడుతుంది.

#### మధుమేహం

వాలీనట్స్ తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి. దీని వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు బాగా నియంత్రించబడతాయి. మధుమేహంతో బాధపడుతున్నవారికి ఇది మంచిది. ఎందుకంటే ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు వాలీనట్స్ ఒక మంచి చిరుతిండిగా ఉంటుంది.

#### గుండె ఆరోగ్యం

వాలీనట్స్లోని మంచి కొవ్వులు గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. వాలీనట్స్ తినడం ద్వారా చెడు కొలెస్ట్రాల్ (LDL) స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ఇది గుండె పనితీరును మెరుగుపరచి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. వాలీనట్స్లో ఉండే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి.

#### పేగు ఆరోగ్యం

వాలీనట్స్ తినడం వల్ల పేగుల్లో ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఇది గట్ మైక్రోబయోమ్ను మెరుగుపరుస్తుంది. శరీరంలో జీర్ణక్రియ బాగా జరిగేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. మంచి పేగు ఆరోగ్యం శరీరంలో పలు రకాల వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

#### బలమైన ఎముకలు

వాలీనట్స్లో భాస్వరం, మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలకు అవసరమైన పోషకాలు అందిస్తాయి. వాలీనట్స్ తినడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. దీని వల్ల ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి ఎముక సంబంధిత సమస్యల రాక తగ్గించుకోవచ్చు.

#### మెదడు ఆరోగ్యం

వాలీనట్స్లో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. వాలీనట్స్ తినడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల అల్జీమర్స్ వంటి మెదడు సమస్యల రాక తగ్గవచ్చు.

#### చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం

వాలీనట్స్లో విటమిన్ బి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, పుష్కలంగా లక్షణాలను అలస్యంగా రాకుండా చేయడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే జుట్టు కుదుళ్ళకు పోషణ అందించి జుట్టు బలంగా, మెరిసేలా మారుస్తాయి. వాలీనట్స్ తినడం వల్ల ఇలా శరీరానికి అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

## 4 రోజులు బ్యాంకులు బంద్..

దేశంలో ఈరోజు, రేపు (మార్చి 14న) హాళీ పండుగ సందర్భంగా పలు చోట్ల బ్యాంకులకు సెలవులు ఉన్నాయి. అయితే ఈరోజు ఏ ప్రాంతాల్లో హోలీ ఉంది. ఎక్కడ పనిచేస్తాయో విషయాలు అక్కడ తెలుసుకుందాం. ఈ క్రమంలో కొన్ని ప్రాంతాల్లో సెలవులు ఉండగా, మరికొన్ని చోట్ల మాత్రం బ్యాంకులు పనిచేస్తాయి.



బ్యాంకులకు సెలవు. కానీ ఇదే సమయంలో చెల్లె, అగర్తలా, బెంగళూరు, భువనేశ్వర్, ఇంపాల్, కొచ్చి, కోహిమా, తిరుపనంతపురం వంటి ప్రాంతాల్లో మాత్రం నో హోలీ.

మార్చి 13: హాళీక దహన రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ఇచ్చిన సెలవుల షెడ్యూల్ ప్రకారం మార్చి 13న గురువారం హాళీక దహన పండుగ నేపథ్యంలో పలు ప్రాంతాల్లో బ్యాంకులకు హోలీ ఉంది. ఈ పండుగ కారణంగా ప్రధానంగా డెహ్రాడూన్, కాన్పూర్, లక్నో, రాంచీ, తిరుపనంతపురం ప్రాంతాల్లో మాత్రమే బ్యాంకులకు సెలవు ఉంటుంది.

మార్చి 15, 16 యావోపాంగ్ పండుగ మార్చి 15న ముఖ్యంగా మహిళా సహకార పలు రాష్ట్రాల్లో జరుపుకునే పండుగ అయిన యావోపాంగ్ కారణంగా ఈ ప్రాంతాల్లో బ్యాంకులు మూసివేయబడతాయి. ఈ పండుగ హిందూ, మైతీలు సంప్రదాయాలలో కలిపి జరుపుకుంటారు. దీంతో అగర్తలా, భువనేశ్వర్, ఇంపాల్, పానాజీ, రాంచీ ప్రాంతాల్లో బ్యాంకులకు సెలవు. ఇక మార్చి 16

## చీప్.. వెరీ చీప్.. రూ. 599కే ఎయిర్ ఇండియా టికెట్.. ఇలా బుక్ చేసుకోండి!

ప్రీమియం క్లాస్ వినియోగదారులను అక్కట్లకొకటా అడ్రెస్ చేస్తో ప్రత్యేక ఆఫర్లను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది ఎయిర్ ఇండియా. ఈ ఆఫర్ కింద ప్రారంభ విమాన టికెట్ ధర రూ. 599గా నిర్ణయించింది. స్వల్పకాలం మాత్రమే అందుబాటులో ఉండనున్న ఈ ప్రత్యేక ఆఫర్ దేశీయంగా 39 రూట్లలో నడుస్తున్న విమానాలకు వర్తించనున్నట్లు ఎయిర్ ఇండియా తెలిపింది. విమానాల్లో ప్రయాణించే ప్రయాణికులకు శుభవార్త. లాటా గ్రూప్కు చెందిన ఎయిర్లైన్ ఎయిర్ ఇండియా తన ప్రయాణికుల కోసం ప్రీమియం ఎకానమీ తరగతిని విస్తరించింది. దీనివల్ల ప్రయాణికులు తక్కువ ధరకే ప్రయాణాన్ని ఆస్వాదించగలుగుతారు. గత 3 సంవత్సరాలలో ప్రీమియం సీట్ల అమ్మకాలు రెట్టింపు కావడంతో, పెరుగుతున్న డిమాండ్ను తీర్చడానికి ఎయిర్లైన్ చర్యలు తీసుకుంది. దీని కోసం, ప్రయాణికులు ప్రామాణిక ఎకానమీ ఛార్జీ కంటే కేవలం రూ. 599 ఎక్కువ చెల్లించాలి. ఈ ఆఫర్ కేవలం మార్చి, డిమాండ్ను బట్టి వేర్వేరు ధరలకు

లభిస్తుంది. సౌకర్యవంతమైన, ప్రీమియం ప్రయాణ అనుభవాన్ని కోరుకునే ప్రయాణికులకు ఎయిర్ ఇండియా ప్రీమియం ఎకానమీ మంచి ఎంపిక. ఈ తరగతిలో తక్కువ సీట్లు ఉంటున్నా కారణం ప్రయాణికులకు విశాలమైన స్పేస్, మరింత సౌకర్యవంతమైన వాతావరణాన్ని అందించడం. దీనితోపాటు ప్రయాణికులకు మరిన్ని సౌకర్యాల కూడా అందిస్తోంది. ఇది ప్రాధాన్యతా చెక్-ఇన్, బోర్డింగ్, సామాను నిర్వహణ, మెరుగైన సౌకర్యం కోసం 32-అంగుళాల సీట్ పిచ్, 4-అంగుళాల సీట్ రిజైన్, ఉన్నతమైన సీట్ అప్రోచ్, అమెనైట్ లెగ్ రూమ్, రుచికరమైన ఆహారాన్ని అందిస్తుంది. చాలా మార్గాల్లో ప్రీమియం ఎకానమీ అందుబాటులో ఉంటుంది. భారత్ లో బీజినెస్, ఎకానమీ, ప్రీమియం ఎకానమీ తరగతులను అందించే ఏకైక విమానయాన సంస్థ ఎయిర్ ఇండియా. కానీ ఇప్పుడు ఈ సేవ మొత్తం 39 దేశీయ మార్గాల్లో కూడా అందుబాటులో ఉంటుంది. దీనిలో మీకు ప్రతి వారం 50 వేల కంటే ఎక్కువ విలువైన సీట్లు కూడా ఉంటాయి. వీటిలో 34



## ఓలా ఎలక్ట్రిక్ S1 ఈ-స్కూటర్లపై బంపర్ ఆఫర్.. హాళీకి భారీ డిస్కాంట్!



ఓలా ఎలక్ట్రిక్ గురువారం తన S1 డ్రేబిల్ ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్లకు పరిమిత-కాల హాళీ ఫ్లాష్ సేల్ ఆఫర్లను ప్రకటించింది. ఈ సేల్ కింద కచ్చమర్చి S1 ఎయిర్ పై రూ.26,750 వరకు, S1 X+ (జనరేషన్ 2) పై రూ.22,000 వరకు తగ్గింపును పొందవచ్చు. ఇప్పుడు మోడల్స్ వరుసగా రూ.89,999, రూ.82,999 నుండి ప్రారంభమవుతాయని కంపెనీ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. ఈ ఫ్లాష్ సేల్ మార్చి 13న ప్రారంభమై మార్చి 17న ముగుస్తుంది. కంపెనీ తన తాజా S1 Gen 3 డ్రేబిల్లోని అన్ని స్కూటర్లతో సహా మిగిలిన S1 డ్రేబిల్ పై రూ. 25,000 వరకు తగ్గింపును కూడా అందిస్తున్నట్లు తెలిపింది. S1 + eN 3 రెండింటికీ కూడా కంపెనీ రూ. 69,999 నుండి రూ. 1,79,999 వరకు (పండుగ తగ్గింపు తర్వాత) అన్ని ధరలలో స్కూటర్ల పోస్టోఫీయోను కలిగి ఉంది. 10,500 వరకు విలువైన ప్రయాణాలను కూడా అందిస్తున్నట్లు ఓలా ఎలక్ట్రిక్ తెలిపింది. %1 +వఅ% 2 స్కూటర్ల కొత్త కొనుగోలుదారులు రూ.2,999 విలువైన 1 సంవత్సరం ఉచిత Move OS+, రూ.7,499కి రూ.14,999 విలువైన పోస్టోఫీయోను కంపెనీ పొందవచ్చు. Move OS+ అనేది ఓలా ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల కోసం, స్కూటర్లు, మోటార్ సైకిళ్ల కోసం అభివృద్ధి చేసిన అవరేటింగ్ సిస్టమ్. Gen 3 పోస్టోఫీయోను ఫ్లాగ్షిప్ S1 Pro+ 5.3kWh, 4kWh వరకు రూ. 1,85,000, రూ.1,59,999 ధరలకు ఉన్నాయి.



వేల సీట్లు ప్రధాన నగరాల మధ్య ప్రయాణించే ప్రయాణికుల కోసం కేటాయించారు. ఇందులో ఢిల్లీ-ముంబై, ఢిల్లీ-బెంగళూరు, ఢిల్లీ-హైదరాబాద్, ముంబై-బెంగళూరు, ముంబై-హైదరాబాద్ ఉన్నాయి. ఎయిర్ ఇండియా తన పాత A320 విమానాలలో 27భర్త క్లాస్ కాన్ఫిగరేషన్లకు అవేజిట్ చేస్తుంది. ప్రీమియం ఎకానమీ సీట్ల సంఖ్య కూడా వారానికి 30 శాతం పెరిగి 65,000 సీట్లు చేరుకుంటుంది. ఈ విమానాల క్యాపిసిటీ కొత్త సీట్లు విస్తారు చేశారు. త్వరలో ఈ సేవ భారతదేశం అంతటా, కొన్ని చిన్న అంతర్జాతీయ మార్గాల్లో కూడా అమలు చేయనున్నట్లు ఎయిర్ ఇండియా తెలిపింది.



### పాలన చేతగాక కేసీఆర్ పై విమర్శలు

-జిల్లా బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు జీవీ రామకృష్ణారావు

కరీంనగర్, మార్చి 13(నినాదం స్పెషల్): కరీంనగర్: మాజీ సీఎం కేసీఆర్ పై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేసిన అసవ్యక వ్యాఖ్యలు సరికాదని, సీఎం వెంటనే క్షమాపణ చెప్పాలని, లేదంటే రేవంత్ రెడ్డి కరీంనగర్ను ఎప్పుడు వచ్చినా అధ్యక్షులు టామని బీఆర్ఎస్ పార్టీ జీవీ రామకృష్ణారావు దృఢమెత్తారు. గురువారం మాన్ కౌన్సిలలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. పాలన చేతగాక తెల్లారి లేస్తే కేసీఆర్ను విమర్శలు తప్ప రేవంత్ రెడ్డి చేస్తుంటేమీ లేదన్నారు. ఈ విలేజరుల సమావేశం లో మాజీ జెడ్పీటీసీ శేఖర్ గౌడ్, జిల్లా అధికారి ప్రతినిధి శతరాజు యాదగిరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



### దోమల నివారణకు ఫాగింగ్

-స్వచ్ఛమైన మున్సిపల్ కమిషనర్ మహమ్మద్ నియాజ్

సుల్తానాబాద్, మార్చి 13 (నినాదం స్పెషల్): దోమల బాధితులు... దోమల బాధితులు... అనే శీర్షిక కు నెల 2 న నినాదం దినపత్రికలో ప్రచురితమైన కథ నాసిక్ మున్సిపల్ కమిషనర్ మహమ్మద్ నియాజ్ స్పందించారు. సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ కేంపర్ లో బుద్ధ వారం రాత్రి రజక నగర్, పోస్టు వీధి, గాడి మహల్ తో పాటు పలు వీధుల్లో దోమల నివారణకు శానిటేషన్ సిబ్బంది ఫాగింగ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ కమిషనర్ మహమ్మద్ నియాజ్ సమస్య పరిష్కారానికి ప్రత్యేక చొరవ చూపినందుకు, నినాదం దినపత్రికకు ప్రజలు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.



### నీరా కేఫ్ పై

### మంత్రి పాన్నం ప్రకటనను స్వాగతిస్తున్నాం

-గౌడ సంక్షేమ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు శంకర్ గౌడ్

సుల్తానాబాద్, మార్చి 13 (నినాదం స్పెషల్): నీరాకేఫ్ తెలంగాణ కల్లుగత సహకార సంస్థకు అప్పగించిన మంత్రి పాన్నం ప్రకటనను స్వాగతిస్తున్నామని మహమ్మద్ గౌడ సంక్షేమ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు వేగోళం శంకర్ గౌడ్ అన్నారు. ప్రభుత్వ నిర్ణయం వల్ల సర్కారు పాన్నం మోకాడెట్ల గౌడ సంక్షేమ సంఘం హార్డు వ్యక్తం చేశారు. నీరా కేఫ్ లు బాటించి శాఖ పరిధిలో ఉండడంతో టీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పాన్నం ప్రభాకర్ చౌరవతో మంత్రి జూపిల్ల తో పలు మార్లు చర్చలు జరిపి నీరాకేఫ్ భవనాన్ని తెలంగాణ కల్లు గత శిక్షక సహకార సంస్థకు బదిలీ చేశారు. నీరాకేఫ్ ను తాడి కార్పొరేషన్ కు అప్పగించాలని డిమాండ్ చేస్తూ వివిధ గౌడ సంఘాలు 2023 సెప్టెంబర్ లో ఆందోళన చేపట్టి, సంబంధిత అధికారులకు వినతి పత్రాలు సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మోకాడెట్ల గౌడ సంక్షేమ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు వేగోళం శంకర్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ, నీరా ప్రాజెక్టు తాడి కార్పొరేషన్ లు దిలికి కృషి చేసిన రజాబా శాఖ మంత్రి పాన్నం ప్రభాకర్, జూపిల్ల కృష్ణారావు లకు సర్కారు పాన్నం మోకాడెట్ల గౌడ సంక్షేమ సంఘం తరఫున అభినందనలు తెలిపారు.



### కవయిత్రి మొల్ల జయంతిని అధికారికంగా నిర్వహించాలి

-రాష్ట్ర అసోసియేట్ అధ్యక్షుడు డి.కే. శ్రీనివాస్

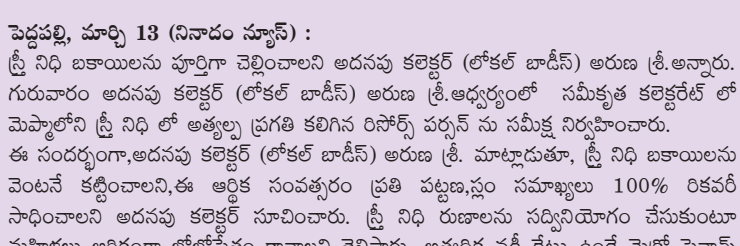
సుల్తానాబాద్, మార్చి 13 (నినాదం స్పెషల్): కవయిత్రి మొల్లమోచి జయంతి వేడుకలను తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహించాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర కుమార్తె సంఘం రాష్ట్ర అసోసియేట్ అధ్యక్షుడు డి.కే. శ్రీనివాస్ ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. కవయిత్రి మొల్లమోచి జయంతి వేడుకలను గురువారం సుల్తానాబాద్ పట్టణంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర కుమార్తె సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర అసోసియేట్ అధ్యక్షుడు డి.కే. శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ రామాయణాన్ని సంస్కృతం నుండి తెలుగు లోకి అనువదించిన గొప్ప కవయిత్రి, కుమార్తె కుల ఆదరణను కవయిత్రి మొల్లమోచి 16వ శతాబ్దం కు చెందినదని అన్నారు. హైదరాబాద్ లోని ట్యాంక్ బండ్ పై ప్రభుత్వం అధికారికంగా జయంతి వేడుకలను నిర్వహిస్తున్నదని, కానీ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కూడా మొల్లమోచి జయంతి వేడుకలను ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర కుమార్తె సంఘం నల్లవెల్లి ప్రభాకర్, డి.కే. రమేష్, డి.కే. సాయిలు, డి.కే. లక్ష్మయ్య, డి.కే. చంద్ర శంకర్, డి.కే. సత్యనారాయణ, నాపల్లి రవీందర్, నాం పల్లి విజయ కుమార్, విజ్ఞానం సంజయ్, డి.కే. శ్రీనివాస్, డి.కే. రవీందర్, డి.కే. సత్యనారాయణ, రాజ్ లు రాజు, డి.కే. వెంకటేశ్, బొంపల్లి సంజయ్, డి.కే. వెంకటేశ్, డి.కే. సంపత్ కుమార్, డి.కే. అజయ్ కుమార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



### స్త్రీ నిధి బకాయిలను పూర్తిగా చెల్లించాలి

-అదనపు కలెక్టర్ (లోకల్ బాడీస్) అరుణ శ్రీ

పెద్దపల్లి, మార్చి 13 (నినాదం స్పెషల్): స్త్రీ నిధి బకాయిలను పూర్తిగా చెల్లించాలని అదనపు కలెక్టర్ (లోకల్ బాడీస్) అరుణ శ్రీ అన్నారు. గురువారం అదనపు కలెక్టర్ (లోకల్ బాడీస్) అరుణ శ్రీ ఆధ్వర్యంలో సమీకృత కలెక్టరేట్ లో మహిళా స్త్రీ నిధి లో అత్యల్ప ప్రగతి కలిగిన రిపోర్ట్ పర్సన్ ను సమీకృత నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా, అదనపు కలెక్టర్ (లోకల్ బాడీస్) అరుణ శ్రీ, మాట్లాడుతూ, స్త్రీ నిధి బకాయిలను వెంటనే కట్టించాలని, ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం ప్రతి పట్టణం, స్థాన సమాఖ్యలు 100% రికవరీ సాధించాలని అదనపు కలెక్టర్ సూచించారు. స్త్రీ నిధి రుణాలను సర్దిబియోగించుకుంటూ మహిళలు ఆర్థికంగా బోలోపేతం కావాలని తెలిపారు. అత్యధిక వడ్డీ రేట్లు ఉండే మైక్రో ఫైనాన్స్ సంస్థల వడ్డీ మహిళలు వెళ్లకూడదని మహిళా సంఘాల ద్వారా స్త్రీ నిధి లోనే రుణాలు అందించాలని తెలిపారు. మహిళా సమాఖ్యలలో దీర్ఘకాలంగా బకాయిలు ఉన్న కమ్యూనిటీ ఆఫ్ డెవలప్ మెంట్, రిపోర్ట్ పర్సన్ లను సమీకృత చేసి బకాయిలు పూర్తిగా కట్టించాలని అన్నారు. సమీకృత హాజరు కాని రిపోర్ట్ పర్సన్స్ పై చర్యలు తీసుకోవాలని అదనపు కలెక్టర్ ఆదేశించారు. రికవరీలలో అవకతవకలు జరిగితే క్రిమినల్ కేసులు పెట్టాలని అదనపు కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. ప్రతి ఒక్క సమాఖ్య, రిపోర్ట్ పర్సన్ వారి బకాయిలను పూర్తిగా చెల్లించి స్త్రీ నిధి రుణాలను సర్దిబియోగించుకుంటే రుణ ప్రణాళికను తయారు చేసుకోవాలని అన్నారు. ప్రతి ఒక్క రిపోర్ట్ పర్సన్ బాకీ పడిన సభ్యులను సందర్శించి వోటింగులను పూర్తిగా పూర్తిగా చేయాలని అన్నారు. మహిళా శక్తిలో భాగంగా లోన్ బీమా ప్రమాద బీమాలో సమాచార కేంద్రములను తక్కువే ఫ్యాండ్ చేయాలని సూచించారు. మహిళా శక్తిలో భాగంగా కొత్త యూనిట్ లను నెలకొల్పాలని అన్నారు. సంఘాలలో లేని సభ్యులను సంఘాలలో చేర్చి కొత్త సంఘాలను ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రభుత్వం మహిళా సంఘాలలో చేర్చే వారి పనులను సర్దిబియోగించి ప్రస్తుతం 15 నుంచి 65 సంవత్సరాల వరకు మహిళా సంఘాలను చేరవచ్చని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కమిషనర్, స్త్రీ నిధి రీజనల్ మేనేజర్, రిపోర్ట్ పర్సన్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# నాణ్యత ప్రమాణాలను పాటిస్తూ మద్దతు ధర ఇవ్వాలి

- వరి పంట కొనుగోలు సన్నద్ధం కావాలి
- జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ.హర్ష
- మార్చి 3 వ వారంలో కొనుగోలు.. కేంద్రాల ఇంచార్జులకు శిక్షణ అందించాలి
- యాసంగి ధాన్యం కొనుగోలు సన్నద్ధత పై సంబంధిత అధికారులతో లివ్వు నిర్వహించిన జిల్లా కలెక్టర్



సన్నాహక సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్, అదనపు కలెక్టర్ డి.వేణు లతో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, యాసంగి మార్కెటింగ్ సీజన్ 2024-25 లో ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా చివరి గింజ వరకు నాణ్యమైన వడ్డను మద్దతు ధరపై కొనుగోలు చేసే 48 గంటల్లో చెల్లింపులు చేయాలని, ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన కలెక్టర్ తెలిపారు. పెద్దపల్లి జిల్లాలో 4.5 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల వరకు కొనుగోలు చేసే అవకాశం ఉందని, దీనికి తగ్గట్టుగానే అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేయాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. జిల్లాలో అవసరమైన మేర కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలని, కొనుగోలు కేంద్రాల జాబితా, ఇంచార్జులను పైనల్ చేసి మార్చి 3వ వారంలో శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ప్రతి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లో అవసరమైన టూల్స్, టెంపు యంత్రాలు, వెయింగ్ యంత్రాలు గవ్వ బ్యాగులు, మొదలకు సామాగ్రి అందుబాటులో ఉండే లేదో నివేదిక అందించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. మార్కెటింగ్ అధికారితో

సమన్వయం చేసుకుంటూ అవసరమైన సామాగ్రి కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద ఏర్పాటు చేయాలని కలెక్టర్ అధికారులకు తెలిపారు. క్రాఫ్ బుకింగ్ ప్రకారం సన్న వడ్డ చేసిన రైతుల వివరాలు అందించాలని అన్నారు. ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లో సన్న వడ్డ, దొడ్డు వడ్డను వేర్వేరు కౌంటర్లు ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. పంట కోతలు జరుగుతున్న నేపథ్యంలో హార్వెస్టర్లతో కోతల సమయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై అవగాహన సమావేశం నిర్వహించాలని కలెక్టర్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. కొనుగోలు చేసిన ధాన్యం బస్సులు త్వరితగతిన తరలించాలని అన్నారు. రైస్ మిల్లులో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తాలు కట్ చేయడానికి వీలు లేదని, నాణ్యతను కొనుగోలు కేంద్రాల దగ్గరే పరిశీలించి పంపాలని అన్నారు. కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద రైస్ మిల్లుల వద్ద ఎక్కడ హమామిల్ కొరత రాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. జిల్లా డిఎం మార్కెటింగ్ శ్రీశాంత్, మార్కెటింగ్ అధికారి ప్రవీణ్, జిల్లా సహకార అధికారి శ్రీమూల, జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి ఆదిరెడ్డి, జిల్లా పౌర సరఫరాల శాఖ అధికారి రాజేందర్, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## లోటస్ పాండ్ పాఠశాలలో గాడ్యూయేషన్ డే

- వచ్చే విద్యాసంవత్సరం నుండి లీడ్ ప్రాజెక్ట్ తో కలుపుక
- మెరుగైన విద్యను అందించడమే లోటస్ పాండ్ పాఠశాల లక్ష్యం
- పాఠశాల చైర్మన్ డాక్టర్ పుల్లారా సంపత్ రావు



జమ్మికుంట, మార్చి 13 (నినాదం స్పెషల్): జమ్మికుంట పట్టణంలోని లోటస్ పాండ్ పాఠశాలలో యుకేజీ పూర్తి చేసుకున్న విద్యార్థులకు గ్రాడ్యుయేషన్ డే ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి పాఠశాల కరస్పాండెంట్, చైర్మన్ డాక్టర్ పుల్లారా సంపత్ రావు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల కరస్పాండెంట్, చైర్మన్ డాక్టర్ పుల్లారా సంపత్ రావు మాట్లాడుతూ వచ్చే విద్యా సంవత్సరం నుండి విద్యార్థులకు మెరుగైన విద్యను అందించుటకు లీడ్ ప్రాజెక్ట్ ఎయిడెడ్ సంస్థతో కలిసి విద్యాబోధన అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. దీనిలో భాగంగా స్పోర్ట్స్ క్లబ్, టీచర్ ట్రానినింగ్ తోపాటు పియర్స్ పుస్తకాలు పుస్తకాలు ప్రవేశ పెడుతున్నామని, విద్యార్థులకు తరగతి గదిలో టీచర్ విద్యాబోధన తో పాటు ఆన్ లైన్ స్ట్రీమ్ ద్వారా

నులభంగా విద్యార్థులకు అర్థం కావడానికి వీడియో ద్వారా సూచించడం జరుగుతుందని అన్నారు. ఇప్పటికే వరకు పాఠశాల నిర్వహణకు సహకరిస్తున్న తల్లిదండ్రులకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. భవిష్యత్ లో పాఠశాల నిర్వహణకు తల్లిదండ్రులు సహకరించాలని కోరారు. అనంతరం యుకేజీ పూర్తి చేసుకున్న విద్యార్థులు సర్టిఫికెట్ల ప్రధానోత్సవంలో ఉత్సాహంగా పాల్గొని చైర్మన్ డాక్టర్ పుల్లారా సంపత్ రావు చేతుల మీదుగా సర్టిఫికెట్ అందుకున్నారు. అనంతరం విద్యార్థులు చేసిన పలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల తల్లిదండ్రులను ఉపాధ్యాయులను అలరించాయి. హార్ట్ ఫుల్ నెస్ యోగ సంస్థ వారిచే పాఠశాలలో 16వారాలు విద్యార్థులకు యోగ శిక్షణ ఇప్పి సెర్టిఫికెట్ ని విద్యార్థులకు అందించారు. విద్యార్థులకు గిజబాయ్ బుక్స్ సంస్థ వారిచే స్టే వే పద్ధతిలో విద్యను అందించి టీచర్లకు, విద్యార్థులకు సర్టిఫికెట్ అందజేశారు.

## తెలంగాణ సంస్కృతిని ప్రపంచానికి చాటిన ఘనత కవిత డే

- మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ల మధూకర్



మంథని టౌన్ మార్చి 13 (నినాదం స్పెషల్): తెలంగాణ సంస్కృతి సంప్రదాయాలను ప్రపంచస్థాయిలో చాటిన ఘనత కల్లుకుంట్ల కవితతో దక్కతుండదని మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ల మధూకర్ అన్నారు. గురువారం జాగృతి అధ్యక్షుల కల్లుకుంట్ల కవిత జన్మదిన వేడుకలను మంథని పట్టణంలోని రాజగృహంలో ఘనంగా నిర్వహించి కేక్ కట్ చేసి సంబంధాలు జరుపుకున్నారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ మాజీ సీఎం కూతురు అయినా ఒక సాధారణ నాయకురాలిగా ఆమె తనకంటూ ఒక ప్రత్యేకతను చాటుకుందన్నారు. ఆనాడు తెలంగాణ ఉద్యమంలో తనవంతుగా ముఖ్య పాత్ర పోషించినది, ప్రజల్లో అనుభవంమేకమై వారి కష్టసుఖాలను తెలుసుకు నేవారన్నారు. జాగృతి సంస్థను ఏర్పాటుచేసి అనేక సేవలు అందించడంతో పాటు ప్రపంచంలోని తెలుగువాళ్లకు మన సంస్కృతిని చాటి చెప్పారన్నారు. అలాగే ప్రతి గ్రామంలో

బతుకమ్మ అలలు ఆడుకునేవారని, కానీ జాగృతి సంస్థ ద్వారా ఆమె అంగరంగ వైభవంగా బతుకమ్మసంబంధాలు నిర్వహించి తెలంగాణ రాష్ట్రంలో బతుకమ్మకు పునర్జీవం పోకారని ఆయన కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మంథని నియోజకవర్గ ప్రజలు, నాయకులు, కార్యకర్తలు అభిమానుల వజ్రాన ఆమెకు పుష్పిన రోజు శుభాకాంక్షలను తెలిపారు.

## నాలుగు కోట్ల ప్రజల ఆకాంక్షను నెరవేర్చిన కేసీఆర్

బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు శౌశిక హరి



గౌడచరిఖని మార్చి 13 (నినాదం స్పెషల్): తెలంగాణ నాలుగు కోట్ల ప్రజల ఆకాంక్షను నెరవేర్చిన ఉద్యమ నేత తన ప్రాణాన్ని పణంగా పెట్టి రాష్ట్రంలో తలపెట్టి తెలంగాణను సాధిస్తే, 10 ఏళ్లు ముఖ్యమంత్రిగా రాష్ట్రాన్ని బంగారు తెలంగాణగా తీర్చిదిద్దిన శ్రీ కల్లుకుంట్ల చంద్రశేఖర రావు ని తన వక్ర బుద్ధితో ఇప్పుడు ప్రకృతి మీదున్నాడు, రేపు మార్చికి కి పోతాడు అని ఏ మనిషి కూడా సాటి మనిషి అనని దుర్భాగ్యుడు మాజీ రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు, కాంగ్రెస్ పార్టీ డిఎన్ఎ లోనే సంస్కారం లేదని నల్లవెల్లి లోని ముఖ్యమంత్రి రాష్ట్రాన్ని పాలించడం దుర్భాగ్యుని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వెంటనే ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలని కోశిక హరి అన్నారు. టీడీపీకేసీఎస్ పర్సన్ డెన్సిటీలో మాదాను రామ్మర్మి మాట్లాడుతూ, ఉద్యమ కారుడైనటువంటి ఒక మహిళాను తప్పి కేసీఆర్ ని కుసంస్కారం లేకుండా తనని మార్చికి పంపిస్తా అని మతి లేని మాటలు

మాట్లాడిన రేవంత్ రెడ్డిని కాంగ్రెస్ పార్టీ వెంటనే ముఖ్యమంత్రి పదవి నుంచి తొలగించాలని ఆయన ముఖ్యమంత్రి పదవికి అనర్హుడని అలాంటి మతిలేని వ్యక్తిని ముఖ్యమంత్రిగా చేయడం దుర్భాగ్యకరమని అన్నారు. రేవంత్ రెడ్డి వెంటనే కేసీఆర్ కి క్షమాపణలు చెప్పాలని లేకుంటే తీవ్రంగా అందరినీ చేస్తామని అన్నారు. అనంతరం కేసీఆర్ చిత్ర పటానికి పాఠాభిషేకం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వడ్డేపల్లి శంకర్, మద్దికుంట శంకర్, పున్న శశి కుమార్, నూనే కొవ్వయ్య, చల్ల పూర్ సతీష్, బొగ్గల సాయి, నిమ్మరాజుల రవి, గడపూర్ కళ్యాణ్, రాజు చల్ల రవీందర్ రెడ్డి బొద్దు సురేందర్ గౌడ్, సురేష్, పున్న సాయి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## కందుల ఆధ్వర్యంలో చావా ఉచిత చిత్ర ప్రదర్శన



గౌడచరిఖని మార్చి 13 (నినాదం స్పెషల్): కందుల నంద్యాలాణి రామ్మంగం నియోజకవర్గ ఇంచార్జి కందుల నంద్యాలాణి ఆధ్వర్యంలో గౌడచరిఖని ఉత్పత్తి థియేటర్ లో ఉచితంగా “చావా” చిత్ర ప్రదర్శనను విజయవంతంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న బిజెపి నాయకులు, కార్యకర్తలు ముందుగా గౌడచరిఖని ఛౌరస్తా నుండి ఉత్పత్తి థియేటర్ వరకు భారీ రాళ్ళుగా తరలి వెళ్లారు. రాళ్ళ అనంతరం థియేటర్లో “చావా” చిత్రాన్ని బిజెపి రామ్మంగం ఇంచార్జి కందుల నంద్యాలాణి కార్యకర్తలతో కలిసి వీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా నంద్యాలాణి మాట్లాడుతూ, ఈ నీనిమా ద్వారా యువతకు ఆత్మవిశ్వాసం, ధైర్యం కలిగేలా సూక్ష్మ అందించడమే లక్ష్యమని తెలిపారు. చిత్రపరిశీలనా మహాశివరాత్రి వినయ మనకు అనేక విధాలుగా సూక్ష్మనిచ్చే గొప్ప ఉదాహరణ అన్నారు. ఆయన ధైర్యం, చాకచక్యం, రాజనీతులు, మరియు ప్రజాభిమానాన్ని

పొందిన తీరు అనేవి ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో కూడా మనకు మార్గదర్శకులు నిలుస్తాయి అన్నారు. శివాజీ స్వామిని ముందుకు సాగించడం ఈ చిత్రం ద్వారా వారి జీవిత చరిత్రని ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా కందుల నంద్యాలాణి ఉచిత ప్రదర్శనను విజయవంతం చేసిన థియేటర్ యాజమాన్యానికి, సహకారం అందించిన ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి సీనియర్ నాయకులు పిరుగు కృష్ణ, తోట సర్వయ్య, నీలవేలి అంజ, భాస్కర్, అండ్ కుమార్ చారి, బండారా శ్యామ కుమార్, పంగం రవి, మామిడి వీరేశం, జక్కల ప్రవీణ్, జక్కల బాలు, వర్మ, అవచ్చ, పంగం రవి, జనగామ శివారం, మెరుగు శ్రీనివాస్, తిరుపతి, బుంగం మహేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు....

## క్రిసాలైట్ పాఠశాల లో ముందస్తు హోలీ



కోరుట్ల మార్చి 13 (నినాదం స్పెషల్): మండలంలోని మోహనరావు పేట గ్రామంలోని క్రిసాలైట్ లైట్ రెయిన్ లో పాఠశాలలో క్రిసాలైట్ బోధుర సుహాని ఆధ్వర్యంలో గురువారం ముందస్తు హోలీ పండుగ జరుపుకున్నారు. ముందుగా కలెక్టర్ ఒకరి కొకరు హూసుకుంటూ తార తర్రులకు శావిత్వం అందించారు కలిసి రంగులు పూసుకుంటూ ఉత్సాహంగా పండుగ చేశారు ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ సుహాని మాట్లాడుతూ కుల మతాలకు అతీతంగా అన్ని పండుగలను చాటి పై అవగాహన చేస్తూ విద్యార్థులు చే ఆనందంగా పండుగలను చేస్తామని వారికి ఎక్కడ కుల మతాల తేడా తెలియకుండా పాఠశాల లో చదివిస్తామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల కరస్పాండెంట్ బొద్దురి హెలాల్, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

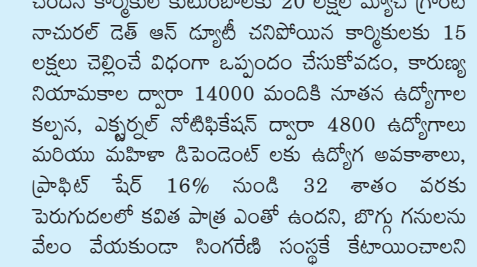
## కల్లుకుంట్ల కవితకి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు



ఎమ్మెల్యే టీడీపీకేసీఎస్ గౌరవ అధ్యక్షుల కల్లుకుంట్ల కవిత జన్మదిన వేడుకలను ఆర్టీ టు వ్యాప్తంగా అన్ని గునులలో ముందు డిపార్ట్మెంట్ లో కేక్ కట్ చేసి ఘనంగా నిర్వహించుకోవడం జరిగింది ఓసీపీ 3 కృషి భవన్లో ముందు టెన్ వర్క్ పాపల్లో జరిగిన కార్యక్రమాలకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఆర్టీ టు ఉపాధ్యక్షులు అయి లో క్రిసాలైట్ మాట్లాడుతూ కల్లుకుంట్ల కవిత అధ్యక్షులు అయిన తర్వాత జాతీయ కార్మిక సంఘాల వైఫల్యం వల్ల 3400 మంది డిపెండెంట్ ఉద్యోగాలపై సంవత్సరాలుగా వేచి చూస్తున్న పరిస్థితులలో ప్రభుత్వంతో మాట్లాడి ఒకే దాఫా అందరికీ ఉద్యోగాలు వచ్చే విధంగా ఒకటి తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి ప్రభుత్వంతో మాట్లాడి ఉద్యోగాలు ఇప్పించడం జరిగిందని పరియ గిని ప్రమాదంలో వుంది చెందిన కార్మికుల కుటుంబాలకు 20 లక్షల మ్యూన్ గ్రాంట్ నాయుర్ల డెట్ ఆన్ డ్యూటీ చనిపోయిన కార్మికులకు 15 లక్షలు చెల్లించే విధంగా ఒప్పుందం చేసాకవందం, కారణ్య నియమకాల ద్వారా 14000 మందికి నూతన ఉద్యోగాలు కల్పన, ఎక్స్‌గ్రేట్ నోటిఫికేషన్ ద్వారా 4800 ఉద్యోగాలు మరయ మహిళా డిపెండెంట్ లకు ఉద్యోగ అవకాశాలు, ప్రాఫిట్ షేర్ 16% నుండి 32 శాతం వరకు పెరుగుదలలో కవిత పాత్ర ఎంతో ఉందని, బొద్దు గునులను వేలం వేయకుండా సింగిల్ కేసు కేసు కేసులను పోరాడడం కూడా జరిగిందన్నారు

## గాయత్రి విద్యానికేతనలో తల్లి దండ్రులకు అవగాహన

-పిల్లల పై తల్లి దండ్రులు ప్రేమతో మెలగాలి



పెద్దపల్లి, మార్చి 13(నినాదం స్పెషల్): పెద్దపల్లి పట్టణంలోని గాయత్రి విద్యానికేతన ఆధ్వర్యంలో స్థానిక సిరి ఫంక్షన్ హాల్ లో పాఠశాల విద్యార్థిని విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు పిల్లలపై ప్రేమతో మెలగాలి, వారి ఇష్టాలు తెలుసుకొని వారి ఇష్టాలలో పాలుపంచుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని గాయత్రి విద్యా సంస్థల చైర్మన్ అల్లెకి శ్రీనివాస్ -రజనీ దేవి దంపతులు జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్, ఆనంద్ బిక్ అవార్డు గ్రహీత, జీనియర్ డిక్ రికార్డ్ గ్రహీత తిరునగరి శ్రీమతి వివేకులు ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో ఎలా ప్రవర్తించాలి, వారి అభిరుచులు, వారికి ఏ విషయం పట్ల ఆసక్తి ఉంది అనే అంశాలను గ్రహించి వారు అయో రాజులలో ప్రావీణ్యం సాధించేలా ప్రోత్సహించే బాధ్యత ప్రతి తల్లి తండ్రి పై ఉందన్నారు.



