



ఎస్ఎల్వీసీ వద్ద కొనసాగుతున్న సహాయక చర్యలు

మహబూబ్ నగర్, నినాదం: ఎస్ఎల్వీసీ టన్నెల్లో సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. సహాయక చర్యల పురోగతిని సమీక్షించి, టీసుకోవాల్సిన చర్యలపై ఉత్తరాధికారులు చర్చించారు. ఏ రోజుకు ఆ రోజు చేయాల్సిన పనులను అధికారులు సహాయక బృందాలకు వివరిస్తున్నట్లు తెలియిస్తారు.

15 నుంచి ఒంటిపూట బడులు

హైదరాబాద్, నినాదం:

తెలంగాణలో ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఉదయం 9గంటల నుంచే భానుడి తన ప్రతాపాన్ని చూపిస్తున్నాడు. దీంతో ఇళ్ల నుంచి బయటకు రావటానికి జనం జంకుతున్నారు. రాబోయే రోజుల్లో తీవ్రత మరింత పెరిగే అవకాశం ఉన్నది. ఈ క్రమంలో ప్రభుత్వం పాఠశాలల సమయంపై కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నది.

WWW.ninadam.co.in

నినాదం

తెలుగు దినపత్రిక

హాళి శుభాకాంక్షలు

నిఖార్సేన జరులిజం

శుక్రవారం, మార్చి 14, 2025

సంపుటి - 21

సంచిక 177

వెల - 7

పేజీలు -12 + 8

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

జేఎల్ నియామకాల్లో జాప్యమెందుకో?..

అలాటే చేశారు.. ఆర్థర్ కాపీలు మరిచారు..

ఫలితాలేవి..?

నినాదంతో ఉద్యోగం..!

వరుస కథనాలతో సర్కారులో చలనం

ఎట్టకేలకు జేఎల్ అభ్యర్థులకు ఆదర్శం • కొలువుదీరిన కొత్త లెక్కరర్లు

ప్రభుత్వానికి ప్రజలకు వారధిగా నిలిచే పత్రికలు సమస్యలపై గళం విప్పాలిందే... ప్రతి సమస్యను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారం అయ్యేంత వరకు పోరాటం చేయాల్సిందే... ప్రభుత్వం స్పందించే వరకు తమదైన శైలిలో కథనాలు ప్రచురితం చేస్తూ బాధితుల కష్టాలు, బాధలను సర్కారు దృష్టికి తీసుకెళ్లే సమస్యకు పరిష్కారం లభిస్తుందని "నినాదం" దినపత్రిక నిరూపించింది.

జయశంకర్ భూపాలవల్లి బ్యూరో, (నినాదం):

విద్యాదీప్తర కాలంగా కొలువుల కోసం ఎదురుచూస్తున్న జూనియర్ లెక్కరర్ల సమస్యపై స్పందించిన "నినాదం" దినపత్రిక ఎట్టకేలకు వారి సమస్యను తీర్చింది. 2022లో గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం జూనియర్ లెక్కరర్ల నియామకం కోసం నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసి 2023లో పరీక్షలు నిర్వహించింది. ఈ క్రమంలో 1,39,2మంది అభ్యర్థులు పరీక్ష

లకు హాజరయ్యారు. అయితే మళ్లీ ఏడాది తర్వాత 2024లో జేఎల్ జనరల్ ర్యాంకింగ్ ఫలితాలను ప్రభుత్వం విడుదల చేసింది. అటుతర్వాత 1:2 పద్ధతిలో వెరిఫై కేషన్ చేసిన ప్రభుత్వం తుది ఫలితాలను మాత్రం వెల్లడించలేదు. ఈ క్రమంలో రాష్ట్రంలో అసెంబ్లీ ఎన్నికలు రావడం ప్రభుత్వం మారడంతో జేఎల్ అభ్యర్థుల పరిస్థితి ఆగమ్యగోచరమైంది. ఈ విషయం "నినాదం" దినపత్రిక దృష్టికి రావడంతో జేఎల్ అభ్యర్థుల ఆవేదనను కథనం రూపంలో ప్రచురితం చేసింది.

విద్యాదీప్తర తర్వాత ప్రభుత్వ కొలువులు సాధించిన జేఎల్ అభ్యర్థుల్లో ఆనందం రెట్టించింది. కాగా తమ విజ్ఞాన నిలబడి వారి సమస్యను పూర్తి స్థాయిలో పరిష్కరించే వరకు ప్రభుత్వంపై పోరాటం చేసిన నినాదం దినపత్రిక యాజమాన్యం జేఎల్ అభ్యర్థులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.



దక్షిణాదిపై కేంద్ర కుట్రలను తిప్పికొడతాం

డీలిమిటేషన్తో సౌత్ రాష్ట్రాలకు అన్యాయం

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 13 (నినాదం): కాంగ్రెస్ అధిష్టానం ఆదేశాలు తీసుకుని డిఎంకె నిర్వహించే జెఎస్ సమావేశానికి హాజరవుతానని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. డీలిమిటేషన్ కారణంగా దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతోందని అన్నారు. దీనిపై తెలంగాణ కాంగ్రెస్ కూడా అఖిలపక్ష భేటీని ఏర్పాటు చేసినదన్నారు. దీనికి కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డిని కూడా ఆహ్వానించామని అన్నారు. కేంద్ర కేబినెట్లో ఉన్న కిషన్ రెడ్డి దక్షిణాది రాష్ట్రాల ఇబ్బందులను కేంద్రానికి తెలియజేయాలి ఉందన్నారు. ఢిల్లీ పర్యటనలో ఉన్న రేవంత్ ఈ నెల 22న జరగనున్న జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ సమావేశానికి హాజరు కావాలని తమిళనాడు డీఎంకే నేతలు ఆహ్వానించారు.

గవర్నర్ ప్రసంగానికి కాదు.. కేసీఆర్ చర్యకు రావాలి

- కేసీఆర్ వ్యవహార శైలిని ప్రజలు గమనిస్తున్నారు
- బీఆర్ఎస్ పాలనలో ఒక్క పాలసీని తేలే
- కాంగ్రెస్ పాలనలో చేసినన్నీ పాలసీలు ఎవరూ చేయలే : సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

మాజీ సీఎం కేసీఆర్ చర్యకు రాకుండా గవర్నర్ ప్రసంగానికి వస్తే ఏం రాబట్టిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ఒకవేళ చర్యకు వస్తే వాల్ చేసిన తప్పిలేం వివరించే అవకాశం ఉంటుందని.. తద్వారా ప్రజలకు తెలుస్తుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. చర్యకు రాకుండా గవర్నర్ ప్రసంగానికి వస్తే లద్దం పంటని ప్రశ్నించారు. కేసీఆర్ వ్యవహార శైలి తెలంగాణ ప్రజల గమనిస్తున్నారని చెప్పకొచ్చాడు.

భారతీయ సంస్కృతిలో అనేక పండుగలు

- కృష్ణాడికి డేలోత్తవ పేడుక!
- హాళి పండగకు రకరకాల ఆచారాలు
- రంగులు చల్లుకోవడంలో ఆనందం
- కృత్తిమ రంగులకు దూరంగా ఉంటే మేలు
- కామధవానంపై తమిళుల వింత ఆచారం
- మధురలో ప్రత్యేక పూజలు
- హాళి పండగకు ప్రత్యేక స్థానం
- వసంతాగమన సూచిక

- 22న జేపీసీ సమావేశానికి సీఎం రేవంత్కు డీఎంకె ఆహ్వానం
- అధిష్టానం ఆదేశాలు తీసుకొని వస్తానని వెల్లడించిన సీఎం
- తెలంగాణలో అంతకుముందే అఖిలపక్ష భేటీ
- భేటీకి కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డికి ఆహ్వానం
- ఢిల్లీలో వెల్లడించిన సీఎం రేవంత్



ఇచ్చిన హామీలు నిలబెట్టుకుంటున్నాం

- అందుకే ఆ ముగ్గురికి ఎమ్మెల్సీ పదవులు ఇచ్చాం
- గాంధీ కుటుంబంతో నాకుమంచి అనుబంధం..
- దానిని ఎవరి కోసమో నిరూపించుకోవాల్సిన అవసరం లేదు : సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

కొందరు నాయకులతో పార్టీకి భారీగా నష్టం

- ఎంపీలు, ఎమ్మెల్సీ తీరుపై బీజేపీ ఎమ్మెల్సీ రాజాసింగ్ లేఖ విడుదల
- వారు బయటకుపోతే తప్పితే రాష్ట్రంలో బీజేపీ అధికారంలోకి రాదు
- రాజాసింగ్ లేఖపై సర్వత్రా చర్చ



- పెరుగుతున్న వలసలకు అనుగుణంగా సౌకర్యాలు కల్పించండి
- వేసవిలో విద్యుత్ డిమాండ్కు అనుగుణంగా ప్రణాళికలు చేసుకోండి
- డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు

హైదరాబాద్, మార్చి 13 (నినాదం): టీ, పరిశ్రమల శాఖ సంవత్సర కాలంగా రకరకాల సమస్యలపై నిర్వహించి భారీగా పెట్టుబడులు సాధించి తెలంగాణ రాష్ట్ర ఇమేజ్ ను పెంచిన డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క ముఖ్య అధికారులు. బుధవారం ప్రజాభివృద్ధి టీ, పరిశ్రమల, మున్సిపల్, పట్టణాభివృద్ధి, ఇంధన శాఖల పీ బిజెడ్ సమావేశాలు జరిగాయి. మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబుతో కలిసి డిప్యూటీ సీఎం టీ, పరిశ్రమల శాఖ సమావేశం నిర్వహించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల నిర్వహణ బాధ్యతలు కార్యాలయ సంస్థలు నిర్వహించే విధంగా చర్యలు

మరోమారు ప్రయోగం విఫలం

వాషింగ్టన్, నినాదం: అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రంలో చిక్కుకుపోయిన భారత అమెరికన్ వ్యోమగామి సునీతా విలియమ్స్కు మరోసారి నిరాశ ఎదురయింది. తొమ్మిది నెలలుగా ఇఎస్ఎస్ఎల్లో ఉంటున్న ఆమె భూమి మీదికి రావడం మరింత ఆలస్యమయ్యేలా ఉంది. 4లో

అసెంబ్లీ మీడియా పాయింట్ వద్ద మాటల యుద్ధం

- బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ నాయకుల విమర్శలు, ప్రతివిమర్శలు
- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలపై బీఆర్ఎస్ మండిపాటు
- సీఎం క్షమాపణలు చెప్పాలని డిమాండ్

జగదీశరెడ్డి సస్పెన్షన్



ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా సస్పెండ్ చేశారు మీడియా పాయింట్ వద్ద కేబినెట్ ఆరోపణ

స్పీకర్పై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసినందుకు..

- సమావేశాలు ముగిసేవరకు వేటు
- జగదీశరెడ్డి తీరుపై మండిపడ్డ మంత్రులు
- దళిత స్పీకర్ను అవమానించడం దారుణమన్న సీతక్క
- ఎఫ్ కె కమిటీకి అప్పగించాలని డిమాండ్

హైదరాబాద్, నినాదం: మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే జగదీష్ రెడ్డి శాసనసభ నుంచి సస్పెండ్ అయ్యారు. ఇద్దరి సమావేశాలు ముగిసే వరకు జగదీష్ రెడ్డిని సస్పెండ్ చేస్తున్నట్లు స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ సభ్యులు తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. అంతకు ముందు జగదీష్ వ్యాఖ్యలపై శాసనసభలో వాడివేడి తెలిపారు. సస్పెండ్ అయిన సభ్యుడిని సభ నుంచి బయటకు పంపాలని స్పీకర్ ఆదేశించారు. కాగా.. స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్పై జగదీష్ రెడ్డి చేసిన



వాక్యాలను సభలో గందరగోళం సృష్టించాయి. 'మీరు మేము ఎన్నకుంటేనే స్పీకర్ అయ్యారు. సభ మీ ఒక్కరికి కాదు ' సభ అందరదీ' అని స్పీకర్ను ఉద్దేశించి జగదీష్ రెడ్డి అన్నారు. దీనిపై కాంగ్రెస్ సభ్యులు తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. అంతకు ముందు జగదీష్ వ్యాఖ్యలపై శాసనసభలో వాడివేడి చర్చ జరిగింది. సభలోవల, బయట స్పీకర్ నిర్వయాన్ని ప్రశ్నించే అధికారం ఎవరికి లేదని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు అన్నారు.



జగదీశరెడ్డిని ఉద్దేశపూర్వకంగా సభ నుంచి సస్పెండ్ చేశారని మాజీ మంత్రి, భారత కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షుడు కేబినెట్ అన్నారు. జగదీశరెడ్డి సస్పెన్షన్ తర్వాత భారత ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద నిరసన తెలిపారు. స్పీకర్ పట్ల జగదీశరెడ్డి అగౌరవంగా మాట్లాడలేదు. అసెంబ్లీలో అసభ్యులు అసభ్యులు చిత్రిక రించారు. నిరసనలకు విరుద్ధంగా సభలో ఏమా మాట్లాడకపోయినా.. ఈ సమావేశాలు పూర్తయ్యే వరకు ఆయన్ను సస్పెండ్ చేయడం దారుణం అన్నారు.

ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో ఎన్నో దుర్మార్గాలను ఎదుర్కొన్నం

హైదరాబాద్, మార్చి 13 (నివాసం న్యూస్) - ఉమ్మడి రాష్ట్రం నుంచి ఎన్నో దుర్మార్గాలను ఎదుర్కొని వచ్చాము.. ఈ సస్పెన్షన్ తీసిన ఏమాత్రం భయపెట్టలేదని సూర్యాపేట ఎమ్మెల్యే టీఆర్ఎస్ నేత జగదీశ్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. టీఆర్ఎస్ నభ్యులతో కలిసి అంతేదేర్లో భావి విగ్రహం ఎదుట నిరసన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఈ రోజు రాష్ట్రంలో ఏం జరుగుతుందో.. శాసనసభలో ఏం జరుగుతుందో ప్రజలంతా చూశారు. మేం మాట్లాడుతున్న సందర్భంలో దురదృష్టవశాత్తూ శాసనసభలో ప్రతిపక్ష పాక్షికి సంబంధించిన సభ్యులు మాట్లాడుతున్న దాన్ని లైవ్ కూడా ఇష్టం లేదని ప్రజల మాకు చెబుతున్నారని ఆయనపేర్కొని ఈ ప్రభుత్వం నిజాల దాచిపెట్టడామనుకుంటే సాధ్యం కాదని అన్నారు. శాసనసభలో ఒక్కరోజు కూడా అనిపిస్తే ఎంటి వర్క్ కానీ, అతరులను కింగ్డం చేసేదింగం శాసనసభ పూర్తం తర్వాన్ తగ్గించే విధంగా కానీ నేను ఎప్పుడూ మాట్లాడలేదు. ప్రత్యేకించి చైర్మకి సంబంధించి.. స్పీకర్ అధికారాలు ఎందో.. స్పీకర్ విధులు ఎందో అన్నీ నాకు తెలుసు. ఎక్కువ కూడా స్పీకర్ గౌరవానికి భంగం కలిగించే పద్ధతుల్లో మాట్లాడలేదు. ఇది కేవలం ప్రభుత్వ కుట్ర. పోతరు స్పీకర్ ను ముఖ్యమంత్రి నేను అనుకోవడం లేదు. ఎంత దురదృష్టకరమని జరిగింది చర్చ నాకు, కాంగ్రెస్ పాక్షికి మధ్యన్

హాళీ రంగుల కేళి

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

హాళీ పండుగ వేళ పోలీసుల ఆంక్షలు..

కులమతాలు, ప్రాంతాలు అనే తేడా లేకుండా నిర్వహించుకునే పండుగల్లో ఒకటైన హాళీ సందర్భంగా పోలీసులు ఆంక్షలు విధించారు. ఉత్సాహంగా చిన్నా పెద్దా లేకుండా రంగులు చల్లుకుని ఆనందంగా గడుపు హాళీ రోజున పోలీస్‌శాఖ కఠినంగా వ్యవహరించనుంది. ఈ నెల 14న జరిపుకునే హాళీ పండుగ రోజున ఉదయం 6 గంటల నుంచి 15వ తేదీ 6 గంటల వరకు హైదరాబాద్ నగరంలో పోలీసులు ఆంక్షలు విధించారు. రోడ్డు మీద వెళ్లేవారిపై రంగులు చల్లితే కఠిన చర్యలు ఉంటాయని హెచ్చరించారు. రోడ్లపై గుంపులుగా రా్యాలిలు నిర్వహించొద్దని, నిబంధనలు



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

రసాయనిక రంగులు

ప్రాణాంతకరమే

- డాక్టర్ ఎల్ వల్లభు

సైకియాట్రి సుమ పన్నెటల్ కరినగర్



జరుపుకునే హాళీ పండుగ ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. హాళీ సందర్భంగా చల్లుకునే రంగులతో అనేక వ్యాధులు ప్రబలుతాయి. వీటితో చర్మ వ్యాధులు, జీర్ణాశ్మి, ఊట్లు ఊడిపోవడం నేత్ర సమస్యలు వస్తాయి. పిల్లలు మహిళలకు మరింత ప్రమాదకరం. సహజ రంగులతో తయారు చేసిన ద్రావణంతో హాళీ ఆది ప్రశాంతంగా జరుపుకోవాలి. ప్రకృతి సిద్ధంగా అందించే రంగులు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తించాలి.

హాళీ పండుగ నేపథ్యం..

వర్ష రంజితమైన రంగుల పండుగ వెనక ప్రాచీన నేపథ్యం ఉంది. పరమేశ్వరుడికి తపోభంగం కలిగించి ప్రణయ భావం వైపు మరల్చేందుకు మన్నుడు తన వీరి శరాలను సందర్శించాడు. సుమ బాబాల్ తాకిడికి తోడు వసంత రతువు సృష్టి కూడా జరగడంతో శివునికి తపోభంగం కలుగుతుంది. కోపోద్రిక్తమైన శివునికి త్రినేత్రంతో కామదీని చేస్తారు. దుఃఖ హేతువైన కామాన్ని అణచి వేసుకోవడమే పరామర్శ అనుసరించి కామ దహనం చేయడం తదుపరి రోజు హాళీ వేడుకలు జరుపు కోవడం చేస్తారు. హాళీ పండుగకు పదిరోజుల ముందు నుంచే పిల్లలు కర్రలు కొడుతూ మహిళలు చప్పట్లు కొడుతూ ఇంటింటికీ తిరుగుతూ హాళీ పాటలు పాడుతూ చందాలు పోగుచేస్తారు. అసలం తరం కామ దహనం నిర్వహించుకుంటారు.

నేడు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మధ్యం దుకాణాలు బంద్

రంగుల హాళీ పండుగ సందర్భంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మధ్యం దుకాణాల తెరుచుకోవు. శుక్రవారం ఉదయం 6 గంటల నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు మధ్యం దుకాణాలు మూసి వేయాలని పోలీస్ కమిషనర్లు ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. అలాగే హాళీ రోజు బలవంతంగా రంగులు చల్లడం, రహదారులపై ప్రజలను ఇబ్బంది పెట్టడం వంటివి చేస్తే చర్యలు తీసుకుంటామని ప్రభుత్వం హెచ్చరించింది. అలాగే హాళీ సందర్భంగా బీఫ్ దుకాణాలను సైతం మూసి వేయాలని నిర్వాహకులను బిలియా 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 క్రికే అందంతో శరీరానికి హాళి కలిగించే రసాయనాల జోలికి పోకుండా స్వచ్ఛమైన హాళీ పండుగను ఆనందంగా జరుపుకోవాలి. గతంలో సంప్రదాయ రంగులతో అడేవారు వాడుక చిట్ట పువ్వులను కోసి వాటిని ఉడకబెట్టి రంగులు తయారు చేసే వారు. వాడుక పువ్వుల రంగులు ఆరోగ్యానికి దోహద కారిగా పనిచేస్తుంది. ఇది చర్మానికి కోభను చేకూరుస్తూ దాన్ని నుంచి తయారు చేసిన రంగులు వాడుకం వల్ల ఆరోగ్యానికి

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



అవి కంటపడతే అందర్నూ కలిగి ప్రమాదం ఉందని వెల్లడు చేస్తున్నారు. రసాయనాలను పూసుకుని అలాగే గొంతు బారిన పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది.

రోజు ముందే కామ దహనం..

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



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.



లభక బరువు

వాలీనట్స్లో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్ మన శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. ఇవి తిన్నప్పుడు పొట్ట నిండినట్లుగా అనిపిస్తుంది. అకలి కాకుండా కంట్రోల్ చేస్తాయి. దీని వల్ల ఎక్కువ తినకుండా ఉండడం సాధ్యమవుతుంది. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో ఇది 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 స్థిరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు వాలీనట్స్ ఒక మంచి చిరుతిండిగా ఉంటుంది.

గుండె ఆరోగ్యం

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

పేగు ఆరోగ్యం

వాలీనట్స్ తినడం వల్ల పేగుల్లో ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఇది గట్ మైక్రోబయోమ్ని 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 మెరుగుతుంది. దీని వల్ల అల్జిమర్స్ వంటి మెదడు సమస్యల రాక తగ్గవచ్చు.

చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం

వాలీనట్స్లో విటమిన్ ఇ, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, పుష్కల 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 పనిచేస్తాయోనే విషయాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఈ క్రమంలో కొన్ని ప్రాంతాల్లో సెలవులు ఉండగా, మరికొన్ని చోట్ల మాత్రం బ్యాంకులు పనిచేస్తాయి.

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

మార్చి 14: హాలీ పండుగ మార్చి 14న శుక్రవారం హాలీ పండుగ సందర్భంగా అనేక రాష్ట్రాలలో బ్యాంకులు బంద్ ఉంటాయి. ఈ క్రమంలో ఆరుజాతీయ ప్రదేశ్, అస్సాం, బీహార్, జార్ఖండ్, చండీగఢ్, ఛత్తీస్ గఢ్, గోవా, గుజరాత్, హిమాచల్ ప్రదేశ్, హైదరాబాద్ (ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ), జమ్మూ, మహారాష్ట్ర, మేఘాలయ, న్యూఢిల్లీ, ఉత్తర ప్రదేశ్, ఒడిశా, రాజస్థాన్, సిక్కిం, శ్రీనగర్, పశ్చిమ బెంగాల్ వంటి ప్రాంతాల్లో



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

ఆదివారం అయిన నేపథ్యంలో దేశవ్యాప్తంగా బ్యాంకులకు వారంతపు సెలవు.

మార్చి 15, 16 యావోపాంగ్ పండుగ మార్చి 15న ముఖ్యంగా మహిళా సహకార బ్యాంకుల్లో జరుపుకునే పండుగ అయిన యావోపాంగ్ కారణంగా ఈ ప్రాంతాలలో బ్యాంకులు మూసివేయబడతాయి. ఈ పండుగ హిందూ, మైతీయ సంప్రదాయాలతో కలిపి జరుపుకుంటారు. దీంతో అగర్తలా, భువనేశ్వర్, ఇంపాల్, పానాజీ, రాంచీ ప్రాంతాల్లో బ్యాంకులకు సెలవు. ఇక మార్చి 16

సురక్షితంగా బ్యాంకింగ్ సేవలు ఈ సెలవుల నేపథ్యంలో బ్యాంకులు భౌతికంగా బంద్ ఉన్నా కూడా, ఆన్లైన్ బ్యాంకింగ్, మొబైల్ బ్యాంకింగ్, యాపీఐ వంటి డిజిటల్ బ్యాంకింగ్ సేవలు పనిచేస్తాయి. ఈ క్రమంలో వినియోగదారులు తమ ఆన్లైన్ సేవలను సురక్షితంగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. దీంతోపాటు కస్టమర్లలో నగదు డిమాండ్, స్వీకరణ సేవలను కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

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

ప్రీమియం క్లాస్ వినియోగదారులను అక్కట్లాకోవాలనే ఉద్దేశంతో ప్రత్యేక ఆఫర్‌ను 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. టాటా గ్రూప్‌కు చెందిన ఎయిర్లైన్ ఎయిర్ ఇండియా తన ప్రయాణికుల కోసం ప్రీమియం ఎకానమీ తరగతిని విస్తరించింది. దీనివల్ల ప్రయాణికులు తక్కువ ధరకే ప్రయాణాన్ని అన్యాయించగలుగుతారు. గత 3 సంవత్సరాలలో ప్రీమియం స్లీప్ అమ్మకాలు రెట్టింపు కావడంతో, పెరుగుతున్న డిమాండ్‌ను తీర్చడానికి ఎయిర్లైన్ చర్యలు తీసుకుంది. దీని కోసం, ప్రయాణికులు ప్రయాణిక విమానమే ఛార్జ్ కంటే కేవలం రూ. 599 ఎక్కువ చెల్లింపాలి. ఈ ఆఫర్‌గ్రేడ్ వేర్వేరు మార్గాలు, డిమాండ్‌ను బట్టి వేర్వేరు ధరలకు

లభిస్తుంది. సౌకర్యవంతమైన, ప్రీమియం ప్రయాణ అనుభవాన్ని కోరుకునే ప్రయాణికులకు ఎయిర్ ఇండియా ప్రీమియం ఎకానమీ మంచి ఎంపిక. ఈ తరగతిలో తక్కువ స్లీప్ ఉండటానికి కారణం ప్రయాణికులకు విశాలమైన స్థలం, మరింత సౌకర్యవంతమైన వాతావరణాన్ని అందించడం. దీనితోపాటు ప్రయాణికులకు మరిన్ని సౌకర్యాలు కూడా అందిస్తోంది. ఇది ప్రాధాన్యతా చెక్-ఇన్, బోర్డింగ్, సామాన నిర్వహణ, మెరుగైన సౌకర్యం కోసం 32-అంగుళాల సీట్ విత్, 4-అంగుళాల సీట్ రిక్లైన్, ఉన్నతమైన సీట్ అప్రోప్రైజర్, ఎయిర్లైన్, రుచిరమైన ఆహారాన్ని అందిస్తుంది. చాలా మార్గాల్లో ప్రీమియం ఎకానమీ అందుబాటులో ఉంటుంది. భారత్ లో బీజెపి, 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 స్లీప్ కూడా ఉంటాయి. వీటిలో 34

ఓలా ఎలక్ట్రిక్ S1 ఈ-స్కూటర్లపై బంపర్ ఆఫర్.. హెలాల్ కి భారీ డిస్కాంట్!



ఓలా ఎలక్ట్రిక్ గురువారం తన S1 శ్రేణి ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్లకు పరిమిత-కాల హాళీ ఫ్లాష్ సేల్ ఆఫర్‌ను ప్రకటించింది. ఈ సేల్ కింద కస్టమర్లు 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 శ్రేణిలోని అన్ని స్కూటర్లతో సహా మిగిలిన S1 శ్రేణిపై రూ. 25,000 వరకు తగ్గింపును కూడా అందిస్తున్నట్లు తెలిపింది. S1 +en 2, +en 3 రెండింటికీనూ కంపెనీ రూ. 69,999 నుండి రూ. 1,79,999 వరకు (పండుగ తగ్గింపు తర్వాత) అన్ని ధరలలో స్కూటర్ల పోర్టఫోలియోను కలిగి ఉంది. 10,500 వరకు విలువైన ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తున్నట్లు ఓలా ఎలక్ట్రిక్ తెలిపింది. %1 +వల% 2 స్కూటర్ల కొత్త కొనుగోలుదారులు రూ. 2,999 విలువైన 1 సంవత్సరం ఉచిత Move OS+, రూ. 7,499కి రూ. 14,999 విలువైన పోడింగ్‌లను వారంటీని పొందవచ్చు. Move OS+ అనేది ఓలా ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల కోసం, స్కూటర్లు, మోటార్ సైకిళ్ల కోసం అభివృద్ధి చేసిన ఆటోటింగ్ సిస్టమ్. Gen 3 పోర్టఫోలియోలో ఫ్లాగ్‌షిప్ S1 Pro+ 5.3kWh, 4kWh వరకుగా రూ. 1,85,000, రూ. 1,59,999 ధరలకు ఉన్నాయి.



వేల స్లీప్ 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 కొన్ని కాన్ఫిగరేషన్‌లతో అవ్వలే చేస్తుంది. ప్రీమియం ఎకానమీ స్లీప్ సంఖ్య కూడా వారానికి 30 తాతం పెరిగి 65,000 స్లీప్లకు చేరుకుంటుంది. ఈ విమానాల క్యాబిన్లలో కొత్త స్లీప్ విర్గాలు చేశారు. త్వరలో ఈ సేవ భారతదేశం అంతటా, కొన్ని చిన్న అంతర్జాతీయ మార్గాలలో కూడా అమలు చేయనున్నట్లు ఎయిర్ ఇండియా తెలిపింది.

