



మనకోసం

MANAKOSAM

UNITY IS OUR STRENGTH

www.manakosamus.org



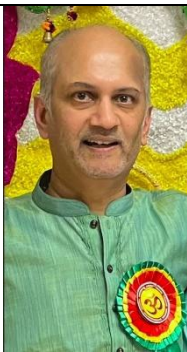
Founders' MESSAGE

I am Rajasekhar Basavaraju, Founder of MANAKOSAM organization based in Washington DC metro area. Being involved in the community service extensively, I realized many people from our community are very interested in serving people who follow Hindu Santana Dharma ideals and rituals. Foreseeing the need for such a community forum, with the support of my family and some people who are interested to serve the community, I have founded Manakosam on October 15th, 2017 with an aim to serve people who follow Hindu Santana Dharma ideals and rituals.

Founders' Vision

As founder of MANAKOSAM, I would like to see that our community grows and benefits from each other in various aspects and stay united forever by setting the best principles and guidelines to future generations by discarding personal egos, personal gains and by rendering selfless service.

President's Message



As the president of Manakosam Organization, I am honored and delighted to express our dedication to celebrating and promoting the beauty of our cultural expressions through engaging events and activities. With your invaluable support, we forge connections, foster understanding, and create a sense of unity within our community. Together, let us continue to embrace and appreciate the richness of our cultural heritage through our shared experiences.

Thank you for your unwavering support.

Phani Jamalamadaka

Executive Panel (2024 – 2026)

	<u>Phani Jamalamadaka</u> President
---	---

	Madhavi Korisapati Vice President
---	---

	Lavanya (Lani) Chakravartula Secretary		Jagathi Gade Treasurer
	Eshwar Putrevu Joint Secretary		Aruna Maruvada Joint Treasurer

Advisory Panel

 A photograph of a woman, Aruna (Lakshmi) Garimella, sitting on a patterned sofa. She is wearing a bright orange saree with a green border and a gold border, and a gold necklace. She is smiling and has her hands clasped in her lap.	<u>Aruna (Lakshmi) Garimella</u> Advisory Chair
 A photograph of a man, Rajasekhar Basavaraju, wearing a grey suit jacket over a white shirt. He has dark hair, a mustache, and is wearing glasses. He is smiling and looking directly at the camera.	<u>Rajasekhar Basavaraju</u> Founder / Advisory member

Accomplishments since Apr 2024

Manakosam had a bright start since the new executive panel took over in Apr 2024. Under the new team there were many activities that were completed successfully

- Certificate presentation to all youth volunteers, participants of our traditional / semi-traditional plays during Ugadi celebrations of 2024 (Balaramayanam and Krishnam Vande Jagadgurum)
- Karaoke singing night with attendance of over 60 members was very well received by MK members who thoroughly enjoyed the night with singing and dancing
- Walkathon – glad to see over 30 people join our walkathon enjoying the nature and team building activity in one of the parks in Chantilly. Great get together!
- Charity – Manakosam was glad to collect donations and help flood victims of Andhra Pradesh. We collected over \$750 for this cause. Thanks to all the donors
- Pellipandiri event – Manakosam successfully conducted an online pellipandiri event with over 80 parents of prospective bride and bridegrooms of Manakosam attending this event. This was a fantastic event that had continuously received positive feedback and glad to announce that we had over 750 profiles in our database. Looking forward to improve the process to help many Manakosam members
- Singing and Dancing competitions – Manakosam held singing and dancing competitions in Oct 2024 to encourage our budding young talent and glad to see about 20 participants who were really happy to participate. Thanks to the judges who patiently witnessed and judged classical, semi-classical singing and dancing
- Annual day, Religious and Cultural Event November 2024 – We continued our successful from the past events and made it grand success with our executive panel's first big event. There were many things that we did for the first time during the event including awarding prizes to winners of singing and dancing competitions, honoring the judges and our awesome sponsors. We are fortunate to grab the attention of multiple sponsors (outside of Kalyanam) ranging from Doctors, Food and Dance teachers. A big shout out to all the sponsors ! With the sponsorship we have received additional funds than our anticipated budget and we are planning to giving it back to the community (education assistance, etc in India). We will communicate about our charity work going forward

What is next

- Manakosam executive team is working to continue this newsletter on a quarterly basis and look forward to receive articles, jokes, cartoons, poems, paintings etc whatever our members would like to showcase their talent.
- Also we plan to include Classifieds section to encourage our members to promote their business
- There will be indoor Winter games for youth in Feb 2025. Details will be shared soon !
- We are planning to celebrate our Ugadi / Sriramanvami Celebrations in Apr 2025. Stay Tuned for details!
- Picnic in Aug / Sept 2025
- Annual Day / Kartikamasam / Diwali celebrations – Nov 2025. Date TBD!
- Looking to encourage small business within our community
- Plan to host Pellipandiri and Job fair
- Look for opportunities to promote Sanatana Dharma

మన పండుగలు

మకర సంక్రాంతి

వేదాలలో, సంక్రాంతి ఒక రాశి (రాశిచక్రం) నుండి మరొక రాశికి సూర్యుని కదలికను అర్థంచేసుకుంటుంది. అందుకే ఏడాదికి 12 సంక్రాంతి వస్తుంది. వీటిలో, దీనిని 'పౌష్ సంక్రాంతి' అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది అత్యంత పవిత్రమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది మరియు సౌర చక్రానికి అనుగుణంగా ఉండే కొన్ని హిందూ పండుగలలో ఇది ఒకటి. మకర సంక్రాంతి యొక్క ప్రాముఖ్యత దాని మతపరమైన ప్రాముఖ్యతకు మాత్రమే పరిమితం కాదు. వాస్తవానికి, ఈ పండుగ కొత్త పంటలను పూజించే మరియు ఆనందంతో పంచుకునే పంట కాలం ప్రారంభాన్ని సూచిస్తుంది.



ఇది సీజన్లో మార్పును తెలియజేస్తుంది, ఈ రోజు నుండి, సూర్యుడు దక్షిణాయనం (దక్షిణ) నుండి ఉత్తరాయణం (ఉత్తర) అర్ధగోళం వరకు తన కదలికను ప్రారంభిస్తాడు, ఇది శీతాకాలం యొక్క అధికారిక ముగింపును సూచిస్తుంది. మతపరమైన సందర్భం మరియు కాలానుగుణమైన ఆచారం రెండూ, ఈ సందర్భంగా సూర్యుడు మకర రాశి (మకర రాశి)లోకి ప్రవేశించడాన్ని కూడా సూచిస్తుంది.

హిందూ గ్రంథాల ప్రకారం, మకర సంక్రాంతి రోజున, విష్ణువు రాక్షసుల తలలను విడదీసి, పర్వతం క్రింద పాతిపెట్టడం ద్వారా భీభత్సాన్ని ఓడించాడు, ధర్మానికి దారితీస్తూ, మంచిగా మరియు అభివృద్ధి చెందాలనే మంచి ఉద్దేశ్యాలకు మార్గం ఇస్తూ ప్రతికూలతల ముగింపును సూచిస్తుంది.

అందువల్ల, సాధనకు ఈ రోజు చాలా అనుకూలమైనది - ఆధ్యాత్మిక సాధన లేదా ధ్యానం, పర్యావరణం 'చైతన్య'తో నిండి ఉంది, అంటే 'వీశ్వప్రజ్ఞ'.



ఇది సీజన్లో మార్పును తెలియజేస్తుంది, ఈ రోజు నుండి, సూర్యుడు దక్షిణాయనం (దక్షిణ) నుండి ఉత్తరాయణం (ఉత్తర) అర్ధగోళం వరకు తన కదలికను ప్రారంభిస్తాడు, ఇది శీతాకాలం యొక్క అధికారిక ముగింపును సూచిస్తుంది. మతపరమైన సందర్భం మరియు కాలానుగుణమైన ఆచారం రెండూ, ఈ సందర్భంగా సూర్యుడు మకర రాశి (మకర రాశి)లోకి ప్రవేశించడాన్ని కూడా సూచిస్తుంది.

సంక్రాంతి పండుగ మరియు దాని మతపరమైన మూలాల గురించి కథలు పుష్కలంగా ఉన్నప్పటికీ, సూర్యుడు "ప్రత్యక్ష-బ్రహ్మ", "సంపూర్ణ యొక్క అభివ్యక్తి" అని జ్ఞానాన్ని, ఆధ్యాత్మిక కాంతిని మరియు జ్ఞానాన్ని ప్రసాదిస్తాడని చెప్పబడింది. అందువల్ల, ఇది దేశవ్యాప్తంగా ఒక ప్రత్యేక పండుగ, ఇక్కడ సూర్యుడు - సూర్య భగవానుడు పూజించబడతాడు మరియు కృతజ్ఞత మరియు ప్రార్థనలు అందజేస్తారు.

మహా శివరాత్రి



మహా శివరాత్రి అనేది ఒక ముఖ్యమైన హిందూ పండుగ, దీనికి బహుళ అర్థాలు ఉన్నాయి మరియు వివిధ మార్గాల్లో జరుపుకుంటారు:

సృష్టి మరియు విధ్వంసం యొక్క విశ్వ సృష్ట్యమైన తాండవ నృత్యాన్ని శివుడు ప్రదర్శించిన రాత్రి మహా శివరాత్రి.

వివాహం: శివుడు పార్వతిని ఈ రోజునే వివాహం చేసుకున్నాడని కొన్ని సంప్రదాయాలు చెబుతున్నాయి.

చీకటిపై విజయం: చాలా మంది హిందువులకు, మహా శివరాత్రి విధ్వంసం మరియు చీకటిని అధిగమించడాన్ని సూచిస్తుంది.

ధ్యానం: ఇది ధ్యానం, నిగ్రహం మరియు అజ్ఞానాన్ని అధిగమించే రోజు.

శివుడు శత్రువులను జయించాడు: శివుడు తన శత్రువులందరినీ జయించిన రోజుగా కొందరు దీనిని చూస్తారు.

శివుడు కైలాస పర్వతంతో ఒక్కటయ్యాడు: శివుడు కైలాస పర్వతంతో ఒక్కటైన రోజుగా సన్యాసులు దీనిని చూస్తారు.

ఉపవాసం: మహా శివరాత్రి ఉపవాసం ఒక సంవత్సరం కఠినమైన వ్రార్థనల యొక్క ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

జపించడం: ప్రజలు వ్రార్థనలు చేస్తారు మరియు నిజాయితీ, క్షమాపణ మరియు దాతృత్వం వంటి సద్గుణాలపై ధ్యానం చేస్తారు.

జాగరణ్: శక్తి యొక్క సహజ పెరుగుదలను సద్వినియోగం చేసుకోవడానికి ప్రజలు రాత్రంతా వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి మెలకువగా ఉంటారు.

మన ప్రతిభ

Gukesh Dommaraju



Gukesh Dommaraju (born 29 May 2006), also known as **Gukesh D**, is an Indian [chess grandmaster](#) and the reigning [World Chess Champion](#). A [chess prodigy](#), Gukesh is the youngest undisputed world champion, the youngest player to have surpassed a [FIDE rating](#) of 2750, doing so at the age of 17, and the third-youngest to have surpassed 2700 [Elo](#) at the age of 16. He earned the title of grandmaster at the age of 12 and is the [third-youngest grandmaster](#) in chess history.

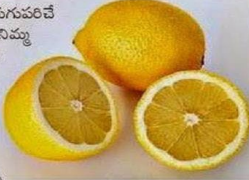
It's absolutely fantastic to see him becoming the world chess champion at the age of 18, itself and this shows how this game is very popular in our country. It was Viswanathan Anand who was a five-time world chess champion and now, Gukesh has brought the pride to the game and the country too and he will do the same by winning many more chess championships.

Proud of Gukesh and wish other youngsters in our community inspire from this rare feat of Gukesh and excel in their respective careers.

అందం - ఆరోగ్యం చిట్కాలు

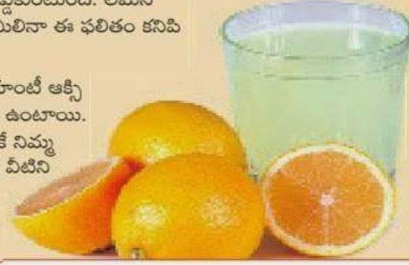
బ్ల్యాక్ హెడ్స్ తొలగించే నిమ్మ

నిమ్మరసంలో చర్మ చాయను మెరుగుపరిచే ట్రీటింగ్ గుణాలు అధికం. అర చెక్క నిమ్మ రసానికి కొద్దిగా నీళ్లు, అరచెంచా తేనె కలిపి పేస్ట్లా చేసుకోవాలి. దీనిని ముఖానికి పట్టింది ఇరవై నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. రెండు చెంచాల నిమ్మ రసానికి చెంచా తేనె, చెంచా బాదం నూనె కలిపి మిశ్రమంలా చేసుకోవాలి. దీనిని ముఖానికి, మెడకీ పట్టింది ఆరాక గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. దీనివల్ల తేమతో పాటు ముఖం నీగారింపు సంతరించుకుంటుంది. మృతకణాలు తొలగించడానికి నిమ్మరసం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. సగానికి కోసిన నిమ్మచెక్కని పంచదారలో అద్ది, దాంతో ముఖాన్ని సున్నితంగా రుద్దుకుంటే మృతకణాలు తొలగిపోతాయి. బ్ల్యాక్ హెడ్స్ ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతంలో సన్నగా తరిగిన నిమ్మచెక్కతోకానీ, నిమ్మరసంలో ముంచిన దూదితో కానీ రుద్దితే ఫలితం ఉంటుంది. ముఖంపై పేరుకున్న బ్లాక్ బియా తొలగి.. యాక్సై చందే సమస్యలు పోతాయి. ముఖ చర్మమూ మృదువుగా మారుతుంది.

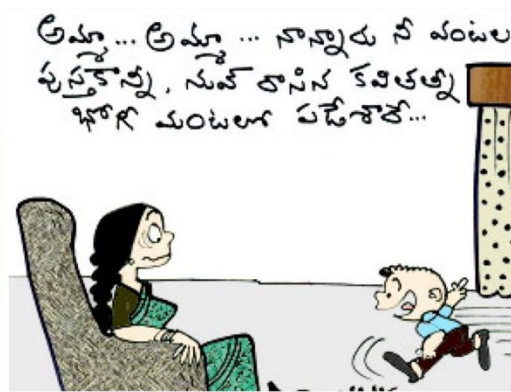


తాగండి నిమ్మరసం

- ❖ నిమ్మ రసానికున్న సుగుణాలను లెక్కపెడితే రెండు చేతులకున్న వేళ్లు సరిపోవు. ప్రతి రోజు ఉదయం, సాయంత్రం గ్లాసుడు గోరువెచ్చని నీళ్లలోకి కాస్త నిమ్మరసం కలుపుకుని తాగితే అద్భుతమైన ఫలితాన్ని ఇస్తుంది.
- ❖ మానసిక ఒత్తిళ్లను తగ్గించి, కొత్త ఉత్సాహాన్నిచ్చే శక్తి నిమ్మకు వున్నది.
- ❖ కాలేయంలో పేరుకున్న విషతుల్యాలను తొలగిస్తుంది. కాలేయ జీవితకాలాన్ని పెంచుతుంది.
- ❖ నిమ్మలో దొరికినంత 'సి' విటమిన్ మరే పండులోను లభించదు. వయసుపెరుగుతున్నా చర్మాన్ని ముదుతలు పడనీయదు. మేని చాయ మెరుగువుతుంది. ఇది యాంటీసెప్టిక్ గా పనిచేయడం వల్ల చర్మ సమస్యలూ దరిచేరవు.
- ❖ ఎప్పుడైనా కలుషిత నీటిని తాగినప్పుడు గొంతువాపు వస్తుంది. దీనికి సరైన విరుగుడు నిమ్మరసం. వెంటనే ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది.
- ❖ పంటినొప్పిని తగ్గించే శక్తి నిమ్మకు ఉంది. పక్ష సంబి వెలువడే రక్తస్రావాన్ని అడ్డుకుంటుంది. లెమన్ వాటర్ గమే నమిలినా ఈ ఫలితం కనిపిస్తుంది.
- ❖ నిమ్మలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ దండిగా ఉంటాయి. చౌకధరలో దొరికే నిమ్మ ద్వారా విలువైన విటమిన్ పొందవచ్చు.



సరదాగా కాసేపు



THANK YOU

Manakosam executive team thanks all the volunteers and members for their continuous support for the past seven years and looking forward to continue this support for all future causes. We are here to serve and help our community and sincerely encourage you all to become active volunteers and help our community.

Unity is our strength (ఐకమత్యమే మహా బలం)

సర్వేజనా సుఖినో భవన్తు



