మీ వార్త మాకు పంపండి: 92949 92992
05.06.2024 | కరీంనగర్, జగిత్యాల, పెద్దపల్లి, సిరిసిల్ల
సంపుటి 01 | సంచిక 54
TELANGANA CAPITAL EVENING EDITION
తెలంగాణ క్యాపిటల్
నిజం.. నిజాయితీ.. నిబద్ధత
TELANGANA CAPITAL NEWS
సాయంకాల పత్రిక
www.telanganacapitalnews.com
పేజీలు 4

గ్రూప్ -1 ప్రిలిమినరి పరీక్షకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు

పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద 144 సెక్షన్ అమలు

సిరిసిల్ల ఎస్పీ అఖిల్ మహాజన్

తెలంగాణ క్యాపిటల్ న్యూస్, సిరిసిల్ల: ఈ రోజు అగ్రహారం డిగ్రీ కళాశాలలో ఈ నెల 9వ తేదీన నిర్వహించబోయే గ్రూప్ -1 ప్రిలిమ్స్ పరీక్ష నిర్వహణపై చీఫ్ సూపరింటెండెంట్లతో జిల్లా ఎస్ పి అఖిల్ మహాజన్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. ఈ నెల 9 వ తేదీన ఉదయం 10.30 గంటల నుండి మధ్యాన్నం 1.00 గంట వరకు కొనసాగే గ్రూప్-1 ప్రిలిమ్స్ పరీక్షకు జిల్లాలో 15 పరీక్షా కేంద్రాలలో 4699 మంది అభ్యర్థులు హాజరు కానున్నారని తెలిపారు. గ్రూప్-1 పోస్టుల ప్రిలిమినరీ పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద పటిష్టమైన బందోబస్తు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని,పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద 144 సెక్షన్ ను అమలలో ఉంటాదని,పరీక్షా కేంద్రాల పరిసర ప్రాంతాలలో ప్రత్యేకంగా పోలీసు నిఘా ఏర్పాటు చేసి జనాలు గుమిగూడకుండా చర్యలు చేపడుతామన్నారు. గ్రూప్-1 పరీక్ష కేంద్రాలలోకి అభ్యర్థులు , చీఫ్ సూపర్డెంట్ లకు, అబ్జర్వర్లకు,బయోమెట్రిక్ ఇన్విజిలేటర్లకు, ఇన్విజిలేటర్లకు తప్ప ఇతరులను అనుమతించ వద్దని,పరీక్షకు హాజరయ్యే అభ్యర్థులకు ఎలాంటి అసౌకర్యాలు కలగకుండా ఇతర శాఖల అధికారుల సమన్వయంతో పకడ్బందీగా నిర్వహించాలన్నారు. పరీక్ష కేంద్రాలలోనికి ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలకు అనుమతి లేదని , ఒక్క చీఫ్ సూపరిండింట్ వద్ద తప్ప ఎవ్వరి మొబైల్ ఫోన్ లకు అనుమతి లేదని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో అదనపు ఎస్పీ చంద్రయ్య, అగ్రహారం డిగ్రీ కలశాల ప్రిన్సిపాల్ శ్రీనివాస్ చీఫ్ సూపరింటెండెంట్లు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్‌లో.. అంతర్మథనం

రాష్ట్రంలో వేవ్ ఉన్నా ఇక్కడ ఎందుకు ఓడినట్లు..?

అభ్యర్థినే పార్టీకి పెద్ద మైనస్ అయ్యారా..?

ప్రజలకు అంతగా తెలియనందు వల్లే పట్టించుకోలేదా?

గెలుపు కోసం రాత్రిపగళ్లు కష్టపడిన మంత్రి పొన్నం

ఓటర్లను ఆకట్టుకోవడంలో వెలిచాల విఫలం

ప్రచారంలో పేలని డైలాగులు.. చప్పచప్పగా మాటలు..

ప్రత్యర్థులకు దీటుగా బదులు ఇవ్వలేని వైనం

మీడియా మేనేజ్‌మెంట్‌లోనూ అభ్యర్థి ఫెయిల్

(తెలంగాణ క్యాపిటల్ బ్యూరో, కరీంనగర్)

పదేళ్ల తరువాత రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చింది. ఎట్టకేలకు పార్టీ దశాబ్ద కల నెరవేరింది. కాంగ్రెస్ వేవ్‌తో రాష్ట్రంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ తుడిచిపెట్టుకు పోయింది. ఇటు.. ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలోనూ ఆ పార్టీకి చెప్పుకోదగిన సీట్లే వచ్చాయి. ఉమ్మడి జిల్లాలో మొత్తంగా 13 సీట్లకు గాను 8 స్థానాల్లో జయకేతనం ఎగరవేసింది. జిల్లాలో ఇంతటి పాజిటివిటి ఉన్నప్పటికీ కాంగ్రెస్ పార్టీ పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో ఎందుకు ఓడిపోయిందనే ప్రశ్న అందరిలోనూ తొలుస్తోంది. అటు పార్టీలో.. ఇటు ప్రజల్లోనూ దానికి సమాధానం దొరకడం లేదు. అయితే.. పార్టీ ఓడడానికి ప్రధానం కారణం అభ్యర్థినే అంటూ గుసగుసలు మాత్రం నడుస్తున్నాయి. ఎవరికీ పరిచయం లేని వ్యక్తిని నిలబెట్టడం వల్లే ఈ రోజు ఈ ఫలితం చూడాల్సి వచ్చిందనే విమర్శలు కార్యకర్తల వినిపిస్తున్నాయి. మొదటి నుంచి ఈ స్థానాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీ ఖాతాలో వేసేందుకు ఇన్‌చార్జి మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ పగలు, రాత్రిళ్లు కష్టపడినా అభ్యర్థి అలసత్వం వల్లే పార్టీ ఓడిపోయినట్లుగా టాక్ నడుస్తోంది. ఆకట్టుకోలేని ప్రసంగం.. పట్టింపులేని తత్వం పార్టీకి మైనస్ అయిందని తెలుస్తోంది.

2

కాంగ్రెస్‌లో అంతర్మథనం

రాష్ట్రంలో వేవ్ ఉన్నా ఇక్కడ ఎందుకు ఓడినట్లు..?

అభ్యర్థినే పార్టీకి పెద్ద మైనస్ అయ్యారా..?

ప్రజలకు అంతగా తెలియనందు వల్లే పట్టించుకోలేదా..?

గెలుపు కోసం రాత్రిపగళ్లు కష్టపడిన మంత్రి పొన్నం

ఓటర్లను ఆకట్టుకోవడంలో వెలిచాల విఫలం

ప్రచారంలో పేలని డైలాగులు..

చప్పచప్పగా మాటలు..

ప్రత్యర్థులకు దీటుగా బదులు ఇవ్వలేని వైనం

మీడియా మేనేజ్‌మెంట్‌లోనూ అభ్యర్థి ఫెయిల్

(తెలంగాణ క్యాపిటల్ బ్యూరో, కరీంనగర్)

పదేళ్ల తరువాత రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చింది. ఎట్టకేలకు పార్టీ దశాబ్ద కల నెరవేరింది. కాంగ్రెస్ వేవ్‌తో రాష్ట్రంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ తుడిచిపెట్టుకుపోయింది. ఇటు.. ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలోనూ ఆ పార్టీకి చెప్పుకోదగిన సీట్లే వచ్చాయి. ఉమ్మడి జిల్లాలో మొత్తంగా 13 సీట్లకు గాను 8 స్థానాల్లో జయకేతనం ఎగరవేసింది. జిల్లాలో ఇంతటి పాజిటివిటి ఉన్నప్పటికీ కాంగ్రెస్ పార్టీ పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో ఎందుకు ఓడిపోయిందనే ప్రశ్న అందరిలోనూ తొలుస్తోంది. అటు పార్టీలో.. ఇటు ప్రజల్లోనూ దానికి సమాధానం దొరకడం లేదు. అయితే.. పార్టీ ఓడడానికి ప్రధానం కారణం అభ్యర్థినే అంటూ గుసగుసలు మాత్రం నడుస్తున్నాయి. ఎవరికీ పరిచయం లేని వ్యక్తిని నిలబెట్టడం వల్లే ఈ రోజు ఈ ఫలితం చూడాల్సి వచ్చిందనే విమర్శలు కార్యకర్తల వినిపిస్తున్నాయి. మొదటి నుంచి ఈ స్థానాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీ ఖాతాలో వేసేందుకు ఇన్‌చార్జి మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ పగలు, రాత్రిళ్లు కష్టపడినా అభ్యర్థి అలసత్వం వల్లే పార్టీ ఓడిపోయినట్లుగా టాక్ నడుస్తోంది. ఆకట్టుకోలేని ప్రసంగం.. పట్టింపులేని తత్వం పార్టీకి మైనస్ అయిందని తెలుస్తోంది.

ప్రభావం చూపని అభ్యర్థి

కాంగ్రెస్ పార్టీ కరీంనగర్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గం నుంచి అభ్యర్థిని ప్రకటించేందుకు చివరి నిమిషం వరకు వేచి చూడాల్సి వచ్చింది. ఒకటి రెండు రోజుల్లో నామినేషన్లు ముగుస్తాయని అనుకుంటున్న సమయంలో ఒక్కసారిగా పార్టీ వెలిచాల రాజేందర్ రావు అభ్యర్థిత్వాన్ని ఖరారు చేసింది. ఎంతో మంది పోటీ పడగా.. మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, తదితర ఎమ్మెల్యేలు సపోర్టు చేయడంతో అధిష్టానం వెలిచాలకు టికెట్ కేటాయించింది. అయితే.. ఆయన అభ్యర్థిత్వాన్ని పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు స్వాగతించలేకపోయారు. ప్రజలకు పెద్దగా పరిచయం లేని వ్యక్తిని పార్టీ ప్రకటించడంతో అందరూ ఆ సమయంలోనే అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. చివరకు ఇష్టం లేకుండానే ప్రచారంలో పాల్గొన్నారు. ఇంతవరకు బాగానే ఉన్నప్పటికీ పార్టీ టికెట్ ప్రకటించినప్పటి నుంచి అభ్యర్థి వెలిచాలలో చాలా వరకు మార్పు వచ్చినట్లుగా బాగానే చర్చ జరిగింది. టికెట్ రాకముందు అందరితో కలివిడిగా ఉన్న ఆయన.. టికెట్ వచ్చాక ఆ స్థాయిలో అక్కున చేర్చుకోలేకపోయారనే టాక్ నడుస్తోంది. దాంతో కార్యకర్తలు సైతం ఆయన పట్ల ఆసక్తి చూపలేదని ప్రచారం.

ఆకట్టుకోని ప్రసంగాలు.. కౌంటర్ ఇవ్వడంలో ఫెయిల్

మరోవైపు.. నిత్యం ప్రచారంలో పాల్గొన్న వెలిచాల రాజేందర్ రావు తన ప్రసంగాలతో ఎక్కడా ఆకట్టుకోలేకపోయారు. కనీసం ప్రత్యర్థుల ఆరోపణలకు ఆయన కౌంటర్ కూడా ఇవ్వలేకపోయారు. ఎంతసేపూ తాను అనుకున్న స్పీచ్‌ను ఓ పాఠంలా చదివి వినిపించినట్లుగా ప్రజల్లో టాక్ నడిచింది. అంతే తప్ప ఆ మాటల్లో పెద్దగా ఆకట్టుకునే ప్రచారం కనిపించలేదని సొంత కార్యకర్తలే చెప్పుకుంటూ వచ్చారు. కనీసం ప్రత్యర్థులు నానా లోకల్ అంటూ విమర్శలు చేసినా.. వాటికి దీటుగా బదులు ఇవ్వలేకపోయారు. కేవలం మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, డీసీసీ ప్రెసిడెంట్, ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ మాత్రమే ప్రచారాన్ని మొత్తంగా భుజాన వేసుకొని నడిపించారు. వారి స్పీచ్‌లతోనే వెలిచాలకు ఆ మాత్రం ఓట్లు పడ్డాయని చెప్పడంలో ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు. అలాగే.. టికెట్ ప్రకటించిన తరువాత కార్యకర్తల ఫోన్లు లిఫ్ట్ చేయకపోవడం కూడా అభ్యర్థికి, పార్టీకి నెగెటివ్ అయిందని సమాచారం. టికెట్ అనౌన్స్‌మెంట్‌కు ముందు ఏ అర్ధరాత్రి ఫోన్ చేసినా స్పందించిన ఆయన.. ఆ తరువాత రెస్పాన్స్ కాకపోవడంపై చాలా వరకు విమర్శలు వచ్చాయి.

మీడియా మేనేజ్‌మెంట్‌లోనూ విఫలం

రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలో ఉన్నపప్పటికీ స్థానిక అభ్యర్థి వెలిచాల రాజేందర్ రావు ఇక్కడ ఆ స్థాయిలో ప్రభావం చూపలేకపోయారు. చప్పచప్ప ప్రసంగాలు ఒక ఎత్తయితే.. అటు మీడియా మేనేజ్‌మెంట్‌లోనూ ఆయన విఫలం అయ్యారు. టికెట్ కోసం మీడియాను వాడుకున్న ఆయన.. టికెట్ ఇచ్చిన తరువాత పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. ఇది కాస్త ఆయనకు పెద్ద ఎత్తున మైనస్ అయింది. చివరి నిమిషంలో ఏదో ఒకటి రెండు పెద్ద మీడియాలను, ఒకరిద్దరు పలుకుబడి ఉన్న విలేకరులను పట్టుకొని తన తతాంగాన్ని నడిపించారనే టాక్ ఉంది. అంతేకాకుండా.. ఆయన ఒకరిద్దరికి ఇన్చార్జీలుగా బాధ్యతలు అప్పగించినా వారు తమకు నచ్చిన మీడియా హౌజ్‌కే రెఫర్ చేసి వారికే యాడ్స్ ఇచ్చారనే విమర్శలు ఉన్నాయి. ఆ విషయంలోనూ అభ్యర్థిపై చాలా వరకు విమర్శలు వచ్చాయి.

హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గంలోనే మెజార్టీ

కరీంనగర్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గం పరిధిలో ఏడు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలు ఉన్నాయి. అందులో నాలుగింటిలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన ఎమ్మెల్యేలే ఉన్నారు. అయితే.. ఈ ఏడింటిలో కేవలం హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గంలో పరిధిలోనే కాంగ్రెస్ మంచి మెజార్టీ వచ్చింది. అది కూడా అక్కడి గెలుపొందిన పొన్నం ప్రభాకర్ ఉండడం వల్ల సాధ్యపడిందని చెప్పచ్చు. పొన్నం ఎమ్మెల్యేగా పోటీ చేసినప్పటి నుంచి ఆ నియోజకవర్గం ప్రజలు ఆయనకు అండగా నిలుస్తూనే ఉన్నారు. అందుకు అనుగుణంగా పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లోనూ సపోర్టుగా నిలిచారు. మిగితా నియోజకవర్గాల్లో ఆ ప్రభావం పెద్దగా కనిపించలేదు. అక్కడి ఇన్చార్జీలు మీదేసుకొని ప్రచారం కొనసాగించినా.. అభ్యర్థిని మైనస్‌లాగా చూపుతూ ఇతర పార్టీ అభ్యర్తిపై ఆసక్తి కనబరిచారు.

వెలిచాలకు ఇచ్చి తప్పు చేశామా..?

ప్రజల్లో పెద్దగా పరిచయం లేని వ్యక్తికి పార్లమెంట్ టికెట్ ఇచ్చి తప్పు చేశామా..? అని ఇప్పుడు పార్టీ ముఖ్యనేతలు ఆలోచనలో పడినట్లుగా సమాచారం. మొన్నటి అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయంలోనూ కరీంనగర్ అసెంబ్లీ నుంచి పురుమల్ల శ్రీనివాస్‌ను బరిలో దింపినా ఆయనా పెద్దగా ప్రభావం చూపలేదు. మళ్లీ పార్లమెంట్ ఎన్నికల వేళ సైతం పార్టీ అదే తప్పిదం చేసింది. అందుకే.. ఇప్పుడు ముఖ్యనేతలంతా అదే అంతర్మథనంలో ఉన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. ఎంతో మంది టికెట్ కోసం పోటీపడినా.. వెలిచాలను బరిలోకి దింపడమే ఓటమికి కారణమైందని వారిలో చర్చ నడుస్తున్నట్లుగా టాక్. అంగ, ఆర్థిక బలం ఉందని నమ్మి టికెట్ ఇస్తే మొదటికే మోసం వచ్చిందే అనే భావనకు వచ్చినట్లుగా సమాచారం. ఇప్పటికే భవిష్యత్తులో జరిగే ఎన్నికల్లో ఇలాంటి తప్పిదాలు చేయకుండా సరైన అభ్యర్థులను రంగంలోకి దింపాలని ఆలోచనలు చేస్తున్నట్లు తెలిసింది.

ఘనంగా ఎమ్మెల్యే జన్మదిన వేడుకలు

తెలంగాణ క్యాపిటల్ న్యూస్, రామడుగు: చొప్పదండి నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం జన్మదినాన్ని రామడుగు మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు బొమ్మరవేణి తిరుపతి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మండల బస్టాండ్ వద్ద కేక్ కట్ చేసి, టపాసులు పేల్చి సంబరాలను ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు బొమ్మరివేని తిరుపతి మాట్లాడుతూ ఎమ్మెల్యే ఇలాంటి పుట్టినరోజులు మరెన్నో జరుపుకోవాలని ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని అన్నారు. అలాగే భవిష్యత్తులో మంచి పదవి పొందాలని మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ తరఫున కోరారు. అనంతరం రామడుగు మండలం వెంచర్ల గ్రామంలో గల అనాధ ఆశ్రమంలో పిల్లలకు పండ్లను పంపిణీ చేశారు. ఎంపీపీ జవ్వాజి హరీష్, కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పంజాల శ్రీనివాస్ గౌడ్, ఎంపీటీసీలు, సర్పంచులు, పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

MEDIPELLI SATYAM ANNA
(MLA) CHOPPADANDI

బండి గెలుపుతో విజయోత్సవ ర్యాలీ

తెలంగాణ క్యాపిటల్ న్యూస్, రామడుగు : బండి సంజయ్ ఎంపీగా భారీ మెజారిటీతో గెలుపొందగా బుధవారం రామడుగు మండల శాఖ అధ్యక్షులు ఒంటెల కరుణాకర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో రామడుగు మండల కేంద్రంలో విజయోత్సవ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ ర్యాలీ మండల కేంద్రంలోని బస్టాండ్ నుండి చత్రపతి శివాజీ విగ్రహం వరకు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు మేకల ప్రభాకర్ యాదవ్, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు పొన్నం శ్రీనివాస్, ఉప్పు శ్రీనివాస్, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి పూరెళ్ళ శ్రీకాంత్ గౌడ్, రాష్ట్ర కౌన్సిల్ మెంబర్ జిన్నారం విద్యాసాగర్, యువకులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

అల్ల నేరేడు పండ్లు తింటే ఎన్ని లాభాలో...

(తెలంగాణ క్యాపిటల్ న్యూస్, బెజ్జంకి)
వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్ల గాలిని కలిగిస్తున్నాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని స్పెషల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి . కానీ కొందరు ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సంకోచిస్తారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలలో మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా నల్లగా నిగిగలాడుతూ అల్ల నేరేడు పళ్ళు దర్శనమిస్తుంటాయి. వీటిని బ్లాక్ బెర్రీ అని కూడా పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు. కాబట్టి అల్లనేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తుకొస్తుంటాయి. తీపి వగరు కలిపి వెరైటీ టెస్ట్ తో ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్ కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, క్యాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సి, తయామిన్ పొటాషియం, రైటో ఫ్లేమ్, విటమిన్ బి 6, విటమిన్ ఏ అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు. ఫ్రీరాడికల్స్ తో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాశ నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి. డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు తినడానికి అల్ల నేరేడు పళ్ళను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసేమిక్ తక్కువగా ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. అంతే కాకుండా నోటి ఇన్ఫికేషన్లను అడ్డుకుంటాయి. ఇటీవల కాలంలో చాలామంది ఎక్కువగా కూర్చుని పని చేయడం వల్ల , అధికంగా బరువు పెరిగిపోతున్నారు . కానీ మళ్ళీ నాజూకుగా తయారవ్వడానికి నానా అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాంటివారు నేరేడు పండ్లు తినడం మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ ఉండడం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది . ఏది పడితే అది తినడం వల్ల మచ్చలు మొటిమలు ముడతలు వేధిస్తుంటాయి. ఎన్ని చిట్కాలు పాటించిన తగ్గకపోవడం పలు ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. కాబట్టి అల్లనేరేడు పండ్లు ప్రతిరోజు తినడం వల్ల అందులోని సీ విటమిన్ చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే క్యాల్షియం ఎముకలను బలంగా తయారు చేయడంతో పాటుగా అస్టియో ఫోరోసిన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో ముఖ్యపాత్రను పోషిస్తాయి. కొందరికి నీరసం, అలసట, ఎక్కువ సేపు ఏ పని చేయలేరు. ఈ సమస్యలతో బాధపడేవారు నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల శక్తి లభించి బలంగా ఉంటారు.

ముందస్తు కవ్వంపల్లి జన్మదిన వేడుకలు

వేములవాడ శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి సన్నిధిలోపూజలు

కోడె మొక్కు కట్టి మొక్కు చెల్లించిన మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు

తెలంగాణ క్యాపిటల్ న్యూస్, వేములవాడ: నేడు ఇల్లంతకుంట మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఈనెల 10వ తారీకు మానకొండూరు నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు ఆరోగ్య ప్రదాత జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ కరీంనగర్ అధ్యక్షులు సత్యనారాయణ గారి జన్మదిన సందర్భంగా వేములవాడ శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి వారి సన్నిధిలో స్వామివారికి అభిషేకం చేయించి కోడిమొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు భూంపల్లి రాఘవ రెడ్డి, నియోజకవర్గ అధికార ప్రతినిధి పసుల వెంకటి,నియోజకవర్గ యువజన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు అంతగిరి వినయ్ కుమార్, మాజీ మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు బాలపోచయ్య, కిసాన్ సెల్ అధ్యక్షులు సురేందర్ రెడ్డి,మైనార్టీ అధ్యక్షులు జమాల్, యువజన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు ఎర్రోజు సంతోష్,మాజీ బీసీ సెల్ అధ్యక్షులు తట్ల వీరేశం,ప్రధాన కార్యదర్శి కాసుపాక రమేష్,కుమార్,మీడియా సెల్ శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

బిజెపి గెలుపులో చొప్పదండి కీ రోల్

ఉమ్మడి జిల్లాలో రెండో స్థానంలో నిలిచిన చొప్పదండి ఓటర్లు

బూత్ స్థాయి నాయకులే కష్టపడ్డారన్న నాయకులు

తెలంగాణ క్యాపిటల్ న్యూస్, చొప్పదండి: కరీంనగర్ బిజెపి పార్టీ అభ్యర్థి బండి సంజయ్ సునాయాసన గెలుపుకు చొప్పదండి ఓటర్లే కి రోల్ పోషించారు. దీనికి తోడు యువకుల్లో బండి సంజయ్ అంటే ఒక తెలియని మార్క్ ఈ రెండు తోడై బిజెపి గెలుపుకు చొప్పదండి సెగ్మెంట్ ఓటర్లు కీలకమయ్యారు. చొప్పదండిలో పూలైన ఓట్లు 1,76,125లో బిజెపికి ఏకంగా 94,992 ఓటర్లు బిజెపికి ఓటు వేయడం గమనార్హం. అలాగే సెకండ్ ప్లేస్‌లో బిఆర్ఎస్ పార్టీకి 26,808 ఓట్లు పోలయ్యాయి. కాంగ్రెస్ పార్టీకి వచ్చేసరికి 41,983 మంది ఓటర్లు కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఓటు వేశారు. చొప్పదండి నియోజకవర్గంలో బిజెపి పుంజుకుంటుందనే చెప్పుకోవాలి. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికలతో పోలిస్తే మూడో స్థానంలో ఉన్న బిజెపి పార్టీని ఇప్పుడు మొదటి స్థానంలో నిలిపారంటే నాయకుల కష్టం,బూత్ స్థాయి లీడర్ల కష్టం ఉన్నదని చెప్పుకోవాలి. అలాగే ఆయన గెలుపుకు పెద్ద నాయకుల కష్టం ఒకింత అయితే బూత్ స్థాయి నాయకులది కష్టం అంతా ఇంతా కాదు. ఉదయం లేవగానే సోషల్ మీడియాలో ఆపోజిట్ పార్టీ చేస్తున్న విమర్శలకు ప్రతి విమర్శలు చేస్తూ దానికి తోడు జెండా పట్టుకొని ఇంటింటికి వెళ్లి కేంద్ర ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వస్తే ప్రభుత్వం చేసే పనుల గురించి ఓటర్ మహాశయులకు వివరించారనే చెప్పుకోవాలి. ఏదైతేనేం బండి సంజయ్ గెలుపుకు చొప్పదండి సెగ్మెంట్ కీ రోల్ పోషించింది అంటే అధికార పార్టీ పెద్ద నాయకుల చూపు చొప్పదండి సెగ్మెంట్ పై పడిందని తెలుస్తోంది.

మొక్కలు నాటిన జిల్లా సంక్షేమ అధికారి లక్ష్మీరాజం

BETI BACHAO - BETI PADAVO
RAJANNA SIRCILLA

తెలంగాణ క్యాపిటల్ న్యూస్, సిరిసిల్ల: ప్రపంచ పర్యావరణం దినోత్సవం పురస్కరించుకొని ప్రభుత్వం నుంచి వచ్చిన ఆదేశాల ప్రకారం ప్రభుత్వ వర్కింగ్ ఉమెన్స్ హాస్టల్ భవన పరిధిలో బుధవారం మొక్కలను నాటారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా సంక్షేమ అధికారి లక్ష్మిరాజం మాట్లాడుతూ, తక్కువ సమయంలో ఫలసాయానిచ్చే మునగ చెట్లను ప్రతి అంగన్వాడి కేంద్రంలో పెంచాలని మునగ ఆకును పిల్లలకు ఇవ్వడం ద్వారా ఎనిమియాను మనం అరికట్టవచ్చని సూచించారు. అలాగే పోషణ వాటికలో భాగంగా ఆకుకూరలు, తోటకూరలు, గోంగూర, పాలకూర, బచ్చలి కూర, కొత్తిమీర లాంటి మొక్కల్ని పెంచి లబ్ధిదారులకి ప్రత్యక్ష అవగాహన కల్పించి వారు ప్రతి రోజు ఆహారంలో ఆకుకూరలు ఉండేలాగా ప్రోత్సహించాలని సూచించడం జరిగింది. కార్యక్రమంలో సఖి కేంద్రం ఇన్చార్జి కోఆర్డినేటర్ విజయ మహిళ సాధికారిక కేంద్రం కోఆర్డినేటర్ రోజా, జెండర్ స్పెషలిస్ట్ దేవిక, రమ్య, అర్చన, సంజీవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మెగా హెల్త్ క్యాంప్

తెలంగాణ క్యాపిటల్ న్యూస్, ఇల్లంతకుంట: ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని గురువారం మండల కేంద్రంలో శ్రీ రాఘవేంద్ర ఆసుపత్రి కరీంనగర్ వారి సౌజన్యంతో మెగా వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు మండల కాంగ్రెస్ కమిటీ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. మండల ప్రజలు ఈ క్యాంప్‌ను సద్వినియోగించుకోవా లని, మెగా క్యాంప్‌లో పాల్గొన్న వారికి ఉచితంగా వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి మందులు కూడా ఇస్తారని తెలిపారు. బస్టాండ్ ఆవరణలో 9 గంటలకు వైద్య పరీక్షలు ప్రారంభం అవుతాయని అన్నారు.

cinema

శ్రీలీల క్యూట్ లుక్స్

దక్షిణ భారత చలనచిత్ర పరిశ్రమలో వర్ధమాన తార శ్రీలీల తన నటనా ప్రతిభతో మాత్రమే కాకుండా తన అద్భుతమైన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఉనికితో కూడా అభిమానులను ఆకర్షిస్తోంది. ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో, శ్రీలీల తన ఆకర్షణీయమైన పోస్ట్‌లతో అలలు చేస్తోంది. కార్ణికా జ్యువెల్స్‌కు చెందిన సొగసైన ఆభరణాలతో అనుబంధంగా, బ్రాండ్ మాడ్జిన్ లేబుల్ నుండి వైబ్రెంట్ పసుపు చీరను ధరించి ఉన్న ఆమె ఇటీవలి ఫోటోను అభిమానులు తగినంతగా పొందలేరు.