

ఉత్తేజిత

అడిటర్ : చంద్ర శేఖర్ యం **దినపత్రిక**
Published from Kurnool --- Circulated by Andhrapradesh, Telangana & New Delhi

విలేకరులు కావలెను

తెలుగు పత్రికారంగంలో **మరో సంచలనం**

విమాత్య రీతిలో వెలువడుతూ విశేష ఆదరణ పొందుతున్న ఉత్తేజిత తెలుగు దినపత్రికకు మరియూ **UV9** కేబుల్ TV చానల్ లు **తెలుగు మర్యాదలు** మరియు **ఇంద్రప్రస్థం** ల నందు పనిచేయుటకు జిల్లా వారిగా **స్టేట్ రిజిస్ట్రేషన్** నియామకపత్రాల వారిగా **ఆర్.సి.సి.సి.వారిద్వారా** మండలాల వారిగా **విలేకరులు** కావలెను

ఉత్తేజిత దినపత్రిక **UV9**

Contact : 94401 40418, 63038 17489



నేతాజి ప్రాతస్మరణీయుడు

నివాళి అర్పించిన చంద్రబాబు, లోకేశ్

అమరావతి: నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్ 129వ జయంతి సందర్భంగా ఏపీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, విద్య, బడి శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ ఘన నివాళులు అర్పించారు. నేతాజీ పోరాట పటిమ దేశ పౌరుషానికి ప్రతీకగా నేటికీ చెప్పుకుంటున్నామని, స్వాతంత్ర్యం-ర కోసం అవిశ్రాంతంగా పోరాడిన యోధుడు నేతాజీ అంటూ ఎక్స్ ప్రెస్ సీఎం, మంత్రి పోస్టు చేశారు. 'అజాద్ హింద్ ఫౌజ్' ఏర్పాటు చేసి భరత మాత దాస్య శృంగులాలను తెంచేందుకు నిర్వీరామ కృషి చేసిన మహనీయుడు నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్. ఆయన 129వ జయంతి సందర్భంగా ఘన నివాళి అర్పిస్తున్నాను. ఆయన పోరాట పటిమ దేశ పౌరుషానికి ప్రతీకగా ఈనాటికీ చెప్పుకుంటున్నామంటే అది ఆయన ప్రత్యేకత. భారత జాతి కోసం ప్రాణాలకు తెగించి పోరాడతానని ప్రతిజ్ఞ చేసి కార్యచరణలో చూపిన నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్ మనకు ప్రాతఃస్మరణీయుడు' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ట్వీట్ చేశారు. నేతాజీ సేవలను స్మరించుకుంటూ ఘన నివాళులు అర్పించారు మంత్రి నారా లోకేశ్. 'అజాద్ హింద్ ఫౌజ్ ను స్థాపించి భారతదేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం అవిశ్రాంతంగా పోరాడిన యోధుడు నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్. ఆయన జయంతి సందర్భంగా ఆ మహనీయుని సేవలను స్మరించు కుంటూ ఘన నివాళులు అర్పిస్తున్నాను' అంటూ మంత్రి నారా లోకేశ్ సోషల్ మీడియా ఎక్స్ ప్రెస్ చేశారు.

సంపుటి : 04 సంఘిక : 190 పేజీలు 8 వెల : 5 శనివారం 24 జనవరి 2026



ప్రైవేట్ వ్యక్తుల జోలికి వెళ్లకుండా చూడాలి

చిన్నతరహా పరిశ్రమలు, డ్యాకాలకు రుణాలు అందాలి

రుణాల రీ షెడ్యూల్ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలి

ప్రకృతి సేద్యం చేసే వారికి విరివిగా రుణాలు ఇవ్వండి

బ్యాంకర్ల స్థాయి మీటింగ్ లో కలెక్టర్లను కూడా ఆహ్వానించాలి

రాష్ట్రస్థాయి బ్యాంకర్ల సమావేశంలో సీఎం చంద్రబాబు

అన్నివర్గాలకు బ్యాంకర్లు రుణాలు ఇవ్వాలి

అమరావతి: రుణాల రీ షెడ్యూల్ తో రూ. 1,108 కోట్ల మేర ఆదా చేయగలిగామని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. ఎంఎస్ఎంఈలు, వివిధ కీలక రంగాలు అభివృద్ధి జరిగేలా బ్యాంకర్ల సహకారం అందించాలని కోచారు. వ్యాపారాల్లో బలహీనవర్గాలకు చేరువేయడం ఎంఎస్ఎంఈలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలన్నారు. అమరావతిలో బ్యాంకర్లతో నిర్వహించిన సమావేశంలో సీఎం మాట్లాడారు. ఎంఎస్ఎంఈలకు ప్రభుత్వం, బ్యాంకర్ల

వెన్నుదస్తుగా నిలవాలని అవసరమంది. వాటి పోస్టాహంతో అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుంది. వైకాపా పాలనలో వ్యవస్థలు గాడి తప్పి ప్రభుత్వానికి క్రెడిటులే పోయింది. పెద్ద ఎత్తున వడ్డీలకు అప్పులు తెచ్చారు. క్రెడిటులే ఉంటే తక్కువ వడ్డీలకు రుణాల తీసుకురావచ్చు. రాష్ట్రంలో 2 లక్షల కోట్ల మేర రుణాలను రీ షెడ్యూల్ చేసుకునే అవకాశం ఉందని అంచనా వేశామని అన్నారు. ఇప్పటి వరకు రూ. 49వేలకోట్లు రీ షెడ్యూల్ చేశాం. ప్రకృతి సేద్యం మరింత విస్తరించేందుకు బ్యాంకర్ల నుంచి

ప్రోత్సాహం అందాలి. ఇకపై బ్యాంకర్ల సమావేశానికి జిల్లా కలెక్టర్లను కూడా ఆహ్వానించాలని చంద్రబాబు సూచించారు. ఈ సమావేశంలో అధికారులకు సీఎం చంద్రబాబు వలు కీలక అంశాలపై దిశానిర్దేశం చేశారు. వివిధ రంగాలకు ఇచ్చే రుణాలపై సీఎం చంద్రబాబు సమావేశించారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో ఏ ఒక్కరూ ప్రైవేట్ వ్యక్తుల వద్ద రుణాలు తీసుకునే పరిస్థితి ఉండకూడదన్నారు. వ్యవసాయం నహా ఏ అవసరం వచ్చినా బ్యాంకుల వద్దకు వెళ్లి రుణాలు

తీసుకునే పరిస్థితి రావాలని.. బ్యాంకర్లు ఆ రంగానికి బ్యాంకర్లు విరివిగా రుణాలు ఇవ్వాలని సూచించారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రెన్యూవబుల్ ఎనర్జీకి ఎక్కువగా ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాయని వెల్లడించారు. డిస్కంలు కూడా కౌంటర్ గ్యారంటీ ఇస్తున్నాయని.. రెన్యూవబుల్ ఎనర్జీ రంగానికి బ్యాంకర్లు ఇచ్చే రుణాలపై మరింత చొరవ చూపాలని దిశానిర్దేశం చేశారు.

మిథున్ రెడ్డికి ముగిసిన ఆడి విచారణ

మిథున్ రెడ్డికి ముగిసిన ఆడి విచారణ

కల్చీ నెయ్యి కేసులో సిట్ ఛార్జీషీట్ దాఖలు

మొత్తం 36మంది నిందితుల పేర్లు నమోదు

నిందితుల్లో 12మంది టిటిడి ఉద్యోగులు

నిర్వాసితులకు నష్టపరిహారం చెల్లిస్తాం

ఆ తరువాత ప్రాజెక్ట్ పూర్తి చేసి ప్రారంభిస్తాం

వెలిగొండ ప్రాజెక్టును పరిశీలించిన మంత్రి నిమ్మల

ఎం.కె.ఎం. నిర్వాసితులకు నష్టపరిహారం అందించిన తరువాత, వెలిగొండ ప్రాజెక్టును పూర్తి చేసి జాతికి అంకితం చేస్తామని జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు అన్నారు. శుక్రవారం వెలిగొండ ప్రాజెక్టు టన్నెల్, ఫీడర్ కెనాల్ వనరులను మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు పరిశీలించారు. ఫీడర్ కెనాల్ వెంట నడుచుకుంటూ లైనింగ్, రిటైనింగ్ వాల్ వనరులను పరిశీలించారు. అనంతరం మీడియాతో నిమ్మల. రామానాయుడు మాట్లాడుతూ ? వారం రోజులలో సీఎం చంద్రబాబు వెలిగొండ ప్రాజెక్టు వనరులను స్వయంగా పర్యవేక్షించి, సమీక్ష చేపడతారు అని వెల్లడించారు. రూ. 456 కోట్లతో చేపట్టిన ఫీడర్ కెనాల్ లైనింగ్, 5.3 కి.మీ రిటైనింగ్ వాల్ కాంట్రీట్ వనరులకు చంద్రబాబు భూమి పూజ చేస్తారని తెలిపారు. ఈ ఏడాది సీజన్ మొదలయ్యేలోగా నల్లమల సాగర్ రిజర్వాయర్ నింపే లక్ష్యంతో వనరులు జరుగుతున్నాయన్నారు. 5 ఏళ్లు జగన్ పాలనలో టన్నెల్-2లో 745 మీటర్లు బెంచింగ్, 705 మీటర్లు లైనింగ్, మాత్రమే చేశారని విమర్శించారు. కూలమి ప్రభుత్వంలో 18 నెలల్లోనే 6579 మీటర్లు బెంచింగ్ వనరులు, 3644 మీటర్లు లైనింగ్ పూర్తి చేశామన్నారు. గత ప్రభుత్వం 5 ఏళ్లలో బెంచింగ్ 745 మీటర్లు చేస్తే, కూలమి ప్రభుత్వం లో 18 నెలల్లోనే 6579 మీటర్లు పూర్తి చేశాం అని చెప్పారు. డిసెంబర్ లో 504 మీటర్లు, జనవరిలో 312 మీటర్లు, మొత్తంగా 816 మీటర్లు లైనింగ్ వనరులు చేశామని చెప్పారు. వైసిపి ప్రభుత్వం 5 ఏళ్లలో చేసిన లైనింగ్ వనరులు, వైసిపి ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదు అని అన్నారు. నేడు వెలిగొండ ఫీడర్ కెనాల్ కు చంద్రబాబు భూమి పూజ చేస్తుంటే నాడు పూర్తియైనట్లుగా జాతికి అంకితం అంటూ మోసం, దగా చేశారు అని మంత్రి ధ్వజమెత్తారు. కూలమి ప్రభుత్వం రూ. 456 కోట్లతో ఫీడర్ కెనాల్ లైనింగ్, రిటైనింగ్ వాల్ వనరులు మొదలుపెట్టి, జూన్ నాటికి పూర్తిచేయబోతుందని ప్రకటించారు. నిర్వాసితులకు నష్టపరిహారం అందించిన తరువాత, వెలిగొండ ప్రాజెక్టును పూర్తి చేసి జాతికి అంకితం చేస్తామన్నారు. చుక్కనూరు ఇప్పకుండా, జాతికి అంకితం అంటూ? ప్రకారం జిల్లా రైతులను మోసం చేసి, జగన్ చరిత్రలో సమీక్షకోసేన తప్పిందని చేశారని మంత్రి నిమ్మల. రామానాయుడు దుమ్మెత్తిపోశారు.

మేడారంలో జనజాతర

భారీగా తరలి వచ్చిన జనం

ప్రత్యేక రైల్వేను నడపమన్న దక్షిణమధ్య రైల్వే

వరంగల్: సమృద్ధి కృషి సారలమ్మ జాతరకు మేడారం జనసంద్రంగా మారుతోంది. జాతర ప్రారంభానికి ముందు జనం తండోపతండాలూగా వస్తున్నారు. వాహనాల రద్దీ పెరిగింది. ఇప్పటికే ఆర్టీసీ ప్రత్యేక బస్సులను నడుపుతోంది. ఇప్పుడు దక్షిణమధ్య రైల్వే కూడా వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వరంగల్, కాజీపేటల వరకు ప్రత్యేక రైళ్లను నడుపుతున్నట్లు వెల్లడించింది. ఈ నెల 28 నుంచి 31 వరకు ములుగు జిల్లా తాడూరు మండలం మేడారంలో జరిగే సమృద్ధి-సారలమ్మ జాతరకు దక్షిణమధ్య రైల్వే మేడారం జాతర ప్రత్యేక రైళ్లను ఈ నెల 28 నుంచి నడుపుతుంది. రాష్ట్రంలోని సికింద్రాబాద్, మంచిర్యాల, సిరిపూర్ కాగజేనగర్, ఆదిలాబాద్, నిజామాబాద్, ఖమ్మం ప్రాంతాల నుంచి మేడారం జాతర ప్రత్యేక రైళ్లు వరంగల్, కాజీపేటల వరకు నడుస్తాయని దక్షిణమధ్య రైల్వే ముఖ్య పౌరసంబంధాల అధికారి ఎ.త్రీధర్ విడుదల చేసిన ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ నెల 28 నుంచి ఫిబ్రవరి 1 వరకు నడిచే మేడారం జాతర ప్రత్యేక రైళ్లు పూర్తిగా ఆన్ రిజర్వ్ జనసాధారణ రైళ్లని జాతర వెళ్లే భక్తులు ఈ రైళ్లను వినియోగించుకోవాలని కోచారు. ఇవి ఆయా మార్గాల్లోని అన్ని స్టేషన్లలో ఆగుతాయని తెలిపారు. ఈనెల 28, 30, ఫిబ్రవరి 1 తేదీల్లో సికింద్రాబాద్ -మంచిర్యాల- సికింద్రాబాద్ ప్రత్యేక రైళ్లు కాజీపేట మీదుగా కాజీపేట మీదుగా నడుస్తాయి. సికింద్రాబాద్ -మంచిర్యాల రైలు(07495) ఉదయం 5.45 గంటలకు సికింద్రాబాద్ లో బయలుదేరి



కాజీపేటకు, మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు సిరిపూర్ కాగజేనగర్ చేరుకుంటాయి. అదే రోజు మధ్యాహ్నం 2.30 గంటలకు సిరిపూర్ కాగజేనగర్ లో బయలుదేరి రాత్రి 7.45 గంటలకు కాజీపేటకు, రాత్రి 10.10 గంటలకు సికింద్రాబాద్ చేరుకుంటాయి. నిజామాబాద్-వరంగల్- నిజామాబాద్ మేడారం జాతర ప్రత్యేక రైలు (07498/07499) ఈ నెల 28 నుంచి 31 వరకు రాజ్ కోటకు సాగిస్తాయి. ఈ రైళ్లు నిజామాబాద్ లో ఉదయం 7.05 గంటలకు బయలుదేరి మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు వరంగల్ చేరుకుంటాయి. తిరిగి అదే రోజు మధ్యాహ్నం 2.40 గంటలకు ఖమ్మంలో బయలుదేరి అదే రాత్రి 10.30 గంటలకు నిజామాబాద్ చేరుకుంటాయి. ఈ నెల 28 నుంచి ఫిబ్రవరి 1 వరకు ఖమ్మం-కాజీపేట- ఖమ్మం మేడారం ప్రత్యేక రైళ్లు (07503/07504) ఉదయం 10 గంటలకు ఖమ్మంలో బయలుదేరి సాయంత్రం 5.30 గంటలకు ఖమ్మం చేరుకుంటాయి. ఆదిలాబాద్-కాజీపేట (07501)మేడారం జాతర ప్రత్యేక రైలు ఈ నెల 28న రాత్రి 11.30 గంటలకు ఆదిలాబాద్ లో బయలుదేరి మరునాటి రోజు (29 తేదీ) ఉదయం 11.45 గంటలకు కాజీపేటకు చేరుకుంటుంది. అలాగే కాజీపేట- ఆదిలాబాద్ (07502)మేడారం ప్రత్యేక రైలు ఈ నెల 29వ తేదీ మధ్యాహ్నం 1.15 గంటలకు కాజీపేటలో బయలుదేరి మరునాటి రోజు (30వ తేదీ) తెల్లవారు జామున 4 గంటలకు ఆదిలాబాద్ చేరుకుంటుంది.

ఘనంగా తెలుగు ప్రజల భవిష్యత్తు యువ నాయకుడు రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రివర్యులు శ్రీ నారాలోకేష్ జన్మదిన వేడుకలు

కౌతాళం ఉత్తేజం న్యూస్-

కౌతాళం ఈ సందర్భంగా ఊరుకుండ ఈరన్న మాజీ ట్రస్ట్ బోర్డ్ చైర్మన్ చెన్ను బసప్ప మాట్లాడుతూ యువగళం పాదయాత్రలో ప్రజల కష్టాలను కళ్లారా చూసి, నేడు మంత్రిగా ఆ సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతరం శ్రమిస్తున్న రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులే లక్ష్యంగా, ప్రభుత్వ సౌకరాల రూపురేఖలు మారుస్తూ, పేద విద్యార్థులకు కార్పొరేట్ స్థాయి వసతులు కల్పిస్తున్న ప్రభుత్వ బడుల్లో శాఖవైసిన విద్య, మెరుగైన సౌకర్యాల కోసం మీరు చూపిస్తున్న చొరవ భావి



తరాల భవిష్యత్తుకు బంగారు బాలులు వేస్తోంది. కార్యకర్తలను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటూ, రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణంలో మీరు సాగిస్తున్న ప్రయాణం అద్భుతం. ఐటీ మరియు ఎలక్ట్రానిక్స్ రంగాల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్?ను అగ్రవర్గాన నిలిపేందుకు అవార్జీలను శ్రమిస్తున్న తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ ప్రధానకార్యదర్శి, ఐటీఎడవిద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ గారికి హృదయ పూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు.మీరు ఆయురారోగ్యాలతో, నిండు సూర్య ప్రజా సేవలో కొనసాగాలని, సవ్యాంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధిలో మరిన్ని కీలక విజయాలు సాధించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాము, అలాగే నారా లోకేష్ గారి పుట్టినరోజు సందర్భంగా కస్తూరిబా గాంధీ బాలికల విద్యాలయము కు వెళ్లి పదవ తరగతి చదువుతున్న ప్రతి విద్యార్థినిలకు జామెంట్రి బాక్స్ మరియు ప్యాక్ ఇవ్వడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు సుబ్రహ్మణ్యం రాజు గారు మరియు కురుగోడపల్లి గారు కాశీ విశ్వనాథ్ గారు ఎరిగేరి మాజీ సర్పంచ్ శేఖర్ గారు కామవరం మాజీ సర్పంచ్ బంగంసామి గారు మంజు రహమాన్ రాజబాబు సిద్దు కోడిగడ్డ రామాంజి డెంగి రఘురాం చిరంజీవి బంగ్ల నాగప్ప పింజారి నవీ బీజేపీ రామచంద్ర బదవే హోల్ ఉమేష్ గౌడ్ జనసేన నాయకులు భాషా సులేఖి చూసుమంత రెడ్డి శివరామరెడ్డి మరియు తెలుగుదేశం పార్టీ కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

పత్తికొండ నియోజకవర్గ వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ విస్తృత స్థాయి సమావేశం విజయవంతంగా నిర్వహణ

కర్నూలు జిల్లా ఉత్తేజం ప్రతినంది

పత్తికొండ జనవరి 23 శుక్రవారం నియోజకవర్గ వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో నియోజకవర్గ విస్తృత స్థాయి సమావేశం ఘనంగా నిర్వహించబడింది. ఈ సమావేశానికి పత్తికొండ నియోజకవర్గ మాజీ శాసన సభ్యురాలు శ్రీమతి కంగాణి శ్రీదేవి అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథులుగా వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా కో-ఆర్డినేటర్ శ్రీ గంగుల ప్రభాకర్ రెడ్డి, కర్నూలు పార్లమెంట్ సమన్వయకర్త, మాజీ ఎంపీ శ్రీమతి బుట్టా రేణుక హాజరై పార్టీ శ్రేణులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. అలాగే నియోజకవర్గ సీనియర్ నాయకులు శ్రీ చెరుకులపాడు ప్రదీప్ రెడ్డి, విజయ డైరీ ఛైర్మన్ శ్రీ ఎస్సీ జగన్ మోహన్ రెడ్డి, ఇతర నియోజకవర్గ నాయకులు, మండల, గ్రామ స్థాయి నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కర్నూలు పార్లమెంట్ సమన్వయకర్త, మాజీ ఎంపీ శ్రీమతి బుట్టా రేణుక మాట్లాడుతూ వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అంటే కేవలం ఒక రాజకీయ పార్టీ మాత్రమే కాకుండా, ప్రజల సంక్షేమమే లక్ష్యంగా పని చేసే ఉద్యమమని స్పష్టం చేశారు. వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి గారి నాయకత్వంలో గత ఐదేళ్లలో అమలు చేసిన సంక్షేమ పాలన దేశానికే అదర్శంగా నిలిచిందని తెలిపారు. పేదలు, రైతులు, మహిళలు, విద్యార్థులు, కార్మికులు అన్నివర్గాల అభ్యున్నతికి నేరుగా లబ్ధి చేకూర్చిన ప్రభుత్వం వైయస్ఆర్ సీపీ ప్రభుత్వమేనని గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలు అమలువుతున్నాయని, గత ప్రభుత్వంలో ప్రజలకు అందిన సంక్షేమ పథకాలను నిలిపివేయడం ద్వారా ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారని విమర్శించారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో పార్టీ శ్రేణులు మరింత ఐక్యంగా పనిచేస్తూ ప్రజల పక్షాన నిలబడి, ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాల్సిన బాధ్యత ప్రతి కార్యకర్తపై ఉందని పిలుపునిచ్చారు. అలాగే రాజీయే రోజుల్లో పార్టీని మరింత బలోపేతం చేసే దిశగా బాత్ స్థాయి మంది నియోజకవర్గ స్థాయి వరకు సమన్వయంతో పనిచేయాలని, కార్యకర్తలే పార్టీకి వెన్నుముక అని పేర్కొన్నారు. ప్రజల సమస్యలపై నిరంతరం పోరాటం చేస్తూ, వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీని మరింత బలమైన శక్తిగా తీర్చిదిద్దాల్సిన అవసరం ఉందని ఆమె స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న నాయకులు, కార్యకర్తలు పార్టీ కోసం అంకితభావంతో పని చేయాలని, వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి గారి నాయకత్వాన్ని ప్రజల్లో మరింత బలంగా తీసుకెళ్లాలని నిర్ణయించారు. సమావేశం చివరలో పార్టీ విజయానికి కృషి చేస్తామని కార్యకర్తలు సంకల్పం వ్యక్తం చేశారు.



వైఫల్యం కారణంగానే ట్రావెల్స్ బస్సులు ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి.

కర్నూలు జిల్లా ఉత్తేజం ప్రతినంది

దేశంలో ప్రభుత్వాలు ట్రావెల్స్ బస్సులు పై ఎటువంటి తనిఖీలు నిర్వహించకపోవడం వలన దేశంలో అనేక ఘోర ట్రావెల్స్ బస్సు ప్రమాదాలు జరిగి అనేకమంది ప్రజలు ప్రాణాలు బలిగొంటున్నారని ప్రగతిశీల యువజన సంఘం జిల్లా నాయకులు కే చిన్ని ప్రసాద్ ఆరోపించారు ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ దేశంలో సంచలనంగా మారిన కర్నూల్ ట్రావెల్స్ బస్సు దగ్గం ఘటన మరువకముందే సంద్యాల జిల్లా సిరివెళ్లలో మరొక ఘోర ప్రమాదం జరిగిందని అన్నారు దేశంలో విస్తృతంగా ప్రభుత్వ నియమ నిబంధనలు పాటించకుండా ఎలా పడితే అలా మోటార్ వెహికల్ చట్టాన్ని విస్మరిస్తూ సరైనటువంటి బస్సుల్లో ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు సేఫ్టీ కిట్లు పెట్టకుండా మితిమీరన వేగంతో బస్సులను నడుపుతూ ప్రమాదాలు కారణం అవుతున్నారని ప్రైవేట్ ట్రావెల్స్ బస్సులు యాజమాన్యాలు అధికారులకు ముడుపులిచ్చి యధావధంగా నడుపుతున్నారని ధనార్జనయ్య దేయంగా నడుపుతూ ప్రయాణికుల ప్రాణాలను గాలికి పదిలేస్తున్నారని అన్నారు ప్రభుత్వం తక్షణమే వాటిపైన చర్యలు తీసుకోకపోతే భవిష్యత్తులో ప్రైవేట్ ట్రావెల్స్ బస్సులపై ఉద్యమాలు నిర్వహించాల్సి ఉంటుందని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో విష్ణు, వెంకటేశ్, రామ లక్ష్మణ, శేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

దేశంలో ప్రభుత్వాలు ట్రావెల్స్ బస్సులు పై ఎటువంటి తనిఖీలు నిర్వహించకపోవడం వలన దేశంలో అనేక ఘోర ట్రావెల్స్ బస్సు ప్రమాదాలు జరిగి అనేకమంది ప్రజలు ప్రాణాలు బలిగొంటున్నారని ప్రగతిశీల యువజన సంఘం జిల్లా నాయకులు కే చిన్ని ప్రసాద్ ఆరోపించారు ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ దేశంలో సంచలనంగా మారిన కర్నూల్ ట్రావెల్స్ బస్సు దగ్గం ఘటన మరువకముందే సంద్యాల జిల్లా సిరివెళ్లలో మరొక ఘోర ప్రమాదం జరిగిందని అన్నారు దేశంలో విస్తృతంగా ప్రభుత్వ నియమ నిబంధనలు పాటించకుండా ఎలా పడితే అలా మోటార్ వెహికల్ చట్టాన్ని విస్మరిస్తూ సరైనటువంటి బస్సుల్లో ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు సేఫ్టీ కిట్లు పెట్టకుండా మితిమీరన వేగంతో బస్సులను నడుపుతూ ప్రమాదాలు కారణం అవుతున్నారని ప్రైవేట్ ట్రావెల్స్ బస్సులు యాజమాన్యాలు అధికారులకు ముడుపులిచ్చి యధావధంగా నడుపుతున్నారని ధనార్జనయ్య దేయంగా నడుపుతూ ప్రయాణికుల ప్రాణాలను గాలికి పదిలేస్తున్నారని అన్నారు ప్రభుత్వం తక్షణమే వాటిపైన చర్యలు తీసుకోకపోతే భవిష్యత్తులో ప్రైవేట్ ట్రావెల్స్ బస్సులపై ఉద్యమాలు నిర్వహించాల్సి ఉంటుందని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో విష్ణు, వెంకటేశ్, రామ లక్ష్మణ, శేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

రాష్ట్రానికి భవిష్యత్తు నాయకుడు నారా లోకేష్

కర్నూలు జిల్లా ఉత్తేజం ప్రతినంది ఎమ్మిగనూరు.

యువగళం పాదయాత్రలో రాక్షస పాలనకు సమాధి కట్టి రాష్ట్ర భవిష్యత్తుకు పునాదులు వేసి కూటమి ప్రభుత్వాన్ని "జైత్రయాత్ర"గా నడిపిస్తున్న గొప్ప యువ నాయకుడు నారా లోకేష్ అని టిడిపి నాయకులు కదిరికోట ఆచెన్న పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం ఎమ్మిగనూరు పట్టణంలో సోగనూరు రోడ్డు, ఎస్సీ కాలనీలో ఎన్టీఆర్ అండ్ ఎన్.టి.కె ఫ్యాన్స్ సభ్యులు, టిడిపి ఎస్సీ సెల్ సీనియర్ నాయకులు రోజా ఆర్ట్స్ ఉన్నేని, సప్తయ్యర్ల బంగారప్ప లు ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర ఐటీ మరియు విద్యాశాఖ మంత్రి గౌ గౌ నారా లోకేష్ గారి జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి టిడిపి నాయకులు కదిరికోట ఆచెన్న ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని కేట్ కట్ చేసి సంబరాలు జరుపుకొన్నారు. కార్యకర్తలకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ తండ్రి, తనయులు అయిన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులు నారా చంద్రబాబునాయుడు గారు, నారా లోకేష్ గారు హాజరైనప్పుడు... రాష్ట్రానికి పెట్టుబడుల ఆకర్షణ కోసం ఎందరూ చేస్తున్న శ్రమిస్తున్న ప్రయత్నాలు చూస్తూంటే రాష్ట్ర సమగ్ర అభివృద్ధి పట్ల వారికి ఉన్న చిత్తశుద్ధి స్పష్టంగా ఆర్థం అవుతుందన్నారు.



ఎమ్మిగనూరు నియోజకవర్గ జనసేన పార్టీ ఇంచార్జి రేఖ మేడం గారిపై వచ్చిన అసత్య ఆరోపణలను మేం ఖండిస్తున్నాం..

కర్నూలు జిల్లా ఉత్తేజం ప్రతినంది ఎమ్మిగనూరు జనవరి 23 శుక్రవారం

ఒక పేపర్ లో వచ్చిన అసత్య ఆరోపణలను ఖండించిన జనసేన పార్టీ నాయకులు. ఈ సందర్భంగా చేనేత విభాగం రాష్ట్ర కార్యదర్శి రవి ప్రకాష్, బుజ్జా డైరెక్టర్ కట్టం రవి, విద్యా కమిటీ చైర్మన్ ఖాసీం, లు మాట్లాడుతూ ఒక పేపర్లో వచ్చిన వార్తలు పూర్తిగా అవాస్తవమని దీని మేము తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని ఇలాంటి అసత్య వార్తలు వ్రాయడం వారికి వారి పేపర్ మంచిదికాదని అన్నారు ఒక విషయంపై వార్త వ్రాసేటప్పుడు దాని గురించి ఆరోపణలు వచ్చిన వారితో వివరణ తీసుకోవాలని లేదంటే బాధితులు వచ్చి మీకు కంప్లైట్ ఇస్తే వారి పేర్లు పెట్టి వ్రాయాలి కానీ ఇంకా వారికి వారీ లేనిపోనివి కల్పించుకుని రాయడం మంచిది కాదని అభిప్రాయ వ్యక్తం. మా ఇంచార్జి ఎక్కడ



ఉన్నా మాకు పూర్తిగా అందుబాటులో ఉంటుందని ఏ విషయం అయినా మాతో చర్చిస్తారని ఏది పున్నా అందుకు కూర్చోని నిర్ణయం తీసుకుంటామని ఎవరు కూడా మా ఇంచార్జికి కానీ ఇంకా ఎవరి ఎలాంటి డబ్బులు ఇవ్వలేదని ఇవన్నీ పుకార్లు మాత్రమే నని పార్టీలో మొదటినుంచి పని చేసిన వారిని గుర్తించి పార్టీ ఇచ్చిన పదవులేనని వారు అన్నారు. మా పార్టీ లో ఏలాంటి విషయాలు పున్నా మేము అందరూ చర్చించుకొన్నా మా పార్టీ ఆదేశాల మేరకే నడుచుకుంటామని అన్నారు. ఇక పై ఇలాంటి నిరాధరమై ఆరోపణలు చేస్తే అలాంటి వారిపై మా పార్టీ తీసుకునే చట్టపరమైన చర్యలు భయంకరమై హెచ్చరిస్తున్నాము. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన పార్టీ నాయకులు షర్మిష్ట, కలగొట్ల రాజు, శ్యామ్, ఎరుకుల ప్రసాద్, ఎరుకుల రాజు, సాయి, ఎరుకుల అశోక్, రఘు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ గొల్ల బుద్ధన్న గారి లక్ష్యము ఉదయ్ కుమార్ స్మారక సేవా సంస్థ

వార్షికోత్సవ మహోత్సవం మరియు ప్రతిభా క్రీడా పురస్కారాలు బహుమతి కార్యక్రమం ఉత్తేజం న్యూస్ జనవరి 23, సి.బెళగల్

సి.బెళగల్ మండలం బుర్రాన్ దొడ్డి జిల్లా పరిషత్ పై సూట్ లో శ్రీ గొల్ల బుద్ధన్న గారి లక్ష్యము ఉదయ్ కుమార్ స్మారక సేవా సంస్థ వార్షికోత్సవం మహోత్సవాన్ని ఘనంగా జరుపుకున్నారు. సేవా సంస్థ ఉద్దేశం విద్య విజ్ఞానము ఆరోగ్య విశాసము ఉన్నత విలువల పట్ల అవగాహన నడస్సులు మరియు అభినందనలు కార్యక్రమాలు చేస్తూ సహజ ఉత్పత్తికి మా కుటుంబం చేస్తున్న చిరు ప్రయత్నం అని అన్నారు. సేవ సంస్థ వారు విశిష్ట అతిథులు సన్మాన గ్రహీతలకు రాష్ట్ర ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ గ్రహీతకి ఎం గోపాలాచార్యులు గారికి అలాగే కే వెంకటేశ్వర్లు గారికి జిల్లా తెలుగు ఉపాధ్యాయ గ్రహీత మరియు కె ఎస్ ఆదం భాష గారిని రాష్ట్ర మరియు జిల్లాస్థాయి ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు గ్రహీతలను ఘనంగా సన్మానించారు. 2024 25 10వ తరగతి సి.బెళగల్ మండల స్థాయి ప్రతిభవంతులకు ఒకటవ బహుమతి 5000 రెండవ బహుమతి 4000 మూడవది 3000 అందించడం జరిగింది. అలాగే అందరినీ 3000 రెండవ విద్యార్థులకు ఒకవ తరగతిలో ఒకటవ స్థానం రెండవ స్థానం మూడవ స్థానం వచ్చిన విద్యార్థులకు 5000 4000 3000 నగదు ఇవ్వడం జరిగింది. అలాగే సి.బెళగల్ మండలంలో రాష్ట్ర మరియు జిల్లాస్థాయి మండల స్థాయి 36 మంది క్రీడా



పురస్కారాల బహుమతులు ఇవ్వడం జరిగింది. బుర్రాన్ దొడ్డి జిల్లా పరిషత్ పై సూట్లో 36 మందికి 10వ తరగతి విద్యార్థులకు పరీక్ష ప్రోత్సా ఆక సన్మాన కిట్లు ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి సి.బెళగల్ మండల ఎం.కే.ఓ 1 జ్యోతి ఎం.కే.ఓ 2 ఆదం భాష గారు సేవా సంస్థ కార్యక్రమ అధ్యక్షులు విజయ్ రామ్ యాదవ్ గారు డాక్టర్ శ్రీరామలు యాదవ్ గారు ముఖ్య కార్య నిర్వాహకులు జి చంద్రశేఖర్ యాదవ్ జి తరుణ్ కుమార్ యాదవ్ ఎస్ ధరణి సాయి కృష్ణ యాదవ్ ఉపాధ్యక్షులు డాక్టర్ రామచంద్రుడు కోశాధికారి వీరకుమార్ డైరెక్టర్ ఎస్ శ్రీనివాసులు కార్యదర్శి జి ప్రహలాదుడు అదనపు కార్యదర్శి ఎస్ జనార్దన్ గ్రామ పెద్దలు ఉపాధ్యాయులు పాల్గొనడం జరిగింది.

శ్రీ నారా లోకేష్ గారికి హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

కర్నూలు జిల్లా ఉత్తేజం ప్రతినంది

ఎమ్మిగనూరు జనవరి 23 శుక్రవారం స్థాయిలో ఎమ్మెల్యే నివాసంలో యువనాయకులు, యువగళం రథసారథి, తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర ఐటీ --ఎలక్ట్రానిక్స్--విద్య--హా? ఆరో శాఖల మంత్రి శ్రీ నారా లోకేష్ గారి జన్మదిన వేడుకలను ఎమ్మిగనూరు శాసనసభ్యులు గౌ. శ్రీ డాక్టర్ బీవీ జయనాగేశ్వర్ రెడ్డి గారి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ముందుగా ఎమ్మిగనూరు నియోజకవర్గ నాయకులతో కలిసి కేట్ కట్ చేసి సంబరాలు జరిపారు. అనంతరం ఎమ్మిగనూరు ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రం (+ఎంబి) లో రోగులకు టైడ్, పండ్లు పంపిణీ చేశారు. అలాగే, అనాథ పిల్లలు మరియు పేద ప్రజల కోసం భోజన ఏర్పాటు చేశారు మరియు సందరం మండల కేంద్రంలో పేదలకు, పుద్గులకు ఉచితంగా వీరలు, దుప్పట్లు, వికలాంగులకు బట్టలు పంపిణీ చేసి లోకేష్ గారి జన్మదినాన్ని సేవా కార్యక్రమాల ద్వారా ఆర్థవంతంగా నిర్వహించారు.



ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ శ్రీ నారా లోకేష్ యువత ఆశల ప్రతీకగా, స్పష్టమైన దూరదృష్టితో, సాంకేతికతను ప్రజాసేవకు అనుసంధానిస్తూ రాష్ట్ర అభివృద్ధికి నిరంతరం కృషి చేస్తున్న నాయకుడని ప్రశంసించారు. విద్య, ఉపాధి, ఐటీ రంగాల్లో తీసుకుంటున్న సంస్కరణలు భవిష్యత్తు ఆంధ్రప్రదేశ్?కు బలమైన పునాదిగా నిలుస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కర్నూలు జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు భాస్కర్ చంద్రశేఖర్, ఎ.ఎస్సీ చైర్మన్, మూడు మండలలు మరియు పట్టణ కమిటీ సభ్యులు, రాష్ట్ర కుర్చీ కార్కారెషన్ చైర్మన్, బీసీ కార్కారెషన్ డైరెక్టర్, పీఏసీఎస్ సభ్యులు, కోఆపరేటివ్ టౌన్ బ్యాంక్ సభ్యులు, క్లస్టర్ ఇన్?చార్జి, బాత్ కన్స్ట్రక్షన్, గ్రామ గ వార్డు నాయకులు మరియు పార్టీ కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా మంత్రివర్యులు నారాలోకేష్ జన్మదిన వేడుకలు

నందవరం (ఉత్తేజం న్యూస్)

ఎమ్మిగనూరు ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ బివి జయనాగేశ్వర్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు నందవరం మండల కేంద్రంలోని తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో మండల అధ్యక్షులు కాశీంపల్లి అధ్యక్షులతో మంత్రి వర్యులు నారా లోకేష్ పుట్టిన రోజు వేడుకలు శుక్రవారం నాడు ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మండలంలోని అన్ని గ్రామాల టిడిపి నాయకులు కేట్ కట్ చేసి, పేదలకు దుప్పట్లు, చీరలు పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా టిడిపి నందవరం మండల అధ్యక్షులు కాశీంపల్లి మాట్లాడుతూ... ఎస్సీ అయినావాలను, అవరోధాలను ఎదుర్కొని యువగళం పాదయాత్ర విజయవంతంగా పూర్తి చేసి కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రావడానికి మంత్రి నారా లోకేష్ కీలక పాత్ర పోషించారన్నారు. ఏపీలో యువతకు ఉద్యోగాలు కల్పించేందుకు అనేక కంపెనీలను ఒప్పించి పరిశ్రమలను తీసుకురావడంలో లోకేష్ పాత్ర అభినందనీయమని అన్నారు. తాత స్మరణ



నందవరం తారకరామారావు తో పాటు తండ్రి గారైన సీఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు కి తగ్గ తనయుడిగా తనవైన శైలిలో పార్టీని, పాలనను కొనసాగిస్తూ ముందుకు సాగుతున్న మంత్రి నారా లోకేష్ నందవరం మండలం టిడిపి నాయకులు, వెంకటరామరెడ్డి, దావీద్, సొసైటీ చైర్మన్ ధర్మపురం గోపాల్ మాచిపురం బడే సాథి వలి పాసగల్ లక్ష్మీకాంత్ రెడ్డి కార్యకర్తలు, ప్రజల తరఫున ప్రత్యేక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద ఎత్తున నందవరం మండల పరిధిలో గల అన్ని గ్రామాల టిడిపి నాయకులు, కార్యకర్తలు, నందవరం అభిమానులు, ప్రజలు పాల్గొనడం జరిగింది.

శ్రీ నారా లోకేష్ గారికి హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

కాంగ్రెస్ పార్టీ బూత్ కమిటీ

కర్నూలు జిల్లా ఉత్తేజిత ప్రతినిధి

ఎమ్మిగనూరు జనవరి 23 శుక్రవారం సాంఘిక పట్టణంలో ఎమ్మెల్యే నివాసంలో యువనాయకులు, యువగళం రథసారథి, తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర ఐటీ-ఎలక్ట్రానిక్స్-విద్య-హెచ్/ఆర్ శాఖల మంత్రి శ్రీ నారా లోకేష్ గారి జన్మదిన వేడుకలను ఎమ్మిగనూరు శాసనసభ్యులు గౌ. శ్రీ దాక్షర్ బీవీ జయనాగేశ్వర్ రెడ్డి గారి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ముందుగా ఎమ్మిగనూరు నియోజకవర్గ నాయకులతో కలిసి కేక్ కట్ చేసి సంబరాలు జరిపారు. అనంతరం ఎమ్మిగనూరు ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రం (+ఎజి) లో రోగులకు బ్రెడ్, పండ్లు పంపిణీ చేశారు. అలాగే, అశాధ పిల్లలు మరియు పేద ప్రజల కోసం భోజన ఏర్పాటు చేశారు మరియు సందవరం మండల కేంద్రంలో పేదలకు, వృద్ధులకు ఉచితంగా చీరలు, దుప్పట్లు,



వికలాంగులకు బట్టలు పంపిణీ చేసి లోకేష్ గారి జన్మదినాన్ని సేవా కార్యక్రమాల ద్వారా అర్జవంతంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ శ్రీ నారా లోకేష్ గారు యువత ఆశల

ప్రతీకగా, స్వప్నమైన దూరదృష్టితో, సాంకేతికతను ప్రజాసేవకు అనుసంధానిస్తూ రాష్ట్ర అభివృద్ధికి నిరంతరం కృషి చేస్తున్న నాయకుని ప్రశంసించారు. విద్య, ఉపాధి, ఐటీ రంగాల్లో తీసుకుంటున్న సంస్కరణలు భవిష్యత్తు ఆంధ్రప్రదేశ్ కే?కు బలమైన పునాదిగా నిలుస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కర్నూలు జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు భాస్కర్ చంద్రశేఖర్ ఏఎస్సీ చైర్మన్, మూడు మండలలు మరియు పట్టణ కమిటీ సభ్యులు, రాష్ట్ర కుర్చీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, బీసీ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్, పీవీసీఎస్ సభ్యులు, కోఆపరేటివ్ టోన్ బ్యాంక్ సభ్యులు, క్లస్టర్ ఇన్?చార్జీలు, బూత్ కన్వీనర్లు, గ్రామ ఉపాధ్యక్షులు మరియు పార్టీ కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మిగనూరు నియోజకవర్గం, గోనెగండ్ల



మండలం చిన్నమర్రిపేడు గ్రామానికి చెందిన వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ బూత్ కమిటీ సభ్యులు శ్రీ వీ. క్రిష్ణారావు గారు గుండెపోటుతో ఆకస్మాత్తుగా మరణించడం అత్యంత విషాదకరం. పార్టీ పట్ల అంకితభంతో, నిస్వార్థంగా సేవలందించిన ఒక మంచి కార్యకర్తను కోల్పోవడం పార్టీకి, గ్రామానికి తీరని లోటు. వారి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థన. ఈ దుఃఖ సమయంలో వారి కుటుంబ సభ్యులకు, బంధుమిత్రులకు నా హృదయపూర్వక సానుభూతిని తెలియజేస్తున్నాను.

శ్రీ నారా లోకేష్ గారికి హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

- ఎమ్మిగనూరు ఎమ్మెల్యే ని ఎమ్మెల్యే యువనాయకులు, యువగళం రథసారథి, తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర ఐటీ-ఎలక్ట్రానిక్స్-విద్య-హెచ్/ఆర్ శాఖల మంత్రి శ్రీ నారా లోకేష్ గారి జన్మదిన వేడుకలను ఎమ్మిగనూరు శాసనసభ్యులు గౌ. శ్రీ దాక్షర్ బీవీ జయనాగేశ్వర్ రెడ్డి గారి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ముందుగా ఎమ్మిగనూరు నియోజకవర్గ నాయకులతో కలిసి కేక్ కట్ చేసి సంబరాలు జరిపారు. అనంతరం ఎమ్మిగనూరు ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రం (+ఎజి) లో రోగులకు బ్రెడ్, పండ్లు పంపిణీ చేశారు. అలాగే, అశాధ పిల్లలు మరియు పేద ప్రజల కోసం భోజన ఏర్పాటు చేశారు మరియు సందవరం మండల కేంద్రంలో పేదలకు, వృద్ధులకు ఉచితంగా చీరలు, దుప్పట్లు, వికలాంగులకు బట్టలు పంపిణీ చేసి లోకేష్ గారి జన్మదినాన్ని సేవా కార్యక్రమాల ద్వారా అర్జవంతంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ శ్రీ నారా లోకేష్ గారు యువత ఆశల సాంకేతికతను ప్రజాసేవకు అనుసంధానిస్తూ రాష్ట్ర అభివృద్ధికి నిరంతరం కృషి చేస్తున్న నాయకుని ప్రశంసించారు. విద్య, ఉపాధి, ఐటీ రంగాల్లో తీసుకుంటున్న సంస్కరణలు భవిష్యత్తు ఆంధ్రప్రదేశ్ కే?కు బలమైన పునాదిగా నిలుస్తాయని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో కర్నూలు జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు భాస్కర్ చంద్రశేఖర్ గారు, ఏఎస్సీ చైర్మన్, మూడు మండలలు మరియు పట్టణ కమిటీ సభ్యులు, రాష్ట్ర కుర్చీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, బీసీ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్, పీవీసీఎస్ సభ్యులు, కోఆపరేటివ్ టోన్ బ్యాంక్ సభ్యులు, క్లస్టర్ ఇన్?చార్జీలు, బూత్ కన్వీనర్లు, గ్రామ ఉపాధ్యక్షులు మరియు పార్టీ కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



సంక్రాంతి గ్యాంజింగ్ తో రూ.2 వేల కోట్లు లూటీ చేశారు

తాడేపల్లి: కళ్ల ముందు వాళ్లు చేస్తున్న అవినీతి కనిపిస్తున్నా.. కూటమి నేతలు తాము నిజాయితీపరులమనే భ్రమను ప్రజలకు కల్పించే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారని వైఎస్సార్?సీపీ అధినేత, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్ అన్నారు. గురువారం తాడేపల్లి కేంద్ర కార్యాలయంలో జరిగిన ప్రెస్ మీట్ లో కొందరు జర్నలిస్టులు అడిగిన ప్రశ్నలకు ఆయన బదులిచ్చారు.

పీటీఐ ఇప్పుడు గ్రామాల్లో వాడవాడలా బెట్లె పావులు కనిపిస్తున్నాయి. పరిశ్రమలకు వెలిశాయి. వాటిల్లో ఎవ్వర్నీ రేట్లు కంటే అధిక రేట్లుక అమ్ముతున్నారు. ఇసుక అమ్మకాల్లో గత ప్రభుత్వంలో ప్రతి ఏడాది రూ.750 కోట్ల ఆదాయం వచ్చేది. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక ఇసుక రేట్లు దబల్ అయ్యాయి. కానీ, ఖజానాకు మాత్రం సైసా

రావడం లేదు. సిలికా, క్వార్ట్ (మైనింగ్).. ఇలా ఏది కూడా అనుమతుల్లేకుండా మాఫియాలు నడుస్తున్నాయి. అమరావతిలో నిర్మాణాల పేరుతో జరిగేది ఏంటి నిర్మాణాలకు ఎంత ఖర్చు చేస్తున్నారో ఇదంతా కళ్ల ముందు కనిపించేదే కదా!.. భూములు ఇవ్వడం ఒక స్కామ్ అయితే.. నిర్మాణ ఖర్చులు ఇవ్వడం ఇంకా పెద్ద స్కామ్" అని జర్నలిస్టులను ఉద్దేశించి వైఎస్ జగన్ అన్నారు. సంక్రాంతి పండుగకు కూటమి ఎమ్మెల్యేలు దగ్గరుండి జూదాలను నడిపించారు. దాదాపు ప్రతి నియోజకవర్గంలో ఇది జరిగింది. ఈ తరంగానో సుమారు రూ. 2 వేల కోట్ల



రౌబిషన్ జరిగింది. ఇందులో చంద్రబాబు, నేతలు, పోలీసులు కూడా వాటాల్నుకున్నారు. జూదం అనేది చట్టబద్ధమే. ప్రభుత్వమే దగ్గరుండి జూదం వాటిని ప్రోత్సహించడమే?.. ఇది ప్రజలను తప్పుడు మార్గంలో దోచుకోవడం కిందకు రాదా.. ఇది అవినీతి కిందకే వస్తుంది కదా.. లూటీ కదా!.. అని అన్నారు.

ప్రతిపక్ష చోదా అంశంపై వేసిన ప్రశ్నకు బదులిస్తూ.. ఈ ప్రశ్నకు గతంలో చాలాసార్లు సమాధానం ఇచ్చామని జగన్ గుర్తు చేశారు. రాష్ట్రంలో తాము తప్ప మరో ప్రతిపక్ష పార్టీ లేదనే విషయాన్ని మీడియా గుర్తించాలని.. సభలో మైక్ ఇచ్చే పరిస్థితులు లేనందునే ప్రధాన ప్రతిపక్ష చోదా కోసం పోరాటం చేయాల్సి వస్తోందని వైఎస్ జగన్ అన్నారు.

ఈడీ వద్ద విజయసాయిరెడ్డి ఏం చెప్పారోనని జగన్ భయపడుతున్నారు

అమరావతి: మాజీ ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి.. ఈడీ వద్దకు వెళ్లి ఏం చెప్పారో అన్న భయంతో జగన్ ఉన్నారుని ఆర్థిక మంత్రి పర్యవేక్షణ కేసెవ్ విమర్శించారు. మధ్యం కుంభకోణంలో ఈడీ వద్ద విజయసాయి తన పేరు ఎక్కడ చెప్పారో అనే భయంతో ప్రజల దృష్టి మరల్చేందుకు జగన్ అసత్యాలు ప్రచారం చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రశాంతత కోల్పోయిన జగన్.. తన బాధను ప్రజల బాధగా విల్లితీకరిస్తూ.. ప్రజలను గందరగోళానికి గురి చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. క్రిమినల్ లీని పట్టికొడితే చోరీ అనటం విచిత్రంగా ఉందని ఎద్దేవా చేశారు. తన బురదను ఎదురించిపై వేసే ప్రయత్నాలు జగన్ ఇంకా మానలేదని దుయ్యబట్టారు. పాస్ పుస్తకాలపై రూ.700 కోట్లు ఖర్చు పెట్టి తన బొమ్మలు వేసుకునే



హక్కు ఎవరివారని నిలదీశారు. ప్రజల ఆస్తుల మీద తన బొమ్మలు వేసుకునే ఆధికారం జగన్ కు ఎక్కడిదని ప్రశ్నించారు. ల్యాండ్ ట్రైలింగ్ యాక్ట్ ద్వారా దోపిడీకి తెలిపింది జగన్ అని దుఃఖమెత్తారు. రీ సర్వేకి, ల్యాండ్ ట్రైలింగ్ యాక్ట్ కు తేడా తెలియకుండా జగన్ మాట్లాడుతున్నారని మండిపడ్డారు. సొంత బాబాయిని చంపిన వారిని తన పార్టీలో పెట్టుకున్న వ్యక్తి జగన్ కాదా అని ప్రశ్నించారు. రాజకీయ లబ్ధి తప్ప.. ప్రజా సంక్షేమం జగన్ కు పట్టదని విమర్శించారు. రాష్ట్రంలో ఎక్కడ ఘర్షణ జరిగినా దానికి రాజకీయ రంగు పులుము తున్నారు.. కులాలు, మతాల మధ్య కుంపట్లు పెడుతున్నారని మంత్రి పర్యవేక్షణ విమర్శించారు.

దావోస్ పీర్వటనపై దుష్ప్రచారం తగదు



తిరుపతి: పీటీ సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి నారా లోకేష్ దావోస్ పీర్వటనపై వైకాపా శ్రేణులు దుష్ప్రచారం చేయడం దారుణమని శాపి చైర్మన్ రవి నాయుడు అన్నారు. తిరుపతి ప్రెస్ క్లబ్ లో విలేకరులతో ఆయన మాట్లాడారు. గ్రీన్ ఎన్ఫో, గ్రీన్ అమ్మోనియం, గ్రీన్ హైడ్రోజన్, ఏబి, క్యాంటం కంప్యూటర్లు, బయోటెక్ వంటి రంగాల్లో పెట్టుబడులను ఆకర్షించి, రాష్ట్రాభివృద్ధి చేయడమే చంద్రబాబు లక్ష్యమని తెలిపారు. గుడివడ అమర్త్యం ఐటీ మంత్రిగా రాష్ట్రానికి ఒక్క పరిశ్రమ కూడా తీసుకురాకపోయారని విమర్శించారు.

చంద్రబాబు ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో, విభజిత ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఐటీ పరిశ్రమలను తీసుకొచ్చి అభివృద్ధికి బీజం వేసారని కొనియాడారు. వైఎస్ జగన్ పాలనలో హత్యా రాజకీయాలు, అరెస్టులు, బెదిరింపులు, దోపిడీలకు మాత్రమే జరిగాయని విమర్శించారు. గత ఐదేళ్ల వైకాపా పాలనలో రూ.10 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు రాష్ట్రం నుంచి వెనక్కి వెళ్లిపోయాయని తెలిపారు. 2014-19 మధ్య చంద్రబాబు ప్రభుత్వం 5.13 లక్షల ఉద్యోగాలు కల్పించిందని రవినాయుడు గుర్తు చేశారు.

వృధా ఆశ్రమానికి నిత్య అవసర సరుకులు పంపిణీ

బేతంచేర్ల ఉత్తేజిత ప్రతినిధి



: బేతంచేర్ల పట్టణంలోని విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ జన్మదిన వేడుకలను సందర్భంగా సింగిల్ విండో అధ్యక్షుడు ఉన్నాం చంద్రశేఖర్, మిస్సా వృద్ధాశ్రమానికి వెళ్లి వారి సమస్యలు తెలుసుకుని వారికి కావలసిన నిత్యసర సరుకులను అందజేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ నారా లోకేష్ జన్మదిన సందర్భంగా పేద ప్రజలు సుఖంతోపాటుగా ఉండాలని దృఢ సంకల్పంతో ఉండాలని వృద్ధులకు పంపించేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాగరాజు, రమేష్, పోలూరు కిషోర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి, ఐటీ విద్య శాఖ శ్రీ



నారాలోకేష్ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని మంత్రాలయం టీడీపీ ఇన్?చార్జీ శ్రీ ఎన్.రామచంద్ర రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన భారీ రక్తదాన శిబిరం ఘన విజయాన్ని సాధించింది -

పోతాం ఉత్తేజిత న్యూస్ :-

మండలాల్లో సామాజిక బాధ్యతే లక్ష్యంగా, సేవే ధ్యేయంగా నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో దాదాపు 400 మందికి పైగా యువత, పార్టీ శ్రేణులు ఉత్సాహంగా రక్తదానం చేసి మానవతా సందేశాన్ని చాటారు. అనంతరం నారా లోకేష్ గారి జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని కేకు కట్ చేసి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు, ప్రజాసేవలో తెలుగుదేశం పార్టీ ఎప్పుడూ ముందుంటుందనే విషయాన్ని మరోసారి నిరూపించిన కార్యక్రమంగా ఇది నిలిచింది, లిఈ కార్యక్రమానికి నాలుగు మండలాల ముఖ్య నాయకులు, క్లస్టర్, యూనిట్, బూత్ ఇంచార్జ్ లు, టీడీపీ ఐటీడీపీ ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

పీర్వటన ముగించుకుని స్వదేశానికి బయల్దేరిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్విట్జర్లాండ్?లోని దావోస్ లో తన నాలుగు రోజుల పీర్వటనను విజయవంతంగా ముగించుకుని స్వదేశానికి బయల్దేరారు. పరల్ వకనామిక్ ఫోరం సందర్భంలో పాల్గొన్న ఆయన, శుక్రవారం ఉదయం 8:25 గంటలకు హైదరాబాద్?లోని శంషాబాద్ విమానాశ్రయానికి చేరుకుంటారు. అక్కడి నుంచి నేరుగా అమరావతికి వచ్చినట్లు, ఉదయం 11:30 గంటల నుంచి సచివాలయంలో అధికారిక విధుల్లో పాల్గొనున్నారు.

ఈ పీర్వటన ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి అత్యంత ఫలవంతంగా సాగిందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వెల్లడించారు. కేవలం మూడు రోజుల సమావేశాల ద్వారానే గ్రీన్ ఎన్ఫో, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, వ్యవసాయం, టూరిజం వంటి కీలక రంగాల్లో సుమారు రూ.2.50 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు సాకారమయ్యాయని ఆయన వివరించారు. ఈ



రంగాల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ సాధిస్తున్న ప్రగతిని, అందుబాటులో ఉన్న వనరులను ప్రపంచ వేదికపై సమర్థంగా వివరించగలిగామని తెలిపారు. గతంతో పోల్చుకుంటే ప్రపంచ దిగ్గజ సంస్థలు ఇప్పుడు భారత్ వైపు ఎంతో ఆసక్తిగా చూస్తున్నాయని, దేశంలోని యువశక్తి, సమర్థ నాయకత్వం, సానుకూల పాలసీలే ఇందుకు కారణమని ఆయన విశ్లేషించారు. తన పీర్వటనలో భాగంగా సీఎం చంద్రబాబు మొత్తం 36కు పైగా

కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. ఆర్టిల్ మిట్టల్ చైర్మన్ లక్ష్మీ మిట్టల్, గూగుల్ క్లౌడ్ సీఈఓ థామస్ కురియన్, ఐబీఎం సీఈఓ అర్వినో క్యుప్రె వంటి 16 మందికి పైగా దిగ్గజ పారిశ్రామికవేత్తలతో ఆయన

ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. ఇజ్రాయెల్, యూఏఈ, స్విట్జర్లాండ్ దేశాల ప్రతినిధులతోనూ భేటీ అయ్యారు. పరల్ వకనామిక్ ఫోరం నిర్వహించిన 93 పైగా సెషన్లలో పాల్గొని, ప్రపంచ పారిశ్రామిక రంగంలోని శాశా పోకడలను, పారిశ్రామికవేత్తల ఆలోచనలను తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భం 'ట్రాండ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రపంచానికి మరింత చేరువ చేసేందుకు, రాష్ట్రంలో అమలు చేస్తున్న విధానాలను అంచనా వేసేందుకు ఎంతగానో దోహదపడిందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

పీర్వటనలో భాగంగా యూరప్ లోని తెలుగు ప్రజలతోనూ చంద్రబాబు మమేకమయ్యారు. తెలుగు డయాస్పోరా కార్యక్రమంలో పాల్గొని వారితో ఆత్మవిశ్వాసం నింపారు. దావోస్ వేదికగా పలు జాతీయ, అంతర్జాతీయ మీడియా సంస్థలకు ప్రత్యేక కార్యదర్శి సయ్యద్ జి.ఎన్. జిల్లా కలెక్టర్ కృతీకా శుక్లా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాట నిలబెట్టుకున్న పవన్ కల్యాణ్..

రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, పంచాయితీరాజ్ గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖల మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కోటప్పకొండ త్రికోటేశ్వరస్వామి వారి భక్తులకు ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకున్నారు. కోటప్పకొండ - కొత్తపాలెం గ్రామాల మధ్య పంచాయితీరాజ్ శాఖ నిధులతో నిర్మించిన సూతన రహదారిని ప్రారంభించి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు. గురువారం కోటప్పకొండ క్రేజ్ దర్శనం అనంతరం కొండ దిగువన ఉన్న శివస్వామం వద్ద ఏర్పాటు చేసిన శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించారు. అనంతరం రోడ్డుపై నడుస్తూ నాణ్యతను పరిశీలించారు. రూ. 3.9 కోట్ల నిధులతో 8 కిలోమీటర్ల మేర ఈ సూతన రహదారిని నిర్మించారు. గత అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో స్థానిక శాసన సభ్యులు దాక్షర్ అరవింద్ బాబు భక్తుల సౌకర్యార్థం ఈ రోడ్డు నిర్మాణం చేపట్టాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కు ఆర్డీ ఇచ్చారు.

శివరాత్రి ఉత్సవాలలోపు రోడ్డు నిర్మాణం ఉప ముఖ్యమంత్రి హామీ ఇచ్చారు. కోటప్పకొండ - కొత్తపాలెం మధ్య నిర్మించిన ఈ రోడ్డుతో శివరాత్రి ఉత్సవాలకు వచ్చే సుమారు లక్షల మంది భక్తులు ప్రయాణ కష్టాలు తీరనున్నాయి. కొత్తపాలెం గ్రామ సందరాల్లోని రైతులకు, గోనేపూడి పాఠశాలకు వెళ్లే విద్యార్థులకు ఇప్పుడు అందుబాటు తొలగిస్తున్నాయి. రోడ్డు ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా గోనేపూడి పాఠశాల విద్యార్థులు ఉప



ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ను కలిసి తమ కోసం రహదారి సౌకర్యం కల్పించినందుకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. గోనేపూడి జిల్లా పరిషత్ పాఠశాలకు శ్రీధా మైదానం తోపాటు సౌకర్యాల కల్పించాలని కోరుతూ వినతిపత్రం ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక శాసన సభ్యులు దాక్షర్ చదలవాడ అరవింద్ బాబు, జనసేన నరసాపురం పి.ఇంచార్జ్, రాష్ట్ర కార్యదర్శి సయ్యద్ జి.ఎన్. జిల్లా కలెక్టర్ కృతీకా శుక్లా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

త్రికోటేశ్వర స్వామి దర్శనానంతరం అలంబ ప్రాంగణంలో కొండ మట్టా గిరిప్రదక్షణ మార్గం నిర్మాణానికి సంబంధించి రూపొందించిన తే అవుట్?ని పరిశీలించారు. పల్నాడు రేంజ్ డీఎఫ్ జి. కృష్ణమియ అటవీ మార్గంలో రోడ్డు సౌకర్యం ఏర్పాటు చేయాల్సిన ప్రదేశాన్ని చూపించారు. అటవీశాఖ నుంచి ఇప్పటివరకు అనుమతుల ప్రక్రియను వివరించారు. కోటప్పకొండ గిరిప్రదక్షణకు వచ్చే భక్తుల సంఖ్య రాను రాను పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో త్వరితగతిన గిరిప్రదక్షణ మార్గం నిర్మాణ ప్రక్రియ పూర్తి చేసేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని ఈ సందర్భంగా ఉప ముఖ్యమంత్రి



బెండకాయల్ని రెగ్యులర్ గా తింటే...

బెండకాయలు.. వీటిని ఎక్కువగా తింటారు. ఈ కూరగాయలో కార, సాంబార్, రసం ఇలా చేసుకుని తింటారు. ఎక్కువగా వీటిని కూరలా చేసుకుని తింటారు. అయితే, వీటిని రెగ్యులర్ గా తింటే చాలా సమస్యలు దూరమవుతాయి. అవేంటో పూర్తిగా తెలుసుకోండి. పోషకాలు.. బెండకాయలో విటమిన్ ఎ ఉంటుంది. కాబట్టి, ఇది కంటి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అదే విధంగా విటమిన్ కె డ్రోక్ వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందులో కాల్షియం ఉంటుంది. ఇవి ఎముకలు, దంతాల ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అంతేకాదు, ఇందులో మెగ్నీషియం ఉంటుంది. ఇది నాడీ వ్యవస్థని మెరుగ్గా చేస్తుంది. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. కాస్టర్ కణాలు.. బెండకాయలు బాడిలో మంటును తగ్గిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కణాల్లో మంటుని తగ్గిస్తాయి. ఇది శరీరం నుండి ఫ్రీ రాడికల్స్ తొలగించడంలో, శరీరంలో మంటును తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. అంతేకాకుండా, బెండకాయల్లో కాస్టర్ కణాలును చూసి, వాటిని అభివృద్ధి చెందకుండా చేసే సామర్థ్యం ఉంది. కాబట్టి, వీటిని తీసుకోండి. కాలెస్ట్రాల్ తగ్గడం.. కాలెస్ట్రాల్ వన్నీ ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. అయితే, కాలెస్ట్రాల్ ని తగ్గించడంలో ఫైబర్ కి రోల్ పోషిస్తుంది. అందుకే ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉన్న బెండకాయల్ని తీసుకుంటే బాడీలోని



కాలెస్ట్రాల్ తగ్గిస్తుంది. దీంతో పాటు బరువు కూడా తగ్గుతారు. ఎందుకంటే ఫైబర్ తీసుకుంటే కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ వస్తుంది. కాబట్టి, ఎక్కువగా తినండి. బరువు తగ్గడానికి హెల్ప్ అవుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు.. నేటి కాలంలో చాలా మంది జీర్ణ సమస్యతో బాధపడతారు. అలాంటి వారికి గుండెల్లో మంటు, ఎక్కువగా అప్పుత్తుం, గుండెల్లో మంటు వంటి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురౌతుంటాయి. కానీ, జీర్ణ సమస్యల్ని తగ్గించడంలో బెండకాయలు బాగా పనిచేస్తాయి. జిగురు తగ్గాలంటే.. అదే విధంగా, బెండకాయల్ని వండడానికి చాలా మంది ఇష్టపడరు. అందుకు కారణం, అందులో జిగురు ఉంటుంది. అలా కాకుండా ఉండాలంటే వీటిని ముక్కలుగా కట్ చేసి కాసిపు ఫ్రైస్ కింద ఆరబెట్టండి. ఆ తర్వాత దీనిని వండండి. అదే విధంగా, వీటిని పండే ముందు కాసిపు ఫ్రై చేయండి. దీంతో జిడ్డు అనేదే ఉండదు.

యువతల్ని పెరుగుతున్న క్యాన్సర్ కేసులు

క్యాన్సర్ రేట్ పెరిగిందని ఓ శాశా అధ్యయనం స్పష్టం చేసింది. ప్రధానంగా 50 ఏళ్లకంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులలో క్యాన్సర్ కేసులు పెరిగాయని స్పష్టం చేసింది. నెల్సన్ ఓపెన్ లో ఇటీవల ప్రచురించిన అధ్యయనం ప్రకారం, యువతలో అత్యధిక సంఖ్యలో క్యాన్సర్ కేసులు పెరిగాయని స్పష్టం చేసింది. అధ్యయనం ప్రకారం, యువతలో అత్యధిక సంఖ్యలో క్యాన్సర్ కేసులు సమాదంపూర్వకంగానే తెలిపింది. పెద్దమేర క్యాన్సర్ లో సహజ జీర్ణతయంతర క్యాన్సర్లు, అన్ని రకాల క్యాన్సర్ ల కంటే.. 14.80% ఎక్కువగా పెరుగుతున్నాయి. పరిశోధన ఏమి గుర్తించింది.. ఈ పరిశోధనలో 2010 నుంచి 2019 మధ్య కాలంలో 50,000కు పైగా క్యాన్సర్ కేసులను పరిశీలించారు. దీనిలో 50 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న క్యాన్సర్ పేషెంట్లపై ముందుగా దృష్టి సారించింది. ఈ కాలవ్యవధిలో 50 ఏళ్ల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్నవారిలో క్యాన్సర్ రేటు పెరిగిందని గుర్తించారు. ఇది సంవత్సరానికి సగటున 0.28% పెరుగుదల ఉంది. అపెండిక్స్ క్యాన్సర్ కేసులు 252% పెరిగాయి, పిత్త వాహిక క్యాన్సర్లు 142% పెరిగాయి, గర్భాశయ క్యాన్సర్లు 76% పెరిగాయని ఈ అధ్యయనంలో గుర్తించారు. మహిళల్లో ఎక్కువ.. మహిళల్లో సగటున 4.4% క్యాన్సర్ కేసులు పెరిగినట్లు ఈ అధ్యయనంలో గుర్తించారు. అయితే పురుషులలో 4.91 శాతం క్యాన్సర్ రేట్ తగ్గింది. యాభై ఏళ్ల పైబడిన వారిలో క్యాన్సర్ నిర్ధారణ రేట్లు తగ్గాయని గుర్తించారు. ముప్పైల్లో.. క్యాన్సర్ రేటు పెరిగిందని కనుగొన్నారు. యువకులలో జాతి ఆధారంగా పరిశీలించినప్పుడు.. అమెరికన్-ఇండియన్ లేదా అలాస్కా స్థానికులు, ఆసియన్లలో క్యాన్సర్ రేటు ఎక్కువగా ఉంది. శ్వేతజాతియులలో వృద్ధి రేట్లు స్థిరంగా



చెమటలు కట్టి వర్షాల్లో చేశాక చాలా మంది ఏంపక్కా స్నానం చేస్తారు. దీంతో హ్యాపీగా రిలాక్స్ అయినట్లుగా ఫీల్ అవుతారు. జీవితాన్ని చచ్చాక స్నానం చేస్తే బాడీ మెయిన్స్ కూడా తగ్గుతాయి. మరి పూర్తి వివరాలు ఏంటో తెలుసుకోండి. వర్షాల్లో తర్వాత.. పుల్ బాడీ వర్షాల్లో తర్వాత చల్లని, గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయడం మంచిదిని చెబుతున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల బాడీ త్వరగా రికవరీ అవుతుంది. మనం జీవితాన్ని వెళ్ళినా, ఇంట్లోనే వర్షాల్లో చేసినా.. కండరాల్లో మార్పులు వస్తాయి. నొప్పులు కూడా ఉంటాయి. అయితే ఈ సమస్యల్ని తగ్గించేందుకు వర్షాల్లో తర్వాత రెస్ట్ అవసరం. స్నానం చేస్తే ఆ విశ్రాంతి మీకు లభిస్తుంది. చెమట దూరం.. అయితే, వర్షాల్లో చేసినప్పుడు చాలా మంది చెమటలు పట్టి ఇబ్బందిగా ఫీల్ అవుతారు. అలాంటప్పుడు ఆ సమస్యని దూరం చేసేందుకు, చర్మ సమస్యలు దూరమవుతాయి. స్నానం చేయడం మంచిది. స్నానం చేస్తే శారీరకంగా, మానసిక రిలాక్స్ అవుతుంది. హ్యాపీగా నిద్రపడుతుంది. ఐస్ బాత్.. వర్షాల్లో తర్వాత ఐస్ బాత్ చేయడం ఉపయోగించుకోండి. కొవ్వు చర్మం అదుగున, అవయవాలలోనూ, ప్రతీ కణం చుట్టూగా కొవ్వు కణజాలం స్టోర్ అయి ఉంటుంది. మన శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తూ ఉంటుంది. జీవక్రియలకు ఉపయోగపడే ఎన్నెన్నో హార్మోన్లను ఉత్పత్తిని కొవ్వు ప్రేరేపిస్తుంది. కణ నిర్మాణం కొవ్వులో కలిగే విటమిన్ల శోషణలో కొవ్వు కలిక పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే, మన డైట్ నరీవడా ఫ్యాట్స్ కూడా తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అయితే, ఇది మితిమీరితేనే అనారోగ్యం దారితీస్తుంది. కొవ్వులో రకాలు.. సంతుల్య కొవ్వులు.. ఈ కొవ్వులు సాధారణంగా గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఘనరూపంలో ఉంటాయి. ఇవి ఎక్కువగా మాంసం, పాలు వంటి జంతు ఉత్పత్తులలో, కోబ్బరి నూనె, పామాయిల్ నూనెలో కనిపిస్తాయి. సంతుల్య కొవ్వులను



ఎక్స్ సైజ్ తర్వాత స్నానం చేస్తున్నారా.. ఈ టిప్స్ మీకోసమే..

చేయడం చాలా మంచిదిని చెబుతున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి. శరీరంలో మంటును తగ్గించి రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగ్గా చేస్తుంది. దీంతో నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. వర్షాల్లో చేసినప్పుడు అయిన గాయాలు, కాళ్ళు, చేతుల నొప్పుల నుంచి ఐస్ బాత్ హెల్ప్ చేస్తుంది. అయితే, మన దేశంలో ఇంకా ఐస్ బాత్ గురించి ఎవరికీ తెలియదు. దీనిని మీరు బ్రై చేయాలంటే ముందుగా డాక్టర్ ని కన్సల్ట్ అవ్వాలి. వేడినీటితో స్నానం.. ఇక వర్షాల్లో తర్వాత వేడి నీటితో స్నానం చేస్తే లాభాలతో పాటు నష్టాలు కూడా ఉన్నాయి. గోరువెచ్చని నీరు కండరాలు, కీళ్ళ నొప్పులని తగ్గిస్తుంది.



మీరం తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇవి ఎక్కువగా తీసుకోండి.. శరీరంలో చెరు కాలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇది గుండె సమస్యల ముప్పును పెంచుతుంది. మోనోఅనెశాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్.. ఈ కొవ్వులు గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ద్రవ రూపంలో ఉంటాయి. అలివ్ నూనె, అవకాడోలు, నట్లలో ఇవి కనిపిస్తాయి. ఈ కొవ్వులు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఇవి హెల్త్ ఫ్యాట్స్, చెరు

అంటున్నారు. వీటికి దూరంగా ఉండటమే మేలు అని సూచిస్తున్నారు. శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన ఆహారంలో సంతుల్య, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్లను మితంగా తీసుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు. చాలా వరకు అసంతుల్య కొవ్వులను తీసుకోవాలని అంటున్నారు. ఒక రోజులో ఎంత ఫ్యాట్ తీసుకోవచ్చు.. ఎంత కొవ్వు తీసుకోవాలనేది.. వ్యక్తిగత ఆహార అవసరాలు పై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీ రోజువారీ కేలరీ ఇన్ టేక్ లో 20-35 శాతం వరకు ఫ్యాట్స్ ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సంతుల్య, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్లను తగ్గించి.. మోనో అనెశాచురేటెడ్, పాలిఅనెశాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ తీసుకోవాలి. ఉదాహరణకు, మీరు 2,000 కేలరీల ఆహారం తీసుకుంటే, మీరు దాదాపు 40-55 గ్రాముల కొవ్వును తీసుకోవచ్చు. ఇవి డెస్ట్ ఆఫ్.. అవకాడోలు, నట్ల, విత్తనాలు, కొవ్వు చేపలు

ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయని, గుండె సమస్యలు వచ్చే ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. వీటికి దూరంగా ఉండటమే మేలు అని సూచిస్తున్నారు. శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన ఆహారంలో సంతుల్య, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్లను మితంగా తీసుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు. చాలా వరకు అసంతుల్య కొవ్వులను తీసుకోవాలని అంటున్నారు. ఒక రోజులో ఎంత ఫ్యాట్ తీసుకోవచ్చు.. ఎంత కొవ్వు తీసుకోవాలనేది.. వ్యక్తిగత ఆహార అవసరాలు పై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీ రోజువారీ కేలరీ ఇన్ టేక్ లో 20-35 శాతం వరకు ఫ్యాట్స్ ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సంతుల్య, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్లను తగ్గించి.. మోనో అనెశాచురేటెడ్, పాలిఅనెశాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ తీసుకోవాలి. ఉదాహరణకు, మీరు 2,000 కేలరీల ఆహారం తీసుకుంటే, మీరు దాదాపు 40-55 గ్రాముల కొవ్వును తీసుకోవచ్చు. ఇవి డెస్ట్ ఆఫ్.. అవకాడోలు, నట్ల, విత్తనాలు, కొవ్వు చేపలు

డీవైజెట్ అవుతుంది. గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి అప్పులు మంచిది కాదు. కాబట్టి, ముందుగా అసలు ఏ నీటితో స్నానం చేయాలనేది మీ డాక్టర్ ని కలిసి కనుక్కోవడం మంచిది. (సాల్ట్, మిక్చర్, సాల్టెడ్) వంటి అసంతుల్య కొవ్వులు అధికంగా ఉండే చేయాలనేది మీ ఆహారం మీ డైట్ లో చేర్చుకోండి. అలివ్ అయిల్, కనోలా అయిల్ వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉన్న నూనెలను వంట చేయడానికి, డ్రెస్సింగ్ కోసం ఉపయోగించండి. పోర్టల్ కంట్రోల్ చేయండి.. ఫ్యాట్స్ లో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని మితంగా తీసుకోవడమే మేలు. నిఫారు చేసి సర్కింగ్ పరిమాణాలకు కట్టుబడి ఉండండి. ఆహారంలో కొవ్వు ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. ఊబిడాయం, గుండె సమస్యలు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొవ్వు ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, కాలెస్ట్రాల్, అలాగే లిపిడ్ సమస్యలపై ప్రభావం చూపే గేట్ ఆరోగ్యం, జీవక్రియలను కూడా ప్రభావితం అవుతుంది.

కావ్యలు మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగాంచుతాయి..

పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే, మన డైట్ నరీవడా ఫ్యాట్స్ కూడా తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అయితే, ఇది మితిమీరితేనే అనారోగ్యం దారితీస్తుంది. కొవ్వులో రకాలు.. సంతుల్య కొవ్వులు.. ఈ కొవ్వులు సాధారణంగా గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఘనరూపంలో ఉంటాయి. ఇవి ఎక్కువగా మాంసం, పాలు వంటి జంతు ఉత్పత్తులలో, కోబ్బరి నూనె, పామాయిల్ నూనెలో కనిపిస్తాయి. సంతుల్య కొవ్వులను

కాలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. మన దేశంలో మోనోఅనెశాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పాలిఅనెశాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్.. వీటిలో ఒమేగా-3, ఒమేగా-6 ఫ్యాట్ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. చేపలు, అవిని గింజలు, వాల్ నట్లలో ఒమేగా-3 ఫ్యాట్ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. వీటిలో యాంటీఇన్ ఫ్లేమటరీ గుణాలు ఉంటాయి. కూరగాయల నూనెలు, నట్లలో ఒమేగా-6 ఫ్యాట్

యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్.. ఇవి హైడ్రోజనేషన్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా కృత్రిమంగా ఏర్పడే కొవ్వులు. ఇవి కాస్టి ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ లో కనిపిస్తాయి.



