RNI NO : TELTEL/2023/88524

మెదక్ టైమ్స్ దిన పత్రిక

ఎడిటర్ : సిహెచ్. శివకుమార్ సంపుటి : 04 సంచిక : 305
గురువారం, అక్టోబర్ 22, 2026 , పేజీలు - 4 వెల : 2/-

మంచిమాట

ఆలోచించు. కానీ సమయం మించిపోకముందే ఆలోచనను కట్టిపెట్టి ఆచరణకు దిగు.

పోలీస్ శాఖలో 7,437 పోస్టుల భర్తీకి

అనుమతి ఇచ్చాం



- అమరవీరులకు నివాళులర్పించిన సీఎం

హైదరాబాద్ : ప్రజల ప్రాణాలకు రక్షణగా నిలుస్తూ శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో ప్రాణాలర్పించిన పోలీస్ అమరవీరులకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఘనంగా నివాళులర్పించింది. వారి కుటుంబాలకు అండగా ఉంటామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి భరోసా ఇచ్చారు. పోలీస్ అమరవీరుల కుటుంబా లకు అందించే పరిహారాన్ని భారీగా పెంచామని వెల్లడించా రు. 2028 నాటికి పోలీస్ శాఖలో అన్ని ఖాళీలను భర్తీ చేస్తామని ప్రకటించారు. హైదరాబాద్ గోషామహల్ స్టేడియంలో జరిగిన పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణ దినం కార్యక్రమంలో మహిళా భద్రత, డ్రగ్స్ గంజాయి సైబర్ నేరాల కట్టడి, కల్తీ ఆహారంపై ప్రభుత్వ చర్యలపై సీఎం వివరాలు వెల్లడించారు.పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణ దినం సందర్భంగా హైదరాబాద్ గోషామహల్ స్టేడియంలో నిర్వహించిన పోలీస్ స్మారక పరేడ్‌లో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, డీజీపీ సీవీ ఆనంద్‌తోపాటు పోలీస్ ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలర్పించిన పోలీస్ అమరవీరులకు నివాళులర్పించారు. అనంతరం వారి సేవలను స్మరించుకుంటూ రూపొందించిన 'అమరులు వారు' పుస్తకాన్ని ముఖ్యమంత్రి ఆవిష్కరించారు. అమరులకు నివాళి అర్పించిన అనంతరం ప్రసంగించిన సీఎం, పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణ దినం భావోద్వేగంతో కూడిన రోజని పేర్కొన్నారు. సమాజం కోసం ప్రాణాలను త్యాగం చేసిన పోలీసుల సేవలను మరువలేమన్నారు. అమరుల కుటుంబాల్లో ఏర్పడిన లోటును ఎవరూ భర్తీ చేయలేరని అయితే వారి కుటుంబాలు ఒంటరివి కావని, తెలంగాణ ప్రభుత్వం, పోలీస్ శాఖ, సమాజం అండగా ఉంటాయని భరోసా ఇచ్చారు.పోలీసుల సంక్షేమానికి తమ ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని సీఎం వెల్లడించారు. విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన పోలీసుల కుటుంబాలకు అందించే పరిహారాన్ని భారీగా పెంచినట్లు తెలిపారు. కానిస్టేబుళ్లు, హెడ్ కానిస్టేబుళ్లు, ఏఎస్ఐలకు కోటి రూపాయలు, ఎస్ఐలు, ఇన్‌స్పెక్టర్లకు కోటి 25 లక్షలు, డీఎస్పీ, అదనపు ఎస్పీ స్థాయి అధికారులకు కోటి 50 లక్షల రూపాయలు, ఎస్పీ, ఐపీఎస్ అధికారులకు రెండు కోట్ల రూపాయల పరిహారం అందించేలా నిర్ణయం తీసుకున్నామని వివరించారు. ఇది కేవలం ఆర్థిక సహాయం మాత్రమే కాదని అమరవీరుల కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం ఇచ్చే గౌరవమని సీఎం స్పష్టం చేశారు. హోంగార్డుల కుటుంబాలకు ప్రస్తుతం అందిస్తున్న ఐదు లక్షల రూపాయల ఎక్స్‌గ్రేషియాను పది లక్షలకు పెంచాలని డీజీపీని ఆదేశిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధికి శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ అత్యంత ముఖ్యమని సీఎం పేర్కొన్నారు.పోలీస్ శాఖను మరింత బలోపేతం చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు.

తెలంగాణకు బీసీ సీఎం..

కానీ ఇప్పుడే కాదు

- బీసీ వ్యక్తి సీఎం కావడానికి డెడ్‌లైన్ ఏమీ లేదన్న మహేశ్ గౌడ్
- రేవంత్ రెడ్డి పాలన 2039 వరకు కొనసాగుతుందని విశ్వాసం
- కాంగ్రెస్ పార్టీతోనే తెలంగాణకు బీసీ సీఎం సాధ్యమని వ్యాఖ్య



హైదరాబాద్ : తెలంగాణకు బీసీ వర్గానికి చెందిన వ్యక్తి ముఖ్యమంత్రి కావడానికి ఎలాంటి గడువులు లేవని టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ స్పష్టం చేశారు. భవిష్యత్తులో ఏదో ఒక రోజు కాంగ్రెస్ పార్టీ ద్వారానే బీసీ నేత ముఖ్యమంత్రి అవుతారని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పరిపాలన, సంక్షేమ పథకాల అమలు అద్భుతంగా ఉందని మహేశ్ గౌడ్ ప్రశంసించారు. ఈ పనితీరుతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 2034 వరకే కాదని, 2039 వరకు కూడా అధికారంలో ఉంటుందని ఆయన విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. పార్టీ కార్యకర్తల్లో భరోసా నింపేందుకే రేవంత్ రెడ్డి 2034 వరకు తానే సీఎంగా ఉంటానని చెప్పారని, అందులో తప్పేమీ లేదని అన్నారు.

ఆ 5 గంటలు విద్యుత్

వినియోగం తగ్గించండి!



హైదరాబాద్: ఎల్‌నినో కారణంగా తెలంగాణలో విద్యుత్ డిమాండ్ భారీగా పెరిగిపోతోంది. ఉష్ణోగ్రతలు, ఉక్కపోతను తట్టుకునేందుకు ప్రజలు ఏసీలు, కూలర్లు, ఫ్యాన్లు విపరీతంగా వాడుతున్నారు. అయితే ఒకపక్క వ్యవసాయానికి, మరోపక్క తపరిశ్రమలు, గృహ అవసరాలను సమన్వయం చేసుకుంటూ విద్యుత్ సరఫరా చేస్తున్నామని టీజీఎస్పీడీసీఎల్ సీఎండీ జితేశ్? వీ పాటిల్ తెలిపారు. ఈ క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో వినియోగదారులు విద్యుత్‌ను ఎలా పొదుపుగా వినియోగించాలో ఆయన వివరించారు.

తాగునీటి కోసం వెయ్యి క్యూసెక్కుల

నీటి విడుదల



పాలమూరు: పాలమూరు-రంగారెడ్డి-నార్లాపూర్ నుంచి ఎల్లూరు జలాశయానికి మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు నీరు విడుదల చేశారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ బీఆర్ఎస్ నేతలపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. 10 ఏళ్లు కాలయాపన చేసి మతి లేకుండా మాట్లాడుతున్నారని, ఉమ్మడి మహాబుబ్ నగర్ జిల్లా మాజీ మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలకు నీటిని ముందుకు తీసుకెళ్లండంటూ బీఆర్ఎస్ నేతలకు జూపల్లి కృష్ణారావు సవాల్ విసిరారు.నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా కొల్లాపూర్ మండలం ఎల్లూరు సమీపంలోని మిషన్ భగీరథ అదనంగా " రా" వాటర్ పంపింగ్ సిస్టంను మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు పరిశీలించారు. మిషన్ భగీరథ, పీఆర్ఎల్ఐ, ఎంజీకెఎల్ఐ ప్రాజెక్టుల అధికారులతో సమీక్షలు నిర్వహించారు.

ఏపీలో 19 మున్సిపాలిటీల

ఎన్నికల ప్రక్రియకు బ్రేక్

- నామినేషన్ల దాఖలును అడ్డుకున్నారంటూ వైసీపీ పిటిషన్
- అభ్యర్థుల తుది జాబితా ప్రచురణను నిలిపివేయాలని సుప్రీం ఉత్తర్వులు
- సుప్రీంకోర్టు సూచనలతో ఎస్ఈసీ కీలక నిర్ణయం



అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 19 మున్సిపాలిటీలలో ఎన్నికల ప్రక్రియను రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం తాత్కాలికంగా నిలిపివేసింది. సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన ఆదేశాల మేరకు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు కాసేపటి క్రితం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. దీంతో ఈ మున్సిపాలిటీల్లో నామినేషన్ల ఉపసంహరణ ప్రక్రియ, అభ్యర్థుల తుది జాబితా ప్రచురణ నిలిచిపోయాయి.రాష్ట్రంలో అధికార పక్షం వేధింపుల కారణంగా పలు ప్రాంతాల్లో తమ అభ్యర్థులు నామినేషన్లు వేయలేకపోయారని, వారిని అడ్డుకున్నారని ఆరోపిస్తూ వైసీపీ సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించింది. నామినేషన్ల దాఖలును అడ్డుకున్నారని, గడువు పొడిగించి తగిన రక్షణ కల్పించాలని పిటిషన్‌లో కోరింది.

'జాతీయ భద్రతను పరిరక్షించడంలో

కేంద్రం విఫలం'

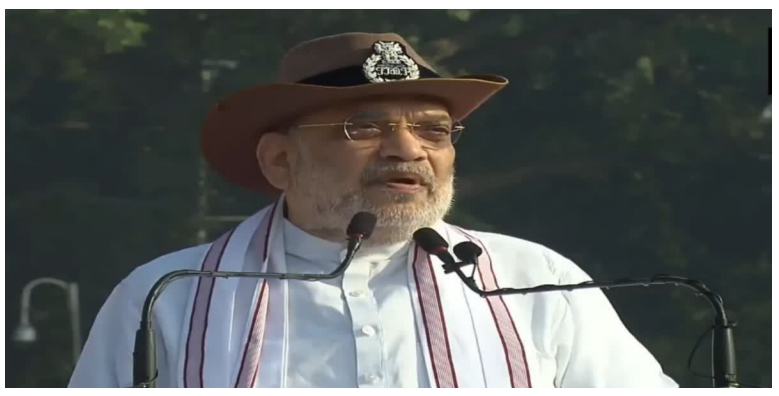
- మణిపుర్ హింసాకాండపై కాంగ్రెస్
- కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ ఖర్గే బీజేపీ ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు.



మణిపుర్:మణిపుర్‌లో కొనసాగుతున్న హింసాకాండపై కాంగ్రెస్ కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వంపై తీవ్ర విమర్శలు చేసింది. వ్యూహాత్మకంగా కీలకమైన సరిహద్దు రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలను కాపాడటంలో, రాజ్యాంగ హక్కులను పరిరక్షించడంలో, జాతీయ భద్రతను రక్షించడంలో బీజేపీ విఫలమైందని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ ఖర్గే ఆరోపించారు. ఇటీవల నలుగురు అమాయక పౌరులు హత్యకు గురికావడంపై ఆయన తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మే 2023 నుంచి ఇప్పటివరకు 300 మందికి పైగా ప్రాణాలు కోల్పోగా, 24,530 మంది సహాయక శిబిరాల్లో దయనీయ పరిస్థితుల్లో జీవిస్తున్నారని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో శాంతిని పునరుద్ధరించేందుకు కేంద్రం తీసుకున్న చర్యలపై ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, హోం మంత్రి అమిత్ షా సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు.మళ్లీ రక్తసిక్తమైన మణిపుర్(మణిపుర్‌లో ఇటీవల జరిగిన హింసాకాండలో నలుగురు అమాయక పౌరులు దారుణంగా హత్యకు గురికావడాన్ని ఖర్గే ఖండించారు. మృతుల కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు.

2029 డిసెంబర్ 31 నాటికి

భారత్‌ను డ్రగ్స్ రహిత దేశంగా మార్చమే మా లక్ష్యం



దిల్లీ: 2029 డిసెంబర్ 31 నాటికి భారత్‌ను మాదకద్రవ్యాల రహిత దేశంగా మార్చడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా స్పష్టం చేశారు. రానున్న మూడేళ్ల పాటు ఉమ్మడిగా పోరాడి మాదకద్రవ్యాల మహమ్మారిని దేశం నుంచి తరిమికొట్టాలని అమిత్ షా పిలుపునిచ్చారు. డ్రగ్స్ వల్ల భవిష్యత్ తరాలు నాశనం కావడమే కాకుండా దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ దెబ్బతింటోందని తెలిపారు. దేశ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు పాల్పడే సంస్థలకు కూడా డ్రగ్స్ అక్రమ రవాణా ద్వారా ఆర్థిక సాయం అందుతోందని పేర్కొన్నారు. దిల్లీలో బుధవారం నిర్వహించిన పోలీసు అమరవీరుల సంస్మరణ దినోత్సవంలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు."కేంద్ర హోం మంత్రిత్వ శాఖ ఒక నిర్ణయం తీసుకుంది.

హైదరాబాద్‌లో

దుర్గామాత నిమజ్జనాలు

- నగరవ్యాప్తంగా ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు



హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 21: నగరంలో దుర్గామాత విగ్రహాల నిమజ్జనం సందర్భంగా ట్రాఫిక్ పోలీసులు ప్రత్యేక ఆంక్షలు విధించారు. పలు ప్రాంతాల్లో నిమజ్జన కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్న నేపథ్యంలో వాహనాల రాకపోకలకు అంతరాయం కలగకుండా ట్రాఫిక్‌నుదారిమళ్లిస్తున్నారు.పీపుల్ ్ల ప్లాజా, గార్డెన్ పాయింట్, జలవిహార్, సంజీవయ్య పార్క్ బేబీ పాండ్స్ వద్ద విగ్రహాల నిమజ్జనాలకు ఏర్పాట్లు చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో పంజాగుట్ట, రాజ్‌భవన్ వైపు నుంచి ఖైరతాబాద్ ఫ్లైఓవర్‌కు వచ్చే వాహనాలను ఇతర మార్గాల్లోకి మళ్లిస్తున్నారు. వి.వి. విగ్రహం వద్ద ట్రాఫిక్‌ను నిరంకారి జంక్షన్ వైపు పంపిస్తున్నారు. ఇక్బాల్ మినార్ వైపు సాధారణ వాహనాలకు అనుమతి నిరాకరించారు. నిమజ్జనానికి వచ్చే విగ్రహాల వాహనాలకు మాత్రమే అనుమతి కల్పిస్తున్నారు. పాత పోలీస్ స్టేషన్ సైఫాబాద్ వద్ద వాహనాలను రవీంద్ర భారతి, మాసాబ్‌ట్యాంక్ వైపు మళ్లిస్తున్నారు. ఖైరతాబాద్ బడా గణేశ్ లేన్ నుంచి నెక్లెస్ రోటరీ వైపు వాహనాల రాకపోకలను నిలిపివేశారు.అప్పర్ ట్యాంక్‌బండ్ నుంచి వచ్చే వాహనాలను లిబర్టీ వైపు మళ్లిస్తున్నారు.

'రప్పా రప్పా' అంటూ

రౌడీయిజం చేస్తే సహించం

- శాంతిభద్రతల్లో ఏపీ ఆదర్శంగా నిలవాలి : సీఎం చంద్రబాబు
- పోలీసు అమరవీరుల సంస్మరణ దినంలో పాల్గొన్న సీఎం చంద్రబాబు



అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ పోలీసు శాఖ శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో దేశానికే ఆదర్శంగా నిలవాలని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు పిలుపునిచ్చారు. రాజకీయ ముసుగులో అరాచకాలు, రౌడీయిజం చేసేవారిని ఉక్కుపాదంతో అణచివేయాలని పోలీసులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. నేరస్తులకు పోలీసు యూనిఫాం చూస్తే భయం కలగాలని, అదే సమయంలో బాధితులకు పూర్తి భరోసా లభించాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. మంగళగిరిలోని 6వ ఏపీఎస్పీ బెటాలియన్‌లో నేడు నిర్వహించిన 'పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణ దినం' కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. అంతకుముందు, విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలు అర్పించిన అమర పోలీసులకు ఆయన ఘనంగా నివాళులర్పించారు.ఈ సందర్భంగా ంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. "ఖాకీ అంటే బాధ్యత, పోలీసు అంటే భరోసా. ప్రమాదం జరిగినా, నేరం జరిగినా ప్రజలకు మొదటగా గుర్తొచ్చేది పోలీసులే. ప్రజలు పండుగలు ప్రశాంతంగా జరుపుకోవడానికి పోలీసులు తమ కుటుంబ సంతోషాలను త్యాగం చేస్తున్నారు" అని అన్నారు.

ఇండియా కూటమి తప్పుడు ప్రచారాన్ని

తిప్పికొడతాం



హైదరాబాద్: కాంగ్రెస్ పార్టీ, ఇండియా కూటమి కలిసి దేశవ్యాప్తంగా తప్పుడు ప్రచారం చేస్తూ, నిరసనల పేరుతో ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నాయని బీజేపీ రాజ్యసభ సభ్యుడు డాక్టర్ కె. లక్ష్మణ్ ఆరోపించారు. న్యాయస్థానాలు, రాజ్యాంగబద్ధ సంస్థల విశ్వసనీయతను దెబ్బతీసేలా వారి చర్యలు ఉన్నాయని ఆయన తీవ్రంగా విమర్శించారు. బుధవారం హైదరాబాద్‌లో మీడియాతో మాట్లాడుతూ, రాహుల్ గాంధీ దేశ ప్రయోజనాల కంటే అధికారానికే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని మండిపడ్డారు.

పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ స్థానానికి తెలంగాణ రక్షణ సేన

అభ్యర్థి ఖరారు



వరంగల్ జిల్లా: వరంగల్-ఖమ్మం-నల్లగొండ పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ స్థానానికి తెలంగాణ రక్షణ సేన అభ్యర్థిని ఖరారు చేసింది. దసరా పర్వది నాన్ని పురస్కరించుకుని డాక్టర్ నలమాస శ్రీకాంత్ గౌడ్‌ను తమ అభ్యర్థిగా పార్టీ చీఫ్ కల్వకుంట్ల కవిత ప్రకటించారు. గ్రాడ్యుయే ట్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో శ్రీకాంత్ గౌడ్ పేరు ప్రకటించడంతో రాజకీయ వర్గాల్లో ఆసక్తి నెలకొంది.మరోవైపు, ఈ ఎన్నికల దృష్ట్యా వరంగల్, ఖమ్మం, నల్లగొండ ఉమ్మడి జిల్లాల పరిధిలోని పట్టభద్రులను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఎన్నికల కార్యాచరణను కవిత ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు.

కొత్తూర్ గ్రామం లో ఘనంగా

దసరా పండగ





మంచిర్యాల జిల్లా లక్షేట్టిపేట.
అక్టోబర్ 20(మెదక్ టుడే న్యూస్)

లక్షేట్టిపేట మండలం లోని కొత్తూర్ గ్రామం లో సర్పంచ్ నల్లపు రజిత పోచమల్లు ఆధ్వర్యంలో, గ్రామంలోని అన్ని రాజకీయ పార్టీల లీడర్లు మరియు అన్నివర్గాల ప్రజలు అందరు కలిసికట్టుగా దసరా ఉత్సవాన్ని ఘనంగా జరుపుని, జమ్మి కార్యక్రమం లో కూడా ఎలాంటి తారతమ్యాలు లేకుండా,విజ యానికి సంకేతమయినా పాల పిట్టను చూసి జమ్మి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించటానికి అందరు భక్తి శ్రద్దలతో భజన చేస్తూ జమ్మి చెట్టువద్దకు చేరుకొని, పూజా అనంతరం జమ్మి ఆకును ఒకరికి ఒకరు ఇచ్చి పుచ్చుకుంటూ సోదర భావం, స్నేహ భావాన్ని తెలియజేసుకుంటూ, విజదశమి సందర్భంగా అందరికి విజయం కలగాలని శుభాకాంక్షలు తెలుపుకున్నారు.

ఈ కార్యక్రమం లో గ్రామ సర్పంచ్ నల్లపు రజిత పోచమల్లు,గ్రామ పాలకవర్గం, గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బంది,బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ మాజీ ఉపసర్పంచ్ మొటపలుకుల శ్రీనివాస్, గోలేటి మల్లేష్,పెఱిక సంఘం అధ్యక్షులు ఎంబడి రమేష్,అంకతి. తిరుపతి,బి జె పి పార్టీ కార్యకర్తలు మరియు హనుమాన్ భజన మండలి సభ్యులు మరియు గ్రామ ప్రజలందరు పాల్గొన్నారు.

జమ్మికి వెళ్తున్న సమయం లో ఆకస్మికంగా దాడి

మంచిర్యాల జిల్లా దండేపల్లి
అక్టోబర్ 21(మెదక్ టుడే న్యూస్)

ఆరుగురు వ్యక్తులపై కేసు నమోదు -- దాడిలో ముగ్గురికి గాయాలు

మంచిర్యాల జిల్లా, దండేపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని తాళ్లపేట గ్రామంలో తేదీ 20.10.2026 న సాయంత్రం సుమారు 5:40 గంటల సమయంలో జరిగిన దాడి ఘటనకు సంబంధించి ఆరుగురు వ్యక్తులపై దండేపల్లి పోలీస్ స్టేషన్‌లో కేసు నమోదు చేయబడింది.ఫిర్యాదుదారురాలు పేరం రజిత (40), భర్త రాజన్న, తాళ్లపేట గ్రామం, తన సోదరుడు ఆకుల రాజేంద్ర ప్రసాద్ మరియు మేనల్లుడు ఆకుల అకిరానందన్‌తో కలిసి జమ్మికి వెళ్తున్న సమయంలో, వారి పొరుగువారైన నిందితులు ఆకుల కిరణ్, ఆకుల రాజేందర్, ఆకుల సురేష్, ఆకుల విజయ్ వర్ధన్, ముట్టె కుమారస్వామి మరియు ఎర్రం మల్లేష్‌లు వారి ఇంట్లోకి అక్రమంగా ప్రవేశించి, అసభ్య పదజాలంతో దూషిస్తూ కర్రలతో మరియు చేతులతో దాడి చేసినట్లు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు.ఈ దాడిలో ఆకుల రాజేంద్ర ప్రసాద్, ఆకుల అకిరానందన్‌ల తలలకు గాయాలు కాగా, ఫిర్యాదుదారురాలు పేరం రజిత చేతికి గాయమైనట్లు తెలిపారు. అంతేకాకుండా, నిందితులు వారిని తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని బెదిరించినట్లు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు.

ఈ ఘటనపై దండేపల్లి పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి, ఆకుల కిరణ్, ఆకుల సురేష్ మరియు ఆకుల విజయ్ వర్ధన్‌లను ఈ రోజు అరెస్టు చేశారు. మిగిలిన నిందితుల కోసం దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది.అని దండేపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ ఎస్ ఐ తెలియజేశారు.

బీజేపీ నాయకుడిపై హత్యాప్రయత్నం



జగిత్యాల జిల్లా కోరుట్ల.
అక్టోబర్ 21 (మెదక్ టుడే న్యూస్)

కోరుట్ల పట్టణంలోని అర్బన్ కాలనీలో దేవి విగ్రహాల నిమజ్జనం సందర్భంగా మొదలైన చిన్న వివాదం తీవ్ర ఘర్షణకు దారితీసింది. కొందరు యువకుల మధ్య గొడవ జరుగుతుండగా వారించినందుకు మనసులో పెట్టుకుని,రాజేందర్ మరియు కాలనీ యువకులు ట్రాక్టర్‌పై ఉన్న అలంకరణలను తొలగిస్తుండగా, అదే యువకులు కత్తితో అక్కడికి వచ్చి మరోసారి గొడవకు దిగారు. వివాదాన్ని ఆపేందుకు రాజేందర్ మళ్ళీ ప్రయత్నించినప్పటికీ, వారు వెనక్కి తగ్గకుండా కత్తితో రాజేందర్ పై దాడి చేసి పారిపోవడానికి ప్రయత్నం చేశారు.. అయితే వారిని స్థానికులు పట్టుకుని పోలీసులకు సమాచారం అందించారు.సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనాస్థలికి చేరుకుని పరిస్థితిని పరిశీలించారు.

ఇద్దరు నిందితులను పోలీస్ స్టేషన్ కు తీసుకెళ్లారు. కత్తి దాడిలో గాయ పడిన బీజేపీ నాయకుడు గుద్దేటి రాజేందర్‌ను చికిత్స నిమిత్తం కోరుట్ల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు.ఈ ఘటనపై పోలీసులు సదరు వ్యక్తులను అదుపులో కి తీసుకొని కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నట్టు తెలియజేసారు.

భక్తిశ్రద్ధలతో శ్రీ దుర్గాదేవి శోభాయాత్ర

- **ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న పటాన్‌చెరు ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి**
- **కాలనీల అభివృద్ధి, ప్రజల సంక్షేమమే ధ్యేయం: ఎమ్మెల్యే**
- **ఎమ్మెల్యే, మాజీ కౌన్సిలర్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలిపిన కాలనీవాసులు**

అమీన్‌పూర్, అక్టోబర్ 21:
(మెదక్ టుడే) న్యూస్ ప్రతినిధి

సంగారెడ్డి జిల్లా పటాన్‌చెరు నియోజకవర్గం పరిధిలోని బీరంగూడ డివిజన్ పరిధిలోని షిరిడి సాయి కాలనీలో కాలనీ సంక్షేమ సంఘం, నివాసుల ఆధ్వర్యంలో శ్రీ దుర్గా అమ్మ వారి నవరాత్రోత్సవాల ముగింపు సందర్భంగా దేవీ విగ్రహ శోభాయాత్ర, ఊరేగింపు మహోత్సవాన్ని అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలకు పటాన్‌చెరు శాసనసభ్యులు గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం భక్తులతో కలిసి శోభాయాత్రలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ కౌన్సిలర్ బోయిని బాలమణి బాలరాజ్ మరియు కాలనీ అసోసియేషన్ సభ్యులు ఎమ్మెల్యేను శాలువాతో సత్కరించి, అమ్మవారి తీర్థప్రసాదాలు అందజేసి ఘనంగా సన్మానించారు.



అమ్మవారి ఆశీస్సులతో నియోజకవర్గం సుభిక్షంగా ఉండాలి: ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డిఅనంతరం జరిగిన సభలో ఎమ్మెల్యే మహిపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ... జగన్మాత దుర్గాదేవి ఆశీస్సులు ప్రజలందరిపై ఉండాలని, ప్రతి ఇంటా సుఖసంతోషాలు, ఆయురారోగ్యాలు వర్ధిల్లాలని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు. కాలనీవాసులు ఏకతాటిపై నిలిచి ఇలాంటి ఆధ్యాత్మిక ఉత్సవాలను విజయవంతంగా నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. పటాన్‌చెరు నియోజకవర్గ పరిధిలోని ప్రతి కాలనీలో మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని, షిరిడి సాయి కాలనీలో రోడ్లు, డ్రైనేజీ, వీధి దీపాలు, తాగునీటి సరఫరా వంటి సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతరం కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

లిఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి, మాజీ కౌన్సిలర్ బోయిని బాలమణి బాలరాజ్‌లకు కృతజ్ఞతలు:లిఈ సందర్భంగా కాలనీ సంక్షేమ సంఘం ప్రతినిధులు, కాలనీవాసులు మాట్లాడుతూ... తమ కాలనీ అభివృద్ధికి నిరంతరం సహకరిస్తూ, మౌలిక వసతుల కల్పనకు నిధులు మంజూరు చేయిస్తున్న ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి గారికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కాలనీ సమస్యలను ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకెళ్తూ, ఎల్లప్పుడూ ప్రజలకు అండగా నిలుస్తున్న మాజీ కౌన్సిలర్ బోయిని బాలమణి బాలరాజ్ గారి సేవలను వారు కొనియాడారు. వారిద్దరి సహాయ సహకారాలతో కాలనీ మరింత అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు సాగుతోందని హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కౌన్సిలర్ బోయిని బాలమణి బాలరాజ్, కాల నీ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు, స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు, భక్తులు మరియు మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

రాఘవేంద్ర కాలనీలో అంగరంగ వైభవంగా

రావణాసుర దహనం





- **విజయదశమి వేడుకల్లో పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్న కాలనీవాసులు**
- **గత ఐదేళ్లుగా ఆనవాయితీగా వేడుకలు: ప్రెసిడెంట్ మల్లేష్, వైస్ ప్రెసిడెంట్ జనార్దన్ రెడ్డి**

అమీన్‌పూర్, అక్టోబర్ 21:
(మెదక్ టుడే) న్యూస్ ప్రతినిధి

సంగారెడ్డి జిల్లా పటాన్‌చెరు నియోజకవర్గం పరిధిలోని బీరంగూడ డివిజన్ పరిధిలోని రాఘవేంద్ర కాలనీలో విజయదశమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని రావణ దహన కార్యక్రమాన్ని అత్యంత వైభవంగా, కన్నుల పండువగా నిర్వహించారు. కాలనీలోని శ్రీ శ్రీ శ్రీ నల్ల పోచమ్మ దేవాలయ ప్రాంగణంలో కాలనీ ప్రెసిడెంట్ మల్లేష్, వైస్ ప్రెసిడెంట్ జనార్దన్ రెడ్డిల ఆధ్వర్యంలో ఈ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. చెడుపై మంచి సాధించిన విజయానికి ప్రతీకగా నిర్వహించిన రావణాసుర దహనాన్ని తిలకించేందుకు కాలనీవాసులు, మహిళలు, యువకులు, చిన్నారులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. బాణ సంచా వెలుగులు, జై శ్రీరామ్ నినాదాల మధ్య కార్యక్రమం కోలాహలంగా సాగింది. ఈ సందర్భంగా కాలనీ ప్రెసిడెంట్ మల్లేష్, వైస్ ప్రెసిడెంట్ జనార్దన్ రెడ్డి కాలనీ వాసులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. వారు మాట్లాడుతూ:ఐదేళ్ల సంప్రదాయం: "గత ఐదేళ్లుగా రాఘవేంద్ర కాలనీ నల్ల పోచమ్మ ప్రాంగణంలోనే విజయదశమి రోజున రావణ దహన కార్యక్రమాన్ని ఒక ఆనవాయితీగా, పండుగ వాతావరణంలోజరుపుకుంటున్నాం. ఏటేటా కాలనీవాసుల ప్రోత్సాహం, భాగస్వామ్యం మరింత పెరుగుతుండటం ఎంతో సంతోషకరం."ఐక్యమత్యానికి ప్రతీక: "పండుగలు మన సంస్కృతికి అద్దం పట్టడమే కాకుండా, కాలనీవాసులందరి మధ్య ఐక్యమత్యాన్ని, సోదరభావాన్ని పెంపొందిస్తాయి. అందరం కలిసికట్టుగా ఉన్నప్పుడే కాలనీ అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందుతుంది." కృతజ్ఞతలు: "ఈ వేడుక విజయవంతం కావడానికి సహకరించిన కాలనీ పెద్దలకు, యువతకు మరియు ఇంత పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చి విజయవంతం చేసిన ప్రతి ఒక్క కాలనీవాసికి పేరుపేరునా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నాం."

అనంతరం కాలనీవాసులు ఒకరికొకరు జమ్మి ఆకులు ఇచ్చిపుచ్చుకుని, దసరా శుభాకాంక్షలు తెలుపుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాఘవేంద్ర కాలనీ ప్రెసిడెంట్ మల్లేష్, వైస్ ప్రెసిడెంట్ జనార్దన్ రెడ్డి, జనరల్ సెక్రెటరీ గోపి, ప్రసాద్ రావు, శ్రీనివాస్ చారి,కాలనీ కమిటీ సభ్యులు, మహిళా ప్రతినిధులు మరియు కాలనీ ప్రముఖులు విశేష సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

వడియారం గ్రామంలో దసరా వేడుకలు



- **రావన్న దహనం చేసిన గ్రామ సర్పంచ్ ఉప సర్పంచ్ లడ్డు గెలుచుకున్న సభ్యులు**

చేగుంట అక్టోబర్ 21 మెదక్ టుడే న్యూస్

దసరా పండుగ సందర్భంగా చేగుంట మండలం వడియారం గ్రామంలో హనుమాన్ ఉత్సవ సమితి ఆధ్వర్యంలో రావణ దహనోత్సవం అత్యంత వైభవంగా, భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. పంతులు రాఘవేంద్ర శర్మ ఆధ్వర్యంలో షమ్మీ పూజ నిర్వహించిన అనంతరం గ్రామంలో ఎన్నో ఏళ్లుగా కొనసాగుతున్న ఆనవాయితీ ప్రకారం, గ్రామ సర్పంచ్, ఉప సర్పంచ్ మరియు లడ్డూలు వేలం పాటలో గెలుపొందిన వారి చేతుల మీదుగా రావణుడి దిష్టిబొమ్మను దహనం చేశారు. గ్రామ సర్పంచ్ సాయి కుమార్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ చెడుపై మంచి సాధించిన విజయానికి ప్రతీకగా ఈ దసరా పండుగ జరుపుకుంటము, గ్రామ ప్రజలకు ముఖ్యంగా తెలియపరుచున్నది ఏమనగా ఏలినో ప్రభావం వలన చాలా ఇబ్బందికరంగా ఉంది గ్రామ ప్రజలు దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకొని నీటిని పొదుపుగా వాడుకోండి మన అదృష్టం ఏమిటంటే మన చెరువులో నీరు చాలా ఉంది. వచ్చే యాసంగి పంట కూడా సరిపోతాయి గ్రామ ప్రజలు నీటిని వృధా చేయకండి అని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో హనుమాన్ ఉత్సవ సమితి సభ్యులు, గ్రామ పెద్దలు, యువకులు, మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేశారు.

చేగుంటలో ప్రత్యామ్నాయ రోడ్డు దుస్థితి



చేగుంట అక్టోబర్ 21 మెదక్ న్యూస్

చేగుంట మండల కేంద్రంలో రైల్వే బ్రిడ్జి కోసం పోలీస్ స్టేషన్ వెనుక ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యామ్నాయ రోడ్డు ఇది.రోడ్డు సరిగా లేక కారు దిగబడిపోయింది. దారిన వెళ్తున్న ప్రజలే కలిసి కారును తోసుకుంటూ వెళ్లాల్సి వచ్చింది.

రోజూ ఈ దారిలో వందలాది వాహనాలు, స్కూల్ పిల్లలు, రోగులు వెళ్తున్నారు. అధికారులు తక్షణమే స్పందించి రోడ్డును బాగు చేయాలి. ప్రజలకు ఇబ్బంది లేకుండా చూడాలని కోరుతున్నాం.

పోలీసు అమరవీరుల త్యాగాలు చిరస్మరణీయం





- **ప్రజల రక్షణ కోసం ప్రాణాలర్పించిన 14 మంది పోలీసులకు ఘన నివాళులు**

మెదక్,అక్టోబర్,21,మెదక్ టుడే న్యూస్:(ప్రతినిధి)

పోలీసు అమరవీరుల సంస్మరణ దినోత్సవం సందర్భంగా మెదక్ జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతిమా సింగ్, ఎస్పీ డి.వి. శ్రీనివాసరావు ఐపీఎస్ అమరవీరుల స్తూపం వద్ద పుష్పగుచ్ఛాలు సమర్పించి ఘనంగా నివాళులర్పించారు.ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.ప్రజల రక్షణ, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ కోసం ప్రాణాలర్పించిన పోలీసుల త్యాగాలు వెల కట్టలేనివని అన్నారు.ఎస్పీ మాట్లాడుతూ.మెదక్ జిల్లాలో ఇప్పటివరకు 14 మంది పోలీసులు అమరులయ్యారని తెలిపారు.అనంతరం అమరవీరుల కుటుంబాలకు గిఫ్ట్ ప్యాక్‌లు అందజేసి, వ్యాసరచన పోటీల విజేతలకు బహుమతులు ప్రదానం చేశారు.కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ విక్రాంత్ కుమార్ సింగ్, పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

వడియారంలో ఘనంగా అలై-బలై వేడుకలు

చేగుంట అక్టోబర్ 21 మెదక్ టుడే న్యూస్

చేగుంట మండలం వడియారంవిజయదశమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని వడియారం శివ పంచాయతన దేవాలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో శ్రీ శ్రీ వనదుర్గా మాత దేవాలయం, ఏడుపాయల వద్ద అలై-బలై కార్యక్రమం అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో శివ పంచాయతన దేవాలయ కమిటీ చైర్మన్, ప్రధాన కార్యదర్శి, కోశాధికారివి తో పాటు కమిటీ సభ్యులు, గ్రామ ప్రముఖులు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.అనంతరం కమిటీ సభ్యులు, భక్తులు ఒకరినొకరు ఆలింగనం చేసుకుని విజయదశమి శుభాకాంక్షలు తెలుపుకున్నారు.

ఈ సందర్భంగా వడియారం గ్రామం పాడి పంటలతో సుభిక్షంగా ఉండాలని, గ్రామ ప్రజలందరూ సుఖ సంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని అమ్మవారిని ప్రత్యేక పూజలు చేసి ప్రార్థించారు.



ఏడుపాయల వనదుర్గమ్మను దర్శించుకున్న జిల్లా ఎస్పీ



- **కుటుంబ సమేతంగా అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు**

మెదక్,అక్టోబర్,21,మెదక్ టుడే న్యూస్:(ప్రతినిధి)

మెదక్ జిల్లా ఎస్పీ డి.వి. శ్రీనివాస రావు ఐపీఎస్ బుధవారం కుటుంబ సమేతంగా ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రమైన ఏడుపాయల శ్రీ వనదుర్గ భవానీ అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని అమ్మవారిని ప్రార్థించారు.ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి అమ్మవారి ఆశీస్సులు పొందారు.

పాపన్నపేట పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఘనంగా
అమరవీరుల దినోత్సవం





● పోలీసు అమరవీరులకు ఎస్ఐ శ్రీనివాస్ గౌడ్ ఘన నివాళులు

పాపన్నపేట,అక్టోబర్,21, మెదక్ టుడే న్యూస్:
విధి నిర్వహణలో ప్రాణత్యాగం చేసిన పోలీసు అమరవీరుల సంస్మరణార్థం పాపన్నపేట పోలీస్‌స్టేషన్‌లో అమరవీరుల దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఎస్ఐ శ్రీనివాస్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో అమరవీరుల చిత్రపటాలకు పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ప్రజల రక్షణ, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ కోసం ప్రాణాలర్పించిన పోలీసుల త్యాగాలు చిరస్మరణీయమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎస్ఐ తుక్కయ్య, దేవిదాస్, జమేదార్ అంజయ్య, మల్లేశం తదితర పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రోజంతా నీరసంగా ఉంటున్నారా
శక్తినిచ్చే 7 ముఖ్యమైన పోషకాలు ఇవే



రోజంతా అలసటగా అనిపిస్తోందా? ఏ పని చేయాలన్నా శక్తి సరిపోవడం లేదా? తక్షణ ఉపశమనం కోసం కాఫీ, చక్కెర అధికంగా ఉండే చిరుతిళ్లను తీసుకోవడం సులభమే. అయితే శరీరం రోజంతా చురుగ్గా, ఉత్సాహంగా ఉండాలంటే సరైన పోషకాలు అందించడం ఎంతో అవసరం. ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణురాలు అంజలి ముఖర్జీ తన తాజా ఇన్‌స్టాగ్రామ్ పోస్టులో శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఏడు ముఖ్యమైన పోషకాలు, వాటి ప్రాధాన్యతను వివరించారు. శరీరంలో శక్తి తగ్గిపోవడానికి ప్రతిసారీ కెఫిన్ అవసరం కావడమే కారణం కాదు. శరీరం శక్తిని ఉత్పత్తి చేయడం, దానిని వివిధ భాగాలకు చేరవేయడం, వినియోగించుకోవడంలో కొన్ని పోషకాలు నేరుగా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని ఆమె పేర్కొన్నారు. శక్తి స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే పోషకాలు, వాటిని అందించే ఆహార పదార్థాల గురించి వివరించారు.

బి విటమిన్లు..
మనం తీసుకున్న ఆహారాన్ని శరీరం వినియోగించుకోగల శక్తిగా మార్చడంలో బి విటమిన్లు సహాయపడతాయి. సాధారణ జీవక్రియలు సక్రమంగా జరగడానికి కూడా ఇవి అవసరం. తృణధాన్యాలు, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులు, పప్పుధాన్యాలు, ఆకుకూరల్లో బి విటమిన్లు లభిస్తాయి. ఆహారం ద్వారా తగినంత పోషకాలు అందకపోయినా, శరీరంలో ఈ విటమిన్ల లోపం ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినా వైద్యుల సూచన మేరకు సప్లిమెంట్లు తీసుకోవచ్చని అంజలి ముఖర్జీ తెలిపారు.

ఐరన్ (ఇనుము)..
శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు ఆక్సిజన్‌ను చేరవేయడంలో ఇనుము కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరానికి అవసరమైన శక్తి అందడంలోనూ ఇది ముఖ్యమైనది. ఇనుము లోపం వల్ల అలసట, నీరసం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కందిపప్పు, ఇతర పప్పుధాన్యాలు, ఆకుకూరలు, నువ్వులు, మాంసం వంటి ఆహార పదార్థాల ద్వారా ఇనుమును పొందవచ్చు. రక్తంలో ఇనుము లేదా ఫెరిటిన్ స్థాయిలు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు వైద్యుల సలహాతో ఐరన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవచ్చని ఆమె సూచించారు.

మెగ్నిషియం..
కణాల్లో శక్తి ఉత్పత్తి, కండరాల పనితీరు, జీవక్రియలు సక్రమంగా జరగడానికి మెగ్నిషియం అవసరం. గింజలు, విత్తనాలు, ఆకుకూరలు, తృణధాన్యాలు మెగ్నిషియం పొందేందుకు మంచి ఆహార వనరులు. శరీరానికి తగినంత మెగ్నిషియం అందడం మొత్తం శారీరక పనితీరుకు తోడ్పడుతుంది.

కోఎంజైమ్ క్యూ10 (కోక్యూ10)..
శరీర కణాల్లోని మైటోకాండ్రియా శక్తిని ఉత్పత్తి చేయడంలో కోఎంజైమ్ క్యూ10 సహాయపడుతుంది. మైటోకాండ్రియాను కణాలకు శక్తిని అందించే కేంద్రంగా పరిగణిస్తారు. కొవ్వు అధికంగా ఉండే చేపలు, జంతువుల అవయవ మాంసం, గింజలు, విత్తనాల్లో ఈ పోషకం లభిస్తుంది. మైటోకాండ్రియా పనితీరుకు అదనపు మద్దతు అవసరమైన సందర్భాల్లో సప్లిమెంట్లు ఉపయోగపడతాయని పోషకాహార నిపుణురాలు వివరించారు.

విటమిన్ బి12..
ఎర్ర రక్తకణాల తయారీ, నాడీవ్యవస్థ ఆరోగ్యం, శరీరంలో శక్తి జీవక్రియలకు విటమిన్ బి12 అవసరం. గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులు, చేపలు, మాంసంతోపాటు బి12 కలిపిన ప్రత్యేక ఆహార పదార్థాల ద్వారా దీనిని పొందవచ్చు. శరీరంలో బి12 స్థాయిలు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లేదా ఆహారం ద్వారా తగినంత విటమిన్ అందనప్పుడు వైద్యుల సూచన మేరకు సప్లిమెంట్లు తీసుకోవచ్చని ఆమె తెలిపారు.

ఎల్-కార్నిటైన్..
శరీరంలో కొవ్వు ఆమ్లాలను మైటోకాండ్రియాలోకి చేరవేయడంలో ఎల్-కార్నిటైన్ సహాయపడుతుంది. అక్కడ ఈ కొవ్వు ఆమ్లాలను శక్తి ఉత్పత్తికి ఉపయోగించుకోవచ్చు. మాంసం, చేపలు, పాల ఉత్పత్తులు ఎల్-కార్నిటైన్‌కు ముఖ్యమైన ఆహార వనరులుగా ఉంటాయి.

ఎలక్ట్రోలైట్లు..
శరీరంలో నీటి సమతుల్యతను కాపాడడం, కండరాల పనితీరును మెరుగుపరచడం, నాడీ సంకేతాలు సక్రమంగా ప్రసరించడంలో ఎలక్ట్రోలైట్లు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. కొబ్బరినీరు, పండ్లు, కూరగాయలు, పాల ఉత్పత్తులు, గింజలు, విత్తనాల ద్వారా వీటిని పొందవచ్చు. అధికంగా చెమట పట్టడం, వ్యాయామం చేయడం లేదా శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గిపోవడం వల్ల ద్రవాలు, ఎలక్ట్రోలైట్లు కోల్పోయినప్పుడు అవసరాన్ని బట్టి సప్లిమెంట్లు ఉపయోగపడతాయని ఆమె పేర్కొన్నారు.

ఈ విషయాలను వివరిస్తూ అంజలి ముఖర్జీ మరో ముఖ్యమైన అంశాన్ని ప్రస్తావించారు. శరీరంలో ఇనుము, బి12, మెగ్నిషియం వంటి పోషకాల లోపాలు శక్తి ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయని తెలిపారు. మరో కప్పు కాఫీ తాగడం లేదా ఎనర్జీ సప్లిమెంట్ తీసుకోవడం కంటే ముందుగా శరీరానికి నిజంగా ఏ పోషకాలు అవసరమో తెలుసుకోవాలని సూచించారు.

తరచూ అలసటగా ఉండడానికి పోషకాల లోపాలతోపాటు నిద్ర లేమి, రక్తహీనత, థైరాయిడ్ సమస్యలు, ఇతర ఆరోగ్య కారణాలు కూడా ఉంటాయి. అలసట ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే వైద్యులను సంప్రదించి అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఐరన్, విటమిన్ బి12 లేదా ఇతర సప్లిమెంట్లను వైద్యుల సలహా లేకుండా తీసుకోకూడదు.

జుంబా పైలేట్స్ హెచ్ఐఐటీ
గుండెకు ఏ వ్యాయామం మంచిది



వ్యాయామం చేసేందుకు అనేక మంది చాలా విధానాలను ఆశ్రయిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా గుండెకు ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని చెప్పి జుంబా, పైలేట్స్, హెచ్ఐఐటీ వ్యాయామాలను చేస్తుంటారు. అయితే ఈ మూడింటిలో నిజంగా గుండెకు అసలు ఏ వ్యాయామం మంచిది, దేన్ని చేయడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది అన్న విషయాలు చాలా మందికి తెలియవు. దీంతో ఈ మూడింటిలో అసలు దేన్ని చేయాలి అని అధిక శాతం మంది సందేహం వ్యక్తం చేస్తుంటారు. అయితే దీనికి నిపుణులు సమాధానం చెబుతున్నారు. వ్యాయామంలో పాల్గొనాలనే ఉత్సాహం ఉండడం మంచిదే. కానీ వ్యక్తిగత అవసరాలకు తగిన విధంగా వ్యాయామం చేస్తేనే మెరుగైన ఫలితాలను సాధించవచ్చని వారు సూచిస్తున్నారు. ఇక ఈ మూడింటిలో చేరే ముందు ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని తెలుసుకోవాలి. ఒక్కో వ్యాయామం సమయంలో గుండె ఎంత వేగంగా పనిచేస్తుంది? వాటిని చేసేందుకు మీ గుండె సిద్ధంగా ఉందా? అన్న విషయాలను తప్పనిసరిగా ముందుగానే బేరీజు వేసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

జుంబా అంటే..
జుంబా అనేది నృత్య కదలికలను ఏరోబిక్ వ్యాయామంతో కలిపి చేసే పద్ధతి. ఈ తరగతులు సాధారణంగా ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. వ్యాయామం చేసే వేగాన్ని బట్టి తేలికపాటి నుంచి తీవ్రమైన స్థాయి వరకు ఉంటుంది. శరీరమంతా కొంతసేపు కదిలించడం వల్ల గుండె స్పందనల వేగం పెరుగుతుంది. తద్వారా గుండె, రక్తనాళాల ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. సాధారణ వ్యాయామశాలలో చేసే వ్యాయామాలు బోర్‌గా భావించే వారికి జుంబా మంచి ప్రత్యామ్నాయంగా ఉపయోగపడుతుంది. పైలేట్స్‌లో నియంత్రిత కదలికలకు ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. ఇది శరీర మధ్యభాగంలోని కండరాల బలాన్ని పెంచడంతోపాటు శరీర భంగిమ, సమతుల్యత, వశ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. సాధారణంగా ఈ వ్యాయామం తక్కువ తీవ్రతతో ఉంటుంది. అందువల్ల గుండె స్పందనల వేగం స్వల్పంగానే పెరుగుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే ఇతర వ్యాయామాలతో కలిపి పైలేట్స్ చేయడం మంచిది. అయితే పైలేట్స్ ఒక్కటే చేయడం వల్ల గుండె, రక్తనాళాల సామర్థ్యం గణనీయంగా మెరుగుపడడం సాధారణంగా కష్టం.

హెచ్ఐఐటీ అంటే..
హెచ్ఐఐటీ అంటే అధిక తీవ్రత విరామ వ్యాయామం. ఇందులో తక్కువ వ్యవధిలో గరిష్ఠ స్థాయికి దగ్గరగా శ్రమించే వ్యాయామాలను చేస్తూ, మధ్యలో కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసుకుంటారు. కేవలం 20 నిమిషాల వ్యాయామంతోనే గుండె స్పందనల వేగం వేగంగా పెరుగుతుంది. శరీరం అధిక శక్తిని వినియోగించాల్సి వస్తుంది. తక్కువ సమయంలోనే శారీరక దృఢత్వాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇది ప్రభావవంతంగా ఉన్నప్పటికీ, ఈ మూడింటిలో అత్యంత శ్రమతో కూడుకున్నది హెచ్ఐఐటీ. 19 నుంచి 64 ఏళ్ల వయస్సుగల పెద్దలు వారానికి కనీసం 150 నిమిషాల మధ్యస్థ తీవ్రత కలిగిన శారీరక శ్రమ చేయాలని లేదా 75 నిమిషాల తీవ్రమైన వ్యాయామం చేయాలని సూచిస్తున్నారు. వారంలో కనీసం రెండు రోజులు కండరాల బలాన్ని పెంచే వ్యాయామాలు కూడా చేయాలి. మధ్యస్థ తీవ్రతతో వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు కొద్దిగా ఆయాసం కలిగినా, ఇతరులతో మాట్లాడగలగాలి. తీవ్రమైన వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు మాట్లాడడం కష్టంగా మారుతుంది.

తేడాలేమిటి..
జుంబా చేసే వేగం, శ్రమను బట్టి అది మధ్యస్థ లేదా తీవ్రమైన వ్యాయామం అవుతుంది. పైలేట్స్ ఒక్కటే సాధారణంగా తీవ్ర మైన వ్యాయామ స్థాయికి చేరదు. హెచ్ఐఐటీ మాత్రం స్పష్టంగా అధిక తీవ్రత కలిగిన వ్యాయామం. అందుకే దీన్ని ప్రారంభించే ముందు ఆరోగ్య పరిస్థితిని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. ఆరోగ్యంగా ఉన్న చాలామంది పెద్దలు సురక్షితంగా వ్యాయామం ప్రారంభించవచ్చు. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు ముందుగా వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, అధిక రక్తపోటు లేదా గతంలో గుండె సమస్యలు ఎదురైనవారు వ్యాయామం ప్రారంభించే ముందు జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. రోజువారీ పనులు చేస్తున్నప్పుడే ఛాతీలో నొప్పి, తల తిరగడం లేదా అసాధారణంగా ఆయాసం రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. చాలా కాలంగా శారీరక శ్రమకు దూరంగా ఉన్నవారు కూడా ఒక్కసారిగా తీవ్రమైన వ్యాయామాలు చేయకూడదు. మధుమేహం, కీళ్ల సమస్యలు లేదా ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉన్నవారు తమ ఆరోగ్య పరిస్థితికి అనుగుణంగా వ్యాయామాన్ని ఎంచుకోవాలి. గర్భిణులు, ఇటీవలే ప్రసవించిన మహిళలు కూడా వ్యాయామం ప్రారంభించే ముందు వైద్యుల సూచనలు పాటించాలి.

అధిక వేగం వద్దు..
మీరు ఏ వ్యాయామాన్ని ఎంచుకున్నా, ఒక్కసారిగా అధిక శ్రమకు గురికాకుండా క్రమంగా ముందుకు సాగడం సురక్షితమైన పద్ధతి. వ్యాయామం ప్రారంభించే ముందు వేగంగా నడవడం లేదా ఒకేచోట నిలబడి నడిచినట్లు కదలడం వంటి తేలికపాటి వార్మప్‌ను కొన్ని నిమిషాలపాటు చేయాలి. వ్యాయామం పూర్తయిన తర్వాత శరీరాన్ని నెమ్మదిగా సాధారణ స్థితికి తీసుకొచ్చే కూల్‌డౌన్‌తోపాటు తేలికపాటి కండరాల సాగతీత వ్యాయామాలు చేయాలి. హెచ్ఐఐటీకి కొత్తగా అలవాటు పడుతున్నవారు మొదట తక్కువ తీవ్రతతో కూడిన విరామ వ్యాయామాలను ఎంచుకోవాలి. శ్రమ మధ్య విశ్రాంతి సమయాన్ని ఎక్కువగా ఉంచాలి. కొన్ని వారాలపాటు శరీరం అలవాటు పడిన తర్వాత మాత్రమే వ్యాయామ తీవ్రతను క్రమంగా పెంచాలి. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు ఛాతీలో నొప్పి లేదా బిగుతుగా అనిపించడం, మూర్ఛ వచ్చినట్లు ఉండడం, తీవ్రమైన ఆయాసం లేదా గుండె స్పందనలు అసాధారణంగా ఉండడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వ్యాయామాన్ని ఆపి వైద్య సహాయం పొందాలి. తగినంత నీరు తాగడం, పాదాలకు సరైన మద్దతునిచ్చే పాదరక్షలు ధరించడం, తగినంత నిద్రపోవడం కూడా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి తోడ్పడతాయి. ఏది ఉత్తమం..

బెండకాయ జిగురు మంచిదేనా
జీర్ణక్రియ కొలెస్ట్రాల్‌పై కీలక విషయాలు



భారతీయ వంటగదుల్లో బెండకాయకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. బెండకాయ వేపుడు నుంచి కూరల వరకు అనేక రకాలుగా దీనిని వండుకుని తింటారు. రుచితోపాటు వివిధ వంటకాల్లో ఉపయోగించుకునే వీలుండడంతో చాలామంది బెండకాయను ఇష్టపడతారు. అయితే, బెండకాయలో ఉండే జిగురు స్వభావం కొందరికి నచ్చదు. ఆ జిగురును తొలగించేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. కానీ, అదే జిగురు ఆరోగ్యానికి కొన్ని ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బెండకాయలో నీటితో కలిసినప్పుడు జెల్ తరహా పదార్థంగా మారే కరిగే పీచు పదార్థం ఉంటుంది. దీనిని మ్యూసిలేజ్ అంటారు. బెండకాయ జిగురుగా ఉండడానికి ఇదే కారణం. ఈ రకమైన పీచు పదార్థం జీర్ణక్రియకు, ప్రేగుల కదలికలు సక్రమంగా సాగడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే పేగుల్లోని సూక్ష్మ జీవుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో, కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణలోనూ కీలకపాత్ర పోషించే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల బెండకాయ కేవలం సాధారణ కూరగాయ మాత్రమే కాదు.. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా ఉపయోగపడుతుంది.

జీర్ణక్రియ, కొలెస్ట్రాల్ నిర్వహణకు దోహదం..
ఎయిమ్స్, హార్వర్డ్, స్టాన్‌ఫోర్డ్ విశ్వవిద్యాలయాల్లో శిక్షణ పొందిన గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ డాక్టర్ సౌరభ్ సేథి బెండకాయలోని జిగురు వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను వివరిస్తూ ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో ఓ పోస్టును పంచుకున్నారు. బెండకాయ జిగురు జీర్ణక్రియకు, కొలెస్ట్రాల్ నిర్వహణకు ఏ విధంగా తోడ్పడుతుందో ఆయన వివరించారు. డాక్టర్ సౌరభ్ సేథి వివరాల ప్రకారం, బెండకాయలోని మ్యూసిలేజ్‌లో కరిగే పీచు పదార్థం ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియ సక్రమంగా సాగడానికి, ప్రేగుల కదలికలు క్రమబద్ధంగా ఉండడానికి సహాయపడుతుంది. పీచు పదార్థం మలానికి తగిన పరిమాణాన్ని అందించి, జీర్ణవ్యవస్థలో అది ముందుకు కదలడానికి తోడ్పడుతుంది. తగినంత పీచు పదార్థం తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలోనూ ప్రయోజనం ఉంటుంది. మన జీర్ణవ్యవస్థలో నివసించే వివిధ రకాల సూక్ష్మజీవుల సముదాయాన్ని గట్ మైక్రోబయోమ్ అంటారు. వీటిలో కొన్ని సూక్ష్మజీవులు ఆహారం ద్వారా లభించే పీచు పదార్థాన్ని వినియోగించుకుంటాయి. అందువల్ల పీచు పదార్థం సమృద్ధిగా ఉండే బెండకాయ వంటి ఆహారాలను సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం పేగుల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

అధ్యయనాల్లో ఆసక్తికర విషయాలు..
బెండకాయకు సంబంధించి ప్రయోగశాలల్లో, జంతువులపై నిర్వహించిన కొన్ని అధ్యయనాల్లో ఆసక్తికరమైన విషయాలు వెల్లడయ్యాయని డాక్టర్ సేథి పేర్కొన్నారు. ఈ అధ్యయనాల ప్రకారం, బెండకాయలోని పదార్థాలు పిత్త ఆమ్లాలను బంధించి, వాటిని మలం ద్వారా శరీరం నుంచి బయటకు పంపించడంలో సహాయపడతాయి. పిత్త ఆమ్లాలను కాలేయం కొలెస్ట్రాల్‌ను ఉపయోగించి తయారు చేస్తుంది. ఇవి శరీరంలో కొవ్వుల జీర్ణక్రియకు అవసరం. పిత్త ఆమ్లాలు ఎక్కువగా శరీరం నుంచి బయటకు వెళ్లినప్పుడు, వాటి స్థానంలో కొత్త పిత్త ఆమ్లాలను తయారు చేయడానికి కాలేయం మరింత కొలెస్ట్రాల్‌ను వినియోగించుకుంటుంది. కరిగే పీచు పదార్థం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడే మార్గాల్లో ఇదొకటి. అయితే, ఈ అధ్యయనాల ఆధారంగా బెండకాయ తినడం వల్ల కచ్చితంగా కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుందని చెప్పలేం. మనుషుల్లో బెండకాయ తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రభావాలను స్పష్టంగా తెలుసుకోవడానికి మరిన్ని పరిశోధనలు అవసరం.

జిగురే కీలకం..
బెండకాయలోని జిగురు కారణంగా చాలామంది ఈ కూరగాయకు దూరంగా ఉంటారు.
కానీ, ఆ జిగురే కొన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు సంబంధం కలిగి ఉంటుందని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. కాబట్టి జిగురు ఉందనే కారణంతో బెండకాయను పూర్తిగా పక్కన పెట్టకుండా, రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా చేర్చుకోవచ్చు. బెండ కాయను మసాలాలతో వేయించి తినవచ్చు. సాధారణ కూరగా వండుకోవచ్చు లేదా వివిధ రకాల కూరల్లో చేర్చుకోవచ్చు. సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా బెండకాయను తీసుకోవడం ద్వారా దానిలోని పీచు పదార్థం ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

డీఎంహెచ్‌వో కార్యాలయం ఎదుట ఎన్‌హెచ్ఎం ఉద్యోగుల నిరసన



ఎన్‌హెచ్ఎం (నేషనల్ హెల్త్ మిషన్) ఉద్యోగుల నిరసన కొనసాగుతోంది. ఎన్‌హెచ్ఎం ఉద్యోగుల సమ్మె 9వ రోజుకు చేరింది. హైదరాబాద్ డీఎంహెచ్‌వో కార్యాలయం ఎదుట ఎన్‌హెచ్ఎం (నేషనల్ హెల్త్ మిషన్) ఉద్యోగుల నిరసన కొనసా గిస్తున్నారు. తెలంగాణలో రెగ్యులరైజేషన్ అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. హెల్త్ కార్డుల తోపాటు సమానపనికి సమాన వేతనం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు.వివిధ జిల్లాల నుంచి ఎన్‌హెచ్ ఎం ఉద్యోగులు భారీ ఎత్తున తరలివచ్చారు.

కాంట్రాక్ట్, అవుట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగులను ఎలాంటి షరతులు లేకుండా రెగ్యులరైజేషన్ చేయాలని డిమాండ్ చశారు. మరోవైపు నాగర్‌కర్నూల్ కలెక్టరేట్ ముందు నిరవధిక సమ్మె కొనసాగుతోంది. పండగ రోజు నల్లబ్యాడ్జీలు ధరించి..

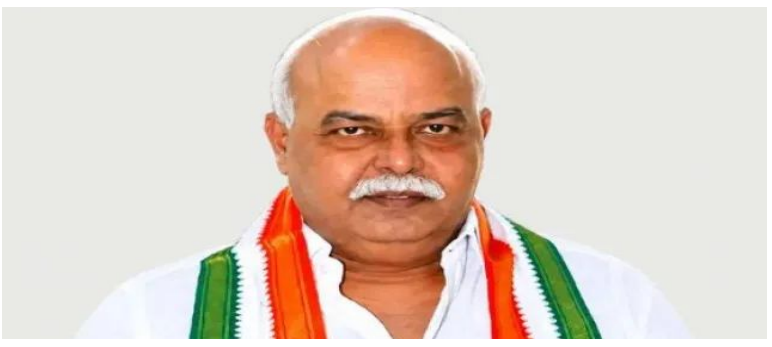
గొడ్డు కారంతో భోజనం చేస్తూ వినూత్నంగా నిరసన తెలియజేశారు. సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభు త్వం చర్చలకు పిలవాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

ఇండియా కూటమి తప్పుడు ప్రచారాన్ని తిప్పికొడతాం



హైదరాబాద్ : ఇండియా కూటమి తప్పుడు ప్రచారం చేస్తోందన్న బీజేపీ ఎంపీ లక్ష్మణ్ న్యాయవ్యవస్థ, రాజ్యాంగ సంస్థల విశ్వసనీయతను దెబ్బతీస్తున్నారని ఆరోపణ అసత్య ప్రచారాన్ని తిప్పికొట్టేందుకు దేశవ్యాప్తంగా కార్యక్రమాలు అక్టోబర్ 23 నుంచి నవంబర్ 5 వరకు సభలు, సమావేశాలురాహుల్ గాంధీ అధికార దాహంతో రాజకీయాలు చేస్తున్నారని విమర్శ కాంగ్రెస్ పార్టీ, ఇండియా కూటమి కలిసి దేశవ్యాప్తంగా తప్పుడు ప్రచారం చేస్తూ, నిరసనల పేరుతో ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నాయని బీజేపీ రాజ్యసభ సభ్యుడు డాక్టర్ కె. లక్ష్మణ్ ఆరోపించారు. న్యాయస్థానాలు, రాజ్యాంగబద్ధ సంస్థల విశ్వసనీయతను దెబ్బతీసేలా వారి చర్యలు ఉన్నాయని ఆయన తీవ్రంగా విమర్శించారు. బుధవారం హైదరాబాద్‌లో మీడియాతో మాట్లాడుతూ, రాహుల్ గాంధీ దేశ ప్రయోజనాల కంటే అధికారానికే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని మండిపడ్డారు. నిరసనల ముసుగులో చట్టాలను ఉల్లంఘించడం, నిరాధార ఆరోపణలు చేయడం ప్రజాస్వామ్యానికి మంచిది కాదన్నారు. విమర్శలు వాస్తవాల ఆధారంగా ఉండాలని, అశాంతి సృష్టించేందుకు విదేశీ నిధులు కూడా వస్తున్నాయని ఆరోపించారు. ఓటర్ల జాబితాకు సంబంధించి ఎన్నికల సంఘం ఇప్పటికే స్పష్టత ఇచ్చిందని, ఎలాంటి ఆధారాలు లేకుండా లక్షలాది మంది ఓటర్లను జాబితాలో చేర్చాలని డిమాండ్ చేయడం సరికాదన్నారు. న్యాయవ్యవస్థపై ఒత్తిడి తెచ్చేలా యాత్రలు నిర్వహించడాన్ని కూడా ఆయన తప్పుపట్టారు. ఇండియా కూటమి అసత్య కథనాలను తిప్పికొట్టేందుకు బీజేపీ దేశవ్యాప్తంగా ప్రత్యేక కార్యక్రమాలను నిర్వహించనున్నట్లు లక్ష్మణ్ ప్రకటించారు. అక్టోబర్ 23 నుంచి నవంబర్ 5 వరకు ఈ కార్యక్రమాలు జరుగుతాయని తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా ప్రధాన నగరాల్లో బహిరంగ సభలు, మేధావులు-విద్యావంతులతో చర్చాగోష్ఠులు, ప్రతి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో 200 మందితో సమావేశాలు ఏర్పాటు చేస్తామని వివరించారు. దేశ భద్రత, అర్హులైన ఓటర్ల హక్కుల విషయంలో బీజేపీ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ రాజీ పడబోదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణతో పాటు జాతీయ స్థాయిలో ఎన్నికల ప్రక్రియ, ారికాదన్నారు. న్యాయవ్యవస్థపై ఒత్తిడి తెచ్చేలా యాత్రలు నిర్వహించడాన్ని కూడా ఆయన తప్పుపట్టారు. ఇండియా కూటమి అసత్య కథనాలను తిప్పికొట్టేందుకు బీజేపీ దేశవ్యాప్తంగా ప్రత్యేక కార్యక్రమాలను నిర్వహించన ప్రతిపక్షాల నిరసనలపై రాజకీయ వివాదాలు కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో లక్ష్మణ్ వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి. మరోవైపు ప్రజాస్వామ్య సంస్థల పరిరక్షణ, ఎన్నికల సమగ్రత గురించిన ఆందోళనలను తెలియజేయడానికే తమ చర్యలని కాంగ్రెస్ నేతలు పేర్కొంటున్నారు.

మంచిర్యాలలో మళ్ళీ రాజుకున్న విభేదాలు.. ఎమ్మెల్యే అనుచరుడిపై దాడి



మంచిర్యాల జిల్లా :మంచిర్యాల జిల్లా లో రాజకీయ వర్గపోరు మరోసారి భగ్గుమంది. దండేపల్లి మండలం తల్లాపేట గ్రామంలో ఎమ్మెల్యే కొక్కిరాల ప్రేమ్ సాగర్ రావు అనుచరుడిపై ప్రత్యర్థి వర్గం దాడికి పాల్పడింది. ఈ ఘటనలో ఎమ్మెల్యే వర్గీయుడైన ఆకుల దుర్గప్రసాద్‌కు తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. దీంతో గ్రామంలో ఒక్కసారిగా ఉద్రిక్త వాతావరణం నెలకొంది.వివరాల్లోకి వెళితే, తల్లాపేటలో ఆకుల దుర్గప్రసాద్‌పై ప్రత్యర్థులు దాడి చేశారు. తీవ్రంగా గాయపడిన ఆయనను హుటాహుటిన చికిత్స నిమిత్తం లక్సెట్టిపేట ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఈ ఘటనతో గ్రామంలో ఇరువర్గాల మధ్య ఘర్షణ వాతావరణం నెలకొంది. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు వెంటనే గ్రామానికి చేరుకున్నారు. పరిస్థితి మరింత ఉద్రిక్తంగా మారకుండా శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ కోసం భారీగా పోలీసు బలగాలను మోహరించారు.కాగా, అక్టోబర్ 18న బతుకమ్మ వేడుకల సందర్భంగా కూడా ఇదే గ్రామంలో ప్రేమ్ సాగర్ రావు వర్గానికి, ప్రత్యర్థి వర్గానికి మధ్య తీవ్ర ఘర్షణ జరిగింది. గమనార్హం. పాత కక్షలే ఈ దాడికి కారణమై ఉండవచ్చని స్థానికులు భావిస్తున్నారు. ఈ ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

సూర్యాపేటలో పేలుడు కలకలం.. గ్యాస్ సిలిండర్ లీకేజీతో భారీ నష్టం



సూర్యాపేట : సూర్యాపేట పట్టణంలో దసరా పండుగ వేళ భారీ పేలుడు సంభవించింది. స్థానిక పీఎస్ఎస్ఆర్ సెంటర్ సమీపంలోని శ్రీసాయి సూపర్ మార్కెట్‌లో మంగళవారం గ్యాస్ సిలిండర్ పేలింది. ప్రమాద ధాటికి సూపర్ మార్కెట్ భవనం తీవ్రంగా ధ్వంసమైంది.గ్యాస్ లీకేజీ కారణంగానే సిలిండర్ పేలి ఉండవచ్చని ప్రాథమికంగా అంచనా వేస్తున్నారు. పేలుడు ధాటికి భారీ శబ్దం రావడంతో స్థానికులు ఒక్కసారిగా ఉలిక్కిపడి భయాందోళనలతో పరుగులు తీశారు. ఈ ఘటనతో పరిసర ప్రాంతాల్లో ఆందోళనకర వాతావరణం నెలకొంది. ప్రమాదంలో తమకు భారీగా ఆస్తి నష్టం వాటిల్లిందని సూపర్ మార్కెట్ నిర్వాహకులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.సమాచారం అందుకున్న వెంటనే పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని పరిస్థితిని సమీక్షించారు. ప్రమాదం జరిగిన తీరును పరిశీలించి, కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. ఈ ఘటనలో ఎవరికైనా గాయాలయ్యాయా అనే కోణంలో అధికారులు ఆరా తీస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు ఎలాంటి ప్రాణనష్టం జరిగినట్లు సమాచారం లేదని, పూర్తి వివరాలు దర్యాప్తులో వెల్లడవుతాయని పోలీసులు పేర్కొన్నారు.

దసరా పండుగ వేళ బంధించిన 4 పాలపిట్టలకు విముక్తి:

హైదరాబాద్ :హైదరాబాద్‌లో మూడు చోట్ల పోలీసుల దాడులు నిందితులపై కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించిన సీపీ సజ్జనార్ జీవకారుణ్యమే నిజమైన భక్తి అని ప్రజలకు పిలుపు వన్యప్రాణుల సంరక్షణకు సహకరించాలని విజ్ఞప్తి దసరా పండుగ సందర్భంగా కొందరు స్వార్థపరులు బోనుల్లో బంధించిన తెలంగాణ రాష్ట్ర పక్షి 'పాలపిట్ట'లకు హైదరాబాద్ నగర పోలీసులు విముక్తి కల్పించారు. పౌరుల నుంచి అందిన పక్కా సమాచారంతో మూడు వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో దాడులు నిర్వహించి, మొత్తం నాలుగు పాలపిట్టలను కాపాడినట్లు హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ సీపీ సజ్జనార్ వెల్లడించారు.దసరా పండుగ నాడు పాలపిట్టను చూడటం శుభసూచకంగా భావించే సంప్రదాయాన్ని



కొందరు సొమ్ము చేసుకునేందుకు ప్రయత్నించారు. మూగజీవాలను హింసిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని ముందుగానే హెచ్చరించినా, కొందరు వాటిని పెడచెవిన పెట్టారు. లంగర్ హౌస్ బాపూ ఘాట్ వద్ద ఓ ఆలయం దగ్గర రెండు పాలపిట్టలను, ఛత్రినాక శ్రీ చిత్రగుప్త స్వామి ఆలయం వద్ద ఒకటి, మంగళ్‌హాట్ బాలాజీనగర్ ఆలయం సమీపంలో మరో పాలపిట్టను బోను ల్లో బంధించి ఉంచారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు వెంటనే స్పందించి ఆయా ప్రాంతాల్లో దాడులు నిర్వహించారు. తీవ్ర యాతనకు గురవుతున్న నాలుగు పాలపిట్టలను స్వాధీన ం చేసుకుని, వాటిని కేబీఆర్ పార్క్ అటవీ శాఖ అధికారులకు సురక్షితంగా అప్పగించారు. ఈ ఘటనలకు పాల్పడిన నిందితులపై అటవీ శాఖ అధికారుల సమన్వయంతో కఠిన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు సజ్జనార్ తెలిపారు."స్వేచ్ఛగా ఎగరాల్సిన పక్షినిపండుగ పేరుతో బంధించి, తిండి, నీరు లేకుండా హింసించడం ఎవరికీ మంచిది కాదు. బోనులోని పక్షి ఆర్తనాదాలతో శుభం ఎలా కనిపిస్తుంది? జీవుల పట్ల కరుణ చూపడమే నిజమైన భక్తి కానీ, ప్రకృతిని బంధించడం కాదు" అని ఆయన తన ట్వీట్‌లో పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి అమానవీయ చర్యలను ఎవరూ ప్రోత్సహించవద్దని, వన్యప్రాణులకు హాని తలపెట్టే ఘటనలు ఎక్కడ జరిగినా వెంటనే 18004255364, 9803338666 లేదా డయల్ 112కు సమాచారం ఇవ్వాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఓఎల్ఎక్స్‌లో తక్కువ ధరకే ఐఫోన్ అమాయకుల నుంచి భారీగా నగదు కాజేసిన సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగి



హైదరాబాద్: ఎవరైనా మోసపోతే ఏం చేస్తారు? మళ్లీ అలా జరగకుండా జాగ్రత్త పడతారు. కానీ అతను మాత్రం అలా కాదు. తాను మోసపోయిన అనుభవంతోనే ఏకంగా పదుల సంఖ్యలో అమాయకులను బురిడీ కొట్టించాడు. బీటెక్ చదువుకున్న ఆ యువకుడు ఎక్కడికీ వెళ్లకుండా, ఎంచక్కా ఇంట్లోనే కూర్చుని మోసాలకు తెరలేపాడు. ఓఎల్ఎక్స్‌లో ఖరీదైన స్మార్ట్ ఫోన్ కొందామనుకున్న వారి ఆశలను క్యాష్ చేసుకున్నాడు. ఇంతకీ ఎవరా మోసగాడు? ఓఎల్ఎక్స్ వేదికగా వల పన్ని కొనుగోలుదారులు, అమ్మకందారులను ఎలా బురిడీ కొట్టించాడు? అసలు ఇంట్లో నుంచి బయటకు రాకుండానే మోసాలు ఎలా చేశాడు?తక్కువ ధరకు ఖరీదైన ఫోన్లు అమ్ముతానని బురిడీ ఓఎల్ఎక్స్ ఓఎల్ఎక్స్‌లో తక్కువ ధరకు ఖరీదైన ఫోన్ వస్తుందని ఎవరైనా ఆశపడి ఫోన్ చేస్తే చాలు ఈ కేటుగాడు వల విసురుతాడు. ఫోన్ కొనే వ్యక్తిని ఓ చోటికి రప్పించి నిజంగా ఫోన్ అమ్మే మరో వ్యక్తిని అక్కడికే పంపిస్తాడు. తీరా అక్కడ మొబైల్ చూసుకుని, అంతా బాగుందని ఆన్‌లైన్‌లో డబ్బులు పంపగానే అసలు ట్విస్ట్ ఇస్తాడు. డబ్బులు తీసుకున్న వ్యక్తి ఫోన్ స్విచ్ఛాఫ్ వస్తుంది. ఫోన్ తెచ్చిన వ్యక్తేమో తనకు డబ్బులు రాలేదంటూ గొడవకు దిగుతాడు. కాసేపటికి కానీ ఆ ఇద్దరికీ తాము మోసపో యామన్న నిజం అర్థం కాదు. అచ్చం ఇలాంటి స్కెచ్‌లు వేసి ఏకంగా 16 సార్లు మోసం చేశాడు.గతంలో ఓఎల్ఎక్స్ వేదికలో మోసపోయిన శ్రీరామ్‌వరంగల్ వాగ్దేవి కాలేజీలో ఇంజినీరింగ్ పూర్తి చేసిన శ్రీరామ్ కొన్నాళ్ల పాటు అయ్యప్ప సొసైటీలోని ఓ కంపెనీలో సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగం చేశాడు. అయితే గతంలో ఓఎల్?ఎక్స్?లో ఒక వస్తువు కొనబోయి ఓ సైబర్ నేరగాడి చేతిలో ఇతను మోసపోయాడు. తాను నష్టపోయిన డబ్బును అదే ఓఎల్ఎక్స్ వేదికగా రాబట్టాలని డిసైడ్ అయ్యాడు. అఖిల్, మనోజ్ అనే మారు పేర్లతో చీటింగ్‌కు తెరలేపాడు. తాను ఏ విధంగా అయితే మోసపోయాడో, అచ్చం అదే విధంగా పక్కా స్కెచ్ వేసి మోసాలకు తెరలేపాడు.డబ్బులు వచ్చాక ఫోన్ స్విచ్ఛాఫ్‌శ్రీరామ్ మోసం చేసే విధానం చాలా సింపుల్‌గా ఉంటుంది. గూగుల్ నుంచి ఖరీదైన ఐఫోన్లు, శామ్‌సంగ్ ఫోన్ల ఫొటోలు డౌన్లోడ్ చేసి ఓఎల్ఎక్స్‌లో తక్కువ ధరకు అమ్ముతానని యాడ్స్ పెడతాడు. ఎవరైనా కొనేందుకు ఫోన్ చేస్తే కేవలం మధ్యవర్తినని, ఫోన్ అమ్మేది తన సోదరుడని నమ్మిస్తాడు. ఆ తర్వాత నిజంగా ఫోన్ అమ్మే వ్యక్తిని, కొనాలనుకునే వ్యక్తిని ఇద్దరినీ ఒకే చోటికి రప్పిస్తాడు. వాళ్లు ఫోన్ చెక్ చేసుకున్నాక, డబ్బులు మాత్రం తన క్యూఆర్ కోడ్‌కు సెండ్ చేయించుకుంటాడు. ఆ తర్వాత తన ఫోన్ స్విచ్ఛాఫ్ చేసుకుంటాడు.నిందితుడు శ్రీరామ్ ఓఎల్ఎక్స్ ప్రొఫైల్‌లో ఐఫోన్ తక్కువ ధరకే అమ్ముతామని మోసం చేసేవాడు. మొత్తం నాలుగు కమిషనరేట్?లో 4 కేసులు నమోదయ్యాయి. అతడిని మొదటిసారిగా అరెస్టు చేశాం. రిమాండ్‌కు తరలించడం జరుగుతుంది. ప్రజలు ఓఎల్ఎక్స్‌లో ఏదైనా కొనుగోలు చేసే ముందు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

హైదరాబాద్‌లో జింక మాంసం కలకలం.. ముగ్గురి అరెస్ట్



హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 20: కర్ణాటక అడవుల్లో జింకలను వేటాడినట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న ముగ్గురు వ్యక్తులను మలక్‌పేట పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. వాహన తనిఖీల్లో భాగంగా అనుమానాస్పదంగా కనిపించిన కార్లను తనిఖీ చేయగా, నిందితుల వద్ద జింక మాంసం ఉన్నట్లు గుర్తించిన పోలీసులు వారిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఈ ఘటన హైదరాబాద్‌లో కలకలం రేపింది. జింకలను వేటాడేందుకు నిందితులు కర్ణాటక అడవులకు వెళ్లినట్లు పోలీసులు అనుమానిస్తున్నారు. వన్యప్రాణుల వేటకు సంబంధించి నిందితుల పాత్ర, వేట జరిగిన ప్రదేశం, ఇతర వివరాలపై పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. వాహన తనిఖీల సందర్భంగా జింక మాంసం బయటపడటంతో ఈ వ్యవహారం వెలుగులోకి వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. వన్యప్రాణుల వేటకు పాల్పడటం చట్టరీత్యా నేరం కావడంతో పోలీసులు కేసును తీవ్రంగా పరిగణిస్తున్నారు.అరెస్టైన ముగ్గురు నిందితుల నుంచి పోలీసులు తుపాకీ, ఎనిమిది బుల్లెట్లు, నైట్ విజన్ టెలిస్కోప్‌లు, నాలుగు సెల్‌ఫోన్లు, వాహనాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అడవుల్లో జంతువుల కదలికలను గుర్తించేందుకు నైట్ విజన్ పరికరాలను ఉపయోగించారా అనే కోణంలోనూ పోలీసులు విచారణ జరుపుతున్నట్లు సమాచారం. నిందితుల వద్ద ఆయుధాలు, మందుగుండు సామగ్రి లభించడంతో ఈ వేట వ్యవహారంలో మరికొంరి ప్రమేయం ఉందా అనే అంశంపైనా దృష్టి సారించారు. స్వాధీనం చేసుకున్న వస్తువులను పరిశీలిస్తూ.. నిందితులు ఎక్కడి నుంచి జింక మాంసాన్ని తీసుకొచ్చారు, వేటలో ఉపయోగించిన ఆయుధాలకు సంబంధించిన అనుమతులు ఉన్నాయా అనే వివరాలను సేకరిస్తున్నారు.

డిస్కంలకు హైకోర్టులో ఊరట



హైదరాబాద్: తెలంగాణ డిస్కంలు ఎస్పీడీసీఎల్, ఎన్పీడీసీఎల్‌లకు గత బకాయిల అంశంలో హైకోర్టులో బుధవారం తాత్కాలిక ఊరట లభించింది. తెలంగాణ డిస్కంల నుంచి రూ. 24 కోట్లు రావాల్సి ఉందని పేర్కొంటూ ఏపీలోని ల్యాంకో కొండపల్లి పవర్ లిమిటెడ్.. కేంద్ర విద్యుత్ శాఖ ఆధ్వర్యంలోని 'ప్రాప్తి' పోర్టల్‌లో ఇన్వాయిస్‌లు నమోదు చేసింది. డిస్కంల వినతి మేరకు ఈ ఇన్వాయిస్‌ల అమలుపై హైకోర్టు స్టే విధిస్తూ మధ్యంతర ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. తదుపరి విచారణ ఈనెల 28కి వాయిదా వేసింది.

నగదును క్రిప్టో కరెన్సీగా మార్చి ఇస్తామంటే నమ్మకండి



హైదరాబాద్ : నగదును క్రిప్టో కరెన్సీ కింద మార్చుకోవాలనుకునే వారి వద్ద నుంచి దోపిడీ చేయాలని 8 మంది సభ్యుల ముఠా పథకం రచించింది. అయితే ముఠాకు చెందిన మహిళ మిగతా వారిని ఫోన్‌లో ముందుగా సంప్రదించి దోపిడీ ఎలా చేయాలో వివరించింది. ఈ క్రమంలో విజ్ఞేష్? అనే వ్యక్తిని నిందితుల్లో హమీద్?కు ఫోన్ ద్వారా పరిచయం చేసింది. పథకం గురించి వారంతా చర్చించారు. ఈ క్రమంలో నగదును క్రిప్టో కరెన్సీగా మార్చుకోవాలని చూస్తున్న అమరేంద్ర అనే వ్యక్తి విజ్ఞేష్‌కు పరిచయమయ్యాడు. నిందితులు తాము సులభంగా నగదును క్రిప్టో కరెన్సీ కింద మారుస్తామని అతన్ని నమ్మించారు. వారి మాటలు నమ్మిన అమరేంద్ర అతని ముగ్గురు స్నేహితులు ముఠా విసిరిన వలకు చిక్కారు. తన వద్ద ఉన్న రూ. 25 లక్షలను క్రిప్టోకు మార్చుకోవడానికి అమరేంద్ర సిద్ధపడ్డాడు. ఇందుకోసం ముఠా ముందుగా ఎంచుకున్న ఓ కార్యాలయానికి బాధితులు రావాలని పిలిపించారు. కేవలం అమరేంద్ర అతనితో పాటు మరో ఇద్దరు మాత్రమే అక్కడికి రావాలని చెప్పారు. ఇందుకు ఒప్పుకున్న అమరేంద్ర నిందితులు సూచించిన బజార్‌ఘాట్‌లోని ఓ కార్యాలయానికి చేరుకున్నారు. ముఠాలోని ఓ వ్యక్తి ఆ కార్యాలయంలో స్పీపర్‌గా పనిచేస్తున్నాడు. ఈ నెల 11 ఆదివారం కావడంతో అక్కడ ఎవరూ లేకపోవడంతో అక్కడే వారు తమ పథకం అమలు చేయాలని భావించి బాధితులను పథకం ప్రకారం ఒక చోటకు చేర్చారు.బాధితులను మాటల్లో పెట్టిన ముఠా ఒక్కసారిగా తమ వద్ద ఉన్న పెప్పర్ స్ప్రే బాధితుల కళ్లలో చల్లారు. వారిని కింద తోసివేసి వెంట తెచ్చిన రూ.25 లక్షల బ్యాగ్‌ను తీసుకుని పరారయ్యాడు. ముఠా సభ్యులంతా పాతబస్తీ మీరాలం చెరువు వద్దకు చేరుకుని నగదు మొత్తం అంతా కలిసి పంచుకుని పరారయ్యారు. బాధితుల ఫిర్యాదుతో రంగంలోకి దిగిన పోలీసులు నిందితుల ఫోన్ కాల్స్‌ను ట్రేస్ చేయడంతో ఇతర సాంకేతిక ఆధారాలతో మొత్తం 5 మందిని అరెస్టు చేశారు. నిందితుల్లో ఒకరైన సయ్యద్ అజాజ్?పై మొహదీపట్నం పోలీస్‌స్టేషన్‌లో రౌడీషీటర్‌గా ఉన్నాడు. అతనిపై 8 కేసులుండగా వీటిలో మూడు హత్య కేసులు. మరో నిందితుడు జకారియాపై అత్తాపూర్ ఠాణాలో రౌడీషీట్ ఉంది. గ్యాంగ్?లో సయ్యద్, జకారియాతో పాటు సుమైర్ ఖాన్, గుగ్లోత్ విజేష్ కుమార్, ఎండీ ఫరాజ్ హుస్సేన్లను అరెస్టు చేశారు. నిందితుల వద్ద నుంచి రూ. 11.50 లక్షలతో పాటు 3 మొబైల్ ఫోన్లను స్వాధీనం చేసుకున్నారు."నగదును క్రిప్టో కరెన్సీ కింద మార్చుకోవాలనుకున్నారు. రూ. 25 లక్షలను క్రిప్టోకు మార్చుకోవడానికి అమరేంద్ర భావించాడు. క్రిప్టో కరెన్సీగా మారుస్తామన్న వ్యక్తులు రూ. 25 లక్షల బ్యాగ్‌ను తీసుకుని పరారయ్యారు. ఈ దొంగతనంలో 8 మంది ఉన్నారు. ముఠాలోని అయిదుగురిని అరెస్టు చేశాం" – శిల్పవల్లి, ఖైరతాబాద్? డీసీపీపరారీలో ఉన్న మహిళతో పాటు హమీద్, ఫైజల్ కోసం పోలీసులు గాలిస్తున్నామని డీసీపీ శిల్పవల్లి తెలిపారు. అపరిచితులు ఏది చెప్పినా నమ్మవద్దని సూచిస్తున్నారు. ఏ మాత్రం అనుమానం వచ్చినా వెంటనే పోలీసులు ఫిర్యాదు చేయాలన్నారు.

printed published and owned by CHILVERA SHIVAKUMAR and printed JWAALA PRINTERS H.NO.- 10-15/1/A, KUMMARI GAINI,MANDAL PAPANNAPETA, DISTRICT, MEDAK, TELANGANA- 502303- Gmail.medaktoday94@gmail.com,Editor: CHILVERA SHIVAKUMAR. RNI NO.TELTEL. 2023 ,88524, 9948265095.9494117870..