

manachourasta

మన చౌరాస్తా

The Complete News way

మన చౌరాస్తా



Telugu News
Channel

సంపుటి : 01

సంచిక : 197

శనివారం

11.01.2025



నయనానందం

ఉత్తర ద్వార దర్శనం

జనగామ జిల్లా వ్యాప్తంగా వైకుంఠ ఏకాదశి వేడుకలు వైభవంగా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలో ఉన్న అన్ని వైష్ణవ ఆలయాలను సర్వాంగ సుందరంగా ముస్తాబు చేశారు. ప్రసిద్ధ వైష్ణవాలయాల్లో ఉత్తర ద్వారాలు తెరుచుకోవడంతో స్వామివారిని దర్శించుకునేందుకు శుక్రవారం తెల్లవారుజాము నుంచే భక్తులు క్యూ కట్టారు. భక్తుల రాకతో ఆలయాలు కిటకిటలాడాయి.

- మన చౌరాస్తా, జనగామ



కలెక్టర్ ప్రభుత్వానికి

2

ప్రతినిధులు

■ ముఖ్యమంత్రి రేనంత్ రెడ్డి



దుర్గమ్మ గుడి స్థలాన్ని

3

కాపాడాలని...

■ బచ్చన్నపేటలో స్థానికుల ధర్మా



మీరు చన్నీళ్లతో

5

స్నానం చేస్తున్నారా..

Health special



కలెక్టర్ ప్రభుత్వానికి ప్రతినిధులు

- జనవరి 26 ఆకస్మిక తనిఖీలు చేస్తా
- క్షేత్రస్థాయి అధికారులను అప్రమత్తం చేయాలి
- కలెక్టర్ల సదస్సులో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, మన చౌరాస్తా : పేదల సంక్షేమం, రాష్ట్ర అభివృద్ధి తమ ప్రభుత్వానికి రెండు కళ్ళలాంటివని ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ప్రజా ప్రభుత్వం పేదల కోసం పని చేస్తుందనే నమ్మకం కల్పించాల్సిన బాధ్యత జిల్లా కలెక్టర్లపైనే ఉందని అన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ల ప్రభుత్వానికి అసలైన ప్రతినిధులని, ప్రభుత్వానికి మంచి పేరు రావాలంటే వారు నిర్ణయాత్మక పాత్రను పోషిస్తారని ఆయన అన్నారు. సచివాలయంలో శుక్రవారం ఏర్పాటు చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ల సదస్సులో ఆయన మాట్లాడుతూ ఇటీవల ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన సామాజిక ఆర్థిక విద్య ఉపాధి రాజకీయ కుల గణన సర్వేను విజయవంతంగా పూర్తి చేసినందుకు అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లను అభినందించారు. ప్రభుత్వం చేపట్టే కార్యక్రమాలు, అమలు చేసే పథకాలన్నీ ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేది కలెక్టర్లేనని, వారి పనితీరు ప్రభుత్వ పని తీరుకు కొలమానమవుతుందని అన్నారు. కలెక్టర్లు ఎప్పటికప్పుడు తమ పనితీరును మెరుగుపరుచుకోవాలని సూచించారు. కొంతమంది కలెక్టర్లు ఇప్పటికీ ఆఫీసుల్లోనే కూర్చుని పని చేయాలనుకుంటున్నారని, క్షేత్ర స్థాయి పర్యటనలకు వెళ్లాలని గతంలో చెప్పిన విషయాన్ని ముఖ్యమంత్రి గుర్తు చేశారు. సమస్యలు వచ్చినప్పుడు సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవాలని అప్రమత్తం చేశారు. జనవరి 26 తరువాత జిల్లాలో పర్యటించనున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి వెల్లడించారు. ఆకస్మిక తనిఖీలు చేస్తానని, ప్రభుత్వ వ్యవస్థలో ఎక్కడ



నిర్లక్ష్యం కనిపించినా కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. క్షేత్ర స్థాయి అధికారులను కూడా అప్రమత్తం చేయాలని కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. మహిళా ఐఏఎస్ అధికారులతో పాటు ఐఏఎస్ అధికారులు కూడా నెలలో ఒక్కసారి బాధ్యత హాస్టల్ విజిట్ చేయాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. అక్కడే రాత్రి ఐస చేయాలని చెప్పారు. విద్యార్థుల అవసరాలను, ఏమైనా సమస్యలుంటే తెలుసుకొని పరిష్కరించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం అందించే సంక్షేమ ఫలాలు క్షేత్రస్థాయికి చేరాలి చర్యలు తీసుకోవాలని చెప్పారు. సమావేశంలో సీఎంత్ పాటు డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, మంత్రులు ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, శ్రీధర్ బాబు, పొన్నం ప్రభాకర్, కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి, జూపల్లి కృష్ణారావు, సీతక్క, రాష్ట్ర ప్రణాళిక బోర్డు ఉపాధ్యక్షులు చిన్నారెడ్డి, ప్రభుత్వ ప్రధాన సలహాదారు వేం నరేందర్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారితో పాటు అన్ని శాఖల ముఖ్య కార్యదర్శులు, కార్యదర్శులు పాల్గొన్నారు.

ఆదివాసీలపై సీఎం వరాల జల్లు

హైదరాబాద్, మన చౌరాస్తా : ఆదివాసీలపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వరాల జల్లు కురిపించారు. ఆదివాసీ యోధుడు కొమరం భీం జయంతి.. వర్ధంతిని అధికారికంగా (స్టేట్ ఫంక్షన్) నిర్వహిస్తామని ప్రకటించారు. ఇందుకు సంబంధించి వెంటనే ఉత్తర్వుల జారీ చేయాలని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారిని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. ఆదివాసీ సంఘాలు, నాయకులతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సచివాలయంలో శుక్రవారం ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. తమ ప్రాంతాల్లో రవాణా, సాగు, తాగునీటి సరఫరా, తమపై సమోదైన, నమోదవుతున్న కేసులు, విద్యా, ఉద్యోగ, ఆర్థిక సమస్యలను ఆదివాసీ నాయకులు ముఖ్యమంత్రికి సోదాహరణంగా వివరించారు. ప్రతి సమస్యను సాధనంగా విన్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వారు లేవనెత్తిన పలు సమస్యలకు తక్షణమే పరిష్కారం చూపారు. మరికొన్నింటి పరిష్కారానికి సమగ్ర అధ్యయనం చేసి నివేదిక సమర్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఇది తొలి సమావేశం మాత్రమేనని, ప్రతి నాలుగు నెలలకు ఒకసారి సమావేశమవుదామని ఆదివాసీ నాయకులకు సీఎం తెలిపారు. ఏడాదికి మూడు సార్లు జరిగే సమావేశాల్లో గత సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాల అమలు, రాబోయే కాలంలో పరిష్కరించుకోవాల్సిన అంశాలపై చర్చిస్తామని ఆదివాసీ నాయకులకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అభయమిచ్చారు. సమస్యలను తన దృష్టికి తీసుకురావాలని... ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఆందోళనలకు దిగవద్దని సీఎం సూచించారు. ఆందోళనల ఫలితంగా యువకులపై కేసులు నమోదయితే భవిష్యత్లో అవి వారి ఉద్యోగ అవకాశాలకు గం



డిపెడతాయని సీఎం తెలిపారు. ఆదివాసీలపై ఉద్యమాల సమయంలో పెట్టిన కేసులు ఎత్తివేస్తామని.. ఈ విషయంలో అవసరమైతే శాసనసభలో చర్చపెట్టి తీర్మానం చేస్తామని ముఖ్యమంత్రి వెల్లడించారు. తాను పీసీసీ అధ్యక్షునిగా అయిన తర్వాత తొలి సమావేశం ఇంద్రవెల్లిలోనే పెట్టానని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదివాసీ నాయకులకు గుర్తు చేశారు. నాటి సమావేశంలో తన దృష్టికి వచ్చిన ఇంద్రవెల్లి అమరుల స్మృతివనం ఏర్పాటు, అమరుల కుటుంబాలకు ఇళ్ల మంజూరు వంటి వాటిని అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే పూర్తి చేశామని సీఎం తెలిపారు. రాజకీయాలపరంగా ఆదివాసీలకు అన్యాయం చోటుచేసుకుండా చూస్తున్నామని, సీతక్కను ఆదిరాబాద్ జిల్లాకు ఇన్ ఛార్జిగా మంత్రిగా పెట్టామని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు.



హామీలు అమలు చేయాలి

ఖమ్మం, మన చౌరాస్తా : కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీలను వెంటనే అమలు చేయాలని బీజేపీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, మాజీ సర్పంచ్ గుత్తా వెంకటేశ్వరరావు డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు శుక్రవారం ఖమ్మం కలెక్టరేట్ లో డీఆర్వో రాజేశ్వరికి వినతి పత్రం అందజేశారు. ఎన్నికలకు ముందు రైతులకు ఇచ్చిన హామీలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నెరవేర్చకుండా మోసం చేసిందని చెప్పారు. వరంగల్ డిక్లరేషన్ లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయాలన్నారు.



'భారత్ భవిత'లో ముగ్గుల పోటీలు

నల్లగొండ, మన చౌరాస్తా : సంక్రాంతి పండుగసందర్భంగా పాసగల్ రోడ్ లోని భారత్ భవిత స్కూల్లో ముగ్గుల పోటీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు రంగురంగుల ముగ్గులతో అందమైన ముగ్గులను వేసి వారి ప్రతిభ కనబరిచారు. హైస్కూల్ విభాగంలో మొదటి బహుమతి రుప్పిత్, రెండవ బహుమతి ఎస్ ప్రసన్న, ప్రైమరీ విభాగంలో మొదటి బహుమతి దేవిక, రెండవ బహుమతి సింధు, స్పెషల్ ప్రైన్ అల్తేఖ్కు గెలుచుకున్నారు. కార్యక్రమంలో పాఠశాల కరస్పాండెంట్ మోదుగు సత్తిరెడ్డి, ప్రిన్సిపాల్ జ్యోతి, ఉపాధ్యాయులు నాగయ్య, సుధాకర్, నాగేందర్ మౌలానా, ఉమా, విజయలక్ష్మి, అనిత, సుమలత, పుష్పలత, షమీనా బేగం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మెట్టు రామలింగేశ్వర క్షేత్రంలో ఎమ్మెల్యే నాగరాజు పూజలు

వర్ధన్నపేట, మన చౌరాస్తా : కాజీపేట మండలం మడికొండలోని శ్రీ మెట్టు రామలింగేశ్వర క్షేత్రంలో శుక్రవారం వైకుంఠ వికాదశి రోజున ఉత్తర ద్వార దర్శనంలో వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే కె. ఆర్ నాగరాజు పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కూడా చైర్మన్ ఇనగాల వెంకటరామిరెడ్డి, మండల పార్టీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు సారంపల్లి శ్రీ నివాసరెడ్డి, మెట్టుగుట్ట చైర్మన్ పైడిపాల రఘు చందర్, ఆలయ ఈవో శేషు భారతి, తొట్ల రాజు, కుర్ల మోహన్, బైరిలింగమూరి పాల్గొన్నారు.





ఆరు గ్యారంటీలను అమలు చేయాలి

జనగామ, మన చౌరాస్తా : కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన ఆరు గ్యారంటీలను అమలు చేయాలని బిడ్డా జిల్లా అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు ఈ రి అవాల్య, ఎండి పబ్లానా డిమాండ్ చేశారు. అఖిల భారత ప్రజాతంత్ర మహిళా సంఘం జిల్లా ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం బండ రమాదేవి అధ్యక్షతన శుక్రవారం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో వారు పాల్గొని మాట్లాడారు. ప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చిన ఆరు గ్యారంటీలను వెంటనే అమలు చేయాలన్నారు. ఫ్రీ బస్సు ప్రయాణం అంటున్నారని కానీ బస్సుల సంఖ్య పెంచకపోవడంతో మహిళలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారన్నారు. గృహజ్యోతి,

గృహలక్ష్మి ముద్దుగా పేర్లు పెట్టి మహిళలకు నెలకు రూ. 2500 ఇస్తామని చెప్పి నేటికి ఆ ఊసే ఎత్తటం లేదన్నారు. మైక్రో ఫైనాన్స్ సంస్థలపై ప్రభుత్వం దృష్టి పెట్టి అధిక వడ్డీలు వసూలు చేస్తున్న వాటిని బ్యాంక్ చేయాలన్నారు. బ్యాంకుల ద్వారా ఘోరిటీ లేకుండా అప్పులు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. సమావేశంలో జిల్లా కమిటీ సభ్యులు పందిళ్ళ కళ్యాణి, చింతల శ్రీలత, ఎర్ర అనిత, మానేపల్లి నిర్మల, మట్టెల శోభ, మమత, బొన్ మండల కమిటీ సభ్యులు ఎం.జయ, కడారి సుజాత, బి.సునంద, బి.శోభారాణి, అంజమ్మ, బేబీ పాల్గొన్నారు.



ఉత్సాహంగా సంక్రాంతి వేడుకలు

నరేట్ల, మన చౌరాస్తా : మండలంలోని హన్మంతపూర్ ప్రాథమిక పాఠశాలలో హెచ్ఎం దూడల రమేష్ అధ్యక్షంలో సంక్రాంతి సంబరాలు ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా సంక్రాంతి పండుగ ప్రాధాన్యతను విద్యార్థులకు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు వేసిన ముగ్గులు అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. కార్యక్రమంలో టీచర్లు పి.విధ్యారాణి, ఎం.పవన్, అంగన్నాడి టీచర్లు మమత, సంధ్య, ఆయాలు అనిత, స్వప్న, బలమ్మ పాల్గొన్నారు.

మృతుడి కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం

కొమరవెల్లి, మన చౌరాస్తా : కొమరవెల్లి మండలం గురువన్నపేటకు చెందిన బచ్చల రమేష్ గుండెపోటుతో మృతి చెందారు. విషయం తెలుసుకున్న బీఆర్ఎస్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్, టీఆర్ఎస్ యువ నేత బొంగు రాజేందర్ రెడ్డి తనవంతు సాయంగా ఆయన కుటుంబానికి రూ. 5 వేలు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో మండల సీనియర్ నాయకులు గురువయ్య గౌడ్, ఎంపీటీసీ బచ్చల సాయిమల్లు, మకిలి కనకయ్య, ఉప సర్పంచ్ తుక్కోజీ నరసయ్య, బచ్చల సుధాకర్, సోషల్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ బొడిగ రమేష్ గౌడ్, బచ్చల అశోక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



దుర్గమ్మ గుడి స్థలాన్ని కాపాడాలి

బచ్చన్నపేట, మన చౌరాస్తా : బచ్చన్నపేట దుర్గమ్మ గుడి స్థలాన్ని కాపాడాలని అన్ని పార్టీల నాయకులు కలిసి చౌరాస్తా లో శుక్రవారం ధర్నాకు దిగారు. పలు పార్టీల నాయకులు గ్రామ పంచాయతీకి సంబంధించిన సర్వే నెంబర్ 589/A లో పంచాయతీ పేరు మీద ఉన్న మూడు ఎకరాల భూమి గతంలో ఖరీదు చేయడం జరిగిందని, రెండు ఎకరాల భూమికి బదులుగా వారికి పంచాయతీ నుంచి 600 గజాలు హైస్కూల్ ముందు తీసుకున్నారని, ఇప్పుడు మళ్లీ రెండు ఎకరాలు మాదే అని కాజేయాలని చూస్తున్నారన్నారు. ఈ విషయంపై 2015 లోనే గౌడవ జరగగా 2016 లో కోర్టు నుంచి గ్రామ పంచాయతీ



కి అనుకూలంగా కోర్టు డిగ్రీ వచ్చిందన్నారు. ఇప్పుడు మళ్లీ అధికారులతో కుమ్మక్కై కొత్తగా సర్వే చేయించి దుర్గమ్మ గుడి స్థలాన్ని కాజేయాలని చూస్తున్నారని ఆరోపించారు. కార్యక్రమంలో వివిధ పార్టీల నాయకులు పాల్గొన్నారు.



వల్మిడిలో ఎమ్మెల్యే పూజలు

పాలకుర్తి, మన చౌరాస్తా : పాలకుర్తి మండలం వాల్మిడి ప్రసిద్ధి శ్రీసీతారామచంద్ర స్వామి దేవాలయంలో ముక్కోటి ఏకాదశి సందర్భంగా పాలకుర్తి నియోజక వర్గ ఎమ్మెల్యే మామిడాల యశస్వినీ రాజరామ్మ హన్ రెడ్డి దంపతులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ వర్సదినం ప్రజల జీవితాల్లో శాంతి, సంతోషం, ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం నింపాలని, శ్రీ సీతారామచంద్ర స్వామి కృపతో ప్రజలు ఆయురారోగ్యాలతో సుఖిక్షంగా జీవితాన్ని గడవాలని ప్రార్థించారు.



కాంగ్రెస్ నేతల కేసులు కొట్టివేత

జనగామ, మన చౌరాస్తా : గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ తీరుపై ధర్నాలు, నిరసనలు చేపట్టిన కాంగ్రెస్ నాయకులపై పెట్టిన కేసులను కోర్టు కొట్టి వేసింది. ఈ మేరకు శుక్రవారం సంబంధిత నాయకులు కోర్టు ఎదుట సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ నేతలు జంగా రామచంద్ర రెడ్డి, ఎర్రమల్ల సుధాకర్, వేముళ్ల సత్యనారాయణ రెడ్డి, నల్ల శ్రీరామ్, చెంచరపు బుచ్చిరెడ్డి, శివరాజ్ యాదవ్, రాజేష్ నాయక్, అజారుద్దీన్, రామచందర్, నర్సింగ్ రావు, పాండు కేసులు కొట్టి వేసిన వారిలో ఉన్నారు.



అండర్ బ్రిడ్జిని ఏర్పాటు చేయాలి

జనగామ, మన చౌరాస్తా : జనగామ పట్టణంలో బాణాపురం బద్ వార్డు ఎన్ హెచ్ రోడ్డు దగ్గర అండర్ బ్రిడ్జిని ఏర్పాటు చేయాలని సీపీఎం జనగామ జిల్లా కార్యదర్శి మోకుకారెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. శుక్రవారం జనగామ పట్టణ కమిటీ అధ్యక్షంలో రోడ్డును సందర్శించి అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు. ఎల్లంల, సిద్దంకి, పెదరాంచర్ల, పోచన్నపేట సిద్దిపేట హైదరాబాద్ రోడ్డును కలుపుతూ ఉన్న రోడ్డును బ్లాక్ చేయకుండా అండర్ బ్రిడ్జిని ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్, ఆర్ అండ్ బి స్పందించి అండర్ బ్రిడ్జిని ఏర్పాటు చేసే సహకరించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో సీపీఎం జనగామ పట్టణ కార్యదర్శి జోగ్ ప్రకాష్, జిల్లా కమిటీ సభ్యులు భూక్య చందు నాయక్, బోడ నరేందర్, పట్టణ కమిటీ సభ్యులు పందిళ్ళ కళ్యాణి, బాల్కే వెంకట మల్లయ్య, కళ్యాణం లింగం, పాము శ్రీకాంత్, బాడిది ప్రశాంత్, మంగ బీరయ్య, శాఖ కార్యదర్శిలు గుండె మల్లేష్, బాడిది అంజమ్మ, చీర రజిత, చింతల శ్రీలత, మునిసిపల్ ట్ల జయ, ఏనుగుల కమల, శ్రీపతి మమత, బండ దినేష్ మచ్చ వెంకటేశ్వర్లు, చింత బాబు, అన్నమ హేశ్వరి పాల్గొన్నారు.

మన చౌరాస్తా

11.01.2025 శనివారం



ZEE STUDIOS PRESENTS EMERGENCY

DIRECTED BY KANGANA RANAUT
PRODUCED BY KANGANA RANAUT, RENU PITTI AND UMESH KR BANSAL
PRODUCED BY ZEE STUDIOS PRODUCED BY MANIKARNIKA FILMS

OFFICIAL TRAILER

IN CINEMAS

17TH JANUARY 2025

A ZEE STUDIOS WORLDWIDE RELEASE

**'ఎమర్జెన్సీ'కి
పుల్ రెస్పాన్స్..**

కంగనా రనౌత్ నటించిన 'ఎమర్జెన్సీ' ట్రైలర్ కు మంచి రెస్పాన్స్ వస్తోంది. ఇప్పటికే పలు సార్లు వాయిదా పడిన ఈ సినిమా త్వరలోనే ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. కాగా ఈ సినిమా తర్వాతి ప్రాజెక్టులపై కంగనా సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. దీంతో ఫ్యాన్స్ షాక్ కు గురవుతున్నారు. బాలీవుడ్ నటి కంగనా రనౌత్ కథానాయికగా నటించిన 'ఎమర్జెన్సీ' సినిమా లివ్ జే ట్రైలర్ ఇటీవల విడుదలైంది. దీనికి చాలా మంచి రెస్పాన్స్ వస్తోంది. ప్రియాంక గాంధీకి కూడా ఈ ట్రైలర్ బాగా నచ్చిందని కంగనా సినిమా ప్రమోషన్ లో చెప్పకొచ్చింది. ఎమర్జెన్సీ సినిమా పక్కా పాలిటికల్ కథ. ఈ సినిమా విడుదలకు కంగనా చాలా కష్టాలు పడాల్సి వచ్చింది. అందుకే సమీప భవిష్యత్తులో రాజకీయాలకు సంబంధించిన కథలు

చేయకూడదని ఆమె నిర్ణయించుకుంది. 'ఎమర్జెన్సీ' సినిమాపై సెన్సార్ బోర్డు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసింది. సెన్సార్ సర్టిఫికేట్ ఇచ్చేందుకు మొదట నిరాకరించింది. పంజాబ్ కు చెందిన శిరోమణి అకాదీకే కూడా సినిమాపై వ్యతిరేకత వ్యక్తం చేసింది. సినిమా సిక్కు సమాజాన్ని అవమానించేలా ఉందని ఆరోపించారు. ఈ క్రమంలోనే కంగనా తన తదుపరి ప్రాజెక్టుల గురించి మాట్లాడింది. 'మరోసారి రాజకీయ ఆలోచనలతో సినిమాలు చేయను. ఇలాంటి చిత్రాలు తీయడం చాలా కష్టమైంది. కథపై, ముఖ్యంగా ప్రజల గురించి ఎక్కువ సినిమాలు ఎందుకు తీయలేదో ఇప్పుడు నాకు తెలిసింది. అనుమత్ ఖేర్ యాక్సిడెంట్ లో ప్రైమ్ మినిస్టర్ చిత్రాన్ని రూపొందించారు. ఇది అతని బెస్ట్ సినిమా. కానీ, మళ్లీ

ఇలాంటి సినిమాలు చేయను. ఈ సినిమా విజయం సాధించినప్పటికీ భవిష్యత్తులో రాజకీయ కథాంశాలతో కూడిన సినిమాలు చేయను' అని కంగనా చెప్పకొచ్చింది. దీంతో ఆమె కామెంట్స్ ఇప్పుడు సామాజిక మాధ్యమాల్లో హాట్ టాపిక్ గా మారాయి. కాగా ఇప్పుడు సినిమాలతో పాటు కంగనా ఎంపీగా బిజీ బిజీగా ఉంటున్నారు. మర్డర్నీ సినిమాలో కంగనా నటించడంతో పాటు దర్శకత్వం కూడా వహించింది. నిర్మాతగా కూడా వ్యవహరిస్తోంది. 'సెట్ లో నేనెప్పుడూ సహనం కోల్పోలేదు. మీరే నిర్మాతగా ఉన్నప్పుడు సెట్ లో సహనం కోల్పోతారా? నిర్మాతతో దర్శకుడు కొట్లాడుతాడు. కానీ, రెండు పనులూ నువ్వే చేస్తున్నప్పుడు అరవలేవు' అంటోంది కంగనా.



మీరు చన్నీళ్లతో స్నానం చేస్తున్నారా?

చాలా మందికి కాలమేదైనా చల్లటి నీటితో స్నానం చేయడం అలవాటు. దీంతో అన్ని కాలాల్లో గజగజ వణుకుతూనే చన్నీటి స్నానం చేస్తుంటారు. అయితే ఇలా చేయడం ఆరోగ్యానికి హానికరం అంటున్నారా ఆరోగ్య నిపుణులు. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు చలికాలంలో చన్నీటి స్నానం చేయడం ప్రాణానికి ప్రమాదకరం అంటున్నారని నిపుణులు. చాలా మంది చలికాలంలోనూ చల్లటి నీటితో స్నానం చేయడానికి ఇష్టపడతారు. చల్లటి నీళ్లతో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరానికి ఒక రకమైన తాజాదనం, ఉల్లాసం లభిస్తాయని చాలా మంది భావిస్తారు. అయితే మీకు తెలుసా? కొన్నిసార్లు ఈ రకమైన అలవాటు ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరం. చల్లటి నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల స్ట్రోక్ ముప్పు పెరుగుతుంది. అవును.. ఇది నిజం. కొన్ని పరిశోధనల ద్వారా ఈ విషయం రుజువైంది. మెదడుకు రక్త ప్రసరణ మందగించినప్పుడు లేదా ఆగిపోయినప్పుడు సాధారణంగా స్ట్రోక్ సంభవిస్తుంది. ఇలాంటిప్పుడు మెదడులోని కొన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్ డెలివరీ ఆలస్యం అవుతుంది. ఈ పరిస్థితి చాలా ప్రమాదకరమైనది. సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే మరణానికి దారితీస్తుంది. దీన్ని సెరిబ్రల్ పార్శి అంటారు. కాబట్టి చల్లని నీరు సెరిబ్రల్ పార్శి ప్రమాదాన్ని ఎలా పెంచుతుందో

ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. సీనియర్ వైద్యుడు డా. అజయ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. తలపై నేరుగా చల్లటి నీటిని పోయడం వల్ల సెరిబ్రల్ పార్శి ప్రమాదం పెరుగుతుంది. దీనికి కారణం నేరుగా తలపై చల్లటి నీటిని పోసుకున్నప్పుడు మెదడులోని నరాలు ఒక్కసారిగా కుంచించుకుపోవడం వల్ల రక్త ప్రసరణకు అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. అంతేకాకుండా చల్లటి నీళ్లతో స్నానం చేయడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత ఒక్కసారిగా తగ్గుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో బలహీనత, అలసట, తలతిరగడం, గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. చల్లటి నీటితో స్నానం చేసేటప్పుడు చేతులు, కాళ్ళు, వీపు వంటి శరీరంలోని ఇతర భాగాలపై తొలుత నీటిని పోయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యంగా ఉంటుంది. ఆ తర్వాత తలకు నీళ్లను పోసుకోవచ్చు. ఈ విధంగా చల్లటి నీటితో స్నానం చేయవచ్చు. మీ రోగనిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉంటే లేదా దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలు ఉంటే మాత్రం చన్నీటి స్నానం అంత మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు ఉంటే చల్లటి నీటితో స్నానం చేయడం ప్రమాదకరం. ఆరోగ్యానికి అనుగుణంగా గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

- మన చౌరాస్తా, ఫీచర్స్ డెస్క్

ఆలివ్ ఆకులతో ఆరోగ్యం..

ఇది అజీర్ణాన్ని నివారిస్తుంది. సాయంత్రం సమయాల్లో కూడా ఆలివ్ టీని తాగవచ్చు. ఈ టీ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరానికి గొప్ప విశ్రాంతిని ఇస్తుంది. దీన్ని తాగడం వల్ల రాత్రిపూట మంచి నిద్ర వస్తుంది. అలాగే, వ్యాయామం లేదా యోగా తర్వాత కూడా ఈ టీని తాగవచ్చు. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది. కండరాల అలసటను తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ ఆకులతో తయారు చేసిన టీ తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మం మెరుగుపడుతుంది. ఆలివ్ ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీవైరల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆలివ్ ఆకులతో తయారు చేసిన టీ తాగటం వల్ల ఎలాంటి లాభాలు ఉన్నాయో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆలివ్ ఆకులు.. రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ రెండింటినీ తగ్గించగలవు. ఆలివ్ ఆకు సారాన్ని తింటే ధమనుల్లో పూడికలు తగ్గిపోతాయి. పసుపుతో పాటు ఈ మొక్క ఆకులు కూడా ఎన్నో రకాల పోషకాలు నిండివున్నాయని చెబుతున్నారు.. వీటిలో ఉండే కర్బుమిన్ అనే సమృద్ధి, ధమనులతో



పాటు శరీర కణాల్లో వాపును తగ్గించగలదు. పసుపు ఆకులను కూరల్లో వేసుకొని తింటే గుండె ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఆలివ్ టీ తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో ఆలివ్ టీ తాగడం వల్ల శరీరం నిర్విషీకరణ చెందుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. ప్రతి రోజూ ఉదయాన్నే దీని టీ తాగడం వల్ల శరీరానికి శక్తి అందుతుంది. రోజంతా ఫ్రెష్ గా అనిపిస్తుంది. భోజనం చేసిన 30 నిమిషాల తర్వాత కూడా ఈ టీ తాగవచ్చు. ఇది ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. ఇది అజీర్ణాన్ని నివారిస్తుంది. సాయంత్రం సమయాల్లో కూడా ఆలివ్ టీని తాగవచ్చు. ఈ టీ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరానికి గొప్ప విశ్రాంతిని ఇస్తుంది. దీన్ని తాగడం వల్ల రాత్రిపూట మంచి నిద్ర వస్తుంది. అలాగే, వ్యాయామం లేదా యోగా తర్వాత కూడా ఈ టీని తాగవచ్చు. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది. కండరాల అలసటను తగ్గిస్తుంది.

ఖాళీ కడుపుతో యాలకుల వాటర్ తాగితే..

ఇటీవలి కాలంలో చాలా మంది డీటాక్స్ వాటర్ను అలవాటుగా చేసుకుంటున్నారు. ఇందులో భాగంగా కీరదోస, మెంతుల నీరు, జిలకర్ర, సోంపు వాటర్ ఇలాంటివి ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. అయితే, యాలకుల వాటర్ కూడా మంచి డీటాక్స్ డ్రింక్ గా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎన్ని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఓసారి చూద్దాం. యాలకులు.. ప్రతి వంటింట్లోనూ తప్పక ఉండే ఒక ముఖ్యమైన మసాలా దినుసు.. దీని ఉపయోగాలు ప్రత్యేకించి పరిచయం అవసరం లేదు. సాధారణంగా మనం యాలకులను ఆయా వంటకాలకు మంచి ఫ్లేవర్ కోసం.. సువాసన కోసం వినియోగిస్తుంటాం. అయితే, ఈ యాలకులు మన ఆరోగ్యానికి కూడా దివ్య షధంగా పనిచేస్తుంది. రెండు పచ్చి ఏలకులను నీటిలో వేసి మరిగించి తాగడం వల్ల శరీరం, మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటాయి. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది. మానసిక ప్రశాంతతను కలిగిస్తుంది. ఉదయం కాఫీ లేదా టీకి బదులుగా ఖాళీ కడుపుతో ఏలకుల నీటిని తాగడం వల్ల జీర్ణ ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకం, గుండెలో మంట, అజీర్ణం నివారిస్తుంది. పచ్చి ఏలకుల నీటిలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి నోటి దుర్వాసనను దూరం చేస్తాయి. ఇది బ్యాక్టీరియాను చంపడం ద్వారా నోటిని రిఫ్రెష్ చేస్తుంది. అంతేకాదు.. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఏలకుల నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం నుండి టాక్సిన్స్, అదనపు నీటిని బయటకు



పంపి. శరీరాన్ని శుభ్రపరచడానికి, మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. యాలకులలోని గుణాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమతుల్యం చేస్తాయి. ముఖ్యంగా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మూత్రపిండాలు, కాలేయాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. మీరు బరువు తగ్గాలంటే ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో యాలకుల నీరు తాగడం మంచి పరిష్కారం అంటున్నారు నిపుణులు. ఇది జీవక్రియను పెంచుతుంది. శరీరంలో నిల్వ ఉన్న కొవ్వును కాలడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల శరీరంలోని మెటబాలిజం మెరుగై, అదనపు క్యాలరీలను కరిగించి, త్వరగా శరీర బరువులో మంచి మార్పు వస్తుంది. ఆకుపచ్చ యాలకులు పైబర్, ఇసుము, పొటాషియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, అనేక యాంటీఆక్సిడెంట్లు కలిగి ఉంటాయి. ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది.