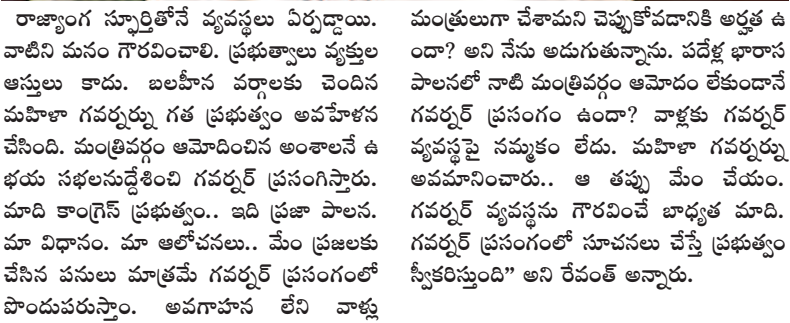


**బాధ్యత మన అందరిదని సీఎం రేపంత్ రెడ్డి అన్నారు.**

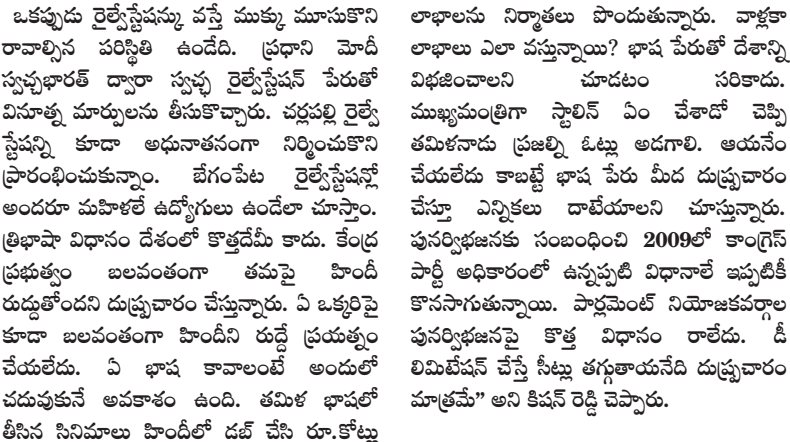
హైదరాబాద్, మార్చి 15, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రాజ్యాంగ స్ఫూర్తితోనే వ్యవస్థలు ఏర్పడ్డాయని.. వాటిని గౌరవించాల్సిన బాధ్యత మన అందరిదని సీఎం రేపంత్ రెడ్డి అన్నారు. గవర్నర్ ప్రసంగానికి ధన్యవాద తీర్మానం సందర్భంగా సీఎం శాసన సభలో మాట్లాడారు. “గవర్నర్ ప్రసంగం లేకుండానే 2022 బడ్జెట్ సమావేశాలు ప్రారంభించారు. 2023లోనూ గవర్నర్ ప్రసంగం లేకుండానే బడ్జెట్ సమావేశాలు ప్రారంభించాలనుకున్నాడు. కోర్టు కఠినంగా వ్యవహరించడంతో గవర్నర్ ప్రసంగానికి ప్రభుత్వం అనుమతిచ్చింది.



రైతుల సమస్యల శాశ్వత పరిష్కారానికి రైతు కమిషన్ వేసాం. చివరి అయిదేళ్లు వరకు నీళ్లు ఇచ్చేందుకు గట్టి నుంచి దిట్టి వరకూ కోట్లాదికలన్నాం. అలాంటి ఉత్కల పార్టీగా భారానకు స్ట్రైచర్ ఉండేది. 2023లో ప్రధాన ప్రతిపక్ష పార్టీగా ప్రజలు స్ట్రైచర్ ఇచ్చారు. 2024 ప్రధానమంత్రి ఎన్నికల్లో గుండుపూసా ఇచ్చి మార్పుదల పండించారు. భారాన నేను మార్పుదలలో ఉండని నేను చెప్పాను. అందులో తప్పుముంది. పెద్దాయన కేసీఆర్ ను అన్నట్లుగా కేసీఆర్, హరిశ్రవ్ లు లేరేమిదా. అంత కుంభిత సమస్యనుం నాకు తెలు. కేసీఆర్ వద్ద ఉన్నా ఉన్నానీ 4 కోట్ల మంది తెలంగాణ ప్రజలు గుంజాకుని

అమృత్ భారత్ స్టేషన్ పథకం కింద దేశవ్యాప్తంగా కేంద్రప్రభుత్వం వివిధ రైల్వే స్టేషన్లను అభివృద్ధి చేస్తోందని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి అన్నారు.

**హైదరాబాద్, మార్చి 15, (రెవెన్యూ న్యూస్):** అమ్మత్ భారత్ స్టేషన్ పథకం కింద దేశవ్యాప్తంగా కేంద్రప్రభుత్వం వివిధ రైల్వే స్టేషన్లను అభివృద్ధి చేస్తోందని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. రైల్వే జీఎం అరుణ్ కుమార్ జైన్ కలిసి బేగంపేట రైల్వేస్టేషన్ను సందర్శించిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడాడు. రైల్వేలో విప్లవాత్మక మార్పులు వస్తున్నాయన్నారు. త్వరలోనే బేగంపేట రైల్వే స్టేషన్ ను ప్రారంభిస్తామని చెప్పారు. మరో పది శాతం పనులు పూర్తికావాల్సి ఉందని వివరించారు. విమానాశ్రయాల తరహాలో రైల్వేస్టేషన్ను అభివృద్ధి చేస్తామన్నారు. “రూ.26.65 కోట్లతో మొదటివిధత పనులు జరుగుతున్నాయి. మరో రూ. 12 కోట్లతో రెండోవిధత పనులు పూర్తి చేస్తాం. ప్రయాణికులకు ఇబ్బందిలేకుండా దశలవాటిగా అభివృద్ధి పనులను పూర్తి చేస్తాం.



From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 + <https://www.prajarepublic.com>  
urnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahendravaram

# పాల్ పరంగా కాల పెంచాలి: సీఎ

**తణుకు, మార్చి 15, (రిపబ్లిక్ న్యూస్):** పశ్చిమగోదావరి జిల్లా తణుకు నియోజకవర్గం కార్యకర్తలు, ముఖ్య నాయకులతో స్థానిక సూలి గ్రౌండ్స్‌లో సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష నిర్వహించారు. “నేను ఎక్కడికి వెళ్లినా కార్యకర్తలతో సమావేశమవుతున్నా. దీనివల్ల అందరికీ మెసేజ్ వెళ్తుంది. ఎప్పటి కప్పుడు ఎమ్మెల్యేలు కూడా కార్యకర్తలతో సమావేశం కావాలి.

గదపిన బద్దేశ్తో నాయకులు, కార్యకర్తలు, నాతో సహా అందరూ ఇబ్బంది పడ్డారు. పార్టీ యంత్రాంగంపై విప్లవీకర్తల పటిష్ఠతా ఉండాలి. తెలుగుదేశానికి ఒక పటిష్ఠమైన యంత్రాంగం ఉండాలి. ఎన్ని ఒడిదొడుకులు, ఇబ్బందులు వచ్చినా తెదేపా ఎప్పుడూ అద్దెలో పడలేదు. కార్యకర్తలు ఎప్పుడూ నా వెంటే ఉన్నారు. 41 సంవత్సరాలుగా అసెంబ్లీకి వెళ్తున్నా ఎప్పటికప్పుడు ప్రజలు నన్ను అనుసరించారు. ఎవరికీ చట్టపు గౌరవం పార్టీకి, నాకు చట్టం నా పూర్వం నా పూర్వస్థానం ముఖ్యమంత్రిగా ఉండి నాకా కష్టాలు వస్తున్నాయి. సీఎం పదవి అంటే ఏదో అనుభవించడం కాదు.



పాత్ర పరంగా కార్మకర్లు గౌరవాన్ని పెంచాలి. ఉంటే నాయకులు చర్య తీసుకొని ఇప్పించాలి. ఈ సాఫర్ట్ నెక్స్ట్ కోన్ని హామీలు అమలు చేశాం. రోజూ ఏ పాత్రకీ లేని యంత్రాంగం మన సొంతం. కేంద్రం నుంచి వచ్చే నిధులతో అభివృద్ధిపో పాటు రెండేళ్లకేసారి సభ్యత్వం నమోదు చేస్తున్నాం. సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేయాలి. ఎక్కడైనా ప్రస్తుతం 1.2 కోట్ల మంది సభ్యులు పాత్రకీ ఉ కార్మకర్లు కాంట్రాక్టు బిల్లులు రాజకీయంగా ఆపి న్నారు" అని చంద్రబాబు వివరించారు.

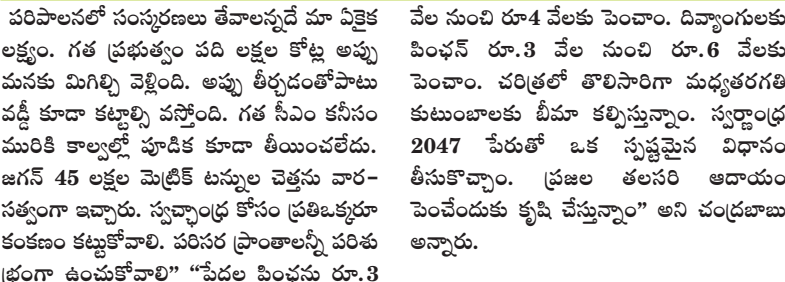
గత కొన్ని రోజులుగా 'భూ భారతి' పేరుతో తనపై సోషల్ మీడియాలో ఇష్టానుసారం పోస్టులు పెట్టిన అంశంపై అసింజ్లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తీవ్ర అనవసానికి గురయ్యారు.

హైదరాబాద్, మార్చి 15, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): గత కొన్ని రోజులుగా 'భూభారతి' పేరుతో తనపై సోషల్ మీడియాలో ఇష్టానుసారం పోస్టులు పెట్టిన అంశంపై అసెంబ్లీలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తీవ్ర అసహనానికి గురయ్యారు. భూభారతిని తీసుకొచ్చి పేదల భూములను పేదలకు ఇవ్వాలని ప్రయత్నం చేస్తున్నందుకు తనపై కోపం పెంచుకుంటున్నారా? అని ధ్వజమెత్తారు. అసలు తనపై అక్రమ వెళ్లగక్కాల్సిన అవసరం ఏమొచ్చిందని అసెంబ్లీ వేదికగా ప్రశ్నించారు.

పెయిడ్ ఆర్టిస్టులను తీసుకొస్తూ పార్టీ ఆఫీసులో పెడుతున్నారు. వాళ్ళు రికార్డు చేసి సోషల్ మీడియాలో పెడితే సోదరులు తేను నోరువూ. వారు నూనాజిక మాడ్చుమార్లే పెట్టిన భాషను ఒకసారి చూడండి. అసలు జర్నలిస్టు అంటే ఎవరు? అని ఈ సందర్భంలో నేను అదాగానుకుంటున్నా. ఎవరు వచ్చితే వాళ్ళ ఒక టూల్స్ (ఛానెల్) పట్టుకొని ఇమౌరాజ్యం ఒక ముట్టడితే వాళ్ళు జర్నలిస్టులు అంతా? వాళ్ళ వేదిక భాష చూస్తే రక్తం మరిగిపోతోంది. ప్రజా తేవితోంటే ఉన్నాం ఒకటి ఒకటి వదకున్నాం. కుటుంబసభ్యులను అంతేను మరలలు అంటుంటే. అసలు మీరు మనుషులేనా? మీకు భార్యబిడ్డలు, తల్లిదండ్రులు లేరా? మీ అమ్మనో... చెల్లెనో... అసలు ఈ రసంగా ముట్టడితే నాకు ఏంటివా?" "నా భార్యను, బిడ్డను తిడితే వాళ్ళు

రాష్ట్రాన్ని వైకాపా పూర్తిగా విధ్వంసం చేసి వెళ్లిందని సీఎం చంద్రబాబు మండిపడ్డారు. తాము అభివృద్ధి, సంక్షేమం, సుపరిపాలనతో ముందుకెళ్తున్నామని చెప్పారు.

**తణుకు, మార్చి 15, (లిపిజ్జిక్ న్యూస్):** రాష్ట్రాన్ని వైకాపా పూర్తిగా విధ్వంసం చేసి వెళ్లిందని సీఎం చంద్రబాబు మండిపడ్డారు. తాము అభివృద్ధి, సంక్షేమం సుపరిపాలనతో ముందుకెళ్తున్నామని చెప్పారు. పశ్చిమగోదావరి జిల్లా తణుకులో చంద్రబాబు పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమంలో ఆయన ప్రసంగించారు. “గత ప్రభుత్వంలో ముఖ్యమంత్రి ఎప్పుడైనా ప్రజల్లో తిరిగారా? ప్రజల్లోకి వస్తే పరదాలు కట్టుకుని వచ్చేవారు. విమానంలో వస్తే చెట్లను నరక్కుంటూ వచ్చేవాళ్లు. ప్రజల సమస్యలు వినేందుకు కనీసం మాట్లాడనిచ్చేవారు కాదు. మంచి ప్రజా ప్రభుత్వం.. ప్రజల సమస్యలు వినేందుకే వచ్చా.



నొప్పి అవుతుంది. ఒక ఆడపిల్లను పద్మింది. నోటికొద్దింది మాట్లాడి... వాడిని నోవల్ మీడియాలో రోస్స్ చేయించడం ఏ వైఖరికా అనడం. వాళ్ళు తిట్టిన తిట్ల చోట నా పేరు తీసేసి మీ పేరు రావటాని వినండి. అవి విన్నాళ్ళ అన్నం తినబాద్ది అవుతుండేమో చూడండి" అని సీఎం అనహసనం వ్యక్తం చేశారు.

మాజీ మంత్రి వివేకా హత్య కేసులో ఇంకా తమకు న్యాయం జరగలేదని ఆయన కుమార్తె సునీత ఆన్సారు. పులివెందుల, మార్చి 15, (రెపబ్లిక్ న్యూస్): మాజీ మంత్రి వివేకా హత్య కేసులో ఇంకా తమకు న్యాయం జరగలేదని ఆయన కుమార్తె సునీత ఆన్సారు. వివేకా వధర్లతి సందర్భంగా పులివెందులలో ఆమె నివాళులర్పించారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు. “వివేకా హత్యకు గురై ఆరోగ్యయింది.. ఈ కేసులో ఇంకా మాకు న్యాయం జరగలేదు. సీబీఐ కోర్టులో ట్రయల్ కూడా ప్రారంభం కాలేదు. నిందితుల్లో ఒకరు తప్ప మిగిలిన వాళ్లంతా బయటే తిరుగుతున్నారు. ఈ కేసులో సీబీఐ మళ్లీ దర్యాప్తు మొదలు పెడుతుందని ఆశిస్తున్నా. సీబీఐ దర్యాప్తు ముందుకు సాగకుండా నిందితులైన వారు మేనేజ్ చేస్తున్నారని అనుమానం కలుగుతోంది. ఈ

కేసీఆర్ మీద అక్రమతో ఆయనకు సరైన ఛాంబర్ కూడా కేటాయించలేదని మాజీ  
మంత్రి భారాన ఎమ్మెల్యే ప్రశాంత్ రెడ్డి అన్నారు.

**హైదరాబాద్, మార్చి 15, (రెపబ్లిక్ న్యూస్):** కేసీఆర్ మీద అక్రమతో ఆయనకు వచ్చిన ఛాంబర్ కూడా కేటాయింపబడదని మాజీ మంత్రి, భాస పవెయ్యత్ ప్రకాశంత్రిడ్డి అన్నారు. అసెంబ్లీ మీడియా అండ్ పబ్లిసిటీ వర్గ ఆయనకు మాట్లాడారు. “ప్రతిభకు నాయకుడు సూచించిన వారిని వీవీసీ చైర్మన్ గా నియమించడం అసవామ్యుతీ. ఈ విషయంలోనూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అసవామ్యుతీని కుంగలేత్తోక్కింది. ప్రతిపక్ష నేతను సంప్రదించకుండానే వీవీసీ చైర్మన్ను నియమించారు. కేసీఆర్ 14 ఏళ్లు పోరాటం చేసి తెలంగాణ సాధించారు. పదేళ్లు సీఎంగా పనిచేసి తెలంగాణను దేశంలోనే అగ్రస్థానంలో నిలిపారు. సీఎం రేపంత్రిడ్డి జుగుప్సాకరంగా మాట్లాడి తెలంగాణ వరుస

ప్రజల ఆకాంక్షలను నెరవేర్చే నాయకుడొచ్చాడన్న సమ్మతం మరింత బలపడిందని చిరంజీవి అన్నారు. పవన్ ప్రసంగంపై ఆయన పోస్ట్ పెట్టారు.



జనసేన పార్టీ 12వ అవినీతి సభలో పవన్ ప్రసంగంపై చిరంజీవి పోస్ట్ పెట్టారు. ఎన్టీ వేదికగా తన తమ్ముడి స్నేహితు ప్రచారించారు. పవన్ చిరంజీవి పోస్ట్ వైరల్ గా మారింది. “మై డియర్ బ్రదర్ పవన్ కల్యాణ్.. జనసేన జయకేతన సభలో నీ స్నేహితు మంత్రముగ్ధుడైనయ్యాను. సభకొచ్చిన అవేష జనసంద్రంలోనే నా మనసు కూడా ఉప్పొగింది. ప్రజల ఆకాంక్షలను నెరవేర్చే నాయకుడొచ్చాడన్న సమ్మతం మరింత బలపడింది. ప్రజాసంక్షేమం కోసం ఉద్దేశపూర్వకంగా నీ జైత్రయాత్ర నిర్విఘ్నంగా కొనసాగాలని ఆశీర్వాదిస్తున్నాను. జన సైనికులందరికీ నా హృదయపూర్వక కుభాకాంక్షలు” అంటూ తన పోస్ట్ రాసుకొచ్చారు. మరోవైపు పవన్ ప్రసంగానికి సంబంధించిన వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. జనసేన అవినీతి సభ పితాపురంలో ఘనంగా జరిగింది. ఈ సభకు జన సైనికులు, పవన్ అభిమానులు పెద్దసంఖ్యలో హాజరయ్యారు. ఆ పార్టీ అధినేత, పీఠీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ అనేక అంశాలపై ఉద్వేగంగా ప్రసంగించారు. పదకొండేళ్ల జనసేన ప్రస్థానాన్ని, ఎన్నో కష్టాలు ఎదుర్కొని పార్టీని ఎలా నిలబెట్టింది వివరించారు. తాను చిన్నతనంలో ఎంతో గౌరవానికి పెరిగినట్లు తెలిపారు. సినిమాల్లోకి, రాజకీయాల్లోకి వస్తానని అనుకోలేదన్నారు. కోట్ల మందికి సంబంధించిన రాజకీయాల్లోకి వచ్చానంటే అది భగవంతుడి దయనన్నారు. తనను ఆదరిస్తున్న ఇతర నటీనటుల అభిమానులందరికీ ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

## నితిన్ మూవీ.. దాని గురించి మాట్లాడాలంటే

### ఇబ్బందిగా ఉంటుంది, గుత్తా జ్ఞానాలు

**నితిన్ నటించిన ఓ సినిమాలో స్పెషల్ సాంగ్స్ యాక్ట్ చేశారు భారత మాజీ బ్యాడ్మింటన్ స్టార్ గుత్తా జ్ఞానాలు. ఆ సినిమాలో భాగం కావడంపై తాజాగా ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడారు.**

నితిన్ హీరోగా నటించిన చిత్రాల్లో ‘గుండెజారి గల్లంతయ్యిందే’ ఒకటి. విజయ్ కుమార్ కొందా దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమాలో స్పెషల్ సాంగ్స్ కోసం వర్మి చేశారు భారత మాజీ బ్యాడ్మింటన్ స్టార్ గుత్తా జ్ఞానాలు. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ఆమె ఈ సినిమాలో భాగం కావడంపై స్పందించారు. నితిన్ కోసమే తాను



ఇందులో యాక్ట్ చేశానని అన్నారు. “నితిన్ సినిమాలో యాక్ట్ చేయడాని కంటే ముందు నాకు ఎన్నో సినిమాల్లో అవకాశాలు వచ్చాయి. మన సినిమాల్లో యాక్ట్ చేయాలంటే అమ్మాయి తెల్లగా ఉంటే చాలా. బ్యాడ్మింటన్లో రాజీనామా చేశాను. సమయంలో నాకు సినిమా అవకాశాలు రావడం.. వాటికి నేను నో చెప్పడం కూడా జరిగింది. సినిమా అనేది నేను ఎప్పుడూ ఊహించలేదు. ఇండస్ట్రీలో నాకెంతోమంది స్నేహితులు ఉన్నారు. ఇండస్ట్రీలో ఉంటే ఎలా ఉండాలో వారిని చూస్తే అర్థమవుతుంది. నేను వారిలా ఉండలేను.

సినిమాల్లో ఉండాలంటే మనం ఎంతో మారాలి, సిగ్గ్ అనేది ఉండకూడదు. ఎన్నో విషయాల్లో సర్దుకుపోతూ ఉండాలి. ఇప్పుడు నా భర్త సినిమాల్లోనే ఉన్నారు. 24 గంటలూ వాళ్లకు ఏదో ఒక పని ఉంటుంది. దబ్బుల విషయంలో టెన్షన్ ఉంటాయి. కానీ మనకు అలా కాదు.. 10 గంటలు గేమ్ ప్లాట్లోనే చేస్తే తర్వాత విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు” “నితిన్ నాకు ఎంతోకాదుగా తెలుసు. తను నాకు మంచి స్నేహితుడు. ఓసారి మేము తాతా పార్టీలో ఉన్నప్పుడు తన సినిమాలో స్పెషల్ సాంగ్స్ ఉందని, అందులో ద్యాన్స్ చేయమని నన్ను అడిగాడు. అందుకు నేను ఓకే అని చెప్పా. దానిని నేను సీరియస్ గా తీసుకోలేదు. మూడు నెలల తర్వాత తను మళ్లీ నన్ను కలిశాడు. పాట ఫైనల్ చేశామని చెప్పాడు. నేను చేయలేనని చెప్పా. దానికి తను ఏమాత్రం అంగీకరించలేదు. తన కోసమే అందులో యాక్ట్ చేశా. ఆ పాట వల్ల జరిగిన మంచి ఏదైనా ఉందంటే.. అప్పటివరకూ నితిన్ నటించిన చాలా సినిమాలు సరైన విజయాన్ని అందుకోలేకపోయాయి. నేను భాగమైన ‘గుండెజారి గల్లంతయ్యిందే’ మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. నేషనల్ మీడియాలో కూడా ఆర్టికల్ వచ్చాయి. ‘నీ పల్లే నా సినిమాకు నేషనల్ మీడియాలోనూ ప్రమోషన్లు జరుగుతోంది’ అని నితిన్ అనేవాడు. నాలుగురోజుల పాటు మాట్ చేశాం. ఇప్పుడు దాని గురించి మాట్లాడాలంటే కాస్త ఇబ్బందిగా ఉంటుంది” అని నవ్వుతూ చెప్పారు.

## స్టార్ హీరో సినిమా వాయిదా అంటూ వార్తలు.. స్పందించిన దర్శకుడు

మోహన్లాల్ నటించిన ‘లూసిఫర్2’ వాయిదా అంటూ వస్తున్న వార్తలపై దర్శకుడు పుట్టిరాజ్ సుకుమార్ స్పందించారు.



మోహన్లాల్ ప్రధాన పాత్రలో తెరకెక్కుతున్న చిత్రం ‘లూసిఫర్2: ఎంపురాన్ (రాజు కన్నా గొప్పవాడు)’. పుట్టిరాజ్ సుకుమార్ దర్శకత్వంలో ఇది రూపొందుతుంది. తాజాగా ఈ సినిమా విడుదల వాయిదా పడిందంటూ కొన్ని వార్తలు సోషల్ మీడియాలో షేర్ అయ్యాయి. దీనిపై పుట్టిరాజ్ సుకుమార్ స్పందించారు. ఆ రూమర్లు చెక్ పెట్టారు. లైకా ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్పై ఈ సినిమా విడుదల కానుంది. అయితే ఆ నిర్మాణ సంస్థ కొన్ని కారణాల వల్ల దీన్ని విడుదల చేయడం లేదంటూ సోషల్ మీడియాలో కొందరు పోస్ట్ పెట్టారు. వీటికి పరోక్షంగా స్పందిస్తూ పుట్టిరాజ్ “ఇది చాలా సరైన సమయం.. అందరూ చాలా జాగ్రత్తగా ఉండండి. విలన్ మీ కోసం వచ్చేస్తున్నాడు. తాను నిర్ధారించేది ఒక్కసందానికీ విలన్ ప్రయత్నిస్తున్నాడు. అది అతడి గొప్ప డ్రిక్ అని రాసుకొచ్చారు. విజయవంతమైన ‘లూసిఫర్’ సీక్వెల్ గా ఈ సినిమా రూపొందుతుంది. మార్చి 27న ప్రేక్షకుల ముందుకరానుంది. ఇటీవలే సెన్సార్ ఫర్మి చేసుకుంది. 2గంటల 59 నిమిషాల నిడివి ఉన్న ఈ చిత్రానికి సెన్సార్ బోర్డు యూ/ఏ సర్టిఫికేట్ ఇచ్చింది. ఒక నటుడిగా తన కెరీర్లో ఎంపురాన్ ఓ గొప్ప అధ్యాయమని మోహన్ లాల్ ఇటీవల తెలిపారు. దీనితో పాటు మోహన్లాల్ ‘తుడుమమ్’లో నటిస్తున్నారు. తరుణమూర్తి దర్శకత్వంలో ఇది తెరకెక్కుతుంది. కోభన కథానాయికగా నటిస్తున్నారు.

### స్ట్రీమ్స్ పై అద్భుతంగా ఉంది.. నానిని మెచ్చుకున్న రాఘవేంద్రరావు

హర్షి రోషన్, శ్రీదేవి, ప్రియదర్శి, శివాజీ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన తాజా చిత్రం ‘కోర్ట్’. తాజాగా ఈ సినిమాను ప్రముఖ దర్శకుడు రాఘవేంద్రరావు వీక్షించారు. సినిమాపై తన అభిప్రాయాన్ని తెలియజేస్తూ పోస్ట్ పెట్టారు.



హర్షి రోషన్, ప్రియదర్శి, శివాజీ నటించిన తాజా చిత్రం ‘కోర్ట్’ ప్రముఖుల అందుకుంటోంది భాగవందంటూ నీని ప్రేక్షకులు ఈ నేపథ్యంలోనే సినిమాను ప్రముఖ రాఘవేంద్రరావు సినిమా చక్కగా ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు. స్ట్రీమ్స్ పై అద్భుతంగా ఉందని తెలిపారు. ఈ మేరకు టీమ్ను మెచ్చుకుంటూ ఎన్టీ వేదికగా పోస్ట్ పెట్టారు. “నిన్ను కోర్ట్ సినిమా చూశాను. అద్భుతమైన స్ట్రీమ్స్ ఫేతో చూడవచ్చుగా ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించారు. దర్శకుడు రామ్ జగదీశ్ సరైన కథతో ఇండస్ట్రీలో అడుగుపెట్టారు. ఇలాంటి చిత్రాన్ని నిర్మించి ప్రేక్షకుల అందించిన నాని, ప్రశాంతిని మెచ్చుకుని తీరాలి. సినిమాలోని ప్రతిఒక్కరూ చక్కగా నటించారు. ముఖ్యంగా శివాజీ నటన ఉత్తమంగా ఉంది” అని అన్నారు. ఇదే చిత్రంపై రవితేజ కూడా ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. “ఈ కోర్ట్ రామ్ ద్రామాను చక్కగా తీర్చిదిద్దారు. అన్ని విషయాల్లో టీమ్ పనితీరు బాగుంది. రామ్ జగదీశ్ ఈ కథను రాసిన విధానం.. స్ట్రీమ్స్ మీదకు తీసుకువచ్చిన తీరు బాగుంది. నటీనటులందరూ మంచిగా ప్రతిభాపాటించారు. ఇలాంటి కథకు నిర్మాతగా వ్యవహరించిన నానికి నా అభినందనలు” అని తెలిపారు. 2013 నేపథ్యంలో సాగే కథ ఇది. ఇంటర్ ఫెయిల్ అయిన ఓ కుర్రాడు (పండు), పెద్దింటి అమ్మాయి జాబిలి (శ్రీదేవి) ప్రేమ, తర్వాత జరిగే పరిణామాల నేపథ్యంలో ఈ సినిమా నిర్మిస్తుంది. జాబిలి బంధువు మంగళపతి పాత్రలో శివాజీ నటన అంతటా ప్రశంసలు దక్కించుకుంటోంది. శుక్రవారం ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చింది. సినిమాపై ఉన్న సమ్మతంతో గురువారం కొన్ని థియేటర్లలో ప్రీమియర్ ప్రదర్శించిన విషయం తెలిసిందే. ప్రీమియర్, కోర్ట్ అనే పద్ధతుల కలెక్షన్లు టీమ్ తాజాగా ప్రకటించింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.8.10 కోట్ల గ్రాస్ వసూలు చేసిందని వెల్లడించింది. తమ చిత్రాన్ని ఆదరిస్తోన్న ప్రేక్షకులకు ధన్యవాదాలు చెప్పింది.

## టెస్టు ‘కెప్టెన్సీ’పై యూ టర్న్.. రోహిత్ కోనసాగిస్తారా?

భారత జట్టు కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ సుదీర్ఘ ఫార్మాట్ భవిష్యత్తుపై సందిగ్ధం కొనసాగుతోంది. సారథిగానూ అతడే కొనసాగుతాడా? లేదా? అనేది తెలియాల్సి ఉంది.



రోహిత్ శర్మ నాయకత్వంలో భారత్ వరుసగా రెండు టెస్ట్ క్రోఫీలను సొంతం చేసుకుంది. టీ20 వరల్డ్ కప్, ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీని గెలిపించాడు. అంతకుముందు వన్డే ప్రపంచ కప్ పైసలకన్నా తీసుకెళ్లాడు. అయితే, టెస్టు ఛాంపియన్స్ భాగంగా న్యూజీలాండ్, ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన టెస్టు సిరీస్ను టీమ్ ఇండియా కోల్పోయింది. మూడోసారి దబ్బాబీస్ పైసల్లు చేరుకోలేకపోయింది. దీంతో అతడి టెస్టు భవిష్యత్తుతోపాటు పరిమిత ఓవర్ క్రికెట్లో కొనసాగడంపై సందిగ్ధత కొనసాగుతోంది. రిటైర్మెంట్ తీసుకొనేది లేదంటూ ఇప్పటికే స్పష్టత ఇచ్చాడు. వచ్చే వన్డే ప్రపంచకప్ (2027) వరకూ కొనసాగడం భాయమనే వార్తలు వచ్చాయి. అయితే, కొత్త దబ్బాబీస్ సీజన్ జూన్ నుంచి ప్రారంభం కానుంది. తాజాగా టెస్టు కెప్టెన్సీపై పలు కథనాలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. జూన్ లో ఇంగ్లాండ్ తో ఐదు టెస్టుల సిరీస్ ను టీమ్ ఇండియా ఆడనుంది. రోహిత్ శర్మనే కెప్టెన్ కొనసాగించాలని బీసీసీఐతోపాటు సెలక్షన్ కమిటీ భావిస్తున్నట్లు సమాచారం. సుదీర్ఘ ఫార్మాట్లో రోహిత్ ఫామ్ అందోళనకరంగానే ఉన్నప్పటికీ.. కెప్టెన్గా మాత్రం జట్టును నడిపించడంలో ఇబ్బంది పడలేదని మే-నేషెంట్ భావించింది. “రోహిత్ ఏం చేయగలడో చేసి చూపిండాడు. బోర్డులోని ప్రతిఒక్కరూ రోహిత్ సరైన క్యాండిడేట్ అని భావిస్తున్నారు. ఇంగ్లాండ్తో టెస్టు సిరీస్పై అతడినే సారథిగా కొనసాగించాలి. సుదీర్ఘ ఫార్మాట్లో ఆడేందుకు రోహిత్ అసక్తిగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది” అని బీసీసీఐ వర్గాలు వెల్లడించాయి.

### రోహిత్.. అత్యుత్తమం: డిశ్

“రోహిత్ శర్మ అత్యుత్తమ నాయకుల్లో ఒకరు. అందులో ఏ సందేహం లేదు. గొప్ప లెగ్సిని పదిలి వెల్లారు. ధోనీ, కపిలేష్ ఒక్కో తరంలో మార్పులు తీసుకొచ్చారు. ఇప్పుడు రోహిత్ శర్మ కూడా అదే బాటలో పయనించాడు. వ్యక్తిగతంగానూ రోహిత్ చాలా చమత్కారంగా ఉంటాడు. రిటైర్మెంట్ అతడు స్పందించిన తీరే ఇందుకు నిదర్శనం” అని భారత మాజీ క్రికెటర్ దినేశ్ కార్తిక్ వ్యాఖ్యానించాడు.

### ఫిట్నెస్

చాలా మంది వ్యాయామంపై దృష్టి పెడుతున్నారు. కానీ, ఏ వ్యాయామం చేస్తే ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందో చాలా మందికి తెలియదు. కొంతమంది వాకింగ్ చేయడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని నమ్ముతారు. మరికొందరు యోగాకి ఓటీస్టున్నారు.

ప్రస్తుత మారుతున్న జీవనశైలి, పొల్యూషన్, టిండ్ అలవాట్ల కారణంగా జీవితంలో ఫిట్నెస్, ఆరోగ్యంగా ఉండటం సవాళ్లతో కూడుకుంది. ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. చాలా మంది వ్యాయామం దూరంగా ఉండాలని లినేత ప్రయత్నాలు చేస్తారు. అయితే, చాలా మంది వ్యాయామంపై దృష్టి పెడుతున్నారు. కానీ, ఏ వ్యాయామం చేస్తే ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందో చాలా మందికి తెలియదు. కొంతమంది వాకింగ్ చేయడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని నమ్ముతారు. మరొకటి వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది, కేలరీలు త్వరగా బర్న్ అవుతాయని భావిస్తారు. మరోవైపు ఇంకొందరు యోగా శరీరం, మనస్సు రెండింటినీ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుందని నమ్ముతారు. అయితే, ఈ రెండింటిలో ఏది ఆరోగ్యానికి మంచిది, వాటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో, మున్నె నిమిషాల పాటు వాకింగ్ లేదా యోగా చేస్తే ఏమవుతుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

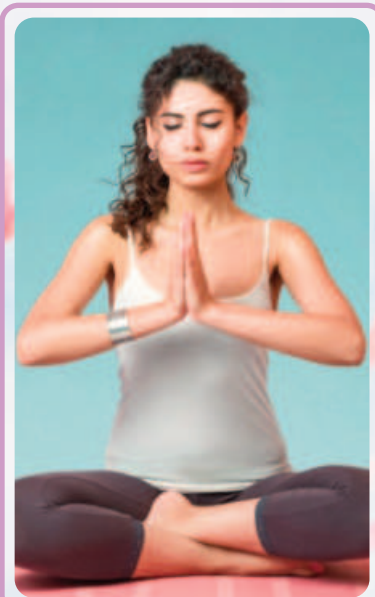
### గుండె ఆరోగ్యం



ప్రతి రోజూ మున్నె నిమిషాలు నడవడం వల్ల హృదయ స్పందన రెండు తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, గుండె జబ్బుల ప్రమాదం తగ్గుతుందని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ప్రతి రోజూ వేగంగా నడిచే వారిలో గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం 30 శాతం తగ్గుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.

### 30 నిమిషాల పాటు నడక లేదా యోగా, ఏది చేస్తే బరువు తగ్గుతారో తెలుసా?

#### మానసక ఆరోగ్యానికి ఒక వరం



#### బరువు తగ్గవచ్చు



బరువు తగ్గడానికి వాకింగ్ బెస్ట్ ఆప్షన్ అంటున్నారు నిపుణులు. బరువు తగ్గడానికి సులభమైన, ప్రభావవంతమైన మార్గం వాకింగ్. ఒక సాధారణ నడక 150 నుంచి 200 కేలరీలను బర్న్ చేస్తుంది. వేగంగా నడిస్తే బర్న్ అయ్యే కేలరీల సంఖ్య మరింత పెరుగుతుంది. ప్రతి రోజూ క్రమం తప్పకుండా వాకింగ్ చేయడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చుంటున్నాడు నిపుణులు.

#### దయాబెటీస్ పేషంట్లకు మేలు



మున్నె నిమిషాల నడక వల్ల దయాబెటీస్ పేషంట్లకు మేలు జరుగుతుంది. నడక రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్ని నియంత్రిస్తుంది. టైప్-2 దయాబెటీస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా రక్తపోటును సాధారణంగా ఉంచడంలో సాయపడుతుంది. రెగ్యులర్ వాకింగ్ స్ట్రోక్, ఇతర వ్యాధుల్ని కూడా నివారిస్తుంది.

#### శరీరాన్ని బలంగా మారుస్తుంది



ఈ రోజుల్లో బీజ్ లైఫ్ స్టైల్, వర్మి లైఫ్ కారణంగా చాలా మంది ఒత్తిడి, అందోళనతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటి వారికి వాకింగ్ బెస్ట్ ఆప్షన్ అంటున్నాడు నిపుణులు. ప్రతి రోజూ అంగరంగ నడవడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. రెగ్యులర్ వాకింగ్ వల్ల మెదడులో ఎండార్బిన్స్ విడుదల అవుతాయి. ఎండార్బిన్స్ మానసిక స్థితిని మెరుగుపర్చి.. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సాయపడతాయి.

#### మానసిక ప్రశాంతత



యోగా చేయడం వల్ల శరీరం ఫ్లెక్సిబిల్ గా మారుతుంది. అంతేకాకుండా రెగ్యులర్ యోగా వల్ల కండరాలు బలపడతాయి. శరీర భంగిమ కూడా మెరుగుపడుతుంది. వెన్నునొప్పి, మెద నొప్పి, కీళ్ల నొప్పుల వంటి సమస్యలు ఉపశమనాన్ని యోగా అందిస్తుంది. యోగా చేయడం వల్ల ఈ సమస్యలు తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

#### మానసిక ప్రశాంతత



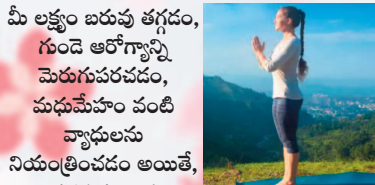
యోగా శరీరానికి మాత్రమే కాకుండా మనసుకు కూడా విశ్రాంతినిస్తుంది. రోజూ యోగా చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, అందోళన తగ్గుతాయి. ఇది మానసిక ప్రశాంతతను ఇస్తుంది. ధ్యానం, ప్రాణాయామం చేయడం వల్ల మెదడు యాక్టివ్ గా మారుతుంది. ఇది మిమ్మల్ని రోజంతా యాక్టివ్ గా మారుస్తుంది.

### జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగు



పవనమృతసం, భుజంగాసనం, వజ్రాసనం వంటి కొన్ని యోగా భంగిమలు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. గ్యాస్, అసిడిటీ లేదా అజీర్ణం వంటి జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడేవారికి యోగా బెస్ట్ ఆప్షన్ అంటున్నాడు నిపుణులు. అంతేకాకుండా రోజూ యోగా చేయడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. జలుబు, అల్లెలెలు, ఇతర ఇన్ ఫ్లూంజా రాకుండా రోగనిరోధక శక్తి కాపాడుతుంది.

### రెండింటిలో ఏది బెస్ట్?



మీ లక్ష్యం బరువు తగ్గడం, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం, మధుమేహం వంటి వ్యాధులను నియంత్రించడం అయితే, నడక మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మానసిక ప్రశాంతత, సౌకర్యవంతమైన శరీరం, అంతర్గత బలం కావాలంటే, యోగా ఉత్తమమైనది.

### రెండింటినీ కలపడం ఇంకా బెస్ట్



దినపర్వత నడక, యోగా రెండింటినీ చేర్చుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఉదయం 15-20 నిమిషాల యోగా చేసి, ఆపై 20-30 నిమిషాల నడవండి. వారానికి 3 రోజులు యోగా, 3 రోజులు నడకను మీ జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోండి. మీరు బీజాగా ఉండి సమయం తక్కువగా ఉంటే, ఈ రెండింటిలో ఏదైనా ఒక దాన్ని ఎంచుకుని క్రమం తప్పకుండా చేయండి. గమనిక:ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అధ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాయి. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయ: స్రురం. అలాగే, వార్షిక లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.