

సైబర్ సెక్యూరిటీ దూకుడు: 228 మంది నిందితులు అదుపులోకి

₹92 కోట్ల మోసం బహిర్గతం చేసిన సైబర్ నేర దర్వాజు ఫేక్ కాలే సింటర్లు, ఇన్వెస్టిగేట్ ఫ్రాడ్లతో దేశవ్యాప్తంగా ఉచ్చులు ప్రజలకు హెచ్చరిక: సైబర్ మోసాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండండి



హైదరాబాద్ ఆగస్టు 03(ప్రజాస్వరం):

తెలంగాణ సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో సైబర్ నేరాలపై తన దూకుడు కొనసాగిస్తోంది. 2025 సంవత్సరంలో ఇప్పటివరకు మొత్తం 228 మంది నిందితులను అరెస్ట్ చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. వీరు దేశవ్యాప్తంగా 1,313 కేసుల్లో నిందితులుగా ఉన్నారు, వాటిలో 1,089 కేసులు తెలంగాణకే ...మిగతా 2లో

సైబర్ నేరాలపై పెద్ద ఎత్తున ఆపరేషన్.. 228 మంది అరెస్ట్

కేసీఆర్ లేకుంటే నల్లబండ లిల్లిపుట్ ఎవరు?

బీఆర్ఎస్ లో తారాస్థాయికి చేరిన నేతల మధ్య విభేదాలు మాజీ మంత్రి జగదీశ్ రెడ్డిపై ఎమ్మెల్యే కవిత తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు జగదీశ్ రెడ్డికి 'లిల్లిపుట్' అని, కేసీఆర్ లేకపోతే ఆయనవరని వ్యాఖ్య తనపై కొందరు పార్టీ నేతలే కుట్ర చేస్తున్నారని కవిత ఆరోపణ కవిత వ్యాఖ్యలకు జగదీశ్ రెడ్డి ఘాటుగా బదులు, సిట్లర్లు కేసీఆర్ శత్రువుల మాటలను కవిత వాడుతున్నారని జగదీశ్ రెడ్డి ఆరోపణ

హైదరాబాద్ ఆగస్టు 03(ప్రజాస్వరం):

బీఆర్ఎస్ పార్టీలో అంతర్గత విభేదాలు మరోసారి భగ్గుమన్నాయి. పార్టీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ కుమార్తె, ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల కవిత, మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే జగదీశ్ రెడ్డిపై పరోక్షంగా విరుచుకుపడ్డారు. జగదీశ్ రెడ్డిని 'లిల్లి పుట్' అంటూ సంబోధించిన కవిత, కేసీఆర్ నీడలో బతికే ఆయనకు సొంత అస్తిత్వం లేదని ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. దీనిపై జగదీశ్ రెడ్డి కూడా అంతే స్థాయిలో స్పందిస్తూ సిట్లరికల్ కౌంటర్ ఇచ్చారు. అదివారం మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడిన కవిత, తనపై కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే తీర్నాద్ మల్లన్న చేస్తున్న అనుచిత వ్యాఖ్యల వెనుక బీఆర్ఎస్ లోని కొందరు ముఖ్య నేతల హస్తం ఉందని సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. 'పార్టీలోని ఒక అగ్రనేత ప్రోద్బలంతోనే నాపై ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయిస్తున్నారు. అందుకే బీఆర్ఎస్ నేతలు ఎవరూ దీనిపై మాట్లాడటం లేదు' అని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. జగదీశ్ రెడ్డిని ఉద్దేశిస్తూ, 'కేసీఆర్ అనే నీడ లేకపోతే మీరెవరు? నల్లబండ జిల్లాలో పార్టీని నాశనం చేశారు. తర్వాత పార్టీలో చేరిన ఓ చిన్న నేత కూడా నా విశ్వసనీయతను ...మిగతా 2లో

టీ-డయాగ్నోస్టిక్స్ కు నిధులేవ్!

కేసీఆర్ ప్రవేశపెట్టిన పథకంపై నిర్లక్ష్యం పేదరోగులకు ఉచితంగా 134 పరీక్షలు బీఆర్ఎస్ హయాంలో విజయవంతం పేదల ఆరోగ్యాన్ని గాలికొదిలెసిన కాంగ్రెస్ సర్కార్

హైదరాబాద్ ఆగస్టు 03(ప్రజాస్వరం):

పార్టీ ప్రభుత్వానికి పేదల వైద్యం పట్టడంలేదని విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఉచిత వైద్య పరీక్షలను అందించేందుకు 2018లో కేసీఆర్ సర్కారు ప్రవేశపెట్టిన 'టీడయాగ్నోస్టిక్స్'పై రేపంతరెడ్డి ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యమే ఇందుకు నిదర్శనమని ప్రజలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వ దవాఖానలలో పరీక్షలు అందుబాటులో లేక... ప్రైవేటు డయాగ్నోస్టిక్ సెంటర్లకు వెళ్లి, వేలాది రూపాయలు ఖర్చు పెట్టుకోవాల్సి వస్తున్నదని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వైద్యపరీక్షల పరికరాల నిర్వహణకు కూడా ప్రభుత్వం నిధులు ఇవ్వడంలేదని తెలుస్తున్నది.

మరీ ఇంత అధ్వానమా!

టీ డయాగ్నోస్టిక్స్ పథకం చాలా జిల్లాల్లో అధ్వానంగా ఉందని వైద్యశాలలోనే చర్చ జరుగుతున్నది. పరీక్షలు చేసే యంత్ర పరికరాల నిర్వహణకు కావాల్సిన రసాయనాల కొనుగోలుకు కూడా ప్రభుత్వం నిధులు ఇవ్వడంలేదని తెలుస్తున్నది. వరంగల్, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, జనగామ జిల్లాల్లో కలెక్టర్లు తమ అత్యవసర నిధి నుంచి కెమికల్స్ తెప్పించుకునే పరిస్థితి నెలకొన్నదని అధికారులు వాపోతున్నారు. కొన్ని పరీక్షా కేంద్రాల్లో 80 రకాల పరీక్షలు మాత్రమే చేస్తున్నారు. సూర్యాపేటలో డ్రైయిడ్, ఎలక్ట్రోలైట్స్,

గ్రూపింగ్ కిట్స్, డ్రెగ్స్, టెస్ట్ కిట్లు, కంప్లీట్ యూరిన్ ఎన్జైమ్ టెస్ట్, గుండె పరీక్షలు, టెస్ట్ క్యాన్సర్ పరీక్షలు అందుబాటులోలేవని అధికారులు వివరిస్తున్నారు. సిద్దిపేటలో బయోకెమిస్ట్రీ కెమికల్ లేకపోవడంతో జూన్ లో సాధారణ వైద్య పరీక్షలు కూడా నిలిచిపోయాయి. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో డ్రైయిడ్ ప్రొప్రైట్ బిస్ట్రలకు వాడే కెమికల్ అందుబాటులోలేదు. అదిలాబాద్ నుంచి కెమికల్ తీసుకువచ్చి వారానికొసారి పరీక్షలు చేస్తున్నారు. పేదల కోసం.. కేసీఆర్ ఆలోచన

కేసీఆర్ ప్రభుత్వం హైదరాబాద్ నారాయణగూడలోని ...మిగతా 2లో

ఎన్నికల సంఘం పిలుపు... ఢిల్లీకి కేటీఆర్ బృందం

ఆగస్టు 5న ఈసీఐ సమావేశానికి హాజరుకానున్న బీఆర్ఎస్ కేటీఆర్ నేతృత్వంలో ఢిల్లీకి వెళ్తున్న ప్రతినిధి బృందం ఎన్నికల సంస్కరణలు, మోడల్ కోడ్ అఫ్ కండక్ట్పై చర్చ బీఆర్ఎస్ పెండింగ్ విషయాలపై చర్చించే అవకాశం ఓటర్ల జాబితా సవరణ వివాదం నేపథ్యంలో భోటీకీ ప్రాధాన్యత



2

చుక్క నీరు వదలం

రాజకీయాల కంటే రాష్ట్ర ప్రయోజనాలే ముఖ్యం ఏపీ కుట్రలు, కుతంత్రాలను అడ్డుకుంటాం బనకచర్ల పాపం ముమ్మాటికీ బీఆర్ఎస్ దే డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క



2

కేసీఆర్ వల్లే ఏపీ ప్రభుత్వం బనకచర్ల ప్రాజెక్టు చేపట్టింది

టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ సంచలన ఆరోపణ రాయలసీమను రక్షనాల సీమ చేస్తానన్న కేసీఆర్ ను గుర్తుచేసిన వైనం తెలంగాణ ప్రయోజనాలను కేసీఆర్ విస్మరించారని తీవ్ర విమర్శ నిజామాబాద్ జిల్లా కార్యకర్తల సమావేశంలో వ్యాఖ్యలు



2

బనకచర్ల ప్రాజెక్టుకు కాంగ్రెస్ పార్టీ వ్యతిరేకం

బనకచర్ల ప్రాజెక్టును ఆపడానికి కాంగ్రెస్ సంకల్పం కాలే శ్వరం న్యాయపర రిపోర్టు రేపు క్యాబినెట్లో రైతులకు నీళ్లు అందించడంలో బీఆర్ఎస్ వైఫల్యం కొత్త రిజర్వాయర్లతో చివరి పంట వరకూ నీళ్లు హామీ : మంత్రి ఉత్తమ్



2

మెట్రో రైల్ కారిడార్ పనులు వేగవంతం

ఎంజీబీఎస్-చంద్రాయన్ గుట్ట మార్గంలో రోడ్ విస్తరణ వేగవంతం ఆస్తుల ప్రభావం తగ్గిస్తూ అలైన్మెంట్ లో నూతన మార్పులు పిల్లర్ల మార్కింగ్, భూసామర్థ్య పరీక్షలకు సన్నాహాలు ప్రారంభం యుటిలిటీల మార్పు, అండర్ గ్రౌండ్ విద్యుత్ లైన్లపై సమన్వయం

హైదరాబాద్ ఆగస్టు 03 (ప్రజాస్వరం):

ఎంజీబీఎస్ నుండి చంద్రాయన్ గుట్ట మధ్య మెట్రో రైల్ కారిడార్ ఏర్పాటుకు సంబంధించిన రోడ్ విస్తరణ పనులు వేగవంతం అయ్యాయి. ఏడున్నర కిలోమీటర్ల మార్గంలో అలైన్మెంట్ అడ్డుతం గా ఉండేలా చర్యలు చేపట్టామని, ఈ మార్గంలో రోడ్ విస్తరణ పల్ల ప్రభావితం అయ్యే ఆస్తుల సంఖ్యను తగ్గించేలా

www.prajaswaramdaily.com

WWW.PRAJASWARAMDAILY.COM



ఘనంగా గడి మెసమ్మ బారీనాలు

మేడల్, (ప్రజాస్వరం) :
మేడల్ పట్టణంలోని శ్రీ గడి మెసమ్మ తల్లి దేవాలయంలో శ్రావణ మాస బోనాలను అత్యంత భక్తి త్ర్ధల మధ్య సునంగా నిర్వహించారు. ప్రతి సంవత్సరం నిర్వహించు శ్రీ గడి మెసమ్మ తల్లి, శ్రీ కోటగడ్డ మెసమ్మ తల్లి శ్రావణ మాస భవనాలను ఈ సందర్భంగా సైతం అంగరంగవైభవంగా నిర్వహించారు. మేడల్ తో పాటు చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున హజరై అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. ఇందుకోసం ఆలయాన్ని సర్వాంగ సుందరంగా తీర్చిదిద్దారు. కిలోమీటర్ మేరకు విద్యుత్ దీపాలను అలంకరించారు. గడి మెసమ్మ తల్లి అమ్మవారిని అలంకరించి భక్తులకు దర్శనం కల్పించారు. తెల్లవారజామున నుండే భక్తులు గడి మెసమ్మ దేవాలయం చేరుకొని అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. భక్తులతో గడి మెసమ్మ దేవాలయం కిటకిటలాడింది.

కాంగ్రెస్ నేతల ప్రత్యేక పూజలు
మేడల్ మల్కాజ్ గిరి జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు సింగిరెడ్డి హరివర్ధన్ రెడ్డి,మేడల్ నియోజకవర్గ మాజీ శాసనసభ్యులు మలిపెద్ది సుధీర్ రెడ్డి మేడల్ మున్సిపాలిటీ కాంగ్రెస్ పార్టీ

నాయకులు పెద్ద ఎత్తున హజరై ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. మేడల్ నియోజకవర్గం మేడల్ పట్టణంలో కొలువైయున్న శ్రీ శ్రీ శ్రీ గడి మెసమ్మ తల్లి, శ్రీ శ్రీ కోటగడ్డ మెసమ్మ తల్లి శ్రావణ మాస బోనాల జాతర సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులుగా మేడల్ మల్కాజ్ గిరి జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు సింగిరెడ్డి హరివర్ధన్ రెడ్డి,మేడల్ నియోజకవర్గ మాజీ శాసనసభ్యులు మలిపెద్ది సుధీర్ రెడ్డి హజరై ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేడల్ మల్కాజ్ గిరి జిల్లా అగ్రికల్చర్ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ దుర్గం శివ శంకర్ ముదిరాజ్,మేడల్ మల్కాజ్ గిరి జిల్లా అగ్రికల్చర్ మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ ఉదండపు రం సత్యనారాయణ,మేడల్ మల్కాజ్ గిరి జిల్లా ఓడీసీ సెల్ అధ్యక్షులు గువ్వ రవి ముదిరాజ్, మేడల్ మున్సిపాలిటీ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు,మాజీ కాన్సిలర్ కొడే మహేష్ కురుమ,కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు రామన్నగిరి సంతోష్ గడ్డ,పెంజర్ల స్వామి యాదవ్,మేడల్ మున్సిపాలిటీ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు లవంగు రాకెష్ వంజరి, మేడల్ మున్సిపాలిటీ ఎన్ ఎస్ యూ ఐ అధ్య



కులు గుండ శ్రీధర్ కురుమ,మేడల్ మున్సిపాలిటీ ఎన్ సిల్ అధ్యక్షులు దండు శ్రీకాంత్ (చింట్లు), యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు పిట్ట లక్ష్మణ్ ముదిరాజ్,బట్టు మధు,ఉదయ రెడ్డి,చెవిటి అవినాష్,పెగుడ శ్యాంరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పేదలకు అండంగా సాంఘిక ఫౌండేషన్

డాక్టర్ శివ నాయక్

చిన్నశంకరంపేట, 03 (ప్రజా సర్వం) :
మెదక్ జిల్లా విన్న శంకరంపేట మండలం గజగట్లపల్లికి చెందిన ముంద్రాతి లక్ష్మి పెరాల్మిన వ్యాధితో బాధపడుతుంది. ఒకరి సహాయం లేనిదే సడసలేని పరిస్థితిలో ఉన్నది. విషయం తెలుసుకున్న సానిక్సా ఫౌండేషన్ చైర్మన్ డా. శివ. పీ కెన్ మేక్ ఏ చేంజ్ టీం అధ్యక్షుడు భార్గవ్ ఆర్మన్ సహకారంతో ఆదివారం పీల్ చేరుని అందించారు. భవిష్యత్తులో అన్ని విధాల ఆదుకుంటామని



వారికి భరోసాని కల్పించారు కార్యక్రమంలో ఎస్సీ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు అశోక్ నాయక్, పృథ్వీరాజ్, సురేష్ గౌడ్, సర్పంచి, సిద్ధు, సత్యం, సాయిబాబా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యుత్ సబ్ స్టేషన్ లో మంటలు

తూప్రాన్ / మనోహరాబాద్, (ప్రజాస్వరం) :
మనోహరాబాద్ మండలంలో ఆదివారం రాత్రి సుమారు గంట పాటు విద్యుత్ సరఫరా నిలిచి నిలిచిపోయింది. మనోహరాబాద్ సబ్ స్టేషన్ లో ఆదివారం రాత్రి సుమారు 7 గంటల సమయంలో 132 కే.వీ విద్యుత్ ట్రాన్స్ ఫార్మర్ (సీ. టీ)లో ఒక్కసారిగా మంటలు చెల రేగాయి.

డింతో సీటీ లో పెద్ద ఎత్తున మంటలు చిలరేగడంతో విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోయింది. అప్రమత్తమైన సిబ్బంది పై అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చి వెంటనే తగు చర్యలు చేపట్టారు. ఒక గంట పాటు మరమ్మత్తులు చేపట్టి రాత్రి 8 గంటలకు తిరిగి విద్యుత్ సరఫరా పునరుద్ధరించారు. వర్షం కురిసిన కొద్ది సేపటికే సబ్ స్టేషన్ లో నీ సీ టీ లో



మంటలు చెలరేగడంతో సిబ్బందిని ఒకింత ఆందోళనకు గురిచేసింది. అక్కడే ఉన్న సీటీ పరికరాలతో మంటలను అదుపు చేశారు.

పేహానికి ఎల్లలు లేవు
పేహానికి పరిమితులు లేవు
పేహం ఒక మహా ప్రవాహం
మధుర జ్ఞాపకాలు పేహితులు

పేహం త్యాగాన్ని కోరుతుంది
ఆప్యాయత ప్రేమను కురిపిస్తుంది
పేహం సంతృప్తిని కలిగిస్తుంది
అభివృద్ధిని చేకూరుస్తుంది

సన్మార్గంలో పయనింపజేస్తుంది
పేహమేరా జీవితం
పేహమేరా శాశ్వతం
పేహానికన్న మిన్న ఈ లోకాన లేదు

రచన
దేవులపల్లి రమేష్,
సిద్ధిపేట, నంగునూర్
9963701294

ఉదయాన్నే గోరు వెచ్చని నీరు

పొద్దున్నే నిద్ర లేచగానే నీళ్లు తాగే అలవాటు లేకుంటే ముందుగా ఈ అలవాటును చేసుకోవాలి. ముందుగా ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపుతో గోరువెచ్చని నీటిని తాగాలి. వేడి నీరు మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కావాలంటే నిమ్మ, మెంతి, తేనె కలిపిన గోరువెచ్చని నీటిలో ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తాగవచ్చు.



జిమ్ అవసరం లేదు

మిమ్మల్ని మీరు ఫిట్ గా ఉంచుకోవడానికి జిమ్ కి వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు. ఇంట్లోనే ఉండి ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఇంట్లోనే యోగా, వ్యాయామం చేయడం ద్వారా కూడా బరువు తగ్గించుకోవచ్చు. కానీ మీరు చాలా కాలం పాటు చేయగలిగే వ్యాయామాలను ఎంచుకోండి. ఎందుకంటే ఒక నెలలో ఫిట్ గా మారడానికి, మీరు కొంచెం కష్టపడాలి. ఫిట్ గా ఉండటానికి ఏరోబిక్స్, డ్యాన్స్ లాంటివి ఫాలో కావచ్చు. రోజుకు 1 గంట వ్యాయామం చేయండి.

నో స్వీట్స్

ఒక నెలలో బరువు తగ్గడానికి మీరు చక్కెర, దాని నుండి తయారయ్యే ఉత్పత్తులు తినకుండా ఉండటం చేయాలి. చక్కెరలో అధిక మొత్తంలో కొవ్వు ఉంటుంది. మీరు కృత్రిమ చక్కెరను కలిగి ఉన్న ఏదైనా తినకుండా ఉండాలి. కావాలంటే చక్కెరకు బదులు బెల్లం ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. దీనిద్వారా చాలా ప్రయోజనాలు పొందుతారు.



ఆహారాన్ని తగ్గించుకోవాలి

చాలామంది తమ ఆకలి అయిన దానికంటే ఎక్కువగా తినడం ప్రారంభిస్తారు. బరువు పెరగడానికి ఇది అసలు ప్రధాన కారణం. ఒక నెలలో మిమ్మల్ని మీరు ఫిట్ గా మార్చుకోవడానికి మీ ఆహారాన్ని తగ్గించుకోవాలి. మీ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి పండ్లు తినండి. ఇలా చేయడం వల్ల త్వరగా ఆకలి వేయదు. మీ ఆహారంలో ఎక్కువ సలాడ్ లను కూడా చేర్చుకోవచ్చు. మొత్తానికే తినకుండా ఉండకూడదు. నీరసంగా అయిపోతారు.



మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది. మన తీసుకునే ఆహారం, చేసే పని, గడిపే జీవనశైలి అన్నీ కూడా మన ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి. ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరిలో ఆరోగ్యంపై, బాడీ ఫిట్ నెస్ పై అవగాహన పెరుగుతోంది. కానీ చాలామంది ఫిట్ గా ఉండటానికి, ఫిట్ గా మారడానికి నానాతిప్పలు పడుతుంటారు. నెలల తరబడి వ్యాయామం చేస్తున్నా ఎటువంటి మార్పు రాదు. దీంతో నిరాశ చెంది చాలామంది ఫిట్ నెస్ ట్రైనింగ్ కు స్ట్రస్సి పలికేస్తుంటారు. మరికొందరు సంవత్సరాలు కష్టపడాలా అని అదిలోనే తమ ఫిట్ నెస్ ప్రయాణాన్ని అంతమొందిస్తారు. అయితే ఫిట్ గా ఉండాలంటే సంవత్సరాల పాటు కష్టపడాల్సిన పనిలేదని వైద్యులు అంటున్నారు. ఒక్క నెలలోనే ఫిట్ గా తయారవ్వొచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబున్నారు. అయితే ఫిట్ గా ఉండటానికి కొన్ని చిట్కాలకు తప్పకుండా ఫాలో కావాలని చెబున్నారు. మీరు తినే అన్ని రకాల ఆహారాలు మీ ఫిట్ నెస్ మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఒక నెలలో మిమ్మల్ని మీరు ఫిట్ గా చూడాలనుకుంటే రోజువారీ జీవితంలో కొన్ని అలవాట్లను మార్చుకోండి. ఒక నెలలో ఫిట్ గా మారడానికి మీ జీవనశైలిలో ఎలాంటి మార్పులు చేయవచ్చో చూద్దాం..

చాలా చేసి ఒక్క నెలలో ఫిట్ అయిపోగండి

నడక తప్పనిసరి

ఒక నెలలో ఫిట్ నెస్ పొందడం అంత తేలికైన విషయం కాదు. దీని కోసం మీరు చాలా హార్డ్ వర్క్ చేయాలి. త్వరగా ఫిట్ అవ్వడానికి నడకను అలవాటుగా చేసుకోండి. ప్రతిరోజూ 4 కిలోమీటర్లు నడవడానికి ప్రయత్నం చేయాలి. దీనికోసం లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోవాలి. అన్నింటికంటే ముఖ్యమైనది నిద్ర. మీరు కచ్చితంగా రోజుకు 8 గంటలు నిద్రపోవాలి.

శిశువుతో ప్రయాణం అంటే చాలా పెద్ద టాస్క్. ఇది చాలామంది తల్లిదండ్రులు చెప్పే మాట. శిశువుతో ట్రావెల్ చేస్తున్నామంటూ పెద్ద మిషన్ ఇంపాజిబుల్ లానే అనిపిస్తుందని అంటుంటారు. వారు ఎప్పుడు ఏడుస్తారు? ఇవేమీ అర్థం కానవి, అందుకే శిశువుతో ప్రయాణాలు పెట్టుకోమని చెబుతారు. నవజాత శిశువుతో ప్రయాణం అంటే నిజంగానే చాలా కష్టమైన పని. ఎందుకంటే వారు తమ ఇబ్బందిని చెప్పలేరు కాబట్టి. ఆకలి, వాతావరణం, ఉష్ణోగ్రత, పెద్ద శబ్దాలు, ఒక్కసారిగా వచ్చే మార్పులు ఇలా మరెన్నో కారణాల వల్ల వాళ్లు ఒక్కసారిగా ఏడవడం ప్రారంభిస్తారు. అందుకే శిశువులతో ప్రయాణం అంటే తల్లిదండ్రులు కూడా చాలా ధైర్యం జోగ్ గా ఫీల్ అవుతారు. ఎంత సమదాయించా, ఏం చేసినా పిల్లలు ఏడుపు ఆపరు. ఇది ఇతర ప్రయాణికులకు అసౌకర్యం కల్పిందన్న భావన, శిశువు ఏడుపు ఆపడం లేదన్న ఆందోళనతో తల్లిదండ్రులు సతమతమవుతుంటారు. అయితే శిశువులతో ప్రయాణం చేసేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతారు. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మీ ప్రయాణాన్ని సులభతరం చేస్తుందని అంటున్నారు. మరి ఆ జాగ్రత్తలేంటో తెలుసుకుందామా..

శిశువుతో ప్రయాణమా.. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

పిల్లలకు ముందుగా టీకాలు వేయాలి. ఈ కాలంలో ఏ ఊర్లో ఎలాంటి రోగాలు వ్యాపిస్తుందో తెలియని పరిస్థితి నెలకొంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ, అది వెంటనే పిల్లవాడికి వ్యాపిస్తుంది. ఇంతకీ మనం చెల్లే ఊరిలో ఇతర డ్రెస్ ఫీవర్ వ్యాపిస్తోందా? ఏదైనా ఇతర అంటు వ్యాధులు ఉన్నాయా తెలుసుకోవాలి. దానికి అనుగుణంగా టీకాలు వేయించుకున్న తర్వాత ప్రయాణం చేయాలి. లేదంటే ట్రీవర్ల రద్దు చేసుకోవాలి. మీ గమ్యం గురించి చెప్పుకోవాలి. మీ పిల్లలకు అవసరమైన ప్రతిదాన్ని తనిఖీ చేసి.. ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించండి. ఇందులో డ్రైవర్లు, వైఫ్, పాలు, శిశువు ఆహారం, అదనపు బిల్లులు, వారికి అవసరమైన ఏదైనా మందులు వంటి అవసరమైనవి తీసుకెళ్లాలి. మీ ట్రీవర్ కోసం ప్యాక్ చేస్తున్నప్పుడు మెల్లగా ప్యాక్ చేయండి. గాబరాగా చేస్తే, అవసరమై నవి మరిచిపోవచ్చు. క్రమబద్ధంగా ఉండటానికి కంపార్ట్ మెంట్ లతో కూడిన బ్యాగ్ ని ఉపయోగించండి. అవసరమైనప్పుడు వస్తువులను సులభంగా తీసుకోవచ్చు. ప్రయాణంలో మీ బిడ్డను అడించేదుకు ఇష్టమైన బొమ్మల వంటి వాటిని ప్యాక్ చేయడం మరిచిపోవద్దు. కాదు, విమానం, రైలు లేదా బస్సులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు, శిశువుతో ప్రయాణించే లాజిస్టిక్ లను పరిగణించండి. మీ కుటుంబానికి అత్యంత అనుకూలమైన రవాణా విధానాన్ని ఎంచుకోండి. మీరు విమానంలో ప్రయాణిస్తున్నట్లయితే, శిశువులతో ప్రయాణించడానికి సంబంధించిన ఎయిర్ లైన్ విధానాలను తెలుసుకోండి. వస్తువులకు అదనపు ఛార్జీలను చెక్ చేయండి. అంతరాయాలను తగ్గించడానికి మీ పిల్లల నిద్ర లేదా నిద్ర సమయంలో మీ పర్మటన

లను ప్లాన్ చేయడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు విమానంలో వెళ్తూ అనుకుంటే.. పిల్లలను చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. ఎందుకంటే గాలిలోకి వెళ్లిన తర్వాత పిల్లల చెవులపై ఒత్తిడి కలగవచ్చు. ఫ్లో డ్రైన్ వంటి వాటిని తీసుకెళ్లండి. పిల్లలతో ప్రయాణించడానికి మార్గదర్శకాలను చదవండి. పిల్లలకు ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. శిశువు వయస్సు ఎంత అనే విషయాన్ని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. శిశువుకు సరిపోయే సెమీసాలిడ్ ఫుడ్ లేదా లిక్విడ్ ఫుడ్ ను సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. ఫైట్, ల్యాండింగ్ సమయంలో మీ బిడ్డకు ఆహారం ఇవ్వడం చెవి ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. విమానంలో ప్రయాణించే సమయానికి సరిపడా బేబీ ఫుడ్ ప్యాక్ చేయడం మరిచిపోవద్దు. ప్రయాణం కోసం మీ బిడ్డకు సౌకర్యవంతమైన దుస్తులను వేయండి. ఉష్ణోగ్రత మార్పులను గమనించండి. తడవుగణంగా దుస్తులు ధరించండి. ప్రయాణ సమయంలో మీ బిడ్డ సౌకర్యవంతంగా ఉండటానికి తేలికపాటి దుస్తులేని తీసుకువెళ్లండి. పర్మటన సమయంలో మీ పిల్లలు ఆడుకోవడానికి బొమ్మలు, ఇతర వినోద వస్తువులను తీసుకెళ్లండి. లాంగ్ డ్రైవ్ కోసం మీ ఫోన్ లేదా టాబ్లెట్ లో కొన్ని పిల్లలకు అనుకూలమైన యాన్ లు లేదా వీడియోలను డౌన్ లోడ్ చేసుకోండి. ప్రయాణించేటప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు కూడా జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం మరిచిపోవద్దు. నవజాత శిశువుతో ప్రయాణించడం అంటే ఈజీగా అలసిపోతారు. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి. మీకు అవసరమైతే సహాయం కోసం అడగండి. ఈ చిట్కాలను అనుసరించడం ద్వారా మీరు మీ బిడ్డతో ప్రయాణం చేయడం సులభం అవుతుంది.



ఆహారం తగ్గితే ఆరోగ్యం పెరుగుతుందా?

ఈ మధ్య చాలా కామన్ గా వింటున్నాం అందరూ అడపాదడపా ఉపవాసం చేస్తున్నామని, ఇది ఒక ట్రెండ్ మాత్రమే కాదు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇది శాస్త్రీయంగా రుజువైన పద్ధతి. ముఖ్యంగా ఒబెసిటీ ఉన్నవార్యక్తి మెటబాలిజాన్ని మెరుగుపరచడం ద్వారా మరియు క్యాలరీ తగ్గింపుతో బరువు తగ్గడంలో మెటబాలిజాన్ని మెరుగుపరచడం ద్వారా మరియు క్యాలరీ తగ్గింపుతో బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తపోటు కొలత, స్ట్రోక్ మరియు ఇన్స్యూలీన్ తగ్గించడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. భారతీయ సంస్కృతిలో ఉపవాసాలు చాలా కాలమైనవి. మతపరమైన ఉపవాసాలతో పోలిస్తే ఇది ఇంటర్మిట్టెంట్ ఫాస్టింగ్ భోజన సమయంపై దృష్టి పెడుతుంది. కానీ భోజనాన్ని స్విప్ చేయడం కాదు చాలా మందిలో అపోహలు ఉన్నాయి. ఈ

ఇంటర్మిట్టెంట్ ఫాస్టింగ్ ఆకలిని పెంచుతుంది శారీరకంగా బలహీనతను కలిగిస్తుంది అని, కానీ చాలా అధ్యయనాల్లో తేలింది ఏంటంటే ఇది నిజం కాదు. సరిగ్గా అమలు చేసినట్లయితే ఇది చాలా సురక్షితం. ఆరోగ్య నిపుణుల సలహా ఏమిటంటే ఇంటర్మిట్టెంట్ ఫాస్టింగ్ అందరికీ ఒకే విధంగా ఉండదు మీకు డయాబెటీస్ లాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నట్లయితే ప్రారంభించడానికి ముందు మీ పర్సనల్ ఫిజిషియన్ ని సంప్రదించండి. మీ ఆరోగ్యము జీవనశైలికి అనుగుణంగా ఫాస్టింగ్ విధానాన్ని రూపొందించుకోవాలి. ఇంటర్మిట్టెంట్ ఫాస్టింగ్ అనేది సాంప్రదాయ జ్ఞానం మరియు ఆధునిక శాస్త్రాల మిశ్రమం. ఇంటర్మిట్టెంట్ ఫాస్టింగ్ ఏ వయసులో అయినా చేయవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



ఎందరో తల్లులు ఫోన్ చేసి అలా చెబుతుంటే..

తమన్నా.. ఈ పేరు చెప్పగానే ఒకప్పుడు హీరో యిన్ గా చేసిన సినిమాలు గుర్తొచ్చేవి. కానీ గత కొన్నేళ్లలో చూసుకుంటే మాత్రం ఐటమ్ సాంగ్స్ గుర్తొస్తున్నాయి. ఎందుకంటే 'కావాలయ్యా', 'అజ్ కీ రాత్' తదితర గీతాలతో తెగ వైరల్ అయిపోయింది. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ సౌత్, నార్త్ లో ఈ తరహా సాంగ్స్ చేయడం వల్ల తనకొచ్చిన క్రేజ్ గురించి మాట్లాడింది. ఎంతోమంది పిల్లలు తన పాటలు చూస్తూ అన్నం తింటున్నారని చెప్పుకొచ్చింది.

'ఓ పిల్లడు నా పాట చూస్తూ తింటుంటే అలానే చూడనివ్వండి' అని తమన్నా చెప్పింది. మీరు ఏ సాంగ్ గురించి మాట్లాడుతున్నారని హోస్ట్ అడగా.. 'స్టే 2 మూవీలో అజ్ కీ రాత్ గురించి' అని తమన్నా బదులిచ్చింది. అలానే 'ఎందరో తల్లులు నాకు ఫోన్ చేసి, మా బిడ్డ మీ పాట వింటూ, చూస్తే తప్పితే భోజనం చేయట్లేదు అని చెప్పారో లెక్కలేదు. పిల్లలకు నచ్చింది కనిపిస్తే అలానే చేస్తుంటారుగా' అని తన ఆనందాన్ని పంచుకుంది.

తమన్నా కామెంట్స్ పై స్పందించిన హోస్ట్..

ఇది తల్లులు చింపించాల్సిన విషయమే అని అన్నాడు. దీనికి కొంటర్ ఇచ్చిన తమన్నా.. 'తమ పిల్లలు సరిగా తింటున్నారా లేదా అని తల్లులు చించించాలి. అదే వాళ్లకు ముఖ్యం. అంతే కానీ ఏ సాంగ్ వింటున్నారనేది కాదు. అయినా ఏడాది పిల్లలకు లిరిక్స్ ఏం అర్థమవుతాయి? వాళ్లు సంగీతం మాత్రమే ఎంజాయ్ చేస్తారు. కొన్నిసార్లు మనం కూడా సినిమాల్ని మర్చిపోతాం కానీ పాటలు గుర్తుంచుకుంటాగా. అలానే ఇది' అని చెప్పింది.

తమన్నా చెప్పింది నిజమే అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే యూట్యూబ్ లో మంచి వీట్ ఉన్న పాటలంటే ఎక్కువగా స్పెషల్ సాంగ్స్ ఉంటాయి. వాటిని చూపిస్తూనే చాలామంది తల్లులు.. పిల్లలకు ఆ స్పెషల్ తినిపిస్తున్నారేమో? ఇకపోతే తమన్నా కెరీర్ విషయానికొస్తే.. చివరగా తెలుగులో 'ఓదెల 2' సినిమా చేసింది. ప్రస్తుతం హిందీలో మూడు మూవీస్ చేస్తోంది. గతేడాది వరకు నటుడు విజయ్ వర్మతో చెట్టాపట్టాలు వేసుకుని తిరిగింది. కొన్నాళ్ల క్రితం వీళ్లకు థ్రేకప్ అయింది. ప్రస్తుతానికైతే తమన్నాకు సినిమాలే ప్రపంచం.

పదేళ్లలో ఆదాయం వందల కోట్లు

ప్రస్తుతం హిందీ సినిమా పరిశ్రమలో అత్యంత సుపరిచితమైన విమర్శకుల ప్రశంసలు పొందిన పేర్లలో ఒకరిగా కృతిసనన్ ఎదిగింది. అయితే, ఆమె స్టార్ డమ్ కు మార్గం ఇంజనీరింగ్ క్లాస్ రూమ్ ల నుంచే మొదలైంది. ఇంజనీరింగ్ టూ సిస్టర్ స్ట్రీమ్..

సంప్రదాయం. ఇంజనీరింగ్ నేపథ్యం నుంచి వచ్చిన కృతి బాలీవుడ్ లో ఎటువంటి కుటుంబ సంబంధాలు లేకుండా, వినోద ప్రపంచంలోకి పూర్తిగా బయటి వ్యక్తిగా ప్రవేశించింది. ఆమె మొదట్లో మోడలింగ్ ద్వారా వెలుగులోకి వచ్చింది, క్రమంగా తన విలక్షణమైన శైలి ఆత్మవిశ్వాసంతో తనకంటూ ఒక స్థానాన్ని ఏర్పరచుకుంది. 2014లో ప్రముఖ నటుడు జాకీ ప్రాసే కుమారుడు టైగర్ ప్రాసేతో కలిసి యాక్షన్ రొమాన్స్ చిత్రం హీరోపంత్ లో నటించడంతో ఆమెకు పెద్ద బ్రేక్ వచ్చింది. ఆ అరంగేట్రం విజయవంతమైన ప్రయాణానికి నాంది పలికింది. శరవేగంగా ఆకట్టుకునే అందాల తారగా మారి భారతీయ సినిమాలోని అత్యంత ప్రసిద్ధ వ్యక్తులతో కలిసి పనిచేసే అవకాశాన్ని సంపాదించింది. ఆదిపురుష్ లో ప్రభాస్ సరసన సీత పాత్రలో.. నూనటించింది. 2015లో, రోహిత్ శెట్టి బ్లాక్ బస్టర్ దిల్ వాలేలో షారుఖ్ ఖాన్, కాజోల్ లతో కలిసి స్క్రీన్ స్టేస్ పంచుకుంది. తరువాతి కొన్ని సంవత్సరాలలో కృతి బరేలి కి బార్, లుకా చుప్స్, పశోన్ ఫుల్ 4 తదితర చిత్రాల ద్వారా స్థిరమైన విజయాలను దక్కించుకుంటూ వచ్చింది. మిమి (2021)లో పోషించిన సర్క్యేట్ తల్లి పాత్ర ఆమెకు ప్రతిష్టాత్మక జాతీయ చలనచిత్ర అవార్డును కూడా అందించింది. అందంతో పాటు అభినయ ప్రతిభ ఉన్న నటిగా బాలీవుడ్ లో ఆమె స్థానాన్ని మరింత సుస్థిరం చేసుకుంది.

బజనెస్ లో బజ్ బజ్ గా...

అనంతరం కృతి అభిరుచులు కెమెరాకు మించి విస్తరించాయి. మోడలింగ్ సినిమా సెట్లలో గ్లామర్ సౌందర్య పోషణతో సంవత్సరాల తరబడి పరిచయం ఉండడంతో కృతి సులభంగా సిగ్నల్ కేరీ స్పెస్ లోకి ప్రవేశించింది. కోవిడ్, లాక్ డౌన్ సమయంలో, ఆమె చర్మ సంరక్షణ దినచర్యలు, ఉత్పత్తులను లోతుగా అర్థం చేసుకోవడంలో మునిగిపోయింది. ఈ అభిరుచి 2023లో తన సొంత బ్యూటీ బ్రాండ్ హైఫర్ ను ప్రారంభించడానికి దారితీసింది. హైఫర్ ఇప్పుడు టాప్ సెలబ్రిటీ బ్యూటీ లేబుల్ లలో ఒకటిగా నిలిచింది, ఫోర్ట్స్ నివేదిక ప్రకారం, ఈ చర్మ సంరక్షణ లేబుల్ దాని మొదటి సంవత్సరంలోనే రూ. 100 కోట్లు అద్భుతమైన ఆదాయాన్ని ఆర్జించింది, అత్యంత పోటీతత్వ మార్కెట్ లో తనను తాను స్థిరపరచుకుంది. కత్రినా కైఫ్ కే బ్యూటీ, మీరా రాజ్ పుత్ అక్టైండ్, ఆషోక గోరాడియా రెనీ కాస్టిట్స్ వంటి వాటితో పోటీ పడుతోంది. కృతికి చర్మ సంరక్షణ పట్ల ఉన్న నిజమైన మక్కువ, ఆమె స్వయంగా అన్నింటినీ పర్యవేక్షించడం ఈ బ్రాండ్ శీఘ్ర విజయానికి మూలస్తంభంగా మారింది.

ఫిట్...హాట్...

సిగ్నల్ కేరీ ఉత్పత్తుల కంటే ముందే.. 2022లో, ఆమె ఫిట్ నెస్ బ్రాండ్ అయిన ది ట్రైబ్ ను సహ యజమానురాలిగా స్థాపించింది. దీనికి ఆమె మిమి షూటింగ్ కోసం కృతి తన పాత్రను పండించడం కోసం దాదాపు 15 కిలోగ్రాముల బరువు పెరిగింది. లాక్ డౌన్ కారణంగా జిమ్ లు మూసేయడంతో అదనపు బరువు తగ్గడం ఆమెకు బాగా కష్టమైంది. దాంతో వర్క్ షెల్ డ్వారా నలుగురు వ్యక్తిగత శిక్షకుల మార్గదర్శకత్వంలో తాను ఇంట్లోనే వ్యాయామం చేశానని కృతి వెల్లడించింది. ఈ లోతైన వ్యక్తిగత సవాలుతో కూడిన దశ ఆమెను ఆ శిక్షకులతో కలిసి ది ట్రైబ్ ఏర్పాటుకు ప్రేరిపించింది. అదే సంవత్సరంలో, ఆమె ముంబైలోని ఉన్నత స్థాయి జుహు ప్రాంతంలో తన మొదటి ఫిట్ నెస్ స్టూడియోను ప్రారంభించింది. రెండు సంవత్సరాల తరువాత, 2024లో, ముంబైలోని మరొక ఉన్నత పరిసర ప్రాంతమైన బాంద్రాలో రెండవ స్టూడియో తెరిచింది.

రామ్ చరణ్ తో అగిపోయిన సినిమా.. స్పందించిన 'కింగ్ డొమిన్' డైరెక్టర్

'మల్లీ రావా', 'జెర్నీ' చిత్రాలతో బాలీవుడ్ లో తనకంటూ ఓ గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారూ దర్శకుడు గౌతమ్ తిన్నూరి (Gowtham Tinnanuri). ఆయన, హీరో రామ్ చరణ్ (Ram Charan) కాంటినెంట్ లో సినిమా ప్రకటన చెలువడినా.. అది కార్యరూపం దాల్చలేదనే సంగతి తెలిసిందే. దీంతో, చరణ్ కు చెప్పిన కథతోనే విజయ్ దేవరకొండ (Vijay Deverakonda) హీరోగా 'కింగ్ డొమిన్' (Kingdom) తెరకెక్కించారంటూ ఇటీవల ప్రచారం జరిగింది. ఆ రెండు వేర్వేరు కథలని స్పష్టం చేసిన గౌతమ్.. చరణ్ తో సినిమా అగిపోవడానికి కారణమేంటో ఓ ఇంటర్వ్యూలో చెప్పారు.

"సినిమాకు సంబంధించి ఓ పాయింట్ ను రామ్ చరణ్ కు చెప్పా. ఆయనకు నచ్చింది. అదే ఐడియాతో కథ సిద్ధం చేశా. ఆయనకు అది సెట్ కాదేమో అని తర్వాత నాకే అనిపించింది. చరణ్ తో సినిమా తెరకెక్కించడం ఎప్పుడో ఒకసారి లభించే అవకాశం కాబట్టి కంగారులో ఏదో ఒకటి తీయాలనిపించలేదు. అదే విషయాన్ని ఆయనకూ తెలియజేసి, మరో కథతో వస్తానని చెప్పా. ఆ స్తోరీ ఎప్పుడూ పూర్తయితే అప్పుడు సినిమా చేస్తా. చరణ్, నేను తరచూ మాట్లాడుకుంటూనే ఉన్నాం" అని తెలిపారు.

ఆ కథను విజయ్ దేవరకొండ.. "మల్లీ రావా" సినిమా విడుదలైన రోజు.. "మల్లీ



రావా' స్తోరీ ఫస్ట్ వెర్షన్ ను విజయ్ దేవరకొండకు చెప్పే ప్రయత్నం చేశా. 'పెళ్లి చూపులు' విజయ్ త్యా హంలో ఉన్న విజయ్ 'మల్లీ రావా' కథను వినే పరిస్థితిలో లేరు. తర్వాత వింటానని చెప్పారు. ఆ తర్వాత ఇతర హీరోలూ 'మల్లీ రావా'ను రిజెక్ట్ చేశారు" అని గౌతమ్ గుర్తుచేసుకున్నారు.

3 రోజుల్లో రూ. 67 కోట్లు

ఎమోషన్, యాక్షన్ మిలితంగా గౌతమ్ తెరకెక్కించిన 'కింగ్ డొమిన్' జులై 31 న విడుదలైంది. మూడు రోజుల్లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ. 67 కోట్లు (గ్రాస్) వసూలు చేసిందని నిర్మాణ సంస్థ సితార ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ వెల్లడించింది.

డెకాయిట్ కోసం మృణాల్ ఎదురుచూపులు!

సీతారామంతో తెలుగు వాళ్లకు సీతామహాలక్ష్మిగా చేరువైన మృణాల్ రాకూర్.. నార్త్ లో హిట్ సాండ్ విని ఆరేళ్లు కావొస్తోంది. 2019లో వచ్చిన బాట్లా హాస్ తర్వాత భాక్ బస్టర్ ఎలా ఉంటుందో బోస్ చూడలేదు. సీతారామంతో బాలీవుడ్ లో ఎంట్రీ ఇచ్చిన ఈ బ్యూటీ, హాయ్ నాన్నతో మరో హిట్ తన భారత్ వేసుకుని టాక్ ఆఫ్ ది ఇండస్ట్రీగా మారిపోయింది. కానీ ఫ్యామిలీ స్టార్ ఆమె హ్యాట్రిక్ హిట్ కు బ్రేకులేసింది. ఫలితంగా 'గోల్డెన్ లెగ్' ట్యాగ్ మిని అయ్యింది. బీబోనోల్ జెర్నీ నుండి మొదలైన ఫ్లాష్ పరంపర ఇప్పటికీ కొనసాగుతూనే ఉంది. ఆ మధ్య ఓ టీటీలకే పరిమితమైపోయింది మృణాల్. కొన్ని బోల్డ్ కంటెంట్ సినిమాలు చేసింది. వాటితో టాక్ ఆఫ్ ది ఇండస్ట్రీగా మారింది, హిట్ మాత్రం పడడం లేదు భామకు.

ఇక ఇప్పుడు హోచ్చ అన్నీ అజయ్ దేవగన్ నటించిన పన్ ఆఫ్ సర్కర్ 2 పై పెట్టుకుంది. అప్పటికే పలుమార్లు వాయిదా పడిన ఈ ఫిల్మ్,

సయ్యారా, మహావతార సరసింహా చిత్రాల జోరుకు తట్టుకోలేక పూర్తిగా మునిగిపోయింది. సినిమా చూసిన క్రిటిక్స్ పెదవి విరుస్తున్నారు. రూ. 150 కోట్లతో తెరకెక్కిన ఈ బొమ్మ రూ. 100 కోట్లు వసూలైతే గ్రేట్ నెస్ ని అంటున్నారు ట్రేడ్ పండితులు.

బాలీవుడ్ లో ఫ్లాష్ పరంపర కొనసాగుతున్నా, సీతామహాలక్ష్మిగా పేరు తెచ్చుకున్న మృణాల్ కు అవకాశాలు తగ్గడం లేదు. ప్రస్తుతం బాలీవుడ్ లో మూడు సినిమాలు చేస్తోంది. అవి — హాయ్ జానీ తో ఇమ్మి హో నా, తుమ్ హో తో, పూజా మేరీ జాన్.

ఇవి కాకుండా తెలుగులో కూడా రెండు ప్రాజెక్ట్స్ కు కమిట్ అయింది. అవి — అడవి శేష్ డెకాయిట్ చిత్రంలో పాటు, బన్ని-అట్లీ కాంటోలో తెరకెక్కుబోయే సినిమా. డెకాయిట్ ఈ ఏడాది క్రిస్మస్ కి రిలీజ్ చేయాలని మేకర్స్ ప్లాన్ చేస్తున్నారు. ఈ సినిమా తెలుగు మరియు హిందీ భాషల్లో రూపొందుతోంది. మరి ఈ సినిమాతోనైనా మేడమ్ ఇటు బీబోన్, అటు

