

నేటి సత్వం

విలేకరులు కావలెను

నేటి సత్వం పేపర్లో. పనిచేయుటకు
విలేకరులు కావలెను. మండల. జిల్లా.
వారీగా కావాలి ఆసక్తిగలవారు
నెంబర్కు ఫోన్ చేయగలరు

ఫోన్ నెంబర్ : 8008836669

రంగారెడ్డి: ఎడిటర్ : టి రామకృష్ణ సంపుటి : 01 సంచిక : 151 గురువారం 19-6-2025 పేజీలు : 08

కెసిఆర్, జగన్ కలిసి బనకచర్లకు బీజం

◆ ప్రగతిభవన్ లో నాటి రెండు రాష్ట్రాల సీఎంలు పలుమార్లు భేటీ అయ్యారు
◆ రాయలసీమకు గోదావరి జలాల తరలింపునకు ప్రణాళికలు అప్పుడే రూపొందించారు
◆ 2016లో జరిగిన అపెక్స్ కౌన్సిల్ సమావేశంలోనే ఇందుకు బీజం పడింది
◆ భేసిన్లు లేవు..భేషజాలు లేవన్న కెసిఆర్ ఎపికి 400 టీఎంసీలు తరలించుకుపోవడానికి అంగీకరించారు
◆ కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డిని నమ్మే పరిస్థితి లేదు
◆ అఖిలపక్షానికి రాకుండా ముందుగానే కేంద్ర జలశక్తిమంత్రిని ఆయన కలవడం అనుమానాలు రేకెత్తిస్తోంది



రైలాంగాన్ని కష్టాల నుంచి బయటపడేసేందుకు ఆనాడు కాంగ్రెస్ హయాంలో సాగునీటి ప్రాజెక్టులు నిర్మించారని తెలిపారు. పదేండ్లు అధికారంలో ఉన్న కెసిఆర్, హరీష్ రావు సంపూర్ణ అవగాహన తో ప్రభుత్వానికి సహకరించినా, సూచనలు చేసి నా స్వీకరిస్తామని, కానీ వారు దురుద్దేశంతో రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం మాపై విమర్శలు చేస్తున్నారని సీఎం విమర్శించారు. -2016 సెప్టెంబర్ 21వ తేదీన ఢిల్లీ శ్రమ శక్తి భవన్ లో జరిగిన అపెక్స్ కౌన్సిల్ సమావేశంలో ఆనాటి సీటిపారుదలశాఖ మంత్రి హరీష్ రావు, ఆనాటి ముఖ్యమంత్రి కెసిఆర్ హాజరైన ఆ సమావేశంలో ఎనిమిది పేజీల మీటింగ్ మినిట్స్ రికార్డు చేశారు, అందులో ఆరవ పేజీలోని రెండవ పేరాలో ఉన్న వివరాలను సీఎం చదివి వినిపించారు. ఆ సమావేశంలో తెలుగు రాష్ట్రాల సాగునీటి సమస్యలు ప్రస్తావనకు

వచ్చినప్పుడు అపెక్స్ కౌన్సిల్ సమావేశంలో నాటి సీఎం కెసిఆర్ మూడు వేల టీఎంసీల గోదావరి జలాలు సముద్రంలో కలుస్తున్నాయని ప్రతిపాదన పెట్టారు. రాయలసీమకు గోదావరి నీళ్లు ఇవ్వాలని ఆ సమావేశంలోనే పునాది పడిందన్నారు. ఈ మీటింగ్ మినిట్స్ మాజీ మంత్రి హరీష్ రావుకు పంపిస్తానన్నారు. 2019 వరకు ఇది రకరకాల కారణాలతో వాయిదాపడుతూ వచ్చిందని, 2019 లో ఆనాటి ఏపీ ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డితో నాలుగుసార్లు సమావేశమై కెసిఆర్ రాయలసీమకు నీటి తరలింపునకు నిర్ణయం తీసుకున్నారని, ఆ సమావేశం వివరాలను ఆనాటి ఇరురాష్ట్రాల మంత్రులు ఈటల రాజేంద్రుర్, బుగ్గన రాజేంద్రనాథ్ రెడ్డి ప్రెస్ మీట్ పెట్టి వివరించినట్లు దినపత్రికల్లో

మిగతా 2లో

హైదరాబాద్ : బీఆర్ఎస్ నాయకులు రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం అబద్ధాల ను ప్రచారం చేస్తున్నారని, ఏ అంశం వచ్చినా.. ఏ విషయం ప్రస్తావనకు వచ్చినా అబద్ధాలు చెప్పి ప్రజల్ని ముఖ్యపెట్టే ప్రయత్నాలకు పాల్పడుతున్నారని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. బుధవారం సచివాలయంలో ఎంపీల సమావేశం తదుపరి సీఎం మీడియాతో మాట్లాడారు. ముందుగా గతంలో మాజీ సీఎం కెసిఆర్ ఏపీ సీఎం జగన్మోహన్ రెడ్డితో సమావేశం తర్వాత మీడియాతో మాట్లాడిన వీడియో క్లిప్పింగ్స్, అ సెంజ్ లో కెసిఆర్ చేసిన ప్రసంగం వీడియో క్లిప్పింగ్స్ ను ప్రదర్శించారు. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ఎలా మాట్లాడారు.. కోల్పోయాక ఎలా మాట్లాడుతున్నారో వివరించదలచుకున్నానంటూ వాళ్లు సింటిమెంట్ తో మళ్లీ పొట్టిని బ్రతికించుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఎద్దేవచేశారు.



అందరితో చర్చించాకే నిర్ణయం

హైదరాబాద్: ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించిన గోదావరి బనకచర్ల లింకు ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి మంత్రిత్వశాఖ నిబంధనలకు అనుగుణంగా పరిశీలించిన తర్వాత నిర్ణయం తీసుకుంటామని కేంద్ర జలశక్తి మంత్రి సీతార్ పాటిల్ హామీ ఇచ్చారు. కేంద్రబోగ్గు, గనుల శాఖ మంత్రి, తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్షుడు జి. కిషన్ రెడ్డి బుధవారం సాయంత్రం ఢిల్లీలోని శ్రమశక్తి భవన్ లో సీతార్ పాటిల్ ను కలిశారు. గోదావరి -బనకచర్ల లింక్ ప్రాజెక్టు గురించి వీరిద్దరూ చర్చించారు. బనకచర్ల ప్రాజెక్టుపై పూర్తిస్థాయిలో పరిశీలన చేసిన తర్వాత ముందుకెళ్తామని ఆయన హామీ ఇచ్చారని కిషన్ రెడ్డి వెల్లడించారు. ఈ ప్రాజెక్టును అన్ని భాగస్వామ్యవైఖరితో చర్చించిన తర్వాత పారదర్శకమైన పద్ధతిలోనే ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన నిర్ణయం ఉంటుందని జలశక్తి మంత్రి చెప్పారని అన్నారు. ఈ విషయంలో ఏ రాష్ట్రానికీ అన్యాయం జరగకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంటుందని ఆయన భరోసా ఇచ్చారని తెలిపారు. కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి శాఖ పరిశీలనలో మెట్రో రైలు రెండో దశ డివీజన్: కిషన్ రెడ్డి హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు రెండో దశ నిర్మాణానికి సంబంధించిన డివీజన్ కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి శాఖ పరిశీలనలో ఉందని కేంద్ర బోగ్గు గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి తెలిపారు. కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్ తో కేంద్ర బోగ్గు, గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి శ్రమ శక్తి భవన్ లో బుధవారం భేటీ అయ్యారు. తెలంగాణ అభివృద్ధికి సంబంధించి పట్టణాభివృద్ధి శాఖ తరపున

మిగతా 2లో

అంతరిక్ష యాత్ర మళ్లీ వాయిదా



2

బనకచర్లను ఆపేయాలి



- కేంద్రాన్ని కోరికలని అఖిలపక్షంలో తీర్మానం
- నేడు ఢిల్లీలో కేంద్ర జలశక్తి మంత్రిని కలవనున్న సీఎం రేవంత్, మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి వెంట ఎంపీల బృందం అఖిలపక్షానికి హాజరైన బిజెపి, బిఆర్ఎస్, ఎంఐఎం పార్టీల ఎంపీలు రాజకీయ పోరాటంలో న్యాయంజరగకపోతే కోర్టుకు వెళ్తామన్న సీఎం సమావేశంలో రాజకీయాల మాట్లాడారంటూ బిఆర్ఎస్ ఎంపీ వర్ధిరాజు వాకాట్

2లో



గాజుర్లు అలియాస్ గజేర్ అరబ్

2లో

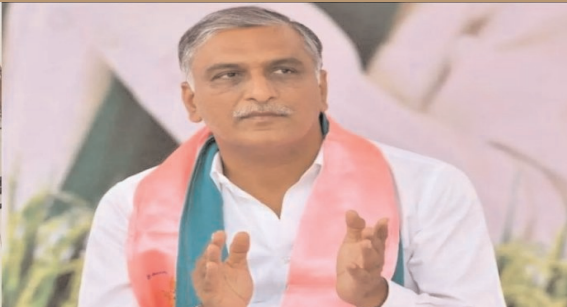
మారేడుమిల్లిలో ఎన్కౌంటర్

190 మృతదేహాల గుర్తింపు



ఎయిరిండియా బోయింగ్ విమాన ప్రమాదంలో ఇప్పటివరకూ 190 మంది మృతదేహాలను గుర్తించారు. డిఎన్ఎ పరీక్షల ద్వారా వీరిని గుర్తించి వీటిలో 159 అవశేషాలను వారి వారి సమీప బంధువులకు అప్పగించారని అధికారులు బుధవారం తెలిపారు. మృతదేహాల అప్పగించే ప్రక్రియలో 32 మంది విదేశీయుల మృతదేహాల అవశేషాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ నెల 12వ తేదీన అహ్మదాబాద్ నుంచి లండన్ కు వెళ్లే ఎయిరిండియా విమానం ఘోర ప్రమాదానికి గురయింది. భారీ స్థాయి మంటల్లో పలువురి మృతదేహాలు గుర్తుపట్టేందుకు వీల్లేకుండా మారాయి. దీనితో విస్తృతస్థాయిలో డిఎన్ఎ పరీక్షల అవసరం ఏర్పడింది. సమీపంలోని మెడికల్ కాలేజీ

మిగతా 2లో



అజేండా 5ను ఎందుకు దాచారు?

హైదరాబాద్ : బోడిగుండుకు మోకాలుకు లంకె పెట్టి మాట్లాడటంలో రేవంత్ రెడ్డి సిద్ధపడ్డారు అని మరోసారి రుజువైందని మాజీ మంత్రి, బిఆర్ఎస్ ఎంపీలవే హరీష్ రావు పేర్కొన్నారు. అపెక్స్ కౌన్సిల్ మీటింగ్ లో కెసిఆర్ చెప్పిన వాటిని దురుద్దేశపూర్వకంగా వక్రీకరించారని ఎక్స్ వేదికగా మండిపడ్డారు. రాజకీయ లబ్ధి పొందాలనే వక్ర బుద్ధే తప్పు. తెలంగాణ నీటి ప్రయోజనాలు కాపాడాలనే తపన లేదని అన్నారు. ప్రజలను తప్పుదారి పట్టించేందుకు ఉద్దేశపూర్వకంగా అపెక్స్ కౌన్సిల్ మీటింగ్ లోని అజేండా 5లోని

మిగతా 2లో

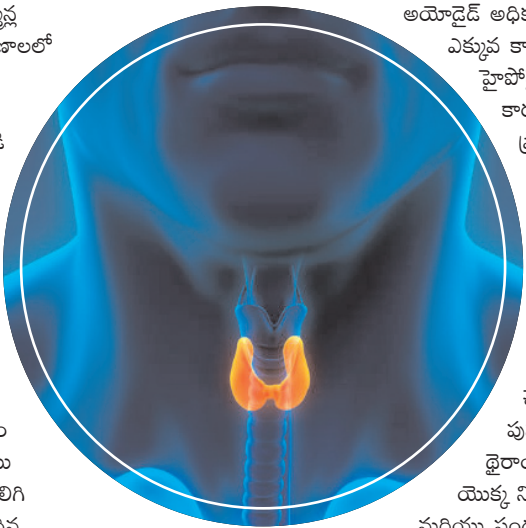
వానాలముల్రెడ్డి అర్హులందరికీ ఇండు

- కెసిఆర్ దత్తత గ్రామంలో నేడు మంజూరు పత్రాల పంపిణీ
- మంత్రి పొంగులేటి వెల్లడి
- ఎర్రవెల్లి ఫౌండేషన్ కోసం వానాలముల్రెడ్డి ఇండ్లు కూర్చోకారని వ్యాఖ్య
- ఇండ్లు కోల్పోయిన వారందరికీ ఇప్పుడు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ఇస్తామని ప్రకటన



2

**షీ థైరాయిడ్ పనితీరును
మెరుగు పరచడానికి 3 యోగా ఆసనాలు**

[illegible]

థైరాయిడిజం థైరాయిడ్ హార్మోన్ల అధిక ఉత్పత్తి కారణంగా ఉంది, అయినప్పటికీ ఈ పరిస్థితికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి: ట్యాక్సిక్ అడినోమాన్ నవ్-అక్యూట్ థైరాయిడిటిస్ అధిక అయోడిన్ వినియోగం హ్యాప్టోథైరాయిడిజం హైపర్థైరాయిడిజం యొక్క కారణాలు: హాషిమోటో యొక్క థైరాయిడిటిస్ థైరాయిడ్ గ్రంథిని తొలగించడం అయోడిన్ అధిక మొత్తంలో బహిర్గతం లిథియం ఎక్కువ కాలం చికిత్స చేయకపోతే, హైపర్థైరాయిడిజం మైక్సెడెమ కోమాకు కారణమవుతుంది, ఇది అరుదైన కానీ ప్రాణాంతక స్థితి, దీనికి తక్షణ హార్మోన్ చికిత్స అవసరం. థైరాయిడ్ రుగ్మతలకు యోగా థెరపీ మీ రుగ్మతలకు అరోగాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే కొన్ని యోగాసనాలు క్రింద ఉన్నాయి. ప్రతి భంగిమ / అసనాన్ని 10 సెకన్ల పాటు ప్రాక్టీస్ చేయండి మరియు 5 సెల్లను పునరావృతం చేయండి. ఉష్ణసా థైరాయిడ్ రుగ్మతలకు ఉష్ణసా భంగిమ యొక్క నిర్మాణం: యోగా చాప మీద మోకాళి మరియు పండ్లు మీద చేతులు ఉంచండి. అదే

నమయంలో, చేతులు నిటారుగా ఉండే వరకు మీ వెనుకభాగాన్ని చుంపు మరియు అరచేతులను మీ కాళ్ళపైకి జారండి. మీ మెడను వక్రీకరించే వరకు లేదా పనుకోవడం కానీ తటస్థ స్థితిలో ఉంచండి. కా భంగిమలో కాళ్ళి స్థానం కోసం ఉండండి. ఉబిని వీల్చుకోండి మరియు వెన్నెముగా ప్రారంభ భంగిమకు తిరిగి రండి. మీ చేతులను ఉపనసంపాంచుకోండి మరియు మీరు నిటారుగా వాటిని మీ తలకుండి తీసుకువెళ్ళండి. రథాలను జట్టగీర్చియు వెరుగుచువస్తుంది. ఇది శరీరం ముందు భాగంలో విస్తరించి తెరుస్తుంది. ఇది వెనుక మరియు భుజాలను కూడా చలపరుస్తుంది. ఇది తక్కువ వెన్నునొప్పి శరీరాన్ని ఉపశమనం చేస్తుంది. ఇది వెన్నెముక యొక్క వత్తుకు మెరుగుచువస్తుంది మరియు భంగిమను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. తద్వారా అసౌకర్య్యాన్ని అధిగమించడానికి సహాయపడుతుంది. హాలానా డ్రైయిడ్ వ్యాధిని హాలానా భంగిమ యొక్క నిర్మాణం మీ వెనుకభాగంలో పడుకోండి. మీ అరచేతులను మీ శరీరం చక్కువ నేలపై ఉంచండి. మీ ఉదర చందరాలను ఉపయోగించి, మీ కాళ్ళను 90 డిగ్రీల పైకి ఎత్తండి. మీ

అరచేతులను నేలమీద గట్టిగా నొక్కండి మరియు మీ కాకు
మీ తల వెనుకకు పడటానికి అనుమతించండి.
మీ కాలి వెనుక అంతస్తును
తాకేలా చేయడానికి
మీ మధ్య

ವರ್ಷಾಕಾಲಂಛಿ ಮುಕ್ತಜಿನ್ಹಿತ್ ಆರೋಗ್ಯಾನಿಕಿ ಮೇಲು

పెంజామీ చేయడం ఎవరికి
మాత్రం ఇష్టముందో
చెప్పండి..రెయిన్ సీజన్లో అన్ని
యముల వారు అవితంగా
ఇష్టదే పాపుల్ ట్రీట్మెంట్
మొక్కజొన్న అనే అందరూ
చెప్పేస్తారు.
మొక్కకాలంలో వేడివేడిగా
పెంజామీస్టును (%నమోదీస్తే
కాల్చు%న) పెంజామీ చేయడం
ఎవరికి మాత్రం ఇష్టముందో
చెప్పండి..రెయిన్ సీజన్లో అన్ని
యముల వారు అవితంగా
ఇష్టదే పాపుల్ ట్రీట్మెంట్
మొక్కజొన్న అనే అందరూ
చెప్పేస్తారు. కార్మిన్ ఉడకబెట్టి
లేదా మంటు చేసి వేడి తివడం
కా జీజన్లో అన్ని చోట్లా
చూస్తుంటాం.

%వరకాలంలో ఎంతో టేస్టింగ్
 ఉంటుంటే కాదు మొక్కజొన్నలో
 అత్యుపసరణ పోవకూలు మందుగా
 ఉన్నాయన్నది నిపుణుల మాట.
 వరకాలంలోనే పండించే
 మొక్కజొన్న స్థానికంగా
 లభ్యమవుతుంది ఈ సీజన్లో
 శరీరాన్ని వేడిగా ఉంచడంలో
 కూడా తోడ్పడుతుంది.
 మొక్కజొన్నను ప్రివీన్ చేయడం
 కూడా ఎంతో ఈజీ. ఈ టేస్టింగ్
 డిష్లో ఫైరింగ్, యూంటిఆక్సిడెంట్లు,
 లిటిమిన్ సీ, మెగ్నీషియం వంటి
 అత్యుపసరణ పోవకూలు పుష్కలంగా
 ఉంటాయి. తక్కువ కొవ్వు
 ఉంటుంటే పాటు కడుపు నిండిన
 భావన కలిగించే కార్బ్
 అన్నింటినీ మెరుగైన స్పాక్స్
 ఈ సీజన్లో ఎంపిక చేసుకోవచ్చు.

మనం అహోరంగా తీసుకునే ప్రతి పదార్థంలో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలుంటాయి. అయితే కొన్ని రకాల అహార పదార్థాల్లో ఎక్కువ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పోషకాలున్న పోషకాలున్న పరికల్పన రకాల అహార పదార్థాల్లో తక్కువ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్న పోషకాలుంటాయి. ఇక అధిక ప్రయోజనంగల పోషకాలున్న అహార పదార్థాల వివరాలున్న వన్నీ. కోడిగుడ్డు ముందు పరుసలో ఉంటుంది. మనం రోజుకోక ఉడుకబెట్టిన కోడిగుడ్డు తింటే ఆరోగ్యపరంగా ఎన్నో లాభాలుంటాయి. మరి అవేంటో తెలుసుకుందాం..

గుడ్డుతో లాభాలివే..
1. కోడిగుడ్ల ద్వారా శరీరానికి రకరకాల పోషకాలు లభిస్తాయి. శరీరానికి కావాల్సిన సాచరేటెడ్ ఫ్యాట్స్, పాలీ అన్ సాచరేటెడ్ ఫ్యాట్స్

3. పవయోగపదమతుంది. కాబట్టి గగ్గిలులు, బాలింతలు ప్రతిరోజు ఉడుకబట్టిన కోడిగుడ్డు తీసుకోవాలి.

4. గుడ్డులోని కోడి పోషక విలువలవల్ల ఇది మహాశల్లో రొమ్ము కాన్సర్ రాకుండా నిరోధించడంలో కూడా తోడ్పడుతుంది.

5. జట్టు, గోడ్డు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకూ గుడ్డు ఉపయోగపడుతుంది. గుడ్డులోని విటమిన్-9%నా కళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

6. గుడ్డులో పోటాషియాం, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల అవి మెముకల గట్టిపడటానికి తోడ్పడుతుంది.

7. నరాల బలహీనత ఉన్నవారు కూడా ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా గుడ్డును తీసుకోవడంవల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది. అంతేకాక గుండె రక్తనాళాలకు కూడా గుడ్డు తోడ్పడతే మేలు కలుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ ప్రయోజనాలు తెలిస్తే
మీరు రోజుకో గుడ్డు తినకుండా ఉండరు..

మోసన్ అన్ సాచరటెడ్ స్పాల్డ్స్ ఊటాయి. అదేవిధంగా
హిటాబియం, విటమిన్, కార్బియం, ఐరన్, విటమిన్,
విటమిన్-6, విటమిన్-12, మేక్స్వియం గుడ్బల్
వస్తువులంగా లభిస్తాయి. అందుకే అంతే స్థాయిలో
అర్జెన్టీ ప్రయోజనాలన్నాయి.

2. కోడిగుడ్డు మెదడు అలోగ్యానికే చాలా
మంచిది. గుడ్డు సాఫ్ట్ ఉండే కోరిన్ అనే
పోషక పదార్థం మెదడు కణాల
అలోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.

3. కోడిగుడ్డులోని ఐరన్ను
శరీరం వేగంగా గ్రహిస్తుంది.
కాబట్టి శరీరం బలంగా ఉంటుంది.
అరచేతులు నేలపై
పడుచుగా ఉంటాయి, కానీ
ఒకడు మోసేయి వద్ద చేతులు వంచి,
అరచేతులతో మెనకను ముద్దకు ఇవ్వడు.

అసానాన్ని కొద్దిగనే చేయండి. లాభాలు ఇది మనబద్ధకం మరియు కడుపు రుగ్మతలను తొలగిస్తుంది. శరీర చక్రాన్ని శ్రింగంచానికి పరిపూర్ణ సహాయకారి. ధ్రోణయూ, కిష్కి, భీష్మమరియు ప్యాంథియాన్ వంటి అపయన్ ప్రేరేపించబడతాయి. ఇది అధిక రక్తపోటును సాధారణీకరిస్తుంది. రుగ్మతలకో బాధపడుతున్న మహిళలకు ఇది సహాయపడుతుంది. శక్తివంతమైన మందులను, అందువల్ల శుభగమనను క్రమపాతం తప్పకుండా ఇచ్చేసిస్తున్న విద్యార్థి తన విద్య పనితీరులో ఎంతో ప్రాప్తిపొందుతాడు. రివల్వర్ రక్త ప్రవాహం చర్మాన్ని పోషకంగా మరియు యువనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. కండరాల పైబిడ్ల గ్రహాకర్మను మెనుచున్న, ధౌన్యత మెనుచున్న మరియు మెనక భాగ మెనుచున్న బలోపేతం అవుతాయి. ఇది మీ వెనకభాగాన్ని సరళత మరియు బలంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. నలహా : బలం మెం దాన్ని, స్పాండిలైటిస్ మరియు అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు ఉన్నప్పుడు సహాయించకూడదు. సర్వంగానూ ధ్రోణయూ సమస్తమూ చేయడానికి పరిపూర్ణమైన భంగినా యొక్క నిర్ధారణ: మీ వెనుకభాగాన్ని పడకోవడం ద్వారా ప్రారంభించండి. మీ చేతులు మీ శరీరం పక్కన ఉంచండి. మీ కాళ్ళను మీ నుండి శాంతముగా ఎత్తండి మరియు ఆకాశానికి ఎదురుగా ఉన్న అదుగులతో నేలకి లంబంగా ఉంచండి. నెమ్మదిగా మీ కటిని ఎత్తండి మరియు నేల నుండి మెనకకు. మీ ముంజేతులను నేల నుండి తీసుకురండి మరియు మధ్యత కోసం అరచేతులను మీ కాళ్ళ భాగంలో ఉంచండి. మీ భుజం, మొండెం కాళ్ళు మరియు మెనక మధ్య సరళ రేఖను సాధించడానికి ప్రయత్నించండి. మీ గడ్డం మీ చూతతో తాకడానికి ప్రయత్నించండి మరియు మీ



పాదాలపై
కేంద్రీకరించండి. లాభాలు సర్వంగానన నిర్మాసన యొక్క అనేక ప్రయోజనాలన అందిస్తుంది మరియు ప్రధానించడం సులభం. స్టేజ్ 1 మరియు స్టేజ్ 2 థైరానాని సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఈ ఆసనం మంచిది. ఇది కోర్ బలాన్ని పెంపొందించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది సమతుల్య భావాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రివెర్స్ రక్త ప్రవాహానికి సహాయపడుతుంది, తద్వారా ముఖానికి మెరుగైన రక్త సరఫరా మరియు చర్మాన్ని పోషించడం మరియు శరీరాన్ని నిర్వికారణ చేస్తుంది. ఇది మెద, ఖజల మరియు మెనకకు బలం మరియు వ్యత్యతను ఇస్తుంది. సలహా : ముతీకట్టు, మెద లేదా ఖజల సమస్య ఉన్న ఆధ్యాపకులు ఈ ఆసనాన్ని చేయకుండా ఉండాలి. మహిళలు రుతుప్రాసం లేదా గర్భధారణ సమయంలో ఈ ఆసనం చేయకుండా ఉండాలి. విస్తరించిన థైరాయిడ్, కాలేయం లేదా ప్లీహము, గర్భాశయ స్వాంధిలేదిన, స్త్రీస్ డిస్స మరియు అధిక రక్తపోటు లేదా ఇతర గుండె జబ్బులతో బాధపడుతున్న ప్రాక్షీపనర్థు ఈ ఆసనాన్ని చేయకుండా ఉండాలి. వివిధ సాగతీత, మెలితిప్పిన మరియు కుదించే యోగా ఆసనాలు థైరాయిడ్ గ్రంధిని ఉత్తేజపరస్సాయి మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవితరీయం అభివృద్ధి చేసే థైరాక్సిన్ యిదలద చేయమని శరీరానికి వెబుతాయి. యోగా ఆసనాలు ముందుగా గ్రంధం కోసం తక్కువ వాయుమయం. అయితే, మీరు ఏదైనా యోగా కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

టీలో చక్కెరకు
బదులుగా బెల్లంను
చేర్చుకుంటే
కలిగే లాభాలివే..!



చాయ్ ప్రియులు సాధారణంగా రోజుకు 5 కప్పుల కన్నా ఎక్కువగానే చాయ్ తాగుతుంటారు. అయితే చాయ్ తాగినప్పుడల్లా అందులో ఉండే చక్కెర శరీరంలోకి వెళ్లి అధికంగా క్యాలరీలు చేరేలా చేస్తుంది. దీంతో బరువు అధికంగా పెరుగుతారు. అయితే దీలో చక్కెరకు బదులుగా బెల్లంను చేర్చుకుంటే అధిక బరువు ముప్పు నుంచి తప్పించుకోవడంతోపాటు పలు అనిశ్చితరహిత ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి. అనేమోతో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మలబద్ధంతో బాధపడేవారికి బెల్లం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీలో బెల్లంను చేర్చడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. జీర్ణ ప్రక్రియ వేగంగా జరుగుతుంది. బెల్లంలో ఉండే ఇథర్జిన్ రక్తస్థాపక సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. దీంతోపాటు శరీరంలోని అవయవాలకు రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది. దీలో బెల్లంతోపాటు కొద్దిగా అల్లంను కూడా చేర్చుకుంటే శరీర రేగు నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. జలుబు, దగ్గు అల్లంపై తగ్గుతాయి. బెల్లంలో ఉండే యాంబ్ అక్సిడెంట్లు మన శరీరంలో ఏర్పడి శ్రీ రాక్షాడికల్స్ చేసే సమస్య తగ్గిపోయి.

యాలకులతో ఎన్ని లాభాలో..!



యాదాద్రి : యాలకులు
 ఎన ఆహ్లానిక్ మంచి
 మానసం అందించడంతో
 టు. జీర్ణ శక్తి
 ఎంచేందుకు
 హృదయపడతాయి.
 మాజింగా శరీరానికి
 లువ చేసే గుణం
 టిక్కి ఉంటుంది.
 ఎందుకనీ.. మనాల
 నులతో హాలు వీటిని
 కరకాల వంటల్లో
 మయోగిస్తారు.
 ఎంపిమియూ, పరమాన్నం
 టిక్కి వాటిలో కూడా
 యాలకుల పొడి

వేస్తుండటం అనిచిగా వస్తుంది. అయితే యాలకులతో ఎన్నోఅర్థోగ్య ప్రయోగాలున్నాయి. అలా... యాలకుల గింజలలో బిడ్డనైన, లిమెనెస్, టెర్మినోల్ లాంటి రసాయనాలు ఉంటాయి. తీవ్ర సందర్భాలు వైద్యంలో అనేక రసాయనాలకు మందుగా వాడతారు. -అల్బర్ట్ మలబద్దకం, అల్బర్ట్ ఆస్టమా, జలుపు, సైన్స్ మొదలైన వ్యాధులకు, తలనొప్పిలలో పాలు నోటి దుర్వాసనకు మొదలైన వాటి చికిత్సలో యాలకుల పొడిని వాడతారు.ఈ ముద్ద కలంలో చాలా మంది హోర్యోనల్ ఇంబ్రాన్స్, ఆకలి కాకపోవడం, అధికంగా దాహం వేయడం లాంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. వీటన్నింటికీ కూడా తీవ్ర చెక్ పెట్టేస్తోంది. అదెలాగో చూద్దాం... చాలా మందిలో హోర్యోనల్ ఇంబ్రాన్స్ ఉంటాయి. జన్యురసాయన కారణాలు లే జిక్కిరి లాంటి అతర కారణాల వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. అలసట, అందోళన, సంతానలేమి, అధిక బరువు లాంటివి హోర్యోనల్ ఇంబ్రాన్స్ లక్షణాలు. వీటన్నింటినీ దూరం చేసేందుకు ఇలాంటి చాలా ఉపయోగపడుతుంది.

సమంత ఇంకా కోలుకోలేదా? అవన్నీ అందులో భాగమేనా?

స్టార్ హీరోయిన్ సమంత.. కొన్ని నెలల క్రితం మయోసైటిస్ వ్యాధి బారిన పడిన సంగతి తెలిసిందే. యశోద సినిమాలో నటిస్తున్న టైమ్ లో ఆమెకు వ్యాధి ఉన్నట్లు తెలియగా.. కొద్ది రోజులు బ్రేక్ తీసుకుని షూటింగ్ కంప్లీట్ చేసింది. ఆ తర్వాత తాను అప్పటికే కమిట్ అయ్యి ఉన్న విజయ్ దేవరకొండ ఖుషి, సిటాడెల్ వెబ్ సీరీస్ ను పూర్తి చేసింది. ఆ సమయంలో అనేక ఇబ్బందులు కూడా ఎదుర్కొన్నట్లు ఇటీవల తెలిపింది. అయితే హెల్త్ బాగా లేకపోవడం వల్ల అనేక ప్రాజెక్టుల నుంచి సమంత తప్పుకున్నట్లు వార్తలు వచ్చాయి. ఆ తర్వాత విదేశాలకు వెళ్లి ట్రీట్మెంట్ తీసుకుంది. సినిమాలకు లాంగ్ బ్రేక్ ఇచ్చింది. ఆ సమయంలో సోషల్ మీడియాలో తన హెల్త్ అప్డేట్స్ ఇస్తుండేది. ఇటీవల ఇండియాకు తిరిగొచ్చింది. త్వరలోనే సిటాడెల్ సీరీస్ తో అలరించనుంది. తన సొంత నిర్మాణ సంస్థపై మా ఇంటి బంగారం మూవీని కూడా అనౌన్స్ చేసింది. దీంతో సమంత హెల్త్ పరంగా సిట్ అయిందని అంతా అనుకున్నారు. వరుస సినిమాలతో మళ్లీ అలరించనుందని ఆశిస్తున్నారు. ఇదే సమయంలో ఇప్పుడు నెట్టింట సమంత ఆరోగ్యానికి సంబంధించి జోరుగా చర్చ సాగుతోంది. సామ్ హెల్త్ ఇంకా సిట్ అయినట్లు లేదని కొందరు నెటిజన్లు కామెంట్లు పెడుతున్నారు. ఇంకా పలు సమంత ట్రీట్మెంట్లు తీసుకుంటుందని చెబుతున్నారు. అందుకు సమంత లేటెస్ట్ పోస్ట్ ఎగ్జాంపుల్ గా చూపిస్తున్నారు. సమంత.. లేటెస్ట్ గా రెడ్ లైట్ థెరపీ డేట్ అంటూ ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో స్టోరీ పోస్ట్ చేసింది. అందులో రూమ్ అంతా రెడ్ లైట్ తో ఉండగా.. సామ్ రిలాక్స్ మోడ్ లో ఉన్నట్లు కనిపించింది. సామ్ ముందు తన పెట్ కూడా ఉంది. దీంతో ఈ రెడ్ లైట్ థెరపీ కూడా మయోసైటిస్ సంబంధించిన ఓ ట్రీట్మెంట్ గా తెలుస్తోంది. ఇంతకుముందు.. ఐస్ టబ్ బాత్, క్రియో థెరపీ, న్యూరో నెర్వ్, ఇన్-ప్లారెడ్ సానా, ఎల్ ఈడీ లైట్ థెరపీ వంటి వివిధ చికిత్స తీసుకుంటున్నట్లు పలు విధాలుగా సమంత తెలిపింది. రోజూ ధ్యానం కూడా చేస్తున్నట్లు ఇటీవల చెప్పింది. దీంతో సామ్.. ఇంకా సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ తో బాధపడుతుందని అంతా చెబుతున్నారు. ఎక్కువగా మందులు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాకపోవడం వల్ల, వివిధ చికిత్సలు తీసుకుంటుందని అంటున్నారు. ఇంకొన్ని రోజులు పాటు కొనసాగిస్తుందని చెబుతున్నారు. మరి ఇందులో నిజమెంతనేది తెలియదు..

శ్రద్ధా అందాల దాడి..

శ్రద్ధ దాస్ ని స్పెషల్ గా పరిచయం చేయాలా? అందరికీ ఆమె సుపరిచితమే. ఎవరైనా కత్తులతో, తుపాకీలతో చంపేస్తూ ఉంటారు. కానీ, శ్రద్ధ దాస్ మాత్రం కేవలం తన అందంతోనే చంపేసేలా ఉంటుంది. మామూలుగా శ్రద్ధ దాస్ చాలా అందంగా ఉంటుంది అలాంటిది, చీర కట్టి, తన సొగసులు అన్నీ కనిపించేలా చేసిందంటే ఇంకేమైనా ఉందా కల్లోలమే. తాజాగా అదే పని చేసింది. ఇప్పుడు ఆ ఫోటోలు చూసి కుర్రాళ్లు పిచ్చెక్కిపోతున్నారు. హీరోయిన్ గా సెటిల్ అవ్వాలని కెరీర్ మొదలుపెట్టిన శ్రద్ధ, చివరకు సెకండ్ హీరోయిన్, క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్ట్ గా మిగిలిపోయింది. అయితే, సోషల్ మీడియాలో మాత్రం ఎప్పటికప్పుడు తన అందాలు ఆరబోస్తూ అలరిస్తూ ఉంటుంది. ఎప్పుడూ మోడ్రన్ గా మెరిసిపోయే శ్రద్ధ ఈ సారి శారీలో కనిపించి షాకిచ్చింది. శారీలోనే = ముసా% - 'జెలర్'ని కోట్లాదిన్నీ % = జడి%

టీమ్.. ఇంతకీ ఏం జరిగింది? ఇక, చీరలోనూ తన అందాలతో విస్ఫోటనం చేసింది. ఎంతలా అంటే, చూడటానికి రెండు కళ్లు సరిపోవడం లేదు. క్రీమ్ కలర్ శారీకి డిజైన్ లో షాడ్ తో మెయిర్ చేసింది. అది కూడా స్లీవ్ లెస్ షాడ్ కావడం విశేషం. ఇక, ఫోటోల్లో తన సొగసులు కనిపించేలా క్లీవేజ్ షో చేసింది. ముక్కుకు ముక్కు పెట్టుకొని, నుదిలిన బొట్టు పెట్టుకొని, చెవులకు బుట్టలతో ఓ వైపు ట్రైమింగ్ గాను, మరో వైపు అందాలను చూపిస్తూ అల్ట్రా స్టైలిష్ గాను కనిపించింది. శారీలోనే = ముసా% - అట్లు ఇంటికి వచ్చి మరి సన్యానించిన హర్షాణా గవర్నర్ ఇక ఫోటోలు షేర్ చేసిన కొద్ది గంటల్లోనే వైరల్ గా మారిపోయాయి. లైకుల వర్షం కురుస్తోంది. కామెంట్ల గురించి అయితే స్పెషల్ గా చెప్పక్కర్లేదు. అందరూ ఆమె అందాలను పొగుడుతూనే కామెంట్స్ చేశారు. ఇక శ్రద్ధ మొన్నటి వరకు ఓ టీవీ షోలో

ద్యూస్ ప్రోగ్రాం కి జడ్జట్ గా వ్యవహరించారు. తాజాగా ఆమె నటించిన ఓ వెబ్ సీరీస్ 'ది బిహార్ డాస్టర్' ప్రముఖ ఓటీటీ ప్లాట్ ఫాం నెట్ ఫ్లిక్స్ లో స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. ఈ సీరీస్ లో ఆమె చాలా పద్ధతిగా చీర కట్టుకొని కనిపిస్తున్నారు. మరి ఈ వెబ్ సీరీస్ తో ఆమెకు ఎంత వరకు గుర్తింపు వస్తుందో చూడాలి.

శ్రీలీల జస్ట్ ఛిల్ అవుతుందా?

గుంటూరు కారం తర్వాత శ్రీలీల ఖాళీ అయిపోయింది. చేతిలో సినిమాలు లేవు. కమిట్ అయిన %-% ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ %-% ఉందంటే? అది మొదలవ్వాలంటే పవన్ కళ్యాణ్ ముందుకు రావాలి. అది ఇప్పట్లో జరిగేది కాదు. %-% ఓజీ %-%, -% హరి హర వీరమ్లు %-% పూర్తి చేసేవరకూ పీకే %-% భగత్ సింగ్ %-% వైపు చూసే పరిస్థితి లేదు. మరి ఇప్పుడు శ్రీలీల ఏం చేస్తున్నట్లు? టైమ్ ని ఎలా పాస్ చేస్తున్నట్లు? అంటే ఈగ్జాంప్ లో అమ్మడు ఫుల్ చిల్ మోడ్ లోకి జారుకుంటుందని విశ్వసనీయ సమాచారం. నెట్టింట ఇప్పటికే కొత్త ఫోటో షూట్ తో అదరగొడుతుంది. వాటి ద్వారానే కాస్టింగ్ ఏజెన్సీస్ నుంచి పిలుపు వస్తుందని ఆ రకమైన ప్రయత్నం చేస్తుంది. పనిలో పనిగా



వాటితో శ్రీలీల అభిమానులు ఖుషీ అవుతున్నారనుకోండి. ఇలా ఎంత కాలం ఫోటో షూట్ తో టైం పాస్ చేస్తుంది. అందుకే అమ్మడు కొన్ని నెలల పాటు పూర్తిగా రిలాక్స్ మోడ్ లోకి వెళ్లి ప్లాన్ చేసుకుంటుంది. దీనిలో భాగంగా విమానం ఎక్కి విదేశాల వెళ్ళేయాలని చూస్తుంది. గతేడాది ఖాళీ లేకుండా పనిచేసింది. 39 నుంచి 7 శాతానికి తగ్గించిన హీరో.. వరుసగా ఏడో సినిమా షూటింగ్ తో బిజీ బిజీ గా గడిపింది. అలాగే డాక్టర్ కోర్స్ కోసం ఉన్న సమయాన్ని చదవాడినీ కేటాయిం చాల్చి వచ్చింది. దీంతో ఆ ఏడాది ఎక్కడా విరామం లేకుండా ఉండాల్సి వచ్చింది. అయితే ఇప్పుడు చేతిలో కావాల్సినంత సమయం ఉంది. ఎలాంటి టెన్షన్లు కూడా లేవు. ఎంచక్కా కొన్ని రోజుల పాటు వెకేషన్ కి వెళ్లి మళ్లీ ఫ్రెష్ మైండ్ తో తిరిగి రావచ్చు అన్న ఆలోచనలో ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది. అయితే ఇప్పటికే కోల్డ్ ఫుడ్ లో ప్రయత్నాలు మొదలు పెట్టింది. ఈ నేపథ్యంలో తల అజిత్ సినిమాకి సైన్ చేసిందని తమిళ మీడియాలో వార్తలు వస్తున్నాయి. అయితే అది ప్రారంభం అవ్వడానికి సమయం పడుతుంది. ఈ లోపు శ్రీలీల ఛిల్ మూవ్ మెంట్ నుంచి బయటకు వచ్చేస్తుంది.

