ప్రజా రిపబ్లిక్ స్పెషల్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
1
RNI No: APTEL/2023/87888
శనివారం
30 ఆగస్టు 2025

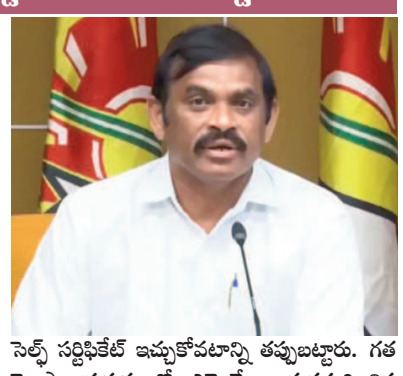
సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన మంత్రి వర్గం భేటీ

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 30, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): అసెంబ్లీ కమిటీ హాలులో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన మంత్రివర్గ సమావేశం ప్రారంభమైంది.

బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లపై జీవో విడుదలకు కేబినెట్ ఆమోదించే అవకాశం ఉంది. వర్షాలు, వరదలతో నష్టపోయిన రైతులను ఆదుకోవడంపైనా చర్చించి, కీలక నిర్ణయాలు తీసుకునే అవకాశముంది. పంటలు, రోడ్లు, ఇతర నష్టాలపై కేంద్ర ఆర్థికశాఖ సాయం కోరుతూ తీర్మానం చేసే అవకాశముంది. మరోవైపు సెప్టెంబర్ 30 లోగా స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు నిర్వహించాలని ఇప్పటికే హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ అంశంపైనా కీలక చర్చ జరిగే అవకాశముంది.

తిరుపతి టీడీఆర్ బాండ్ల కుంభకోణంపై ప్రత్యేక దర్యాప్తు జరపాలి: భూమిరెడ్డి రాం గోపాల్ రెడ్డి

అమరావతి, ఆగస్టు 30, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో తిరుపతి నగరపాలక సంస్థలో జరిగిన టీడీఆర్ బాండ్ల కుంభకోణంపై ప్రత్యేక దర్యాప్తు జరిపించాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును తెదేపా ఎమ్మెల్సీ భూమిరెడ్డి రాంగోపాల్ రెడ్డి కోరారు. వైకాపా మాజీ ఎమ్మెల్యే భూమన కరుణాకర్రెడ్డి, సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారిణి పాత్రల్ని వెలికితీయాలంటూ సీఎంకు లేఖ రాశారు. జగన్ హయాంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అనేక టీడీఆర్ బాండ్ల కుంభకోణాలు జరిగాయని ఆరోపించారు. తిరుపతిలో జరిగిన కుంభకోణానికి ఓ సీనియర్ అధికారిణే కారణమని భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి ఇటీవల ఆరోపించిన విషయాన్ని ప్రస్తావించారు. వ్యక్తిగతంగా తాను ఏ తప్పూ చేయలేదని భూమన



సెల్ఫ్ సర్టిఫికేట్ ఇచ్చుకోవటాన్ని తప్పుబట్టారు. గత వైకాపా ప్రభుత్వంలో ఎమ్మెల్యేగా వ్యవహరించిన వ్యక్తి చేసిన ఆరోపణల్ని పరిగణనలోకి తీసుకొని దర్యాప్తు చేయించాలని రాంగోపాల్రెడ్డి కోరారు.

వ్యవసాయ శాఖ కార్యాలయం వద్ద ఆందోళన..

పోలీసుల అదుపులో కేటీఆర్, హరీశ్ రావు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 30, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రైతు సమస్యలు, పంట నష్టం, యూరియా కొరతపై వ్యవసాయ శాఖ కమిషనర్కు భారత రాష్ట్ర సమితి నేతలు వినతి పత్రం అందజేశారు.

అనంతరం కార్యాలయం వద్ద నిరసన చేపట్టారు. అన్నదాతల సమస్యలను పరిష్కరించాలని బైఠాయించారు. దీంతో కేటీఆర్, హరీశ్రావు, నిరంజన్రెడ్డితో పాటు పార్టీ ఎమ్మెల్సీలు, నేతలను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అంతకుముందు హరీశ్రావు మాట్లాడుతూ.. ఏ రాష్ట్రాల్లోనూ యూరియా సమస్య లేదన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వైఫల్యం వల్లే.. తెలంగాణాలో కొరత ఏర్పడిందని చెప్పారు. గత ప్రభుత్వంలో కరోనా సమయంలోనూ ఇబ్బంది లేకుండా పంపిణీ చేసినట్లు వివరించారు. భాజపా, కాంగ్రెస్ ఒకరిపై ఒకరు నెపం వేసుకొని తప్పించుకుంటున్నారని దుయ్యబట్టారు. యూరియా పంపిణీ చేతకాకపోతే తప్పుకోవాలన్నారు. తాము రాజకీయాల కోసం రాలేదని.. రైతుల కోసం వచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు. యూరియా కోసం వెళ్తే రైతులపై దాడి చేస్తున్నారని నిరంజన్ రెడ్డి విమర్శించారు. కొరత సమస్యపై ఒక్కరోజైనా సమీక్ష చేశారా అని ప్రశ్నించారు.

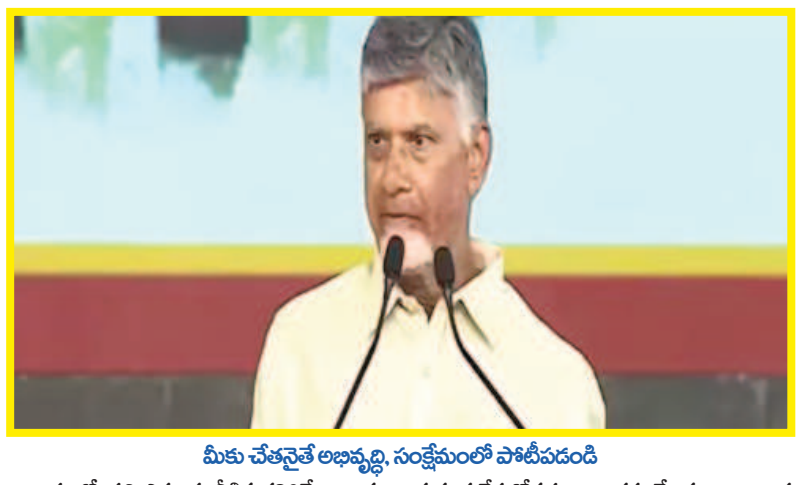
కృష్ణమ్మకు చంద్రబాబు జలహారతి

పరమసముద్రం, ఆగస్టు 30, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సొంత నియోజకవర్గం చిత్తూరు జిల్లా కుప్పం పర్యటనలో ఉన్న సీఎం చంద్రబాబు కృష్ణమ్మకు జలహారతి ఇచ్చారు. వేద పండితుల మంత్రోచ్చారణల నడుమ కుప్పం మండలం పరమసముద్రం చెరువు వద్ద హంద్రీనీవా జలాలకు సీఎం జలహారతి ఇచ్చారు. కానేపట్లో ఇక్కడ ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో సీఎం పాల్గొంటారు. అనంతరం వివిధ కంపెనీల ప్రతినిధులతో ఎంవోయూలు చేసుకోనున్నారు. సాయంత్రం పర్యటనను ముగించుకొని బెంగుళూరు. విమానాశ్రయానికి బయలుదేరి వెళ్లనున్నారు.

ప్రతి చెరువుకు నీళ్లిచ్చే బాధ్యత నాది:చంద్రబాబు

పరమసముద్రం, ఆగస్టు 30, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రాయలసీమను రతనాలసీమగా చేసే బాధ్యత తనదని ముందే చెప్పానని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. 2014-2019 మధ్య కాలంలో రాయలసీమ ప్రాజెక్టు కోసం రూ.12,500 కోట్లు ఖర్చు పెట్టినట్లు చెప్పారు. కానీ, వైకాపా పాలనలో కేవలం రూ.2 వేల కోట్లు ఖర్చుపెట్టారని విమర్శించారు.

కుప్పం నియోజకవర్గంలో పర్యటించిన ఆయన.. పరమసముద్రం వద్ద కృష్ణమ్మకు జలహారతి ఇచ్చారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో ఆయన మాట్లాడారు. " గేట్లతో సెట్టింగ్లు వేసి నీళ్లు కూడా బయటి నుంచి తీసుకొచ్చి నాటకాలాడిన ఘటనలు చూశాం. విమానం ఎక్కేలోపే నీళ్లన్నీ ఇంకిపోయిన పరిస్థితులు చూశాం. అసత్యాలు చెప్పడంలో వైకాపా దిట్ట. అసాధ్యాలను సుసాధ్యం చేయడం ఎన్డీయే లక్ష్యం. నీళ్లు వచ్చేసరికి వైకాపా నేతలు జీర్ణించుకోలేక పోతున్నారు. ప్రతి చెరువుకు నీళ్లిచ్చే బాధ్యత నాది. మల్యాలలో ప్రారంభించి కుప్పం పరమసముద్రానికి నీళ్లు తీసుకొచ్చాం. 27 లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్లు పెట్టి ఎక్కడికక్కడ నీళ్లు తరలిస్తున్నాం. కుప్పానికి రెండేళ్ల కంటే ముందే కృష్ణా పుష్కరాలు వచ్చాయి. గతంలో రాయలసీమలో కరవు వస్తే.. పశువుల కోసం రైలులో నీళ్లు తెప్పించి కాపాడుకున్నాం. నేను ఏ పని చేయాలన్నా వెంకన్నపై భారం వేసి బుల్లెట్లా దూసుకెళ్తా. పవిత్రమైన సంకల్పం ఉంటే ఏ పనైనా జయప్రదమవుతుంది. ప్రతి చెరువుకు నీళ్లిచ్చే బాధ్యత నాది. పలమనేరు, కుప్పం నియోజకవర్గాల్లో 110 చెరువులకు నీళ్లిచ్చే అవకాశం ఉంది. కుప్పంలో 520 చెరువులు ఉన్నాయి. గొలుసుకట్టు చెరువులు ఉన్నాయి. చెక్ డ్యామ్ల ద్వారా నీళ్లిచ్చే అవకాశం ఉంది. కృష్ణా జలాలను 730 కిలోమీటర్లు తీసుకొచ్చిన ఘనత తెదేపాది. ముఠా రాజకీయాలు లేకుండా చేసిన పార్టీ తెదేపా. హంద్రీనీవా ఫేజ్-1, ఫేజ్-2 వల్ల 6 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు వస్తుంది. 33 లక్షల మందికి తాగునీరు అందుబాటులో ఉంటుంది. పరిశ్రమలకు కూడా నీళ్లొస్తాయి. ఇప్పుడు కుప్పానికి నీళ్లొచ్చాయి. రాబోయే ఏడాదికి హంద్రీనీవా ద్వారా చిత్తూరుకు కూడా నీళ్లిచ్చే బాధ్యత నాది.



మీకు చేతనైతే అభివృద్ధి, సంక్షేమంలో పోటీపడండి

రాష్ట్రంలో ప్రతి ఎకరాకు నీళ్లివ్వగలిగితే నా జన్మ సార్థకమవుతుంది. పోలవరం-బనకచర్ల పూర్తయి వంశధార నుంచి పెన్నా నది వరకు అనుసంధానం చేయగలిగితే కరవనేదే ఉండదు. నదుల అనుసంధానం ఉపయోగాన్ని తెలంగాణ నేతలు తెలుసుకోవాలి. నీళ్లు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని వారికి సూచిస్తున్నా. నీళ్లు లేనప్పుడే వాటి విలువ తెలుస్తుంది. జలాశయాల్లో నీటి నిల్వ ఎంత ముఖ్యమో, భూమినే జలాశయంగా తయారుచేసుకోవడం అంతకంటే ముఖ్యం. ఒక యజ్ఞం ద్వారా అభివృద్ధి కోసం ముందుకెళ్తున్నాం. దానిని భగ్నం చేసేందుకు వైకాపా అన్ని విధాలా ప్రయత్నిస్తోంది. మీకు చేతనైతే అభివృద్ధి, సంక్షేమంలో పోటీపడండని పిలుపునిస్తున్నా. వైకాపా ఒక విషవృక్షంగా తయారైంది. మనం ఏ మంచి పని చేస్తున్నా అడ్డుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు." అని చంద్రబాబు మండిపడ్డారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

'ప్రియురాలు పిలిచింది'.. ఆ పాత్రను స్టార్స్ తిరస్కరించారు..:దర్శకుడు రాజీవ్

2000 సంవత్సరంలో విడుదలై మ్యూజికల్ హిట్గా నిలిచిన చిత్రం 'ప్రియురాలు పిలిచింది'. తమిళ సినిమా 'కండుకొండైన్ కండుకొండైన్' రీమేక్ గా వచ్చిన ఈ చిత్రంలోని మమ్ముట్టి, అజిత్, ఐశ్వర్యారాయ్, టబు, అజిత్ వారి నటనతో ఆకట్టుకున్నారు. ఈ సినిమా రోజులను తాజాగా దర్శకుడు రాజీవ్ గుర్తుచేసుకున్నారు. మమ్ముట్టి పాత్రను చాలామంది స్టార్స్ రిజెక్ట్ చేశారని తెలిపారు. ఇందులో ఐశ్వర్యారాయ్కి జంటగా మమ్ముట్టి నటించిన విషయం తెలిసిందే. యుద్ధంలో కాలు కోల్పోయిన మేజర్ బాలా పాత్రలో ఆయన జీవించేశారు. అయితే ఆ పాత్రను చేయడానికి స్టార్స్ ఎవరూ అంగీకరించలేదట. "ఆ పాత్ర గొప్పతనమంతా అతడి నడకలోనే ఉంటుంది. కాలు కోల్పోయిన వ్యక్తిగా నటించడానికి ఎవరూ అంగీకరించలేదు. ఒక కాలు ఉన్న పాత్రలో నటించడం మాకు ఇష్టం లేదని మొహం మీదే చెప్పారు. కానీ, మమ్ముట్టి ఆ పాత్ర గురించి చెప్పగానే అంగీకరించారు. అది లోపంగా ఆయన భావించలేదు" అని చెప్పారు. ఇక ఈ సినిమా షూటింగ్ సమయంలోని సరదా జ్ఞాపకాలను కూడా రాజీవ్ పంచుకున్నారు. "మేజర్ యుద్ధంలో తన కుడి కాలును కోల్పోతారు. మమ్ముట్టి నడుస్తున్నప్పుడు కుడి వైపునకు వంగిఉండాలి. కానీ, కొన్నిసార్లు షూటింగ్లో మర్చిపోయి ఎడమ వైపునకు వంగి నడిచేవారు. మా అసిస్టెంట్ చెబితే మళ్లీ సరిచేసుకునేవారు. ఒక్కోసారి మాములుగా నడిచేవారు.. సన్నివేశం అయిపోయాక అందరికీ గుర్తొచ్చేది. ఈ షూటింగ్ అంతా సరదాగా గడిచింది" అని దర్శకుడు ఆ రోజులను గుర్తుచేసుకున్నారు. 2000 సంవత్సరంలో విడుదలైన ఈ సినిమా నేషనల్ అవార్డుతో పాటు ఫిల్మ్ ఫేర్ లను కూడా సొంతం చేసుకుంది. ఇందులోని పాటలు ఇప్పటికీ సోషల్ మీడియా రీల్స్లో ట్రెండింగ్లో ఉండడం విశేషం.

పాత్రికేయులు కావలెను
తెలంగాణ, ఆంధ్ర రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వెలువడుచున్న
రిపబ్లిక్
తెలుగు దినపత్రికలో తెలుగు రాష్ట్రాలలో బ్యూరోలు, జిల్లా స్టాఫర్లు, నియోజకవర్గ మరియు మండల స్థాయి పాత్రికేయులు కావలెను.
ఆసక్తి గలవారు సంప్రదించండి
9948814188 9985876888

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

ధోనీకి బీసీసీఐ స్పెషల్ ఆఫర్..! గంభీర్ అంగీకరిస్తాడా?

ఎంఎస్ ధోనీ భారత్‌కు రెండు ప్రపంచ కప్పు, ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ అందించిన సారథి. ఐపీఎల్లో చెన్నై సూపర్ కింగ్సు ఐదుసార్లు ఛాంపియన్గా నిలిపాడు. ఇప్పటికీ తన మాయాజాలంతో అభిమానులను ఆకట్టుకుంటున్నాడు. 2020లో అంతర్జాతీయ క్రికెట్కు వీడ్కోలు పలికిన ధోనీ ప్రస్తుతం ఐపీఎల్లోనే ఆడుతోన్న విషయం తెలిసిందే. వచ్చే ఎడిషన్లో బరిలోకి దిగుతాడా? లేదా? అనేది ఇంకా తెలియరాలేదు. ఈ క్రమంలో ధోనికి భారత క్రికెట్ బోర్డు స్పెషల్ గా ఓ ఆఫర్ ఇచ్చినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. 2021 టీ20 ప్రపంచకప్ సమయంలో ధోనీని బీసీసీఐ మెంటార్గా నియమించుకుంది. కేవలం ఆ టోర్నీ వరకే సేవలు అందించేలా ఒప్పందం చేసుకుంది. ఆ తర్వాత ధోనీకి ఎలాంటి బాధ్యతలు ఇవ్వలేదు. ఈసారి మాత్రం అలా షార్ట్ టర్మ్ కాకుండా.. భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకొని అతడి చురుకైన వ్యూహాలను సుదీర్ఘంగా వాడుకోవాలని భావిస్తున్నట్లు బీసీసీఐ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. అందుకే, మరోసారి మెంటార్గా ధోనీని నియమించుకునేందుకు సిద్ధమైనట్లు సమాచారం. మరి మాజీ కెప్టెన్ అందుకు అంగీకరిస్తాడా? లేదా? అనేది ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది.

ప్రధాన కోచ్ ఏమంటాడో?

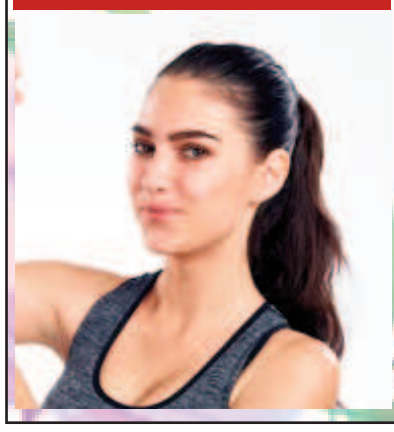
ప్రస్తుతం టీమిండియా ప్రధాన కోచ్గా గౌతమ్ గంభీర్ ఉన్నాడు. మెంటార్ ధోనీ విషయంలో అతడు సానుకూలంగా ఉండకపోవచ్చని క్రికెట్ విశ్లేషకుల అంచనా. ధోనీ నాయకత్వంలో గెలిచిన వన్డే, టీ20 ప్రపంచకప్ జట్లలో గంభీర్ కూడా సభ్యుడే. అప్పుడు క్రెడిట్ అంతా సారథిగా ధోనీకి ఇవ్వడం సరికాదంటూ ఆ తర్వాత చాలా సందర్భాల్లో గంభీర్ వ్యాఖ్యానించాడు. జట్టు కలసికట్టుగా ఆడితేనే విజయాలు వరిస్తాయని చెప్పే గంభీర్.. ధోనీ వంటి దిగ్గజ క్రికెటర్ను తనకంటే కాస్త పైపదవిలో ఉంచేందుకు ఇష్టపడతాడా? అనేది మిలియన్ డాలర్ల ప్రశ్న. ఇటీవల వీరిద్దరూ కలిసి ఓ కార్యక్రమంలో ఉన్న వీడియోలు వైరల్ గా మారాయి. అందులో ఇద్దరూ సరదాగానే సంభాషించుకోవడం గమనార్హం.

ఫిట్‌నెస్

తొడల లావు తగ్గాలన్నా మజిల్స్ పెరగాలన్నా ఒక్క వర్కౌట్ చాలు, రెగ్యులర్‌గా చేస్తే ఎన్నో లాభాలు

సిటప్స్
ఇవి మంచి ఎఫెక్టివ్ కోర్ వర్కౌట్. ఫిట్‌నెస్ ఎక్స్‌పర్ట్స్ సజెస్ట్ చేసే ఈ వర్కౌట్‌తో ఎన్నో లాభాలున్నాయి. ముఖ్యంగా నడుము, వెన్నునొప్పి తగ్గుతుంది. కేవలం అది మాత్రమే కాదు కొన్ని సమస్యల్ని కూడా దూరం చేస్తుంది ఈ వర్కౌట్. ఎక్కువగా జిమ్ ట్రైనర్స్ సజెస్ట్ చేసే ఈ వర్కౌట్‌ని జిమ్‌లోనే కాదు ఇంట్లోనూ చేయొచ్చు.

దీంతో కోర్ బలంగా మారుతుంది. పైగా నడుమునొప్పి, వెన్నునొప్పులు తగ్గుతాయి. దీనిని చేయడానికి ఎలాంటి ఎక్విప్‌మెంట్స్ అవసరం లేదు. హ్యాపీగా ఉన్నచోటే ఈ వర్కౌట్ చేసి లాభాలను పొందొచ్చు. ఫిట్‌గా ఉండాలనుకోవడంలో తప్పులేదు. దీనికోసమే ఎక్కువగా వర్కౌట్ చేస్తుంటారు. అందులో కొన్ని ఇంట్లో కూడా చేయొచ్చు. ఇంట్లో చేసినప్పటికీ మనం మంచి బెనిఫిట్స్‌ని పొందుతాం. అందులో సిటప్స్ కూడా ఉంటాయి. ఈ కోర్ వర్కౌట్ కారణంగా మనకి కొన్ని లాభాలున్నాయి. కండరాలు బలంగా మారడం, బ్యాక్ పెయిన్ తగ్గడం వంటివి ఏమైనా ఉన్నాయంటే అది సిటప్స్ కారణంగానే. ముఖ్యంగా, కోర్‌ని బలంగా చేయడంలో ఈ వర్కౌట్ బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది. రెగ్యులర్ డెస్క్ జాబ్స్ చేసేవారు చేస్తే చాలా వరకూ నడుము, వెన్నునొప్పి తగ్గుతుంది. ఇంకేం లాభాలున్నాయి. ఈ వర్కౌట్‌ని ఎలా చేయాలో తెలుసుకోండి.



ఫ్లెక్సిబిలిటీ

నేటి కాలంలో చాలా మంది డెస్క్ జాబ్స్ చేస్తున్నారు. ఈ కారణంగా వారికి ఎలాంటి వర్కౌట్స్ ఉండడం లేదు, ఏ పనులు చేయట్లేదు. అలాంటి వారు సిటప్స్ చేస్తే ఫ్లెక్సిబిలిటీ పెరిగి దీంతో కండరాలు పట్టేయడం, ఏకాగ్రత తగ్గడం, ఒత్తిడి, స్ట్రెంథ్ తగ్గడం వంటివి ఉండవు. బలమైన, దృఢమైన కోర్ కారణంగా మీ తుంటి, వెన్నెముక, భుజాలు బలంగా మారతాయి. పోశ్చర్ మెరుగ్గా మారుతుంది. కొంతమందికి వీపు వంగినట్లుగా ఉండడం ఉంటుంది. అలాంటివారు ఈ వర్కౌట్ చేస్తే సరైన విధంగా ఫిట్‌గా కనిపిస్తారు.

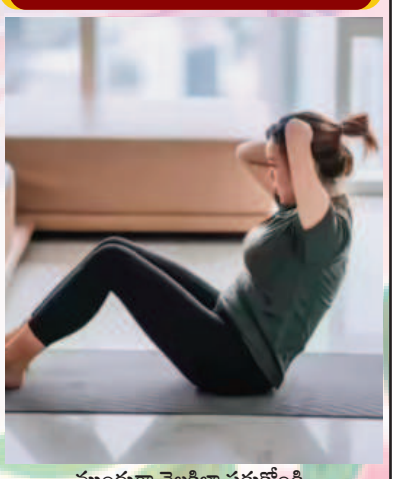
బ్యాలెన్స్

మనం సరిగ్గా నిలబడాలన్నా నిల్చొని ఏవైనా పనులు చేయాలన్నా బాడీ బ్యాలెన్స్‌గా ఉండడం చాలా ముఖ్యం. దీనికోసం కోర్ స్ట్రెంథ్ పెరగాలి. అయితే, మనం సిటప్స్ చేస్తే కోర్ బలంగా మారుతుంది. కటి, నడుము, తుంటి కండరాలకి ఇవి చాలా మంచిది. బ్యాలెన్సింగ్‌గా ఉంటుంది. దీంతో త్వరగా పడిపోవడం, గాయలవ్వడం వంటివి జరగవు. థైస్ బలంగా మారి తొడల భాగంలో ఉన్న కొలెస్ట్రాల్ కరిగి తొడలు తగ్గుతాయి. తొడలు లావుగా ఉన్నవారు ఈ వర్కౌట్ చేసే మంచి రిజల్ట్ ఉంటుంది.

మజిల్ మాస్

సిటప్స్ చేయడం వల్ల కడుపు, తుంటి కండరాలు బలంగా మారతాయి. సిటప్స్ పనితీరు కండరాలని మెరుగ్గా చేస్తాయి. వృద్ధాప్యం కారణంగా వచ్చే కండరాల నొప్పుల్ని దూరం చేసి బలంగా మారుస్తాయి. అంతేకాకుండా మంచి పోశ్చర్ ఉండేలా చేస్తుంది. వీటి వల్ల త్వరగా అలసిపోరు. రెగ్యులర్‌గా జిమ్ చేసేవారు మజిల్స్‌ని పెంచుకోవాలనుకుంటారు. అలాంటి వారికి ఈ వర్కౌట్ మంచి లాభాలని అందిస్తుంది.

ఎలా చేయాలి



ముందుగా వెల్లకిలా పడుకోండి.
మోకాళ్లని వంచండి.
పాదాలని సరిగ్గా ఉంచండి.
చేతులని తొడలపై ఉంచాలి.
ఇప్పుడు మెల్లగా పైకి లేవాలి.
స్లోగా పైకి లేచి కడుపు దగ్గరికి రావాలి.
మెడ బిగించకుండా చూడండి.
పైకి లేచాక నెమ్మదిగా కిందకి వెళ్లండి.

వెన్నునొప్పి

సిటప్స్ చేయడం వల్ల వచ్చే లాభాల్లో ముఖ్యమైంది నడుము, వెన్నునొప్పి తగ్గడం. దీనిని చేయడం వల్ల కోర్ స్ట్రాంగ్‌గా మారుతుంది. వెన్నునొప్పి తగ్గడం, గాయాల తాలుకూ నొప్పులు తగ్గుతాయి. సిటప్స్‌ని జాగ్రత్తగా చేస్తే నడుమునొప్పి, వెన్నునొప్పి రావు. వెన్నెముక స్ట్రాంగ్‌గా మారుతుంది.

గమనిక
ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాటించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.