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

రేపటినుంచి ఎలాంటి గందరగోళం ఉండదు:సిద్ధరామయ్య

నవంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కర్ణాటక సీఎం కుర్చీ కోసం సమరం వేళ కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం ఆదేశాల మేరకు ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య, ఉప ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్‌లు శనివారం బ్రేక్‌ఫాస్ట్ చేసేందుకు ఒక్కచోట కలిశారు. అనంతరం సిద్ధరామయ్య మీడియాతో మాట్లాడుతూ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. తమ మధ్య గతంలో ఎలాంటి భేదాభిప్రాయాలు లేవని.. ఇకముందు కూడా ఉండబోవని స్పష్టంచేశారు.

కేసీ వేణుగోపాల్ సూచనల మేరకు తాము బ్రేక్ఫాస్ట్ భేటీలో పాల్గొన్నామని.. కానీ ఏ విషయం పైనా చర్చించలేదని తెలిపారు. నెల రోజుల ముందు నుంచి అందరిలో ఉన్న గందరగోళానికి తెరదించేందుకే ఈ బ్రేక్ ఫాస్ట్ భేటీ జరిగిందన్నారు. భాజపా-జేడీఎస్ తమపై అసత్య ప్రచారాలు చేస్తోందని సిద్ధరామయ్య దుయ్యబట్టారు. ప్రతిపక్షాల అసత్య ప్రచారాలను తాను, డీకే ఉమ్మడిగా ఎదుర్కొంటామన్నారు. ప్రస్తుతం తమ పార్టీ 2028 ఎన్నికలు, స్థానిక ఎన్నికల పైనే ప్రధానంగా దృష్టిసారించినట్లు తెలిపారు. 2028లో కాంగ్రెస్ గెలుపే లక్ష్యంగా పని చేస్తామన్నారు.

సీఎం సిద్ధరామయ్యతో జరిగిన భేటీలో రాబోయే అసెంబ్లీ సమావేశం సహా పలు విషయాలపై చర్చలు జరిపినట్లు తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండున్నరేళ్లు పూర్తిచేసుకున్న సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మార్పు గురించి ఊహాగానాలు వినిపిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. రెండున్నరేళ్ల తర్వాత ఉప ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్కు సీఎం బాధ్యతలు అప్పగించేలా అప్పట్లో ఓ ఒప్పందం కుదిరిందని ప్రచారం జరుగుతోంది. పార్టీ దీనిని పదే పదే ఖండిస్తున్నా.. ఈ అంశం రాజకీయ చర్చకు కేంద్రంగా మారింది. ఈ నేపథ్యంలోనే పార్టీ హైకమాండ్ సూచనల మేరకు సిద్ధూ, డీకే నేడు ఒక్కచోట సమావేశమయ్యారు

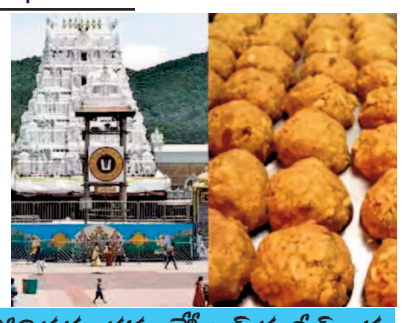
కలిసి పనిచేస్తాం:డీకే శివకుమార్

కర్ణాటక ప్రజల మద్దతుతో రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిందని.. వారికిచ్చిన వాగ్దానం ప్రకారం తాను సిద్ధరామయ్యతో కలిసి పని చేస్తానని డిప్యూటీ సీఎం డీకే శివకుమార్ పేర్కొన్నారు. తాము పార్టీకి విశ్వాసపాత్రులైన సైనికుల్లా పని చేస్తున్నామని.. హైకమాండ్ ఏం చెప్పినా.. దానిని అందరం అనుసరిస్తామని స్పష్టంచేశారు. ప్రస్తుతం పార్టీ పలు సమస్యలు ఎదుర్కొంటోందని.. 2028లో రానున్న కర్ణాటక ఎన్నికల్లో విజయమే లక్ష్యంగా ముందుకు వెళుతున్నామన్నారు. నాయకత్వం విషయంలోనూ హైకమాండ్ నిర్ణయమే ఫైనల్ అని పేర్కొన్నారు.

తితిదే కల్తీ నెయ్యి కేసు..
మరో 11 మందిని నిందితులుగా చేర్చిన సిట్

తిరుమల, నవంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తితిదే కల్తీ నెయ్యి కేసులో సీబీఐ నేతృత్వంలోని సిట్ విచారణ వేగవంతం చేసింది. కేసు నమోదు చేసిన సమయంలో 15 మందిని, ఆ తర్వాత 9 మందిని నిందితులుగా పేర్కొన్న సిట్.. తాజాగా మరో 11 మందిని నిందితులుగా చేరుస్తూ నెల్లూరు ఏసీబీ కోర్టులో మెమో దాఖలు చేసింది.

వారిలో ఏడుగురు తితిదే ఉద్యోగులు ఉన్నారు. 2019-2024 మధ్య తితిదే కొనుగోలు విభాగంలో పని చేసిన జీఎంలు, సీనియర్, జూనియర్ అసిస్టెంట్లపై సిట్ కేసులు నమోదు చేసింది. గతంలో జీఎంలుగా పని చేసిన జగదీశ్వర్‌రెడ్డి, మురళీకృష్ణ, ఎస్వీ గోశాల పూర్వ డైరెక్టర్ హరినాథ్రెడ్డి ఇందులో ఉన్నారు. దీంతో ఈ కేసులో ఇప్పటివరకు పేర్కొన్న నిందితుల సంఖ్య 35కి చేరింది. వారిలో 10 మందిని అరెస్టు చేశారు.



రేణిగుంట-హైదరాబాద్ విమానంలో సాంకేతిక లోపం

రేణిగుంట, నవంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తిరుపతి జిల్లా రేణిగుంట నుంచి హైదరాబాద్ వెళ్లాల్సిన ఇండిగో విమానం సాంకేతిక లోపంతో రేణిగుంట విమానాశ్రయంలో నిలిచిపోయింది. సమస్యను గుర్తించిన పైలట్లు వెంటనే ప్రయాణికులను కిందికి దింపేశారు. అనంతరం విమానానికి మరమ్మతులు చేశారు.

తెలంగాణ అజరామర చరితక్రు వీరోచిత సంతకం కేసీఆర్:హరీశ్ రావు

హైదరాబాద్, నవంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కేసీఆర్ చేపట్టిన ఆమరణ దీక్ష తెలంగాణ ఉద్యమగతిని మలుపుతిప్పిందని ఎమ్మెల్యే, మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు అన్నారు. నాటి ఆమరణ దీక్ష తెలంగాణ ఏర్పాటుకు బాటలు వేసిందన్నారు. " 2009 నవంబర్ 29న కేసీఆర్ ఆమరణ దీక్ష చేపట్టారు.

'తెలంగాణ వచ్చుడో-కేసీఆర్ సచ్చుడో' నినాదంతో ఉద్యమం చేపట్టారు. 4 కోట్ల ప్రజల ఆకాంక్ష సాధనకు అలుపెరగని పోరాటం చేశారు. రాష్ట్రం కోసం ప్రాణత్యాగం చేసేందుకూ సిద్ధపడ్డ ధీరత్వం కేసీఆర్. తెలంగాణ అజరామర చరిత్రకు వీరోచిత సంతకం కేసీఆర్" "నవంబర్ 29న కేసీఆర్ దీక్ష లేకుండా డిసెంబర్ 9 ప్రకటన లేదు. డిసెంబర్ 9 ప్రకటన లేకుండా తెలంగాణ రాష్ట్రం లేదు. దశాబ్దాల పోరాటంతోనే తెలంగాణ సిద్ధించింది తప్ప పాలకుల దయాదాక్షిణ్యాలతో కాదన్నది అక్షర సత్యం" అని హరీశ్రావు అన్నారు. రాష్ట్ర ఏర్పాటుకు కారణమైన కేసీఆర్ దీక్షా కాలం ఉద్యమ జ్ఞాపకాలు తన గుండెలో పదిలంగా ఉన్నాయంటూ ఎక్స్ వేదికగా పోస్ట్ చేశారు.

కర్నూలు జిల్లాలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం... ఐదుగురి మృతి

ఎమ్మిగనూరు, నవంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కర్నూలు జిల్లా ఎమ్మిగనూరులో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. కోటేకల్ వద్ద రెండు కార్లు ఢీకొనడంతో ఐదుగురు మృతి చెందారు. మరో ఇద్దరికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. క్షతగాత్రులను ఆదోని ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు.

మృతులను కర్ణాటకలోని కోలార్ జిల్లా చిక్కహొసహళి చెందిన వెంకటేశ్ (76), మీనాక్షి (32), సతీశ్ (34), బనిత్ (5), రుత్విక్ (4)గా గుర్తించారు. చిక్కహొసహళి చెందిన ఏడుగురు.. కారులో మంత్రాలయం వెళ్తుండగా ఈ ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. సంఘటన స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు ఘటనపై ఆరా తీస్తున్నారు.

సీఎం చంద్రబాబు దిగ్భ్రాంతి

రోడ్డు ప్రమాద ఘటనపై సీఎం చంద్రబాబు దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. మృతుల కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. తీవ్రంగా గాయపడిన వారికి వైద్య సాయం అందించేందుకు వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. బాధిత కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాల మేరకు జిల్లా ఎస్పీ, రేంజ్ ఐజీలు ఘటనాస్థలికి వెళ్లారు. ప్రమాద స్థలిని ఎమ్మెల్యే బీవీ జయనాగేశ్వర్‌రెడ్డి, అడిషనల్ ఎస్పీ హుస్సేన్ పీరా పరిశీలించారు. మృతుల వివరాలను తెలుసుకున్నారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

నా పిల్లల ఫొటోలు వాడొద్దు :సెలీనా జైట్లీ విజ్ఞప్తి

బాలీవుడ్ ప్రముఖ నటి, మాజీ మిస్ ఇండియా సెలీనా జైట్లీ కొన్ని రోజుల నుంచి హాట్ టాపిక్గా మారారు. తన భర్త పీటర్ హాగ్ పై గృహహింస, క్రూరత్వం, మోసపూరిత చర్యలకు పాల్పడ్డారని కేసు పెట్టడంతో ఒక్కసారిగా వార్తల్లో నిలిచారు. తాజాగా ఆమె మరో పోస్ట్ పెట్టారు. ఈ వివాదంలోకి తన పిల్లలను లాగొద్దని మీడియాకు విజ్ఞప్తి చేశారు. "నా గురించి రాసే ఏ వార్తల్లోనూ నా పిల్లల ఫొటోలు ఉపయోగించవద్దని వేడుకుంటున్నాను. దీనికి అందరూ సహకరించాలని కోరుతున్నా. ఇప్పటికే ఈ విషయంలో నేను తల్లిగా ఎంతో బాధపడుతున్నా" అని పేర్కొన్నారు. సెలీనా జైట్లీ తన భర్త పీటర్ హాగ్ పై పెట్టిన గృహహింస కేసు డిసెంబరు 12న విచారణకు రానుంది. తన పిల్లలతో మాట్లాడే అవకాశం ఇవ్వాలని సెలీనా పిటీషన్లో కోరారు. నెలకు రూ.10 లక్షల భరణంతోపాటు రూ.50 కోట్ల పరిహారాన్ని పీటర్ నుంచి ఇప్పించాలన్నారు. సెలీనా జైట్లీ, పీటర్ హాగ్ 2010లో ఆస్ట్రియాలో వివాహం చేసుకున్నారు. వీరికి ముగ్గురు పిల్లలు ఉన్నారు. పలు హిందీ చిత్రాల్లో నటించిన సెలీనా జైట్లీ 2004లో విడుదలైన తెలుగు సినిమా 'సూర్యం'లో నటుడు మంచు విష్ణు సరసన నటించారు.

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

ఆ వార్తలకు ఎమోజీతో చెక్ పెట్టిన స్మృతి-పలాశ్

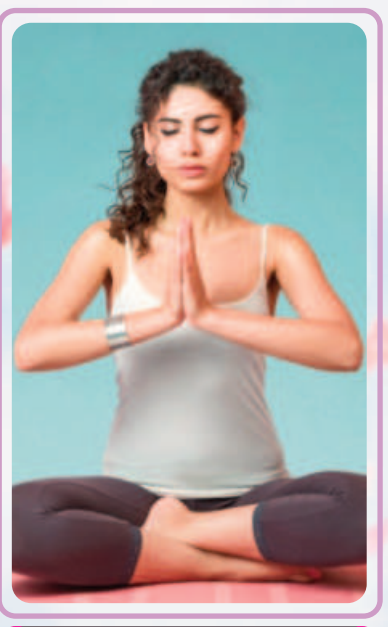
భారత మహిళల జట్టు స్టార్ బ్యాటర్ స్మృతి మంధాన, మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ పలాశ్ ముచ్చల్ వివాహం వాయిదా పడిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో వారు వివాహాన్ని పూర్తిగా రద్దు చేసుకున్నట్లు సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం జరిగింది. ఈ వార్తలకు స్మృతి-పలాశ్ దిష్టి రక్ష ఎమోజీతో చెక్ పెట్టారు. వారిరువురూ తాజాగా తమ ఇన్స్టాగ్రామ్ బయోలో దిష్టి రక్ష ఎమోజీని చేర్చుకున్నారు. దీంతో వారిరువురి మధ్య ఎటువంటి సమస్యలు లేవనే విషయంపై స్పష్టతనిచ్చినట్లైంది. ఇటీవల ఆమె ఇన్స్టా ఖాతాలో పెళ్లికి సంబంధించిన పోస్టులు కన్పించకపోవడం నెట్టింట చర్చనీయాంశంగా మారింది. పలాశ్తో ఎంగేజ్మెంట్ను ధ్రువీకరిస్తూ.. ఎంగేజ్మెంట్ రింగ్ను చూపిస్తూ స్మృతి పోస్టు చేసిన వీడియో ఆమె ఇన్స్టాలో కనిపించలేదు. ఇదే వీడియోను స్మృతి స్నేహితురాళ్లు జెమీమా, శ్రేయాంక కూడా సోషల్ మీడియా ఖాతాల నుంచి తొలగించడంతో పలాశకు, ఆమెకు మధ్య మనస్పర్థలు వచ్చాయంటూ సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం జరిగింది. అదే సమయంలో పలాశ్ ముచ్చల్ మరో మహిళతో మంధానను కించపరుస్తూ చాట్ చేసినట్లు ఆరోపిస్తున్న స్క్రీన్షాట్లు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్గా మారాయి. దీంతో పలు వదంతులు వ్యాపించాయి. శుక్రవారం పలాశ్ తల్లి అమిత, ఓ ఆంగ్ల పత్రికతో మాట్లాడుతూ.. ఇప్పుడు అంతా బాగానే ఉందని, త్వరలో వారిద్దరి వివాహం జరుగుతుందని వివరించారు. 'స్మృతి మంధాన, పలాశ్ ముచ్చల్ ఇద్దరూ ప్రస్తుతం కష్టాల్లో ఉన్నారు. పలాశ్.. స్మృతిని అర్ధాంగిగా ఇంటికి తీసుకురావాలని కలలు కన్నాడు. నేను కూడా వారికి ప్రత్యేకంగా స్వాగతం పలికేందుకు ఏర్పాట్లు చేసుకున్నా. ఇప్పుడంతా బాగానే ఉంది. వారిద్దరి వివాహం అతిత్వరలో జరుగుతుంది' అని ఆమె అన్నారు. ఈ సమయంలో స్మృతి-పలాశ్ ఇన్స్టాలో తమ బయోను అప్డేట్ చేయడం గమనార్హం.

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

ఫిట్‌నెస్

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

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



గుండె ఆరోగ్యం

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

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 తగ్గవచ్చంటున్నారు నిపుణులు.

డయాబెటిస్ పేషంట్లకు మేలు

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

మానసక ఆరోగ్యానికి ఒక వరం

ఈ రోజుల్లో బిజీ లైఫ్‌స్టైల్, వర్క్ లైఫ్ కారణంగా చాలా మంది ఒత్తిడి, ఆందోళనతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటి వారికి వాకింగ్ బెస్ట్ ఆప్షన్ అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రతి రోజూ అరగంట నడవడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగపడుతుంది. రెగ్యులర్ వాకింగ్ వల్ల మెదడులో ఎండార్ఫిన్లు విడుదల అవుతాయి. ఎండార్ఫిన్లు మానసిక స్థితిని మెరుగుపర్చి.. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సాయపడతాయి.

శరీరాన్ని బలంగా మారుస్తుంది

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

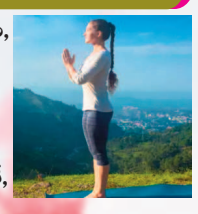
మానసిక ప్రశాంతత

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

జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగు

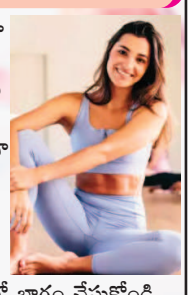
పవనముక్తాసనం, భుజంగాసనం, వజ్రాసనం వంటి కొన్ని యోగా భంగిమలు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. గ్యాస్, అసిడిటీ లేదా అజీర్ణం వంటి జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడేవారికి యోగా బెస్ట్ ఆప్షన్ అంటున్నారు నిపుణులు. అంతేకాకుండా రోజూ యోగా చేయడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. జలుబు, అలెర్జీలు, ఇతర ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా రోగనిరోధక 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



దినచర్యలో నడక, యోగా రెండింటినీ చేర్చుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఉదయం 15-20 నిమిషాలు యోగా చేసి, ఆపై 20-30 నిమిషాలు నడవండి. వారానికి 3 రోజులు యోగా, 3 రోజులు నడకను మీ జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోండి. మీరు బిజీగా 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 అందించాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్తీ లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.