

వాకింగ్ చేసే సమయంలో ఈ తప్పులు చేస్తున్నారా..!

నడక మన అరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అందటో ఎటవణిలేసినందుం అక్కాల్సీదు. చాలా మంచి నడకతో అరోగ్య శ్రయోజనాలు పాండాలంబే గంటల తరఫడి నడకవాలని లసుకుంటారు. కానీ లక్కాల్సీదు. ప్రతి రోజు కొన్ని నిమిషాల పాటు స్వేచ్ఛ క్రమంలో నడిస్తే జీవ్ వర్కోట్స్ చేసునన్ని శ్రయోజనాలు పాండాల్సీదు అరోగ్యినిపుటులు చేపున్నారు. రోజువాల్ నడక లనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుస్తుందని లనేక లద్యాయాలాలు పుంటాపథంగా చెప్పున్నాయి. కానీ నడకసు స్వేచ్ఛ క్రమంలో చేసేవే శ్రయోజనాలు పుట్టుగా పాండాస్టంటున్నారు. చాలా మంచి నడుస్తున్నామని, కానీ శ్రయోజనాలు కాదు కదా కొస్త సమస్యలు వ్యాపారం చేపుంటారు. కానీ అందుకు వారు నడిచే సమయంలో చేసే తప్పులే కారణమని అంటున్నారు నిపుణులు. చాలా మంచి నడవడం అంటే ఎలాబడితే లలా చేస్తారని, కానీ నడకసు కుడా ఒక క్రమపద్ధతిలో చేసేవే శ్రయోజనాలు చేకూరుతాయాని విఫలస్తున్నారు. బయలు తగ్గాడానికి, గుండె అరోగ్యానికి కుడా నడక మంచిది. మరి ఇంత మేలు చేసి

నడక స్వేచ్ఛ క్రమంలో ఎలా చేయాలో ఒకసారి చూదామా.. నడకతో మార్పులు:

చాలా మంచి తమ పోర్టీగీ పాయింట్ మంచి ఎండిగీ పాయింట్ వరకు కూడా ఒక వెగంతో నడుస్తారు. ఇది కూడా చాలా పాండాలంగా చేసే తప్పు అనిపుటులు చెప్పున్నారు. మికు స్వర్ణ వోన్సి కుగునడు ముఖ్యం అయిపుటీకి, మి వేగాన్ మార్పుం మీ శరీరాన్ని సూలు చేపుంది. మి ఛిఫ్టే పోర్టీగీ మంచి పాయింట్ సమయాలు చేసుకున్నారు. మికు స్వర్ణ వోన్సి మీ శరీరు పుండన రెటును పెంచుతుంది. త్రిప్పు వాకింగ్ మీ హృదయు పుండన రెటును పెంచుతుంది. అందుపుం చురుకున నడక, కేవు మెల్లూ నడవడం చేయాలి. నిటారుగా నడవాలి: నడవడం అందే కెంతమంది దివిం వెంత ప్సోర్లు పెడుతుంటారు. కెందురు ముందుకు వారిపొటులు నడుస్తే మరింది. ఎల ప్సోర్ వారా నడవాలి: నడవడం అందే కెంతమంది దివిం వెంత ప్సోర్లు పెడుతుంటారు. కెందురు ముందుకు వారిపొటులు నడుస్తే మరింది. వాకింగ్ మీ హృదయు పుండన రెటును చేసేది. అలా ముందుకు వారిపొటులు నడుస్తే మరింది. వాకింగ్ మీ హృదయు పుండన రెటును చేసేది.

పార్ట్ మీ హృదయు పుండన రెటును చేసేది. అలా ముందుకు వారిపొటులు నడుస్తే మరింది. వాకింగ్ మీ హృదయు పుండన రెటును చేసేది.

అపాశం ఉంటుంది. అలా జాగర్కాడపుం సడక ప్రారంభించే ముందు చెన్న చెప్పు వార్పుపులు చేయాలి. ఇలా చేస్తే మీ కండరాలు, గుండి, కీళ్ళ వ్యాయమం కేసం స్థిరం అప్పతాయి. మీ కండరాలను సడలించడానికి, క్రమగా మీ హృదయు పెంచడానికి క్రిన్ నిమిషాల ప్రాపులు లేదా తేలికాపెటి క్రామోల్ మీ నడకను ప్రారంభించండి. అదేరంగా మీ నడక ప్రశ్నలు తర్వాత కూల్ డేవ్, ప్రచింగ్ మీ ముగించాలి. ఇది కండరాల నెప్పుని త్రిప్పించడంలో హయపడుతుంది.

వాకింగ్ మూలి:

మీ పాచరక్కల ఎంపిక మీ నడక అనుభవస్సి, మొత్తం పోక్కాన్ని గడనియంగా ప్రభావితం చేపుంది.

పరికాని బాట్లు భరించడం పాలన

పాదాల వెప్పి, భీజులు వంచి

తీప్పుప్పనగాయలకు

దారితీయము, మీ నడక

సమయంలో మీ పాయాలు,

కీళ్ళు రక్కించడానికి

శ్రీరామ్మి అందించే

వాకింగ్ మూన్స్

ధరించడి, మీ బాట్లు

పర్గా పరిపొత్తులని

నిచ్చరించుకేంది.

పీడితే పాటు సర్వు

అపరం తీసుకేవడం చాలా

ముఖ్యమని నిపుఱులు

చెప్పున్నారు. వ్యాయామాలకు

త్రస్తుగా పోవచ్చరం

తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

సర్వన వచ్చిలు, శ్రీశ్యాలు,

ంకరు కేవం ఈ అపరం

సహయపడుతుంది.

అందుకేసం ప్రాచీనీ,

క్రౌష్ణితేలును అధికంగా

ఉండి ఆపరాలను ఉపిస్సులే

సర్విస్ పుండులు

శరీరాల్ని ప్రాచీనీ

ఉంచడకే అందుకుంటాయి.

పార్ట్ మీ హృదయు పుండన పుండన రెటును చేసేది.

పార్ట్ మీ హృదయు పుండన రెటును చేసేది.

అందుకుంటాయి.

పార్ట్ మీ హృదయు పుండన రెటును చేసేది.

పార్ట్ మీ

వాట్సప్ యూజర్లపై నిఘం.. ఇప్పాయెల్ సంఘర్షణ..!

వాట్సప్ లో ప్రైవేట్ ఉపాంశమనకు సంబంధించిన కేసులో సోఫ్ట్‌వర్ ప్రైవేట్ దిగ్జిటం మెటాకు భారీ ఊరుల లభించింది. తమ వెనీటిగ్ రూల్స్ లో బగ్గెన వెనిమెంగించుకున్న జ్ఞాన్ యెల్లో చెందిన ఎన్వెన్స్ గ్రావ్ యూజర్లపై నిఘం పెట్టిందని కాలిఫోర్మ్ యూలో నిక్ క్లాండ్ కోర్ట్‌లో వెడ్జ్ కితం దాపా వేసింది. దీనిపై విచారం జరిపిన న్యాయానం మెటాకు అసుకూలంగా తీర్చు వెలువరించింది. యూజర్లపై హ్యోకింగ్ కు ఎన్వెన్స్ గ్రావ్ కారణమని తాము గురించినట్లు న్యాయానం లెచ్చింది.



న్యాయానం.. హ్యోకింగ్, కాంట్రాక్ట్ ఒప్పుండం ఉపాంశమనకు ఎన్వెన్స్ సంఘర్షణ భాగంలో ఇంటి న్యాయాలో నిఘం ప్రైవేట్ న్యాయానం లెచ్చిందని కాలిఫోర్మ్ యూలో నిక్ క్లాండ్ కోర్ట్‌లో వెడ్జ్ కితం దాపా వేసింది. దీనిపై విచారం జరిపిన న్యాయానం మెటాకు అసుకూలంగా తీర్చు వెలువరించింది. యూజర్లపై హ్యోకింగ్ కు ఎన్వెన్స్ గ్రావ్ కారణమని తాము గురించినట్లు న్యాయానం లెచ్చింది.



డల్స్‌కే వచ్చానా: రామ్ చరణ్

శంకర్, గ్రేబల్ స్టార్ రామ్ పరణ్ కాంబోల్
తెరకెక్కుతున్న పినిమా గేమ్ ఫెంజర్. ఈ
పినిమా పై ఇప్పటికే ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారీ
అంచనాలు ఉన్నాయి. ఈ పినిమా కేసం
అభిమానులంతా వేయి కళ్ళతో
ఎదురుచూస్తున్నారు. అయితే ఈ పినిమాను
మేకర్.. జనపరి 10 సంక్రాంతి సైపంగా
విడుదల చేయాలని ఫిఫీ అయ్యారు. ఇదే
విషయాన్ని ఇప్పటికే ప్రకటించారు. ఈ క్రమంలోనే
తాజాగా అమెరికాలోని టిక్కాన్లో ప్రీరిలీఫ్
ఈవెంట్ ను నిర్వహించారు. ఈ ఈవెంట్ కేసం

రాము చరణ్, మూవీనిర్మాత దిల్ రాజు జప్పుదీకే
డళ్లానేకు చేరుకున్నారు. కాగా ఆక్రూడ వారికి
అభిమానులు గ్రాండ్ వెల్యూమ్ చెప్పారు. ఈ
సందర్భంగా అభిమానులను ఉద్ధేశించి రామ్
చరణ్ మాట్లాడుతూ ఆనక్కిర వ్యాఖ్యలు చేశాడు.
అప్పులు తాను పచ్చింది డళ్లానేసా అని అట్టిందు.
డళ్లానేలేని అభిమానులకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు.
ఇక్కటి వారు చూపించిన ప్రేమాభిమానాలలో
మాటలు రాపడం లేదు. మీరు రిషీవ్ చేసుకున్న
తీరు చూసి ఆశ్చర్యపోయాను. ఏపీ, తెలంగాణలో
ఉన్నామా? లేక డళ్లానేకు వచ్చమా? అని కూడా
అర్థం కావ
నొప్పిమ
పురీస్తుని
చూప్పారు.
మొదలు
అందరి ఆ
ధన్యవాద
నిర్మించ
జనపరి 10
చూసి ఆడ
రు

అర్థం కావటం లేదు. లవ యు ఆల్... అందరూ
నాపై పైమతో ఇక్కడకు వచ్చినందుకు ధాంట్సీ.
షెరీనీసోలోని ప్రజలే ముందుగా నినిమాను
చూశ్చారు. ఇక్కడ నుంచే మా సినిమా ప్రమోషన్‌ను
మొదలు పెడుతున్నాం. మా 'గేమ్ చేంజర్'కు మీ
అందరి ఆళీస్సులు కావాలి. దిలీరాజ్, శిరీష్కి
ధన్యవారాలు. ఇంత పెద్ద ఈపెంట్‌ను ఘనంగా
నిర్యాహించిన రాజేష్ కల్పల్కి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు.
జనపరి 10న విడుదలపుతోన్న 'గేమ్ చేంజర్'ను
చూసి ఆదరించాలని



ఆయన దైర్
క్షనలో ఏ
సినిమా
అయినా
చేస్తాః రిపబ్ల్

అలాంటి పొత్త ఎంత ఇచ్చినా చేయను

సన్ని దేవల్, అమీచా పట్లే జంటగా నటించిన
సినిమా 'గదర్ 2' గతేడాది బిక్కాఫీను బద్దలు
కెట్టింది. దాదాపు 22 ఏళ్ళ తర్వాత వచ్చిన నీక్కేర్ను
కూడా ప్రైక్స్కమ్లు అమితంగా ఆదరించారు. ఈ
సినిమాతో దర్శకుడు అనిల్ శర్మ.. తన డ్రైరెక్టన్ కు
మంచి ప్రశంసలు అందుకున్నారు. తాజాగా ఓ
ఇంటర్వ్యూలో పాల్టోన్ ఆయన ఈ సినిమాకు
సంబంధించి ఆస్కికర విషయాలు
పంచుకున్నారు. ఈ సినిమాలో ఆత్మ పాత్ర కోసం
అమీచా పట్లేను సంప్రదించామని, కానీ ఆ పాత్ర
చేయడానికి ఆమె నే చెప్పేసిందని అన్నారు. సర్కీస్
దత్త వంటి గిప్ప తారలు కూడా చిన్న వయసులోనే
అత్తపాత్రులు చేశారని నచ్చేపోయి ఉప్పించాలని
ఎంతో ప్రయత్నించినా అమీచా నిరాకరించిందని
అనిల్ చెప్పాడు.

ఈ అంశంతో తాజాగా అమీచా క్లారిటీ ఇచ్చారు.
అనిల్ తీర్చుపై అపహసం వ్యక్తం చేశారు. "డియర్
అనిల్, ఇది కేవలం సినిమా మాత్రమే. నిజ
జీవితంలో ఒక కుటుంబానికి సంబంధించిన
విషయం కాదు. కాబట్టి, ఆన్ట్రీసిస్ట్ ఏం చేయాలి?
ఏం చేయకూడదు? అనేది పూర్తిగా నా వ్యక్తిగత
అభిప్రాయంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరంటే
నాకెంతో గారపం ఉంది. గదర్ 2 కేసమనే కాదు.. ఏ
చిత్తం కోసమైనా నేను ఆత్మయు పాత్రులు చేయను.
రూ.100 కెట్లు ఇచ్చినా ఆ పాత్ర చేయడానికి
అంగీకరించను" అని ఆమె పేర్కొన్నారు.



సందీప రెడ్డి వంగా అంటే ఇప్పుడు ఒక పేరు కాదు.
భారతదేశస్ని ఇండ్స్ట్రీలో ఒక బ్రాండ్. తాను కర్కీ
అనుమన్వదాన్ని స్థిరించు నంపాడించుకున్నాడు.
తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు నంపాడించుకున్నాడు.
అర్థన్ రెడ్డితో అందిరి దృష్టిని ఆకర్షించిన సందీప..
యానిమల్ సినిమాతో తానేంబో చూపించుకున్నాడు.
యానిమల్ స్కెన్సో సందీప పేరు దేశమంతా
మారుమాగిపోయింది. తొడుగా సందీప రెడ్డి వంగా పై
'కాంతార' శార్క రిపబ్లిక్ పెట్టి ఆప్టికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు.
సందీప ట్రైక్స్ నో నచ్చించాలని ఉండిని అన్నాడు.
ఆయన సినిమాలో నచ్చించేందుకు తాను సిద్ధంగా
ఉన్నట్టు చెప్పారు.
"సందీప వంగా చాలా క్రేపీగా ఆలోచిస్తారు.
మరియ్యార్కి రాని ఆలోచనలు ఆయనకు వస్తాయి,
ఆయన తీస్తాను ఏసినిమాలోనేనా
నచ్చించడానికి నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను. నాకు
చిన్నపుటినుంచి మా రూమాన్ని సినిమాటిక్
హాహీగా మార్చాలని కల ఉండేది. ఇన్నడి
అటవీ ప్రాంతంలో మాటింగ్లు
యా
'కాంతార'లో చూపించాను. అప్పుడు
నా కల నెరవేరింది. రూమానికి చెందిన
700 మంది ఈచ్చిత్తానికి పని చేశారు
ఆ రూమం ఇంకా అభిపృష్ఠి
చెందాలని కోరుకుంటున్న "అని
రిపబ్లిక్ టెట్టి చెప్పాడు.



మట్టి టాప ప్లెన్ కొటేసి ప్రభాన్, నమంత

నీని జండప్పీలే ప్రభావ్,	ప్రైక్కాదరణ పాందిన పీరే,	టావీలే ఉంది. దీంతే వరుసగా	7.కాజల్ అగర్హాల్
నమంతలకు ఉన్న లేకే	పీరేయిన్ జావితాలను	మూడు నెలల పాటు ఆర్మ్స్	8.రష్మిక
గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పేల్చిన అవసరం లేదు.	ప్రైక్కాదరణ ఉందులే పీరేల	మౌన్ పాపులర్ పీరేయిన్ల	9.శ్రద్ధ కప్పర్
ప్రపంచవ్యాప్తంగా సైపల్ ఫ్యాన్	జావితాలే ప్రభావ్, పీరేయిన్లే	జావితాలే ఉచ్చ వన్లో ఉన్న	10.కల్పినాకైఫ్
బేన్ ఉంది. ఇది వరకు వీరు ది	సమంత అర్థాసంలో	సెలవ్రిటీగా రికార్డు	పీరీలు..
మౌన్ పాపులర్ స్టోర్లుగా	నిలిచారు.	స్పృష్టించింది. ఆర్మ్స్ ప్లో టావీ	1.ప్రభావ్
నిలిచారు. అయితే తాజగా	పీరిధ్దరూ అక్షబర్లో కూడా ఘస్సు	చిన్లో నిలిచిన పీరే,	2.విజయ్
మరోసారి నిర్మించిన మౌన్	ప్లైవ్లోనే నిలిచారు.	పీరేయిస్టు వీరే..	3.అల్లు అర్థన్
పాపులర్ స్టోర్లు ఎవరు అన్న	అయితే ఈ జావితాలే టావీలే	పీరోయిస్టు	4.శారుక్ భావ్
కాంటోన్లో ఘస్సీ ప్లైన్ ను మళ్ళీ	నిలవడున సమంతకు త్తేమీ	1.సమంత	5.ఎస్టీఆర్
వీళ్ళ దక్కించుకున్నారు.	కాదు. ఇప్పటికే వరుసగా	2.అలియా భద్రు	6.అజిత్ కుమార్
ప్రముఖ మీడియా సంస్థ	మూడు సార్టు టావీ పొజిషన్ ను	3.నయనలార్	7.మహేశ్ బాబు
అర్మ్స్..	అమ్మడు అందుంది.	4.సాయి వల్లవి	8.మార్పు
నపంబర్ నెలలే అత్తంత	పెప్పైంబర్, అక్షబర్ నెలలోనూ	5.దీపికా వదుకిణె	9.రామ్ చరణ్
	పీరేయినల్ జావితాలే సమంత	6.త్రిష	10.అత్మయ్ కుమార్

