అతిగా తింటే అనర్థమే!

గుమ్మడి విత్తనాలు.. అనేక పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. ఇందులో లభించే ప్రొటీన్, ఫైబర్, మంచి కొవ్వులు, విటమిన్లు, మినరల్స్.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేస్తాయి. పరిమితికి మించితే మాత్రం.. ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావాలను చూపిస్తాయి.

- గుమ్మడి విత్తనాల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. తక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. ఎక్కువైతే.. కడుపునొప్పి, గ్యాస్ సమస్యలు, మలబద్ధకం, డయేరియా లాంటివి ఇబ్బంది పెడతాయి.
- వీటిలో క్యాలరీలు ఎక్కువే! మోతాదుకు మించి తీసుకుంటే.. బరువు పెరుగుతారు.
- కొందరిలో గుమ్మడి విత్తనాలు అలెర్జీని కలిగిస్తాయి. గొంతులో చికాకు, దగ్గుతోపాటు తలనొప్పికీ కారణం అవుతాయి. ఇంకొందరిలో చర్మంపై దద్దుర్లు కనిపిస్తాయి. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిస్తే.. గుమ్మడి విత్తనాలను తినకపోవడమే మంచిది.
- లోబీపీ (హైపోటెన్షన్) ఉన్నవారు.. గుమ్మడి గింజలకు దూరం పాటించాలి. ఇందులో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు.. రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కాబట్టి, లోబీపీ వారికి మరింత ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి.
- ఇక పిల్లలకు చాలా తక్కువగా అందివ్వాలి. లేకుంటే.. కడుపునొప్పి, విరేచనాలు ఇబ్బంది పెట్టే అవకాశం ఉంటుంది.

కాబట్టి, పిల్లలతోపాటు పెద్దలు కూడా.. గుమ్మడి గింజలు తీసుకునేటప్పుడు జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
శనివారం | 21 జూన్ 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com
12

కాసులిచ్చి.. కౌగిలిచ్చి!

కౌగిలింత.. మనుషుల మధ్య ప్రేమ, ఆప్యాయతల్ని పెంచుతుంది. ఒత్తిడిని, రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. బాధలో, ఒంటరితనంలో ఉన్నప్పుడు.. కొండంత ఓదార్పును అందిస్తుంది. అనేక శారీరక, మానసిక అనారోగ్యాలకు.. 'హగ్' ఓ మందుగా పనిచేస్తుంది. ఇప్పుడు అదే హగ్.. చైనాలో ఓ వ్యాపారంగా మారింది. ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్న అక్కడి యువతకు.. 'హగ్ థెరపీ' వరంలా మారింది. ఈ క్రమంలోనే 'మ్యాన్ మమ్స్' అంటూ.. సరికొత్త ట్రెండ్ మొదలైంది.

చైనాలో ఒంటరి మహిళలు పెరుగుతున్నారు. ఒక అంచనా ప్రకారం.. 15 ఏళ్లు దాటినవారిలో దాదాపు 20 కోట్ల మంది ఆ దేశంలో ఒంటరిగా కాలం గడుపుతున్నారు. వీరిలో ఎక్కువశాతం యువతులే ఉన్నారు. వివాహం ఆలస్యం కావడం, అసలు పెళ్లే వద్దని నిర్ణయించుకోవడంతో.. సింగిల్‌గానే ఉండిపోతున్నారు. స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాలను అనుభవిస్తున్నా.. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఒంటరితనాన్ని ఫీలవుతున్నారట. రోజంతా పనిచేసి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత.. మనసారా మాట్లాడుకునేందుకు తోడులేక చింతిస్తున్నారట. కష్టసుఖాలను పంచుకోవడానికి నా అన్నవారు లేరని బాధపడుతున్నారట. దాంతో మానసికంగా తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురవుతున్నారట. అలా ఒత్తిడితో చిత్తయిన ఓ విద్యార్థిని.. ఈ 'హగ్ థెరపీ'ని తెరపైకి తీసుకొచ్చింది. బాధలో ఉన్నప్పుడు ఒకరిని హగ్ చేసుకోవడం వల్ల ఒత్తిడి దూరమైందంటూ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసింది. హగ్ చేసుకోవడానికి ఆ వ్యక్తికి తాను డబ్బులు కూడా చెల్లించినట్టు చెప్పుకొచ్చింది. ఈ పోస్ట్ సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ కావడంతో.. 'హగ్ థెరపీ' ట్రెండ్ మొదలైంది.

డబ్బులు చెల్లించి మరీ..

'హగ్ థెరపీ'లో భాగంగా ఓ ఐదు నిమిషాలు ఎవరినైనా కౌగిలించుకుంటే.. ఒత్తిడి చిత్తవుతుందని మానసిక నిపుణులూ అంటున్నారు. దాంతో, చాలామంది మహిళలు.. 'మ్యాన్-మమ్స్' అంటూ పిలుచుకునే పురుషులను ఆశ్రయిస్తున్నారు. ఐదు నిమిషాల కౌగిలింతకు వారికి 50 యువాన్లు (రూ.600) వరకూ చెల్లిస్తున్నారు. నిత్య జీవితంలో ఎదురవుతున్న పని ఒత్తిడి, ఆందోళన నుంచి ఉపశమనం పొందుతున్నారు. ఈ సరికొత్త ట్రెండ్‌తో అమ్మాయిలు-అబ్బాయిలు ఇద్దరూ లాభపడుతున్నారు. అమ్మాయిలు ఒత్తిడిని, ఒంటరితనాన్ని దూరం చేసుకుంటుండగా.. అబ్బాయిలేమో జేబులు నింపుకొంటున్నారు. ప్రస్తుతం చైనాలో ఈ ట్రెండ్ బాగా పాపులర్ అవుతున్నది.

ఎవరీ మ్యాన్-మమ్స్?

సౌత్ చైనా మార్నింగ్ పోస్ట్ ప్రకారం.. జిమ్‌కు వెళ్తూ, బలంగా కనిపించే పురుషులను 'మ్యాన్-మమ్' అని పిలిచేవారట. అయితే.. ఇప్పుడు ఈ పదానికి అర్థమే మారిపోయింది. తల్లి లాంటి ఓర్పు, సున్నితమైన మనసు కలిగినవాళ్లను 'మ్యాన్-మమ్' అని పిలుస్తున్నారు. ఓర్పు, ఎత్తు, రూపాన్ని బట్టి.. మ్యాన్-మమ్స్‌ను ఎంచుకుంటున్నారు చైనా యువతులు. ఎక్కువగా బహిరంగ ప్రదేశాల్లోనే వీళ్లు హగ్ చేసుకుంటారు. అంతేకాకుండా.. ఈ 'మ్యాన్-మమ్స్' కూడా మహిళలను ఎలాంటి ఇబ్బంది పెట్టకుండా ఉంటారు. ఐదు నిమిషాల పాటు హగ్ చేసుకొని వెళ్లిపోతారు.

రాత్రి విధులతో ఆస్తమా

రాత్రిపూట విధులు నిర్వహించే మహిళలపై ఆస్తమా పంజా విసురుతున్నది. సాధారణ ఉద్యోగులతో పోలిస్తే.. వీరికి ఆస్తమా వచ్చే అవకాశం 50శాతం ఎక్కువగా ఉన్నదని తాజా అధ్యయనం కనుగొన్నది. జీవగడియారం దెబ్బతినడం వల్ల.. ఉబ్బసంతోపాటు మరిన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నదని హెచ్చరిస్తున్నది. ఇంగ్లడ్‌లోని మాంచెస్టర్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకులు ఈ అధ్యయనం నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగా బ్రిటన్‌కు చెందిన 2,70,000 కంటే ఎక్కువ మంది శ్రామిక మహిళలకు చెందిన డేటాను విశ్లేషించారు. ఈ సందర్భంగా రాత్రి షిఫ్టులలో పనిచేసే మహిళలను ఆస్తమా ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తున్నదని కనుగొన్నారు. పగటిపూట మాత్రమే పనిచేసే వారితో పోలిస్తే.. రాత్రిపూట పనిచేసే మహిళలు తీవ్రమైన ఆస్తమాతో బాధపడే అవకాశం 50 శాతం ఎక్కువగా ఉన్నదని వెల్లడించారు. పురుషులతో పోలిస్తే ఆస్తమా వల్ల మహిళల్లో మరణాల రేటు కూడా ఎక్కువగా ఉంటున్నదని చెప్పుకొచ్చారు. సర్వేలో పాల్గొన్న వారిలో దాదాపు 5.3 శాతం మందికి ఆస్తమా ఉన్నట్టు గుర్తించారు. 1.9 శాతం మందిలో సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నట్టు కనుగొన్నారు. వీరంతా ఇన్‌హేలర్స్, ఇతర స్టెరాయిడ్స్ వాడుతున్నవారే! రాత్రిపూట పనిచేయడం వల్ల సహజ జీవగడియారం (సిర్కాడియన్ రిథమ్) దెబ్బతినడమే ఇందుకు కారణమని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఇక హార్మోన్లు కూడా కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నట్టు వెల్లడించారు. పురుషుల్లో టెస్టోస్టిరాన్ స్థాయులు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఆస్తమా నుంచి రక్షణ కలుగుతుందని తేల్చారు. మహిళల్లో సహజంగానే టెస్టోస్టిరాన్ తక్కువ ఉంటుంది. కాబట్టి, ఇది వారికి మరింత ఇబ్బందికరంగా మారుతుందని చెబుతున్నారు. అందులోనూ మెనోపాజ్ దశకు చేరుకున్న వారిలో ఆస్తమా వచ్చే అవకాశం దాదాపు రెట్టింపుగా ఉన్నదట. హార్మోన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ తీసుకోని మహిళల్లో సమస్య మరింత ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నది. వీరిలో చాలామందికి పని గంటలను మార్చుకునే అవకాశం ఉండదు. కాబట్టి, వారిలో ఆరోగ్య సమస్యలను తగ్గించే మార్గాలను కనుక్కోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం రాత్రి షిఫ్టులలో పనిచేసే మహిళలు.. శ్వాస సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేయొద్దని అధ్యయనకారులు చెబుతున్నారు. సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు శ్వాసను మెరుగుపరిచే యోగాసనాలను ఆశ్రయించాలని సూచిస్తున్నారు. ఫలితంగా దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని అంటున్నారు.

ఫిష్ ఫింగర్స్

కావలసిన పదార్థాలు

చేప ముక్కలు (చర్మం, ముళ్లు తీసి నిలువుగా, సన్నగా కోసినవి): ఒక కప్పు, **గుడ్లు:** రెండు, **మైదా:** పావు కప్పు, **బ్రెడ్ క్రంబ్స్:** అర కప్పు, **చిన్నగా తురిమిన అల్లం, వెల్లుల్లి, కొత్తిమీర, పచ్చిమిర్చి:** అర టీస్పూన్ చొప్పున, **ఆవాల పేస్ట్, రెడ్‌చిల్లీ ఫ్లేక్స్, మిరియాల పొడి:** అర టీస్పూన్ చొప్పున, **నిమ్మరసం:** రెండు టీస్పూన్లు, **ఉప్పు:** తగినంత, **నూనె:** వేయించడానికి సరిపడా.

తయారీ విధానం

ఒక గిన్నెలో చేప ముక్కలు, నిమ్మరసం, కొద్దిగా ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేసి బాగా కలిపి పావుగంటపాటు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. తర్వాత చేప ముక్కల్లో గుడ్లు, తురిమిన అల్లం, వెల్లుల్లి, కొత్తిమీర, పచ్చిమిర్చి, ఆవాల పేస్ట్, రెడ్‌చిల్లీ ఫ్లేక్స్, మైదా వేసి బాగా కలిపి మరో అరగంటపాటు ఫ్రిజ్‌లో ఉంచాలి. స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి వేయించడానికి సరిపడా నూనెపోసి వేడిచేయాలి. ఒక ప్లేటులో బ్రెడ్ క్రంబ్స్ వేసి దాంట్లో ఒక్కో చేప ముక్కనూ బాగా దొర్లించి, కాగిన నూనెలో దోరగా కాల్చుకుంటే ఫిష్ ఫింగర్స్ సిద్ధం. ఇంకెందుకు ఆలస్యం?

ఎన్నో లాభాలు

రోజూ క్రమం తప్పకుండా యోగా సాధన చేయడం వల్ల లెక్కకు మిక్కిలి లాభాలు ఉన్నాయి. ప్రాణశక్తిని ఉద్దీపింపజేసి, ఎముకలు, కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. ఒంటిని వింటిలా వంచే సామర్థ్యం పట్టుబడితే ఇక శరీరం ఎంత చురుగ్గా ఉంటుంది అన్నదీ యోగా ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

- నిరంతరం ఉత్సాహంగా ఉంటారు.
- సానుకూల దృక్పథం అలవడుతుంది.
- ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.
- యవ్వనంగా కనబడతారు.
- తల, నడుము నొప్పులు, మైగ్రెయిన్ లాంటివి ఉపశమిస్తాయి.
- మంచి నిద్ర సొంతమవుతుంది.
- చక్కటి ఆలోచనలు వస్తాయి.
- సృజనాత్మక శక్తి వర్ధిల్లుతుంది.
- నేటి జీవనశైలి సమస్యలెన్నిటికో యోగా ఓ పరిష్కార మార్గం.

యోగా మన సనాతన సంప్రదాయంలో ప్రధాన జీవనాడి. మనిషిని భౌతికంగా దృఢంగా మారుస్తూనే, మానసిక శక్తిని ప్రచోదనం చేసే దివ్యమైన ఔషధం ఇది. ఎటువంటి పరికరాలూ, ప్రత్యేక పరిసరాలూ అవసరం లేకుండా, కేవలం శరీర భంగిమలను మార్చడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని అందిపుచ్చుకునే అద్భుత రహస్యం యోగా సాధనలో దాగుంది. పేద, ధనిక భేద రహితంగా ఎవరైనా ఆచరించే యోగా మానవజాతికి తరగని నిధి. అంతేకాదు, సయాటికా, స్పాండిలైటిస్, డయాబెటిస్‌లాంటి నేటి జీవనశైలి రోగాలకూ అందులో మందు ఉందంటే... వేల ఏండ్లనాటి యోగా మనదాకా రావడం వెనుక కారణమేంటో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

నిండైన ఆరోగ్యమే నిజమైన యోగం!

నేడు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

ఈ ఏడాది థీమ్

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవానికి ఏటా ఒక ప్రత్యేక థీమ్‌ను ఎంపిక చేస్తుంటారు. ఆ ఏడాది లక్ష్యాలు, ఉద్దేశాలను అది తెలియజేస్తుంది. 2025 సంవత్సరానికి 'యోగా ఫర్ వన్ ఎర్త్ వన్ హెల్త్' అన్న నినాదాన్ని ముందుకు తెచ్చారు. ఇది భూమిని కాపాడుకుంటూ ఆరోగ్యాన్నీ కాపాడుకోవాల్సిన ఆవశ్యకతను నొక్కి చెబుతుంది. యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా కొన్ని విలువైన యోగాసనాలు మీకోసం..

1

తాడాసనం

ఇది నిలబడి వేసే ఆసనం. నిటారుగా నిలబడి కాళ్లు రెండూ దగ్గరగా ఉంచి, చేతులను నిటారుగా ఉంచాలి. ఇప్పుడు రెండు చేతులనూ కలిపి అరచేతులు బయటి వైపునకు వచ్చేలా తిప్పాలి. అలాగే రెండు చేతుల్నీ పైకి నిటారుగా ఎత్తాలి. ఇదే సమయంలో మడమలనూ ఎత్తి మునివేళ్ల మీద పది పదిహేను సెకండ్లు నిలబడాలి.

లాభాలు: నిరంతరం కూర్చుని ఉండే మన జీవనశైలి వల్ల శరీరం సరైన భంగిమలో ఉండదు. దాన్ని సరిచేయడానికి అంటే, శరీరాన్ని నిటారుగా ఉంచడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది. అలాగే ఎదిగే పిల్లలు ఈ ఆసనం వేస్తే ఎత్తు పెరుగుతారు. శరీరంలో ఉండే ఎముకలన్నీ చురుగ్గా మారతాయి.

2

వృక్షాసనం

నిటారుగా నిలబడి చేతులను కూడా సమంగా ఉంచాలి. తర్వాత ఒక బిందువును చూస్తూ కుడి కాలిని చేతితో ఎత్తి పాదాన్ని ఎడమ తొడమీద ఉంచాలి. తర్వాత ఊపిరి తీసుకుంటూ రెండు చేతులూ పైకి ఎత్తి నమస్కార భంగిమలో కొద్ది సెకండ్లపాటు నిలబడాలి. శ్వాస వదులుతూ చేతులు కాళ్లు సాధారణ స్థితికి తెచ్చుకోవాలి. ఇలాగే రెండో కాలుతోనూ చేయాలి.

లాభాలు: ఇది క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కాళ్లు బలపడతాయి. ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. శరీర సమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. వెన్నునొప్పి, సయాటికాలాంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

జాను శీర్షాసనం

- ముందుగా సుఖాసనంలో కూర్చోవాలి. కుడికాలును ముందుకు కాకుండా పక్కగా (45 డిగ్రీల కోణం) చాపాలి. ఎడమకాలును చిత్రంలో చూపిన విధంగా వెనక్కి మలిచి పిరుదుకు ఆనించాలి. రెండు కాళ్ల పొజిషన్ టిక్ (✓) మార్కులా ఉండాలి.
- ఇప్పుడు రెండు చేతులు ముందుకు సమాంతరంగా తీసుకొని కుడివైపునకు కొద్దిగా వంగాలి. నిదానంగా వంగుతూ కుడిచేతితో కుడికాలి వేళ్లను పట్టుకోవాలి. ఎడమ చేతిని నిటారుగా పైకి అనాలి.
- అరచేతిని చూసేలా తల పైకెత్తాలి. ఈ ఆసన స్థితిలో 20 సెకండ్లపాటు ఉండాలి. ఊపిరి నెమ్మదిగా తీసుకుంటూ, వదలాలి. యథాతథ స్థితికి వచ్చిన తర్వాత కుడికాలిని వెనక్కి వంచి, ఎడమకాలును పక్కకు చాపాలి.
- ఎడమ చేతితో కాలి వేళ్లను పట్టుకోవాలి. కుడిచేతిని పైకి అనాలి. అరచేతిని చూసేలా తల పైకెత్తాలి. ఈ భంగిమలో మరో 20 సెకండ్లు ఉండాలి.

లాభాలు: ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. క్లోమ గ్రంథి (పాంక్రియాస్) మీద ఒత్తిడి పడటం వల్ల మధుమేహం అదుపులోకి వస్తుంది. కడుపుతో ఉన్నప్పుడు చాలామందికి షుగర్ వస్తుంది. దాని ప్రభావం గర్భిణి ఆరోగ్యం మీదే కాదు గర్భస్థ శిశువుపైనా పడుతుంది. అలాంటి వాళ్లకూ ఇది ఎంతో మేలుచేస్తుంది.

3

వజ్రత్రికోణాసనం

4

- ముందుగా వజ్రాసన స్థితిలో కూర్చోవాలి. అంటే, రెండు కాళ్లను వెనక్కి ముడుచుకొని, పాదాలు పిరుదుల కిందికి తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు శరీరాన్ని కాస్త లిఫ్ట్ చేయాలి. వెన్నెముక నిటారుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- ఇప్పుడు నిదానంగా మోకాళ్లపై పైకి లేచి.. శ్వాస తీసుకోవాలి. ఊపిరి వదులుతూ కుడికాలును చిత్రంలో చూపించిన విధంగా పక్కకు జరపాలి. కుడి చేతిని కుడి మోకాలిపై ఉంచాలి. ఎడమ చేతిని నిటారుగా పైకెత్తాలి. మోచేయి ఎడమవైపు చూసే విధంగా ఉండాలి. ముఖాన్ని కాస్త పైకెత్తి ఎడమ అరచేతిపై దృష్టి నిలపాలి.
- ఈ ఆసనస్థితిలో ఐదారుసార్లు నిదానంగా శ్వాసక్రియ కొనసాగించాలి.
- తర్వాత మళ్లీ వజ్రాసన స్థితికి వచ్చి రెండోవైపు కూడా ఇదే విధంగా ఆసనం కొనసాగించాలి.

లాభాలు: వజ్ర త్రికోణాసనం వల్ల కటి ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. కిడ్నీకి రక్త ప్రసరణ మెరుగవుతుంది. వెన్నెముక దృఢత్వం పెరుగుతుంది. సయాటికా నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గర్భిణులు ఇలాంటి ఆసనాలు సాధన చేయడం వల్ల కాన్పు తర్వాత వాళ్ల శరీరంలో జరిగే మార్పులకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చు. ఆరోగ్యంగానూ ఉండవచ్చు.

నావాసనం

5

- ముందుగా కాళ్లను చాపి మోకాళ్లను కొద్దిగా దగ్గరకు తీసుకోవాలి.
- భుజాలు, వీపు నిటారుగా ఉంచి మోకాళ్ల మీద చేతులు పెట్టి కాస్త వెనక్కి వంగాలి.
- ఇప్పుడు శ్వాస తీసుకుంటూ మోకాళ్ల కింద చేతులు పెట్టి పాదాలను గాలిలోకి లేపాలి.
- ఇప్పుడు చేతుల్ని తీసేసి మోకాళ్ల పక్కగా నిటారుగా ఉంచాలి.

లాభాలు: నావాసనం చేసినప్పుడు కడుపు మీద ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడుతుంది. ఇది పొట్ట ఎక్సర్‌సైజ్‌లలో ఒకటి. పొట్ట చదునుగా ఉండాలన్నా, కడుపు కండరాలు బలపడాలన్నా ఈ ఆసనం ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరిచేందుకు సహకరిస్తుంది.

యోగాసనాలు నిపుణుల పర్యవేక్షణలోనే చేయాలి. ముఖ్యంగా, గర్భిణులు మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

అనితా అత్యాల
యోగా నిపుణురాలు
6309800109