



భావేద్యగూలూ వంటపై ప్రభావం చూపిస్తాయి.
 ఎలాంటి భావేద్యగూలతో వందుతామో అవే
 ఆహరంలోకి వస్తాయి. కాబట్టి, మంచి ఫీలింగ్స్‌తో
 అందరూ కలిసి తెనాలన్నుడే మా లక్ష్మి యం.

మత్తీ జల్లు కట్టుకున్నాం. మాది తెలంగాణలోని
 నిజమాబాద్. తాతయ్య ముంబయిలో స్థిరపడ్డారు.
 నేనూ అక్కడే పుట్టి పెరిగా. ఫిలాస్ఫీలీలో మాస్టర్స్
 చేశా. 20 పట్టగా అనేక సామాజిక సమస్యల
 పరిష్కారాల దిగుగా పని చేస్తున్నాను. ఎస్టేవోలతో
 కలిసి సహజ ప్రసవం, తల్లిపొల దానం, మెధ్య వల్
 ప్రాణీస్, వాతావరణ మార్పులు, మానవ విలువలు...
 వంటి వాటిపై అవగాహన కల్పిస్తున్నా. నా భర్త

ఆనందంతో తినాలన్నదేమా లక్ష్యం

పండుగలక్కే, వేడుకలక్కే... బంధువులూ, స్నేహితులూ అంతా ఒక చోట చేరటి, ఇష్టమైనవి పండుకుని తినటం, కబుర్లు చెప్పుకోవటం, నవ్వులు, అటపాటలు... ఆ మధుర ఆశ్చర్యకాలు తలమకుంటే మనసు అనందంతో ఉప్పింగుపుతుంది కదా! మరి, ఆ ఫీల్ ఇష్టుడు ఉండా? అంటే... ఈ బిజీ జీవితాల్లో దానికి హాటెక్కడిది? అనేవారే ఎక్కువ. అందుకే, ఆ సంస్కృతిని తిరిగి తెచ్చే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు సామూహిక కార్యకర్త. ఫిలాసఫీలో జోగు విర్తుల. క్రైండ్యోన్ కిచెన్ సరికొత్త జీవన విధానానికి శ్రీకారం చుట్టారిమె. ఆ విశేషాలు తెలుసుకుండాం..

ఆన్‌లైన్ ఆర్డర్లు, య్యాప్ సినిమాలు... ఇష్టుడు ఇవే త్రింద్. ఇక స్నేహితులూ, బంధువులను కలవాలంటి, పెద్ద ప్రణాళికే పేయాలి. జీవితాల్లో సహజత్వం లేకుండా పోయింది. అందుకే, ఇష్టుటి ఆ సంస్కృతిని తిరిగి తీసుకురావడం నా ప్రయత్నం. అందులో భాగంగానే మావారు నరేవ్తో కలిసి క్రైండ్ నెన్ కిచెన్ ప్రారంభించారు. ఆప్యాయత, అనందం, ప్రేమను ఇతరులకూ పంచాలి. అందుకు ఆపోరం కంటే మంచి మాధ్యమం ఏముంటిది? పైగా, మన

నర్వ్ కూడా తెలంగాణనే. అయితే, పాప పుట్టుక మా ఆలోచనల్ని మార్చేసింది. బిట్ జీవితాలు అర్థం



లేదనిపించింది. రెండేళ్లు విరామం తీసుకుని వివిధ ప్రదేశాలకు వెళ్లాం. ముంబయి వదిలి, తమిళనాడులోని ఆలోవిల్లెల్ కి మట్టి ఇల్లు నిర్మించుకుని ఉంటున్నాం. ఇది కి ఇంటల్లోపసర్ కమ్మునిటీ. అక్కడికి వెళ్లాక జీవితాన్ని కొత్త కోణంలో

చూడటం ప్రారంభించండి. ఒకప్పటి సామాజిక విధానాలను అలానే పాటించడం కాదు, అందులోని లోటుపాట్లు అర్థం చేసుకోని ముందుకొల్పాలి అని గ్రహించాలి. అందుకే, మా పాప, బాటు ఇద్దరినీ ఇంట్లోనే(హోమ్ స్వాలింగ్) చదివిస్తున్నా ఇదేకాదు... మొదట్లో మా కమ్యూనిటీలో వారానికో, రెండు వారాల కోసారో అందరం కలిసి వండుకుని తీవేవాళ్లం. దీన్ని చూసి తెలిసిన వాళ్లు ఇలాంటివి మా దగ్గర ఏర్పాటు చేయుట్టు కండా... అని ఆడిగేవారు. అందుకు అంగి కరించాం. కమంగా, వపిళా గ్రాషులూ, సౌంటిలూ ఆహ్వానించడం మొదలు పెట్టాయి. ప్రస్తుతం వరంగల్, బెంగళూరు,

ఆదబిడ్డలకు ఆ నలుగురు ఆదర్శం



వనజాక్కి, వీణ, గౌరమ్మ, వాణి, శిలీప

ప్రమించి పోటీలక
హజరయ్యేవారు. ఎన్ని కష్టాలు
అయింట, పోతీలీ, దీచరు...
పరాశ్రాస్త వేసుకునేవారు. వారి
నైట్ విషాకుమారి 2014లో
లో వాణి ఏస్టీగా ఉద్యోగాలు
లో ఇద్దరు కుమారెలకు ప్రభత్తు
మనసు కొంత కుటుపచింది.
మృఖులుని కానిస్టేబుల్, దీచరుగా
వాహం చేసుకేపడం మరింత
ఇద్దరు అమృయిలూ ఉద్యోగాలు
ర్లూ ప్రోత్సహించారు. గత నెలలో
పథితాల్లో వసజ్జీ కానిస్టేబుల్గా
నెకండం క్రేడి దీచరుగా
నమ్ముశ్శీ వమ్ము చేయకుండా
లూ.. కూతుక్కను ఉద్యోగులుగా
టై వదివించిన తల్లి..

యక్కా కదా! □

పలకిణీక పూల ఓణ..



ట్క్ నెక్ బాధిస్తోంది ?



సమస్యలూ,
 చేతుల
 వరకూ
 సమస్యలు. ఆడాముగారీ
 సమస్య కనిపిస్తుంది
 జే ఇది ఎక్కువ. మగవాళ్లతో
 అడవాళ్లలో మెడ కండరాలు
 డటంతో పాటు బెడ మీద
 నిచేయడ వల్ల ఇవి
 వపు తున్నాయి.
 ఏ మెనోపాశ్చలో
 ఇచ్చు తగ్గులూ
 కు మరో
 లా
 లి?

సంతాన సమస్యలకు ధనురాసనం!

మెడ పట్టసిందా... వక్కు తి ప్రవేశికపోతున్నా.. భుజల్లోనూ వీపు పై భాగంలోనూ నోప్పిగా ఉందా? అయితే మీరు 'బెక్క నెక్క' బారినపడ్డారన్నమాటే అదేపనిగా తల కిండికి వంచి ఫోన్లోకి మాడటం, టెక్కు చేయడం లేదా ల్యాప్‌టో పనిచేయడం వల్ల వస్తుందా? దీన్నే 'బెక్కు నెక్క' అని అంహారు. ఆయా భాగాల్లోని కండరాలు సంకోచించడం, నరాలమీద వడె ఒత్తిటి వల్ల మెద

వినాయక శబ్ద
లోని 'ప' అనే
విశ్వం, విష్ణువు
విశాలతలు |

యించదలు ద్వారా లు వాళ్ళనే కోమండా వదిల్లనే నూడు. అలా తలని పర్కుల్లి ప్రిస్టాన్ ప్రిస్టాన్ అవకుండా చెటితే స్టోన్ అంటూ గజేపదు పరటు ట్యూడు. బదులుగా వ్యాసమహర్షి అర్థం నుకుని రాయిలింటూ ప్రతి పరటు విధిం డు. ఏదైనా వేగంగా సాగాలి అన్నది

మిష్టుం అంటూ గపేశని
మిష్టువుగా భావించి
సూక్షిస్తాం. విష్టమార్తి
వలె గపేశదు వ్యాపన శక్తి
కలిగినవాడు. ప్రసన్నత
పతిఫలించే గజముఖుణ్ణి
ప్రసన్న వదన ధ్వయేత్
అంటూ అర్థిసాం.
వాస్తవం
మహారాత్మనీ
విమాయకుడి
చేత
ఆధ్యాత్మికం

పెయిం
 స్నేహ అర్థం
 చేసుకున్న తర్వాతే లిఫిం
 చాలి అన్నది మహర్షి
 ప్రశ్నాద వినాయకుడు
 లిఫించిన భారతం పంచమ
 వేదస్నేంది. తొలి లేఖ
 కుడైన గణపతి
 పూజలో
 పుస్తకాలు, కలము
 ఉంచడం
 సంప్ర
 పోంగా
 దమే
 కాదు,
 వయసు
 పెరిగేకొణ్ణి వెన్ను

శతలనుక్కే పైకి క
భూజాలుకు అనుగుణంగా ఉంచి నిటారుగా కూర్చోవాలి. స్ట్రోన్‌కి
కళక్కే మధ్య 2030 మధ్య దూరం ఉండాలి. మధ్య మధ్యలో
ట్రైన్‌లు నుంచి విరాపుం పీసుకని మెడనీ భూజాలనీ
కడలించాలి. కంప్యూటర్ మానిటర్ లేదా ఫోన్ ట్రైన్‌ని
కంటికి ఎదురుగా ఉండిలా చూసుకోవాలి. సీటులో
కూర్చున్నప్పుడు మోకాళ్లను తుంటికి సమాంత
రంగా ఉంచి, పొలాలను నేలకు అనిం చాలి.
మధ్యమధ్యలో లేచి మెడనీ, భూజాలనీ
కడలిస్తూ చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు
చేయడం ద్వారా కండరాలలో
బ్లూపీని తగ్గించుకోవచ్చ.
అప్పటికే తగ్గకపోతే
వైష్యులను సంప్రదించా
చీందే..□

హదు
అనమత
సమస్యలు..
అడ్డకున్న కారణాలు
ప్రయత్నించండి
ఈ సమస్యలను
ధనస్య అంటే విల్లు.. ఈ
విల్లులూ కనపిస్తుంది. కాబట్టే, ఏ
పేరు. దీనిన్న వేయడానికి ముందు

ధనురాసనం!
 శ్రీనుల్లో
 ల్యాట, నెలసరి
 అమృతనాన్ని
 తేస్తే! ధనురాసనం
 కొళ్లను కి
 తీసుకోవా
 పచల్లోస్త
 చేస్తుంది.
 మేలు చే

ఓడభాగం వరకు పైకి లేపాలి. శరీరం మొత్తం పొట్టుపైనే అధారపడి ఉంటుంది. శరీరాన్ని బిగదిసినట్టుగా కాకుండా ఉన్నానెనుత ప్రశాంతంగా ఉంచాలి. దీర్ఘశ్వాస తీసుకుని రఘులుతూ 15 సెకన్సపాటు ఉండి, నెమ్ముదిగా చాతీనీ, ఆళ్ళను కిందకి దింపాలి. ఆపై శాసనంలో విశ్రాంతి పేసుకోవాలి. ఈ ఆనం వెన్నెముకును దృఢపరుస్తుంది. రోల్పేస్త అనుమతుల్చితను తగ్గంచి, నెలనరిని క్రమం వేస్తుంది. ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలు, మూత్రపీండాలకూ మీలు చేస్తుంది. దీంతోపాటు శరీరానికి తగినంతగా ప్రాటీ

A woman with dark hair tied back is performing a stretching exercise. She is wearing a black long-sleeved top and patterned leggings. She is lying on her stomach on a green mat, stretching her right leg upwards and holding it with both hands. Her left leg is bent and pulled towards her chest. The background shows a white wall and a window with curtains.

