

ఓసారి నడక అనాధ్యమన్నారు. మరోసారి బతకడమే కష్టమన్నారు వైద్యులు. రెండనాధ్యమ అనాధ్యమమనే సూక్ష్మం చేసి చాటించారు 51 ఏళ్ల యాదవకర్త గీతా శ్రీరామ్. యోగాలో తనకిదిలా సాధ్యమైందో తెలుసుకుందాం..

కావేటి రెండో దశ.. శ్వాసనాళాలు 90 దెబ్బతిని బతకడం కష్టమన్నారు వైద్యులు. వైద్యుల ఆశ్చర్య అందించారు. దీనికితోట ఐసీయూలో రోజూ నా బెడ్డమీద వాళ్ళు చనిపోయేవారు. అలా చనిపోయేందుకు యువతలులా ఉన్నారు. ఎంతో ధైర్యం కమ్మత్తు ఉంది. చనిపోయే బయట చాటానికి యోగా, నాయమందిరి. జల యోగాలో ఉపవీరిల్లతో గా

మాది విశాఖవట్టుం దూరవిద్యలో డిగ్రీ గీతంలో ఎంబీబీఎస్ చేశా. శ్రీకాకుళం గిరిజన గ్రామంలో మహిళల పరిస్థితిపై అధ్యన చేసి రాష్ట్రముని సాధించాను. వ్యాపారంలోనూ రాజ్యమేన్నా. ఇప్పటికీ ఒట్టిది నుంచి నాకు గానే, మోడి యోగా గురించి మొదటిసారి పిలుపు ఇచ్చాను... ద్వీపి నీటిలో ఎందుకు ప్రయత్నించకూడదు అత్యంత వచ్చింది. జలయోగా గురించి తెలుసుకుని జ్యోతిష నానవ చేశా. అయితే నా బరువు 100 కేలము. నా డైటోగ్రాఫ్ ప్రయత్నించా. మొదట్లో అయిదువారూ నాలో మేయగిలిగారు. ఇప్పుడు 30% పైగా అనాళానల నాలో మేయగిలిగారు.. నడి సందర్భంలో లైవ్ జాకెడ్ రాయనా గుంటూరును ఉండినానా. గాలిని ఉపేందితిత్తులో



గంగా, త్రివేణి సంగమంలో జలాననాలు వేశా. కొందరు నీటిలో ఆననాలు వేసినప్పుడు ఏం మళ్లాడలేరు. నేను కలవల కూడా చెప్పగలను. ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆర్టీ ఆఫ్ లిమిటెడ్ ఆపెక్స్ ఐస్క్ మెంబర్గా 200 మంది మాస్టర్ ట్రైనర్లు 1500 మంది వాలంటీర్లకు యోగాలో శిక్షణ ఇస్తున్నారు. గీతా శ్రీరాంత్ ఫౌండేషన్ ద్వారా యువత, మహిళల్లో వ్యాపారాభివృద్ధికి ఆసనరమైన శిక్షణ కర్మకురూప నిర్వహిస్తారు జలయోగ నాడనకి వారు, బరువుతో నంబంధం లేదు. నా బరువు 90 పేజీలు అయినా. చేయగలుగుతున్నా రామహిత్ ఈత తెలిసినదాని. ప్రధాని, ఏపీ సీఎం ప్రకాష్ కు తాజాగా గుంటూరు జలయోగ వేసానకి స్థానికలతోనూ జిల్లా కలెక్టర్ గుంటూరు సీఎం ప్రకాష్ కు అందుకోవడం ముగియిపోతే ప్రసాద్

కిందే పద్మజ వర్ణ బజకకగిలారు ఆనిపించింది.
 బావు అయింది దాకా వెళ్ళేదావు కనా! అందుకే
 చావులను నామనపదలనున్నా. వీడిమొకాల్
 ద్వారా కొన్ని లింగ్, ధ్యానంలో శిక్షణ ఇచ్చి
 మలకొందిరెండు మైదానాన్ని నింపా ఇదే కాదు.
 పక్ష తీరం ఇండ్ల శారీరవసనముల వెన్నుపై
 దెబ్బలిసి, దీనువు విరిగి. శ్రవణమున్న పేసా
 నడవడం కష్టమవుతుంది. వైయ్యలు. దాదాపు
 సెలవు ముచుపమీదే ఉన్నా. అప్పుడు ధ్యానమే
 మనం దొడ్డానిదిగా.



నింపి ఉంచగల
సామర్థంతోనే ఇది
సాధ్యమవుతుంది.
దీన్ని ప్లావని
ప్రాణాయామం
అంటారు. ఇదంత
సులభమేమీ కాదు.
సాధనతోనే
సాధ్యమవుతోంది.
కృపా, గోదావరి,



మురుకులు ఎంతో మంది ఎక్కోరకాలుగా చేస్తారు. బియ్యప్పిండి, మిసప్పిండి, పెనర పిండి.. ఇలా చాలా వైరెటెలు ఉన్నాయి. వేడికవే బాగుంటాయి. జిన్నపిండి ఇంకా మంచిది కదా అని..నేనలా ప్రయత్నించి చూశాను. చక్కగా కడితాయి. చాలా సులువు కూడా. ఎలా చేయలంటే జిన్న పిండిలో నువ్వులు, రెండు కేసరాల పొడి, వాము, వల్లిపూలి ముద్ర, ఉప్పు, రెండు పంచనా వేసే వేసి..

కొన్ని స్థితిలో పిండి కలిపి...కాకుండాన్న నూనెలో మురుకులు ఒత్తుకోవాలి.ఇది రుచిగానూ ఉండూ... నూనె కూడా ఎక్కువ వేల్చుట. మూడు కప్పుల జిన్నపిండికి నూనె నవ్వులు, ఒక కప్పు మేదాన గుడ్డు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ వాసు, మూడు పచ్చిమిర్చి అనవసరం. వేరుకున్న గడ్డన్న వేయించి పొట్టు తీసి, గ్రైండ్ చేయాలి. పిల్లలు చిప్స్ లాంటి స్నాక్స్ అంటే వాటిలో ఉండి ట్రిజిల్లోడిన్స్ వల్ల జబ్బులుపాలవుతాయి. ఇలాంటి వాటిని పెడితే ఆరోగ్యంగా, పుష్టిగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా డయబిటీస్ లో భాగవడవంటి ఇవెంటో పశువులను కలిగిస్తాయి. నూనె పిల్లలూ, మనవల్లగా కాదు. వాళ్ళ స్నేహితులు కూడా నేను చేసేఇలాంటి చిరుతిరుక్కొ ఇంకా కావాలంటూ ఇష్టంగా అంటుంటే. నేను కూడా సంతోషంగా మళ్ళీ మళ్ళీ చేసుంటాను.

ఈ కోసం మురుకులు పీడూ ఒకసారి చేసి చూడండి. ❑

బహుళికూర లాంటివి అవెనలో వేడి చేయకూడదు. ల ఉడిగేగినులు చనుకాలు భుధం చేసే, బిడ్డు ఆరోగినొప్పుడు తాగిందే ఏర్పాటు చేస్తున్నాడు. ఆ పాలు అవెనలో వేడి చేయడం మంచిది కాదు. అవసరానినైన బట్టి వేడిగిళ్ల గెన్నెలో పాలపాత్రను ఉంచి గోరువెన్నాగు చేయిస్తున్న. ఫ్రీజ్లో ఉంచిన వండ్లు చల్లగా ఉన్నాయని కొన్ని క్షణాలు కూడా అవెనలో వేడి చేయకూడదు.

• కాఫీ వెంటనే తాగాలి.

• చల్లారించిన వేడి చేయకూడదు. అప్పుడు ఉడికించిన తేలింది.

• బంగాళదుంపలు, తల్లిదండ్రుల మాంసం, పిల్లలకూ మూడు రోజుల పాటు తాగకూడదు.

ఓవెన్లో వేడి చేయకూడదు.



అరటి, అనాస, యాపిల్,
మామిడి, కమలా, ద్రాక్ష, కివీ.
స్రాభైల్.. పండ్ల పేర్లు చెబితేనే
నోరూరదం సహజం. వీటిని
చక్కటి ఆక్సాల్టల్ ముక్కలు కోసి.
అంతకంటే అందంగా పళ్లెల్లో పేర్చి
ఇంకా కాగుంటుంది కదా! మన
సినిమైట్ల కోసం ఇలా చేస్తే
నాలుక్కే కాదు కళ్లకు
విందే మరి.



పుట్టగొడుగులన (మామ్రూమ్స్) తిరిగి వేడి చేస్తే అందులో ఉన్న పోషకాలు నశించడమే కాదు ఇన్ఫ్లెక్సన్ కలిగిస్తాయి. ఉడికించిన కోడిగుడ్డు, చిల్లీ పెప్పర్స్, బ్రోకోలీ, అవెనోల్ వేడిచేస్తే అవి హానికరంగా తయారవుతాయి. అన్నం మిగిలితే... రెండోరోజు అలాగే తినొచ్చు. అవెనోల్ వేడి చేస్తే మూత్రం వివర్ణమౌతుంది.

పిల్లల
ఎదుగుదలలో
భాషా నెపుణ్యాలు

భాషా నైపుణ్యాలు కీలకం



ಚಲಿ ಚಿಟ್ಟಾ



పాకి బోమ్మల పుస్తకాల మామిసన్నా ఉండాలి. అయితే పడేపడే మార్చాలంటే పిల్లలకు బోర్ కొట్టొచ్చు. అందుకు ప్రత్యమ్నాయంగా గతంలో మనకు జరిగిన సంఘటనలను నున్నాగతా వారితో పంచుకోమంటున్నారని పరిశోధకులు. అలా చేస్తే పీసార్గల్లో పిల్లల భాషా వైపు జ్ఞానం పెరుగుతూ సంగ్రహాయంలో రుద్రాక్షలకు విశేష సహాయం ఉంటుంది.

విషయాలను చర్చించి నష్టపూర్వక చర్యలు. అమ్మ, నాన్న ఇద్దరిలో ఎవరు మాట్లాడినా పేటితాలో లేదా లేదట. అందుకే పిల్లలతో కేవలం నవయం గడపవమే కాదు, దాన్ని ఎంత నాణ్యంగా గడుపుతున్నామన్నదీ ముఖ్య అంశం. నాన్న పరిశోధకులు. అందుకే పిల్లలను నిద్రువేయటం మృదూ లేదా మీకు కుదరని సమయంలో గతంలో జరిగిన విషయాల గురించి వాళ్లతో మాట్లాడుతుంటే వాళ్లలో భావం వైపుకొలుపు పెరగటమే కాదు తుంటుకీ పెరుగు తుంటుకీ.

భోజనం చేసిన తర్వాత ఒక పచ్చి క్యారె
తినడంవలన నోటి నుంచి
దు. దంతక్షయం చిగుళ్లవాపు
నుంచి రక్తిస్పంది.

రుద్రాక్షలు

సంప్రదాయంలో రుద్రాక్ష దారణ ఆత్మసంత
పవిత్రతమైనదిగా భావిస్తారు. రుద్రాక్ష ధరించినవారు
పాపాలు తోటిపోతాయని, శివుని ఆనుగ్రహం
లభిస్తుందని నమ్ముతారు. శివునిపూజం, సహజం, రుద్రాక్ష
మాలను ధరించి భక్తితో 'ఓం నమః శివాయ'
మంత్రాన్ని జపిస్తే శుభఫలితాలు కలుగుతాయని
వెప్పుచుంది. రుద్రాక్ష ఆయుర్వేదంలో కూడా
ఉపయోగిస్తారు. ముఖ్యంగా, అధిక
రక్తహీనులు తగ్గినవందలో వీటి ప్రాముఖ్యత
ఉంది. సహజంగా రుద్రాక్ష మాలలో
108 పూసలు ఉంటాయి, అదనంగా
బిందువు అనే ప్రత్యేకమైన పూస
ఉంటుంది. ప్రతి పూలో

తెప్పనిసరిగా నమస్కరంతో
 ఉండాలి. రుద్రాక్షలు గుర్తింపు
 ధరించినవారు కనిపిస్తే కానీ
 నియమాల పాటించాలి.
 మధ్యపానం, మాంసాహారం వర్జం.
 కుభజత, నియమ నిష్ఠలు పాటించాలి.
 ఇతరుల రుద్రాక్ష ధరించడం దరించకూడదు;
 శ్మశానానికి తీసుకెళ్ళకూడదు;
 నిద్రపడేయే సమయంలో
 తీసివేయరాదు. రుద్రాక్షలు
 శక్తివంతమైన ప్రకంపనలను
 ఉంటాయి. ఇవి మన శరీర
 రక్తజల కవచంలా కాపాడతూ
 మానసిక ఒత్తిడి, ఆరోగ్య నష్టం
 రుద్రాక్షలు ఉపశమనం ఇస్తాయని విశ్వాసం
 అందుకే, శివుని యదును శ్రీకారారు, శాంతి
 ఆరోగ్యాన్ని శ్రీకారారు రుద్రాక్షలను భక్తితో
 ధరించాలి. రుద్రాక్షలు ధరించడం వల్ల మన
 ప్రశాంతంగా మారుతుంది. ధ్యానం, జపం
 సమయంలో వీటి ప్రభావం మరింత ఎక్కువ
 ఉంటుంది. శరీరంలో నిగిడిపో వస్తోన్న
 తొలగించి, కుభజశక్తిని అందిస్తాయి.
 అందువల్ల, రుద్రాక్షలు ధరిస్తే
 ఆధ్యాత్మికంగా, శారీరకంగా
 ప్రయోజనం పొందవచ్చు.

జనాభ్యుత్థంగా,
గా చేసేమో అంత
కదా? ఆ సరైంపు మీద
గారా అయితే,
ఇంటిని
చక్కబెట్టు

కలిగి
న్నాయి.
స్వల్పము.
సన్ను
హా
కోండి.
ధానికి దీనికి
సంబంధం
ఏంటి అంతా...
ఇంటి నాన్వతలను
వసులన్న ముందస్తు
ప్రణాళికతో హక్కుగా
నిర్వహించుకునే వారు,
గును పనిని సరిగ్గా
లరని యూనివర్సిటీ ఆఫ్



- సి. హెచ్. ప్రతాప్.

అశ్వీను
పనిని ఎంత నృజనాత్మకంగా
సమర్థవంతంగా చేస్తావో
గుర్తింపు కూడా అంత
కావాలా అయితే ఇంజనీర్
చక్కబడే
పాటించాలి.
ధరించకూడదు;
సంశ్లేషకూడదు;
సమయంలో
రుద్రాక్షలు
మైన ప్రకారమనేలను కలిగి
ఇవి మన శరీరాన్ని
సాధించే కాచాడతాయి.
జీకోగ్స్ సమస్యలకు
సాధించే విశ్వాసం.
కోరేవారు, శాంతి,
కాక్షలను భుజితే
చందం వల్ల మనస్సు
ధ్యానం, జపం
మరింత ఎక్కువగా
మీదే ఎనర్జీని
సాధించే
పాటించాలి.
ఇంజనీర్
నిరసించే

అంత
రైంపు మీద



కోండి.
దానికి దీనికి
ంబంధం
బి అంటా...
సాధ్యతలు,
ముందున్న
పక్కాగా
నే వారు,
గొన్న అప్

ಇಂಟಿಮಿ ಬಟ್ಟೆ ಒದ್ಕೊಗಂ

నలుగురు అంటే పిల్లలు, పెద్దవాళ్ళు, ఇంటి వసులు వంటి వాటి గురించి ఎవరెవరు ఏమి చెయ్యాలో భార్యాభర్తలు ముందుగానే ప్లాన్ చేసుకోవడం, ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, బీ ప్రీ వీరియడ్స్ ను ఎర్గరమైజ్ చేయడం.. వంటివట. ఈ చిన్న చిన్న మార్పులే రోజువారీ వసుల్లో ఎలాంటి డిస్ ట్రెస్స్ రాకుండా

పిల్లలకు న్యూట్రి మెంట్ గెలుపు.
ఆస్కా సమ కూర్పుడం మెండు పెట్టాలి కదా!
నాటిలో వున్నకాలు! ఆస్టియోకా. చిన్న పూర్వయ్యనది సులువు వున్నట్లే.

ముఖ్యం గా ఆమ్మలు ఇంటిపనులు, పిల్లలు, ఆరోగ్యం ఒక్కోకొక సమతం వుండాలి. ఆలాంటివాళ్ళు స్ట్రాటజీకి రెన్యూవల్ వచ్చితిని పోయిందే మంచి నానా వంకరే!

పుస్తకాలకు అట్టలేస్తున్నారా ?

ముడిచేస్తే
సరిపోయేలా
ఉంటే బాగుండు
అనిపిస్తోందా?
అయితే, రెడీ
టూ యూజ్
బుక్
కవర్స్
తెప్పగొండి.
పుస్తకాన్ని పెట్టి,
మడిచి, పిన్చులు
కొట్టుకుంటే
చాలు.
కొన్నింటికి ఆ
శ్రమ కూడా లేకు
అతికించుకునే
మీలా ఉంది.

అతికించుకునే
వీలూ ఉంది.

చించే
కొనసాగు
తాత్పర్యంగా,
పడుతుందంటే,
ఇంటి వ్యవహారాలు

భావన కలిగి స్తుంది. కొత్తగా ఆలోచించే దాను చేసేయటం. ఈ దృక్పథమే కొనసాగు తుంది, ఆఫీసులో కూడా సృజనాత్మకంగా, సమర్థంగా పనిచేసేందుకు దోహదపడుతుందంటే, పని ఉత్సాహకరత పెంచుకోవాలంటే ఇంటి వ్యవహారాలు చక్కదిద్దుకుని చూడండి. 

