







# మనోర్ధవాంతకు ఒవ్వ జైవధం యొగ

(శారీరక మానసిక అరోగ్యానికి దివ్య షైఫథం యోగ) ప్రాటిక్ యుగంలో ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో నిరంతరం కాలంతో పోలీ పడుతున్న మానవని జీవితంలో శరీరము మనసు తీవ్ర ఒత్తిడికి గుర్తుంది. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కల్పించే దివ్యాషుధం యోగ. యోగాను ప్రపంచ దేశాలకు భారతదేశం పరిచయం చేసింది. క్రీస్తు పూర్వం పతంజలి మహార్షి యోగ ను అభివృద్ధి చేసి ప్రపంచానికి అందించాడు. భారతదేశం నుంచి ఉట్టివిచిన జ్ఞాన బౌద్ధ ‘ హిందూ మతంలో యోగాకు ఒక ప్రత్యేక స్థానం కల్పించారు. 20వ శతాబ్దం అనంతరం ఆరోగ్య పరిరక్షలో యోగ ప్రముఖ పొత్త పోత్తుంది. యోగ అభ్యసించే వారి సంఖ్య రోజురోజుకు పెరుగుతోంది.

ప్రపంచానికి భారత్ అంధించిన అద్భుతమం యోగ ప్రపంచానికి భారత్ అంధించిన అద్భుతాలలో యోగా ఒకటి. మనిషి శారీరక మానసిక ప్రశాంతత కు ఆరోగ్యానికి యోగ ఎవర్గానో దోహదపడుతుంది. నేడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అన్నిదేశాలు యోగాను పాటిస్తున్నాయి. ప్రపంచానికి యోగాను పరిచయం చేసిన ఘనత భారతదేశానికి ఉంది కావున భారతదేశం ప్రపంచానికి గురువుగా గుర్తింపు పొందడం గమనార్థం.

ಯోగ మన ప్రాచీన సంస్కృతి వారసత్వం.  
 యోగ అన్న పదం సంస్కృతంలోని యజ అనే పదం నుండి పుట్టింది యజ అనగా దేనినై ఏకం చేయగలమని అర్థం ఆననం అంటే భంగిమ క్షరెంటేని యోగాసనాలు అంటారు. మనసు శరీరాన్ని ఏకం చేసి ఆద్యాత్మిక తాదాత్మం అందించేది. శరీరం మనసు అత్మలో చేయడం మరియు జ్ఞానాన్ని దయమైన అవగాహన సాధించడం.

యోగ చరిత్ర  
యోగ వేదకాలం నుండి యోగ వుండని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. యోగకు 2000 లోట్ల చరిత్ర వుంది. మన దేశ సాంస్కృతిక ప్రాచీన వారసత్వ సంపదా గుర్తింపు పొందింది. కానీ ఆనాటి కోజుల్లో యోగ కొన్నివర్గాలకే పరిమితమైంది. బుధులు ఆర్థమాలలో వున్న శిష్యులకు మాత్రమే యోగ అభ్యసం అధ్యయన ప్రక్రియలు పరిమితం చేశారు. భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోది యోగకు పెఢుపీట. నరేంద్రమాడి గారు భారత ప్రధాన మంత్రి బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత యోగాకు పెఢుపీట వేశారు. ప్రపంచ మానవాళి “అసారోగ్యం నుండి ఆసోగ్యం కైత్త వెళ్లిందుకు యోగాయే ఉత్తమ మార్గమని” పిలువున్నారు. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోది గారు 2014 సెప్టెంబర్ 27 న ఐక్య రాజ్య సమితి సర్వసభ్య సమావేశంలో యోగ ప్రాధాన్యం గురించి ప్రసంగించి ప్రపంచ దేశాలను యోగ ప్రాధాన్యతను గుర్తించే విధంగా చేసిన ప్రతిపాదనను డిసెంబర్ 11 2014న ఐక్యరాజ్య సమితి తీర్మానందార్థా ఆమోదించింది. ప్రధాన మంత్రి కొరవతో ప్రతి యేటా జూన్ 21న అంతర్జాతీయ



నిన్న ఏమనాలి?  
 ప్రాణం ఉండగానే  
 నీ శరీరపు మాంసాన్ని  
 గుంజాకునీ తింటుండగ  
 నీకు స్వర్ఘ కూడా లేకుండా  
 షత్రువును వాడిలా  
 మైకంలో ఉన్నాపంటే  
 నిన్న ఏమనాలి?

ఎదుటివాడు నిన్ను ఎట్రిపప్పను చేసి  
సీకు రాజికీయ రంగు పులిమి  
నిన్ను బావిన కుక్కను చేసుకొని  
ఎదుటి వారిపై ఉనిగొపినప్పుడల్లా  
విషక్తమ మరిచి పక్క వాడిని  
కరుస్తున్నామంటే నిన్ను విముఖి?  
నీకు విషయ పరిజ్ఞానం ఉండదు.

వెకం అస్తే ఉండదు  
 కరు చెప్పితే వినపు  
 అంతట నువ్వు ఆలోచించవు  
 రాన్న జీవిలి ప్రపంచం తెలియకుండా  
 తుఫుతున్నాపంటే నిన్ను ఏమనాలి?  
 పు ఎటువైపు తిరిగి చూసిన  
 దురుగా సీకేం కనబడతుందో  
 లుసా?  
 క మనిషిలో నీకు కులం  
 ఒకో మనిషిలో నీకు మతం  
 క మనిషిలో ఇంకాక మనిషిని  
 సూచని అంధుడివై  
 పరిచితుడుగా బితుకుతున్న  
 న్ను నేను ఏమనాలి?  
**నెరువ్వు చైతన్య**  
**9491470746**  
**కరీనగర్**

అమతం ఈ పనిలేదు  
 ఏమతమైనావించేసాయి  
 దేవుడుపరిష్టారుమన్నా  
 గుళ్ళుచర్చిమేస్తుకట్టా  
 వేదం బైలీర్ ఖరాన్ లు  
 వేలకొద్ది పేజిలు నింపి  
 శ్లోకాలుకాండలుసురాలు  
 బోధించి ఏమిఫలము?  
 ఆపుటీకి జనానికి  
 తిండి గుడ్డ నీడాలేదు!  
 అక్షరాస్తు లేదు  
 ఎందుకు ఆగ్రంధాలు?  
 వాటినిండా మానవ బంధాలు  
 ఎంత జాగుప్పాకరం?  
 అంతా అల్లీలం, బూతు?  
 కాను కట్టు తెరవండి!

మన ఓటుతో గలివినోళ్ల  
 ఏం చేస్తున్నారో.. రండి  
 పార్శవమెంటు అసెంబ్లీలు  
 అక్కడ నోరు విష్పంది!  
 మతాలకు కాలంవెల్లెను  
 అనమానతలు పొతే  
 నైతికత అదే పెరుగును  
 మతతో నేడు పనిలేదు!  
 నేడు చట్టమయిఖలే  
 ఆధునిక దేవాలయాలు!  
 ఈ మహానాయకులే  
 ఆధునిక దేవతలు!  
 వాళ్ళను నిలదీద్దాం!  
 సమానత్వం కోసం  
 కలిసిపోరాడాం!  
 మతమేల తమ్ముళ్ల?  
**-తమ్మునేని అక్కిరా**  
**ప్రార్థన**

# ଓଡ଼ିଆ

# నరం లేని వాయిక

- ఎన్ని గప్పలు అయినా కొడుతుండి
  - ట్రంప్ వ్యాఖ్యల యూటర్స్

అమరికా అద్వాహుగౌగా దొనాల్ట్ ట్రంప్ ప్రసంగాలు, వ్యాఖ్యలు, టీట్లు తరచుగా అంతర్జాతీయ రాజకీయాల్లో గందరగో జాన్మి స్పష్టిస్తాయి. ఇటీవలి భారత్-పాకిస్తాన్ సీజ్ పైర్ (ఫాల్యుల విరమణ) విషయంలో అతను చేసిన వ్యతిరేక వ్యాఖ్యలు మళ్ళీ అతని ఆధీరమైన ప్రవర్తనను బిహార్తం చేశాయి. మునుపు “నేను భారత్-పాకియద్దాన్ని ఆపాను” అని పేర్కొన్న అదే ట్రంప్, ఇప్పుడు “నాకేం సంబంధం లేదు, వారే మాట్లాడుకున్నారు” అంటున్నాడు. ఇలాంటి మాటల మార్పులు అతని విశ్వసనీయతపై అనేక ప్రత్యలు రేకెత్తిస్తున్నాయి.

ప్రంప తరచుగా తన మాటలను, ప్రకటనలను మార్చుకుంటూ, అంతర్జాతీయ సంబంధాలను సంకీర్ణంగా మారుస్తున్నారు. భారతీ-పాకిస్తాన్ విషయంలో అతను ఇంతకు ముందు అనేకసార్లు తన మధ్య వర్తించుతో యుద్ధాన్ని ఆపానని స్వయంగా చెప్పుకున్నారు. కానీ ఇప్పుడు, భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఈవిషయంలో స్పష్టం చేసిన తర్వాత, ప్రంప తన మాటలను మార్చుకున్నాడు. ఇది అతని ప్రవర్తనలోని నమ్మకస్తువు లోపాన్ని తెలియ జేస్తుంది. ఇదే విధంగా, ట్రైడ్ ఒప్పందాలు, టూరిఫ్ ల విషయంలో కూడా చైన్యా-అమెరికా వ్యవహారాలు వంటి అనేక అంశాల్లో ప్రొవెన్ తన స్థేట్సెంట్లను అనేక సార్లు మార్చుకున్నారు. ఉదాహరణకు, చైనాలో వాణిజ్య యుద్ధం ప్రకటించి, తర్వాత కొన్స్యూరోజుల్లోనే ఒప్పందం చేసుకున్నాడు. ఇలాంటి అస్థిరత వల్ల అంతర్జాతీయ మార్కెట్లు కంగారుపడ్డాయి.

అమెరికా అద్భుత పదవికి పోడాడా పనిః  
 అమెరికా అద్భుతము అనేది ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రభావపంతమైన రాజకీయ పదవి. ఈ పదవికి గౌరవం, విశ్వస్తాయిత అనేవి అత్యంత ముఖ్యమైనవి. కానీ ట్రంప్ తరచగా మాట మార్పుడం, అస్వస్థమైన ప్రకటనలు చేయడం వల్ల ఈ పదవి యొక్క ప్రతిష్ఠకు హోని కలిగింది. అతని వ్యాఖ్యలు కేవలం అంతర్జాతీయ సంబంధాలను మాత్రమే కాకుండా, అమెరికా ప్రజల నమ్రకాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. ట్రంప్ మాటలను విమర్శనాత్మకంగా విశేషించడం ఇష్టుడు అవసరమైంది. అతను చేసిన ప్రతి ప్రకటనను వెంటనే నమ్రకుండా, అధికారిక స్పందనలక్క కోసం ఎదురు చూడాలి. భారత్త పంటి దేశాలు తమ విదేశాంగ విధానంలో ట్రంప్ వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా తీసుకోకుండా, స్వప్తంత ర్ఘృతంతో ముందుకు సాగడం మంచిది.

రాజకీయ నాయకులు, ముఖ్యమార్గ అగ్రరాజ్యాల అధినేతలు, తమ మాటలపై స్థిరత్వం కలిగి ఉండాలి. ప్రింప్ వ్యాఖ్యలు అనేకసార్లు అప్పిరితము, అహంకా రాన్ని చూపు తున్నాయి. అమెరికా అద్భుత పదవి యొక్క గౌరవాన్ని కాపాడుకో వాలంబే, ప్రింప్ తన ప్రవర్ధనలో మరింత జవాబుదారీతనం చూపించాలి. ప్రజలు కూడా అటువంటి నాయకుల మాటలను అబద్ధాల కంబే ఎక్కువగా పరిగణించకుండా ఉండటం మంచిది.

“మనిషికి మాటే ప్రాణం” ఒకసారి ఏదైనా విషయంలో ఒక మనిషి ఎదుచ్చారికి ఒక వాగ్దానం చేస్తే... లేదా ప్రకటన చేస్తే... దానికి జీవితా తంత్రం కట్టబడి ఉన్నప్పుడే, ఆ మనిషికి విలువ ఉంటుంది. ఆతని మాటలకు “శక్తి” “విశ్వాసం” ఉంటుంది. అలా కాకుండా... “పిచ్చేడి చేతిలో రాయలా” ఎప్పుడు, ఏది పడితే అది మాట్లాడి... తెల్లురే సరికి ఆ మాటలను మరిచిపోయి... మరో కొత్త మాటలు మాట్లాడితే ఎదుచీ వాళ్ళు అతన్ని “పిచ్చేడి” కింద జమ కడతారు. ఒక అగ్రరాజ్యానికి దేశాధినేతగా ఉండి... ఇలా అడదిడ్డంగా మాట్లాడుతూ, మరుష్టం మాటలు, వాగ్దానాలు మార్చి... ఆ మనిషికి సమాజంలో విలువ ఉండదు.

“మనసా, వాచా, కర్మణా “త్రికరణ శుద్ధి” ప్రతి మనిషికి అవసరం.

“పూటులు పూర్వీ కావీ సర్లులు చరిత్రను

**డాక్టర్ కోలాహలం రామ్, కిణ్ణి**

గుర్తుంచుకోవాలిన పారం.  
**9849328496.**

పంచభూతాల కన్నా అదితీయ శక్తి నాను

అమృ పూర్తిభూష వీడివచ్చిన నాకు  
నా పురోగతికి పరితపించిన స్వేచ్ఛనది  
నాకె పరితపించిన ఉద్దేశాల అగ్రిభూరం

ఈ క్రమం చూసు నున్న  
 నా అదుగులకు ఆశలకు ఆశయాలకు  
 వెన్నెల వెలుగులు నింపిన నిశీధి  
 బాపు జీవిత కాలాన్నిచ్చిన ప్రాదత  
 నన్ను ఎత్తుకొని అభిలాషించిన ఆకారం  
 కొత్త స్వర్ణనిచ్చిన ఒక చల్లని గాలి  
 నా అదుగులకు తాకిన మెత్తలి భూమి  
 నా కోసం అసున్నిత్యం ఓప్పాంగిన జలది  
 ఇతుకు వెలుగులనిచ్చిన పరమజ్యేష్ఠి  
 ప్రేమలు పంచిన అసూగమారుతం  
 ఎప్పికీ కళ తప్పని వరాల వసంతం  
 బాపు కళ్ళెదుట నిలిచిన ప్రకృతి స్వరూపం  
 అయిన తీర్చిదిద్దిన శిల్పాలచ్చెన మనం  
 ఆ స్వార్థితో ఉత్తమ వ్యక్తులమౌదాం  
 ఒకరోజు కాదు.. నాన్న కోసం  
 ప్రతి నిశ్శ్వం కన్నీపీపూల పూజలు చేధాం.  
**కొత్త అనీల్ కుమార్**

The image is a collage of three main parts. On the left, there's a close-up of a man with dark hair and a mustache, smiling warmly at the camera. In the center, there's a large, semi-transparent collage of numerous small, overlapping photographs showing various groups of people, possibly from a political rally or event. On the right, there's a portrait of a man with a mustache, wearing a light blue shirt, looking thoughtfully to the side. He has his hand near his chin. Below these images is a banner with text in Telugu. The banner features the number '12TH' in large white digits above the word 'FAIL' in large red letters. Below 'FAIL' is the text '@TELANGANA' in green. To the right of the banner, the name 'బలరాం (క్ర అర్ణ ఎన్) C&MD లెండర్స్' is written in Telugu.

న్ని నిబంధన ఉండడంతో తేప్పన్ లో ఎంచీలో చేరి చ్చు చేసుకోగా డైరెక్టగా వీజీ సివిల్స్ సాధించాలి అన్న యు అక్కడ నుంచి టైటలీలో ప్రధాని రోజ్ గారి యోజన చేసిన సెవన్ సీటర్ ఆట్లో కూడా లేక అట్లో సదుపుతూ పేవర్ చదువుతూ జనరల్ బ్యులు, చెల్లి మరొకపై భార్య పూర్తి పూర్తి బండంత చాకితితో మయ్యారు. 12th ఫెఱరీ రీరీ మశ్యూంగా భార్య పిల్లలు ఉక్కడ బలరాం నాయక్ కు పసు్సులా లక్ష్మి సాధనకోసం ఇంతం వరకు స్టేట్ సర్క్యూల్, లడం ఇలా మొదటి సారే పెరిగింది. ఎంత కష్టమైనా దలతో క్వాఫి చేశారు. లక్షల వాళ్ళ గ్రిగా కోరుకుంటే క్లీటప్పుడు పిల్లలను జాబ్ క్లు చేత ఈ బిట్లు రావాలని నతో సివిల్స్ లో ఇప్పర్వెన్ గంలో పనిచేసి ఆ తర్వాత కారిగా గుర్తింపు పొందారు. రటు స్నేకరించి అతి కొద్ది నికి పెద్దటీటి వేస్తూ వేలాది జనపరిలో సింగరేచి ఎండి లో తనదైన చెరగని ముద్ర టంట సింగరేచి... సింగరేచి

అంటే బలరామస్తంగా ఉద్యోగుల అయినను బీన్ చేసుకున్నారు. మారుమాల గిరిజన తండ్రాలో కటిక పేదరికంలో ప్రత్యే చిన్ననాటి నుండి కూలి పని, గ్యాస్ డెలివరీ, క్యాటరింగ్, అట్లో సదుపుతూ చిన్న వయసులోనే పెళ్లి అయి ముగ్గురు పిల్లలున్నా అత్యంత కటోర్చరమ్ తో అనుకున్న లక్ష్మిప్రస్తుతి సాధించి ... ఇప్పుడు దారాపుగా 30 వేల కోట్ల టర్మోవర్ కలిగిన అతిపెద్ద ప్రభుత్వ రంగ సంస్కృత బాసుగా లక్ష్మాదిమంది ఉద్యోగులకు అధికారిగా ఎంతోమందికి అదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. నిలిచిన నిలవడమే కాదు తనలా ఎపరు కష్టపడుకాదదు అన్న మహాస్తుత ఆశయం కలిగిన వ్యక్తి బలరాం నాయక్. ఎంతోమంది పేద విద్యార్థులకు స్టేట్ మెటీరియల్, పుస్కాలు అందించడమే కాదు వారి లక్ష్మి సాధనకు ప్రోత్సాహిస్తో కూడా అందిస్తున్నారు. ప్రిపేచ్చన సమయంలో 2వేలు కోచింగ్ ఫిఫ్ కట్టోందుకు ఎంతో కష్టపడాల్సి పచ్చింది....50 రూపాయల పుస్కం కొనాలంబే వారం రోషులు అలోచించే స్థితి నుంచి తాను ప్రిపేచ్చన కోసం పడ్డ కష్టాలు సివిల్స్ కు ప్రీపేర్ అయ్యే మరెపురూ పడొడ్డు అన్న మహాస్తుత ఆశయంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాప్తుకంగా తలపెట్టిన రాజీవ్ సివిల్స్ అభయ హాస్పిట పథకానికి ఆర్థిక భరోసాగా నిలిచారు. సింగరేచి తరఫన సివెన్సెలర్ సుండి సివిల్స్ ప్రీలిమ్స్ లో క్వాలిషై అయి మెయిన్ కు సస్పిధమవుతున్న ఒక్కే అభ్యర్థికి లక్ష్మి రూపాయల ఆర్థిక సహాయం అందజేసారు. ఇటీవల విడుదలైన సివిల్స్ 2024 ఫలితాలలో అలా ఆర్థిక సహాయం పొందిన వారిలో 7 గురు ఉత్తీర్ణ సాధించడమే కాక మంచి ర్యాంకులు సైతం సాధించారు.

చాలామంది ఎంతో కష్టపడి పైకి వచ్చాము తమ పిల్లలు లేదా ఇతరులకు కష్టాలు తెలియాలి అని భావిస్తారు . కానీ తాను మాత్రం తనలాంటి కష్టం మరెపురూ పడొడ్డు అన్న సంకల్పంతో పేద విద్యార్థులకు మెటీరియల్ పరంగా ఆర్థికంగా సహాయం చేస్తూ ఎందరికో భవిష్యత్తుకు బంగారు బాటలు వేస్తూ... చదువులో రాచిస్తున్న ఉద్యోగుల పిల్లలను స్వయంగా అభినందిస్తూ ఎందరికో అదర్శంగా నిలుస్తున్నారు బలరాం(బ.ఆర్.ఎన్)

వ్యాసకర్త ...  
ప్రీపేర్ రావ్

సింగరేచి ఉద్యోగి. (9966089696)



ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପତ୍ର















