



# విపత్తుల నివారణకు 'యోగా' ప్రయోగం

27 సెప్టెంబర్ 2014న ఐరాస జనరల్ అసెంబ్లీ సర్వసభ్య సమావేశంలో మన ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ మాట్లాడుతూ భారత సనాతన పతంజలి యోగా సాధన క్రియలతో ప్రపంచ మానవాళికి ఆయురారోగ్యాభ్యాగ్యాల సిద్ధిస్తాయని 177 దేశాల ప్రతినిధుల సమక్షంలో సగర్వంగా వివరించారు. యోగాతో ప్రకృతికి, మానవజాతికి మధ్య సామరస్యం నెలకొంటుందనే భారతీయ రుషీ బోధనలను అర్థం చేసుకున్న ఐరాస 21 జూన్ 2015 నుంచి 'అంతర్జాతీయ యోగా దినం' నిర్వహించేందుకు ఏకగ్రీవంగా అమోదించడం భారతీయులందరికీ గర్వకారణమైంది. ఈ ఏడాది కరోనా విజృంభణనే సేవధ్యం అంతర్జాతీయ యోగా దినం-2021 నినాదంగా 'మానవత్వం సేవలో యోగా (యోగా ధర్మ చుమానీటీ)' అనే అంశాన్ని తీసుకోవడం జరిగింది.

యోగా ఒక శారీరక వ్యాయామమే కాదని కోవిడ్-19 కట్టడిలో శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక వికాసం అత్యవసరమని గ్రహించి యోగా సాధన చేస్తూ వ్యాధినిరోధకశక్తిని పెంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచనలతో ప్రపంచ దేశాలు

# 'యోగా' ప్రయోగం

(21 జూన్ 'అంతర్జాతీయ యోగా దినం' సందర్భంగా)

యోగా క్రియలను అభ్యాసం చేయాలని, 2018-2030 ప్రణాళిక ప్రకారం యోగా ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది ప్రపంచ కార్య ప్రణాళిక (గ్లోబల్ ఆక్షన్ ప్లాన్) ద్వారా సందేశాన్ని అందించారు. శరీరం, మనసు ఏకీకరణకు యోగా సరైన మార్గమని తెలుసుకోవాలి. మానసిక ప్రశాంతత, శారీరక పలుత్వం, ఆరోగ్యసౌభాగ్య స్థిరత్వాల సాధనకు యోగా క్రియలు నిర్దేశించబడాయని తెలుసుకోవాలి.

కరోనా అలలు తగ్గుముఖం పట్టాయనే సంతోషం కలిగిస్తున్నప్పటికీ 4వ అల రావచ్చనే నిపుణుల హెచ్చరికల నడుమ మన ఆరోగ్య పరిరక్షణకు యోగాస్త్రం అత్యంత ప్రభావీకరణ వ్యాప్తిని పరి పని చేస్తుందని గమనించాలి. మనవిని మాన్య మానవ జాతిని పునరుద్ధరించుట, గౌరవ పీఠితే ఊపిరి ఆగినంత అనుభవం, కరోనా సోకడం కన్న కోవిడ్-19కు భీతి భ్రాణాలు కోల్పోయేంత పని అయ్యింది. ఇలాంటి కరోనా కల్లోల అకాలంలో దేశ ప్రజలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి, ఉత్తమ వ్యాధి నిరోధక శక్తికి ఏకైక ఉత్తమ మార్గంగా పతంజలి ప్రవేశ పెట్టిన

సోకడం, భయం, మానసిక ఒత్తిడి లాంటి అవలక్షణాలను ఎదురించడానికి కావలసిన ఆధ్యాత్మిక 'యోగా టీకాస్త్రం' ప్రయోగించేందుకు ముందుకు రావాలని యోగా సాధకులు కోరుతున్నారు. ఈ క్రమంలో సుఖే వాయు, సింహ క్రియ, షాస్తాంగ, ఇషా క్రియ లాంటి అభ్యాసాలు మనల్ని బలవంతులుగా, ధైర్యస్థులుగా, పాజిటివ్ దృక్పథంతో కరోనా నెగటివ్ స్థాయికి ఎదుగుతారు. 'యోగాస్త్రం' శరీరానికి ఓ దివ్యబంధం. యోగా సాధనతో శారీరక మానసిక ధృవత్వం, ఆక్సిజన్ నిండిన రక్తం, సక్రమ శ్వాస, సమతుల హార్మోన్ల విడుదల, యవ్వన ఛాయ, సమతుల్యతల కొవ్వు నిల్వలు, కంటి ఆరోగ్యం, రోగ నిరోధక శక్తి పెరగడం, సజావుగా జీర్ణక్రియ, శరీరం తేలిక కావడం, ఏకాగ్రత పెరగడం, భావోద్వేగ నియంత్రణ, స్వీయ క్రమశిక్షణ, ధైర్యం పెరగడం, ఆనందంగా జీవించడం లాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. దీని వల్లనే కరోనా లాంటి ఎలాంటి వైరస్ లు సోకకుండా శరీరం తట్టుకుంటుంది గుర్తు చేస్తున్నారు.

యోగా సాధన 'జీవన ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఉపకరణం'గా పని చేస్తుంది. అనునిత్యం క్రమం తప్పకుండా యోగా సాధనతో అంతరికశక్తి ఉత్తేజితమై ఎలాంటి వైరస్ లు సోకకుండా రక్షణ కవచంగా పని చేస్తుంది. వ్యక్తి వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరగడానికి యోగా శాస్త్ర సాధన ఉపయోగ

పడుతుంది. ఉచితంగా ఆన్లైన్లో అందుబాటులో ఉన్న యోగా క్రియల సాధనతో శక్తి ప్రేరణ, ఇమ్యూనిటీ, బలం, ప్రాణవాయు శోషణ సామర్థ్యం, మానసిక ఆరోగ్యాలు సిద్ధిస్తున్నాయని నమూనీ. కరోనా వ్యాప్తి మనవాటికి మరువలసిన గుణపాఠం నేర్పింది. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న టీకాలను తీసుకుంటూనే, మన ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకునేందుకు యోగాస్త్రాన్ని వాడుకుంటూ, 'యోగా వీరులు'గా, 'అధ్యాత్మిక యోధులు'గా మార్చడానికి ప్రయత్నించాలి. నిర్మలంగా ఉంటూ, సమయస్పర్ధిని ప్రదర్శిస్తూ ముందుకు అడుగులు వేయడమే యోధుల లక్షణం. ఇతరుల ప్రవర్తనను మనం మార్చలేం. మన సత్ప్రవర్తన, అవసర జాగ్రత్తల మాత్రమే మన చేతుల్లో ఉండని మరుపరాదు. మనసు సంతోష సంధ్రంలో తేలియాడినపుడు శారీరక వ్యవస్థలు ఉత్తేజితం అవుతూ, మానసిక బలహీనతలను దూరం చేస్తాయని తెలుసుకోవాలి. స్వీయ నియంత్రణకు యోగా సాధన అతి ముఖ్యమైనదని, ఆవేశాన్ని తుడిచేసి న దాలో చరలను నిలుపుతుంది తెలుసుకోవాలి. కరోనా లాంటి విపత్తులకు విరుగుడుగా 'అధ్యాత్మిక టీకా' లేదా 'యోగాస్త్ర టీకా' సురక్షణ పొందుతూ, ఆరోగ్య భారతాన్ని నిర్మిద్దాం.



- డా॥ ఐద్ర మధుసూదన్ రెడ్డి 99497 00037

## ఉత్తరాఖండ్, హరిద్వార్ లోని హర్ కి పోలీస్ ఎనిమిదవ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలకు కేంద్ర మంత్రి శ్రీ గిరిరాజ్ సింగ్

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20: ఈ ఏడాది అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఆజాది కా అమ్మత్ మహోత్సవ సంవత్సరంలో జరుపుకుంటున్న నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని (ఐడిఎ) దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 75 జాతీయ స్థాయి ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాంతాలలో అంతర్జాతీయ వేదికపై ట్రాండ్ ఇండియా పై దృష్టిపెట్టి ఆ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాంతాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం నిర్వహించనుంది. ఇందుకు అనుగుణంగా కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయితీరాజ్ మంత్రి శ్రీ గిరిరాజ్ సింగ్ 21 జూన్ 2022న ఉత్తరాఖండ్ లోని పుణ్యక్షేత్రమైన హర్ కి పోలీస్ జరుగుతున్న 8వ యోగా దినోత్సవ వేడుకలకు నాయకత్వం వహించనున్నారు.

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20: ఈ ఏడాది అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఆజాది కా అమ్మత్ మహోత్సవ సంవత్సరంలో జరుపుకుంటున్న నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని (ఐడిఎ) దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 75 జాతీయ స్థాయి ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాంతాలలో అంతర్జాతీయ వేదికపై ట్రాండ్ ఇండియా పై దృష్టిపెట్టి ఆ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాంతాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం నిర్వహించనుంది. ఇందుకు అనుగుణంగా కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయితీరాజ్ మంత్రి శ్రీ గిరిరాజ్ సింగ్ 21 జూన్ 2022న ఉత్తరాఖండ్ లోని పుణ్యక్షేత్రమైన హర్ కి పోలీస్ జరుగుతున్న 8వ యోగా దినోత్సవ వేడుకలకు నాయకత్వం వహించనున్నారు.

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20: ఈ ఏడాది అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఆజాది కా అమ్మత్ మహోత్సవ సంవత్సరంలో జరుపుకుంటున్న నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని (ఐడిఎ) దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 75 జాతీయ స్థాయి ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాంతాలలో అంతర్జాతీయ వేదికపై ట్రాండ్ ఇండియా పై దృష్టిపెట్టి ఆ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాంతాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం నిర్వహించనుంది. ఇందుకు అనుగుణంగా కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయితీరాజ్ మంత్రి శ్రీ గిరిరాజ్ సింగ్ 21 జూన్ 2022న ఉత్తరాఖండ్ లోని పుణ్యక్షేత్రమైన హర్ కి పోలీస్ జరుగుతున్న 8వ యోగా దినోత్సవ వేడుకలకు నాయకత్వం వహించనున్నారు.

## ప్రగతిమైదాన్ ఇంటిగ్రేటెడ్ ట్రాన్సిట్ కారిడార్ ప్రాజెక్టు ప్రధాన సారంగం, ఐదు అండర్ పాస్ లను జాతికి అంకితం చేసిన ప్రధాని మోదీ

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20: ప్రగతి మైదాన్ ఇంటిగ్రేటెడ్ ట్రాన్సిట్ కారిడార్ ప్రాజెక్టులో భాగంగా ప్రధాన సారంగం మార్గాన్ని ఐదు అండర్ పాస్ మార్గాలను ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఈ రోజు జాతికి అంకితం చేశారు. ప్రగతి మైదాన్ పునరభివృద్ధి పథకంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ట్రాన్సిట్ కారిడార్ ప్రాజెక్టును రూపొందించారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమానికి కేంద్ర మంత్రి మహిమోదీ మంత్రి గోయల్, హరీద్వార్ కి పోలీస్, సోమప్రకాష్, అనుప్రయోగ్ పటేల్, కుశాల్ కిశోర్ తదితరులు హాజరయ్యారు.

ఈ సందర్భంగా ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ మాట్లాడుతూ, ఈ ప్రాజెక్టు ఢిల్లీ ప్రజలకు కేంద్రప్రభుత్వం అందించిన కానుకగా అభివృద్ధినిచ్చింది. ఢిల్లీలో వాహనాల రాకపోకల రద్దీ కోవేట్ మహామార్గ వ్యాప్తి వంటి సమస్యల నేపథ్యంలో ఈ ప్రాజెక్టును పూర్తిచేయడం ఒక భారీ సవాలుగా నిలిచిందన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టును పూర్తి చేయడంలో సహభారత దేశం వసినసంస్కృతి కీలకపాత్ర పోషించింది, కార్యక్రమం, ఇంజనీర్లకి ఈ ఘనత చెందుతుంది ప్రధాని అన్నారు. "ఇది సమస్యలను పరిష్కరించే సేవ భారతదేశం. కొత్త ప్రతిజ్ఞలు పూనుతుంది. వాటిని సాకారం చేసుకునేందుకు నిర్విరామంగా కృషి చేస్తుంది" అని ప్రధానమంత్రి మోదీ అన్నారు.

జరిగిన ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శుల సమావేశంలో తనకు ఈ విషయమై సమాచారం తెలిసిందన్నారు. "అమృతకాలం" గడువులోనే దేశంలోని పెంపొందించేందుకు ఇలాంటి శాశ్వత పరిష్కార చర్యలు తీసుకోవడం ప్రస్తుత తరుణంలో చాలా అవసరమన్నారు. "ఢిల్లీ నగరం-దేశ రాజధాని ప్రాంతం (ఎన్.సి.ఆర్.) ఎదురొస్తే సమస్యల పరిష్కారానికి గత ఏనుదేశంలో మేం కనిపించామని చర్చలు చేసుకున్నాం. గత ఏవిడేశలో ఢిల్లీ-ఎన్.సి.ఆర్. ప్రాంతంలో వెంట్రో సేవల నిడివిని 193 కిలోమీటర్లవరకు 400 కిలోమీటర్లకు పెంచాం. అంటే ఈ సేవలను రెడ్డిపుస్తాయికి మించి పెంచాం" అని ప్రధానమంత్రి అన్నారు. మెట్రో సేవలను, ప్రజా రవాణా సేవలను సమయాలు ఉ వినియోగించడం అలవాటుగా మార్చుకోవాలని ఆయన ప్రజలకు పంపించారు. ఈ ప్రాజెక్టు ఫలితం ఏకైకమైందన్నారు. పట్టణ పేదలనుండి వచ్చిన వాళ్ళు ఢిల్లీ-మిరాట్ల ఎక్స్ ప్రెస్ లైన్, ఢిల్లీ-మిరాట్ల ఎక్స్ ప్రెస్ లైన్, ఢిల్లీ-చండీగఢ్ ఎక్స్ ప్రెస్ లైన్, ఢిల్లీ-జైపూర్ ఎక్స్ ప్రెస్ లైన్ ప్రయోజనం ఎక్కువ అనుసంధానం కలిగిన రాజధానిలో ఒకటిగా ఢిల్లీ తయారైంది అన్నారు. పూర్తిగా స్వదేశీ సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో రూపొందించిన ఢిల్లీ మిరాట్ల రైలు లైన్లు వ్యవస్థ గురించి కూడా ప్రధాని ప్రస్తావించారు. దేశరాజధానిగా ఢిల్లీ ఉనికిని మరింత పటిష్టపరచేందుకు ఈ ప్రాజెక్టు చేపట్టామని, వ్యక్తి నిపుణులు, సామాన్య ప్రజలు, విద్యార్థులు, యువకులకు, పాఠశాలలకు, ఆరోగ్యకేంద్రాలకు వెళ్ళేవారికి, ట్యాక్స్ డ్రైవర్లకు, ఆరోగ్యకేంద్రాలకు, వాణిజ్య పరిశ్రమలకు ఢిల్లీ మిరాట్ల రైలు లైన్లు వ్యవస్థ ఎంతో ప్రయోజనకరమని ఆయన అన్నారు.

## రామాలయ నిర్మాణం కోసం మంత్రి పువ్వాడ రూ.50 వేలు వితరణ

-- మంత్రి పి వి సి హెచ్ రవి కిరణ్ చేతుల మీదుగా అందజేశ -- హర్షం వ్యక్తం చేసిన గ్రామస్థులు

ఖమ్మం, జూన్ 20 (నవీనిజం ప్రతినిధి): రఘునాథస్వామి మండలం కుర్రా తండా గ్రామంలో నూతనంగా నిర్మిస్తున్న రామాలయం నిర్మాణ పనులకు రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పువ్వాడ ఆడయ్య కుమార్ చేయూతనిచ్చారు. ఈ ప్రాజెక్టును నిర్మించారు. ప్రగతి మైదాన్లో అభివృద్ధి చేస్తున్న ప్రపంచ ప్రతిష్టాత్మకమైన రామాలయం నిర్మాణం కోసం నగదు వితరణ చేసిన మంత్రి పువ్వాడ ఆడయ్య కుమార్ కి గ్రామ ప్రజలు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కమిటీ సభ్యులు కొర్రా చిన్న వీరన్న, కొర్రా జుమ్మ, రాంలాస్, సుభాష్ చంద్రబోస్, భద్రాజి, దరావత్ రాంపంద్ర, రుషి, తదితరులు ఉన్నారు.

అలయ నిర్మాణ పనులు వేగం చేసే త్వరగా నిర్మాణ పనులు పూర్తి చేయాలని కోరారు. రామాలయం నిర్మాణం కోసం నగదు వితరణ చేసిన మంత్రి పువ్వాడ ఆడయ్య కుమార్ కి గ్రామ ప్రజలు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కమిటీ సభ్యులు కొర్రా చిన్న వీరన్న, కొర్రా జుమ్మ, రాంలాస్, సుభాష్ చంద్రబోస్, భద్రాజి, దరావత్ రాంపంద్ర, రుషి, తదితరులు ఉన్నారు.



**శ్రీ త్యాగరాయ గానసభ**  
"ISO 9001:2015" Certified  
(ప్రపంచ రికార్డులు పొందిన సంస్థ) రి.సి.103/1967  
భిక్షువారి

**ఎందరో మహిమోహులు మధుర స్మృతులతో...**

**ప్రముఖ సాహిత్యకర్త శ్రీ పంచాక్షరీ వెంకటాచార్యుని గౌరవ జయంతి**  
తేది: 23.06.2022 @ 10.30 గంటల వేళ: శ్రీ త్యాగరాయ గానసభ ప్రధాన వేదిక

**ముఖ్య అతిథి: శ్రీ డా. మురళి**  
ప్రముఖ సాహిత్యకర్త శ్రీ త్యాగరాయ గానసభ

**సహాయక అతిథి: శ్రీ కళా వి.ఎస్. జనార్దన్ మూర్తి**  
అధ్యక్షులు, శ్రీ త్యాగరాయ గానసభ

**విశిష్ట అతిథి: శ్రీ శంకర నారాయణ**  
ప్రముఖ సాహిత్యకర్త, సీయర్స్ పాత్రికేయులు

**గౌరవ అతిథి: శ్రీ మాడిక**  
సి.సి. టీ. టి. టి.

**అతిథుల అతిథి: శ్రీ రత్నం**  
మానవ సంస్కృతి కేంద్రం, కార్యదర్శులు

**శ్రీమతి కళా శారదాదత్తమ్మ**  
ప్రముఖ సాహిత్యకర్త

**999 రోజులు ఉపవేదిక కళ్యాణ వేదిక**  
అంధరికం పాఠశాలలో అధికార వారం

**999 రోజులు ఉపవేదిక కళ్యాణ వేదిక**  
అంధరికం పాఠశాలలో అధికార వారం

## ఆంధ్ర వారసత్వ పార్టీలను తెలంగాణ ప్రజలు నమ్మరు

- షర్మిల పార్టీతో తెలంగాణకు ప్రయోజనం లేదు
- మంత్రి పువ్వాడ ఆడయ్య కుమార్ ని విమర్శించే స్థాయి షర్మిలకు లేదు
- టిఆర్ఎస్ యువజన విభాగం జిల్లా అధ్యక్షుడు చింత నిన్ను కృష్ణ చైతన్య



న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20: "ఆజాది కా అమ్మత్ మహోత్సవ సంవత్సరంలో జరుపుకుంటున్న నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని (ఐడిఎ) దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 75 జాతీయ స్థాయి ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాంతాలలో అంతర్జాతీయ వేదికపై ట్రాండ్ ఇండియా పై దృష్టిపెట్టి ఆ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాంతాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం నిర్వహించనుంది. ఇందుకు అనుగుణంగా కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయితీరాజ్ మంత్రి శ్రీ గిరిరాజ్ సింగ్ 21 జూన్ 2022న ఉత్తరాఖండ్ లోని పుణ్యక్షేత్రమైన హర్ కి పోలీస్ జరుగుతున్న 8వ యోగా దినోత్సవ వేడుకలకు నాయకత్వం వహించనున్నారు.

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20: ఈ ఏడాది అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఆజాది కా అమ్మత్ మహోత్సవ సంవత్సరంలో జరుపుకుంటున్న నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని (ఐడిఎ) దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 75 జాతీయ స్థాయి ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాంతాలలో అంతర్జాతీయ వేదికపై ట్రాండ్ ఇండియా పై దృష్టిపెట్టి ఆ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాంతాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం నిర్వహించనుంది. ఇందుకు అనుగుణంగా కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయితీరాజ్ మంత్రి శ్రీ గిరిరాజ్ సింగ్ 21 జూన్ 2022న ఉత్తరాఖండ్ లోని పుణ్యక్షేత్రమైన హర్ కి పోలీస్ జరుగుతున్న 8వ యోగా దినోత్సవ వేడుకలకు నాయకత్వం వహించనున్నారు.

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20: "ఆజాది కా అమ్మత్ మహోత్సవ సంవత్సరంలో జరుపుకుంటున్న నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని (ఐడిఎ) దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 75 జాతీయ స్థాయి ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాంతాలలో అంతర్జాతీయ వేదికపై ట్రాండ్ ఇండియా పై దృష్టిపెట్టి ఆ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాంతాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం నిర్వహించనుంది. ఇందుకు అనుగుణంగా కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయితీరాజ్ మంత్రి శ్రీ గిరిరాజ్ సింగ్ 21 జూన్ 2022న ఉత్తరాఖండ్ లోని పుణ్యక్షేత్రమైన హర్ కి పోలీస్ జరుగుతున్న 8వ యోగా దినోత్సవ వేడుకలకు నాయకత్వం వహించనున్నారు.

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20: ఈ ఏడాది అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఆజాది కా అమ్మత్ మహోత్సవ సంవత్సరంలో జరుపుకుంటున్న నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని (ఐడిఎ) దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 75 జాతీయ స్థాయి ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాంతాలలో అంతర్జాతీయ వేదికపై ట్రాండ్ ఇండియా పై దృష్టిపెట్టి ఆ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాంతాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం నిర్వహించనుంది. ఇందుకు అనుగుణంగా కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయితీరాజ్ మంత్రి శ్రీ గిరిరాజ్ సింగ్ 21 జూన్ 2022న ఉత్తరాఖండ్ లోని పుణ్యక్షేత్రమైన హర్ కి పోలీస్ జరుగుతున్న 8వ యోగా దినోత్సవ వేడుకలకు నాయకత్వం వహించనున్నారు.

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20: "ఆజాది కా అమ్మత్ మహోత్సవ సంవత్సరంలో జరుపుకుంటున్న నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని (ఐడిఎ) దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 75 జాతీయ స్థాయి ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాంతాలలో అంతర్జాతీయ వేదికపై ట్రాండ్ ఇండియా పై దృష్టిపెట్టి ఆ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాంతాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం నిర్వహించనుంది. ఇందుకు అనుగుణంగా కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయితీరాజ్ మంత్రి శ్రీ గిరిరాజ్ సింగ్ 21 జూన్ 2022న ఉత్తరాఖండ్ లోని పుణ్యక్షేత్రమైన హర్ కి పోలీస్ జరుగుతున్న 8వ యోగా దినోత్సవ వేడుకలకు నాయకత్వం వహించనున్నారు.

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20: ఈ ఏడాది అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఆజాది కా అమ్మత్ మహోత్సవ సంవత్సరంలో జరుపుకుంటున్న నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని (ఐడిఎ) దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 75 జాతీయ స్థాయి ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాంతాలలో అంతర్జాతీయ వేదికపై ట్రాండ్ ఇండియా పై దృష్టిపెట్టి ఆ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాంతాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం నిర్వహించనుంది. ఇందుకు అనుగుణంగా కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయితీరాజ్ మంత్రి శ్రీ గిరిరాజ్ సింగ్ 21 జూన్ 2022న ఉత్తరాఖండ్ లోని పుణ్యక్షేత్రమైన హర్ కి పోలీస్ జరుగుతున్న 8వ యోగా దినోత్సవ వేడుకలకు నాయకత్వం వహించనున్నారు.

## జూన్ 21న పంచాయితీరాజ్ మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఎనిమిదవ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20: "ఆజాది కా అమ్మత్ మహోత్సవ సంవత్సరంలో జరుపుకుంటున్న నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని (ఐడిఎ) దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 75 జాతీయ స్థాయి ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాంతాలలో అంతర్జాతీయ వేదికపై ట్రాండ్ ఇండియా పై దృష్టిపెట్టి ఆ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాంతాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం నిర్వహించనుంది. ఇందుకు అనుగుణంగా కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయితీరాజ్ మంత్రి శ్రీ గిరిరాజ్ సింగ్ 21 జూన్ 2022న ఉత్తరాఖండ్ లోని పుణ్యక్షేత్రమైన హర్ కి పోలీస్ జరుగుతున్న 8వ యోగా దినోత్సవ వేడుకలకు నాయకత్వం వహించనున్నారు.

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20: ఈ ఏడాది అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఆజాది కా అమ్మత్ మహోత్సవ సంవత్సరంలో జరుపుకుంటున్న నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని (ఐడిఎ) దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 75 జాతీయ స్థాయి ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాంతాలలో అంతర్జాతీయ వేదికపై ట్రాండ్ ఇండియా పై దృష్టిపెట్టి ఆ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాంతాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం నిర్వహించనుంది. ఇందుకు అనుగుణంగా కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయితీరాజ్ మంత్రి శ్రీ గిరిరాజ్ సింగ్ 21 జూన్ 2022న ఉత్తరాఖండ్ లోని పుణ్యక్షేత్రమైన హర్ కి పోలీస్ జరుగుతున్న 8వ యోగా దినోత్సవ వేడుకలకు నాయకత్వం వహించనున్నారు.

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20: "ఆజాది కా అమ్మత్ మహోత్సవ సంవత్సరంలో జరుపుకుంటున్న నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని (ఐడిఎ) దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 75 జాతీయ స్థాయి ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాంతాలలో అంతర్జాతీయ వేదికపై ట్రాండ్ ఇండియా పై దృష్టిపెట్టి ఆ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాంతాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం నిర్వహించనుంది. ఇందుకు అనుగుణంగా కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయితీరాజ్ మంత్రి శ్రీ గిరిరాజ్ సింగ్ 21 జూన్ 2022న ఉత్తరాఖండ్ లోని పుణ్యక్షేత్రమైన హర్ కి పోలీస్ జరుగుతున్న 8వ యోగా దినోత్సవ వేడుకలకు నాయకత్వం వహించనున్నారు.

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20: ఈ ఏడాది అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఆజాది కా అమ్మత్ మహోత్సవ సంవత్సరంలో జరుపుకుంటున్న నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని (ఐడిఎ) దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 75 జాతీయ స్థాయి ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాంతాలలో అంతర్జాతీయ వేదికపై ట్రాండ్ ఇండియా పై దృష్టిపెట్టి ఆ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాంతాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం నిర్వహించనుంది. ఇందుకు అనుగుణంగా కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయితీరాజ్ మంత్రి శ్రీ గిరిరాజ్ సింగ్ 21 జూన్ 2022న ఉత్తరాఖండ్ లోని పుణ్యక్షేత్రమైన హర్ కి పోలీస్ జరుగుతున్న 8వ యోగా దినోత్సవ వేడుకలకు నాయకత్వం వహించనున్నారు.

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20: "ఆజాది కా అమ్మత్ మహోత్సవ సంవత్సరంలో జరుపుకుంటున్న నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని (ఐడిఎ) దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 75 జాతీయ స్థాయి ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాంతాలలో అంతర్జాతీయ వేదికపై ట్రాండ్ ఇండియా పై దృష్టిపెట్టి ఆ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాంతాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం నిర్వహించనుంది. ఇందుకు అనుగుణంగా కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయితీరాజ్ మంత్రి శ్రీ గిరిరాజ్ సింగ్ 21 జూన్ 2022న ఉత్తరాఖండ్ లోని పుణ్యక్షేత్రమైన హర్ కి పోలీస్ జరుగుతున్న 8వ యోగా దినోత్సవ వేడుకలకు నాయకత్వం వహించనున్నారు.

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20: ఈ ఏడాది అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఆజాది కా అమ్మత్ మహోత్సవ సంవత్సరంలో జరుపుకుంటున్న నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని (ఐడిఎ) దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 75 జాతీయ స్థాయి ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాంతాలలో అంతర్జాతీయ వేదికపై ట్రాండ్ ఇండియా పై దృష్టిపెట్టి ఆ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాంతాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం నిర్వహించనుంది. ఇందుకు అనుగుణంగా కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయితీరాజ్ మంత్రి శ్రీ గిరిరాజ్ సింగ్ 21 జూన్ 2022న ఉత్తరాఖండ్ లోని పుణ్యక్షేత్రమైన హర్ కి పోలీస్ జరుగుతున్న 8వ యోగా దినోత్సవ వేడుకలకు నాయకత్వం వహించనున్నారు.

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20: "ఆజాది కా అమ్మత్ మహోత్సవ సంవత్సరంలో జరుపుకుంటున్న నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని (ఐడిఎ) దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 75 జాతీయ స్థాయి ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాంతాలలో అంతర్జాతీయ వేదికపై ట్రాండ్ ఇండియా పై దృష్టిపెట్టి ఆ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాంతాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం నిర్వహించనుంది. ఇందుకు అనుగుణంగా కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయితీరాజ్ మంత్రి శ్రీ గిరిరాజ్ సింగ్ 21 జూన్ 2022న ఉత్తరాఖండ్ లోని పుణ్యక్షేత్రమైన హర్ కి పోలీస్ జరుగుతున్న 8వ యోగా దినోత్సవ వేడుకలకు నాయకత్వం వహించనున్నారు.

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20: ఈ ఏడాది అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఆజాది కా అమ్మత్ మహోత్సవ సంవత్సరంలో జరుపుకుంటున్న నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని (ఐడిఎ) దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 75 జాతీయ స్థాయి ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాంతాలలో అంతర్జాతీయ వేదికపై ట్రాండ్ ఇండియా పై దృష్టిపెట్టి ఆ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాంతాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం నిర్వహించనుంది. ఇందుకు అనుగుణంగా కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయితీరాజ్ మంత్రి శ్రీ గిరిరాజ్ సింగ్ 21 జూన్ 2022న ఉత్తరాఖండ్ లోని పుణ్యక్షేత్రమైన హర్ కి పోలీస్ జరుగుతున్న 8వ యోగా దినోత్సవ వేడుకలకు నాయకత్వం వహించనున్నారు.

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20: "ఆజాది కా అమ్మత్ మహోత్సవ సంవత్సరంలో జరుపుకుంటున్న నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని (ఐడిఎ) దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 75 జాతీయ స్థాయి ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాంతాలలో అంతర్జాతీయ వేదికపై ట్రాండ్ ఇండియా పై దృష్టిపెట్టి ఆ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాంతాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం నిర్వహించనుంది. ఇందుకు అనుగుణంగా కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయితీరాజ్ మంత్రి శ్రీ గిరిరాజ్ సింగ్ 21 జూన్ 2022న ఉత్తరాఖండ్ లోని పుణ్యక్షేత్రమైన హర్ కి పోలీస్ జరుగుతున్న 8వ యోగా దినోత్సవ వేడుకలకు





# శరీరమాధ్యం ఖలు ధర్మ సాధనం

## ప్రస్తావన:

“శరీరమాధ్యం ఖలు ధర్మసాధనం అన్న సూక్తికి అర్థం-పరమార్థం భగవంతుడు ప్రసాదించిన ఈ శరీరాన్ని నిరంతరం చైతన్యపరచడానికి ప్రతి నిత్యం కుటుంబంలోని సభ్యులందరూ వేకువజామను లేచి యోగాసాధనం చేయడం ద్వారానే సుపూర్ణ ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. ఈ వ్యాసం ప్రాచీనకాలం నుండి నేటి ఆధునిక కాలం వరకు, గత రెండు సంవత్సరాల ఇబ్బంది పెట్టిన కరోనా (కోవిడ్-19) మహమ్మారి భారీ నుండి యావత్ భారతదేశంలోని ప్రజానీకం యోగాను సాధనం చేయడం, క్రమబద్ధంగా సూత్ర సాంప్రదాయాలతో కూడియూని ఆయుర్వేద జివితాలను ఆహారంలో తీసుకోవడం ద్వారా మరల రేటును తగ్గించుకోగలిగిందని జగమెరిగిన సత్యం. అదేవిధంగా భవిష్యత్ తరాల క్రేయస్సును కాంక్షిస్తూ, ఆధ్యాత్మిక యోగాసాధనంతో ప్రపంచ మానవాళి తరలించుకుని విషయాన్ని పేర్కొంటూ జూన్ 21, అంతర్జాతీయ ‘యోగా’ దినోత్సవాన్ని జరుపుకోసేందుకు సమాధివేషం చేస్తుంది. యోగాసాధనం మొదల శరీరం, తర్వాత మనస్సు... ‘మనః ప్రత్యేన శుద్ధ్యతి’. మనస్సు సత్యంతో శుద్ధి పొందుతుంది. సత్యవంతంగానూ, త్రికరణ శుద్ధిగా ఉన్నవారికి మనస్సు ఎప్పుడు నిశ్చలంగానూ, నిర్బలంగానూ ఉండి, సాధనతో సాధకులు ఆత్మజ్ఞానం పొంది పరమాత్మ సాక్షాత్కారం

## ‘యోగా’ అభ్యాసం

యోగా అభ్యాసం అనగా వ్యాయామం, ఆధ్యాత్మిక సాధనం. ఈ సాధన గురించి తెలుసుకుందాం ఈ ఆధ్యాత్మిక సాధనం ప్రకారం యోగాను సాధనం చేయడం, క్రమబద్ధంగా సూత్ర సాంప్రదాయాలతో కూడియూని ఆయుర్వేద జివితాలను ఆహారంలో తీసుకోవడం ద్వారా మరల రేటును తగ్గించుకోగలిగిందని జగమెరిగిన సత్యం. అదేవిధంగా భవిష్యత్ తరాల క్రేయస్సును కాంక్షిస్తూ, ఆధ్యాత్మిక యోగాసాధనంతో ప్రపంచ మానవాళి తరలించుకుని విషయాన్ని పేర్కొంటూ జూన్ 21, అంతర్జాతీయ ‘యోగా’ దినోత్సవాన్ని జరుపుకోసేందుకు సమాధివేషం చేస్తుంది. యోగాసాధనం మొదల శరీరం, తర్వాత మనస్సు... ‘మనః ప్రత్యేన శుద్ధ్యతి’. మనస్సు సత్యంతో శుద్ధి పొందుతుంది. సత్యవంతంగానూ, త్రికరణ శుద్ధిగా ఉన్నవారికి మనస్సు ఎప్పుడు నిశ్చలంగానూ, నిర్బలంగానూ ఉండి, సాధనతో సాధకులు ఆత్మజ్ఞానం పొంది పరమాత్మ సాక్షాత్కారం

లు ఆత్మను తెలుసుకోలేరు, పొందలేరు ఆత్మజ్ఞానానికి శక్తివంతమైన శరీరము, సమాధివేషమైన బుద్ధి అత్యంత అవసరం, తద్వారా శరీరారోగ్యంతో సమాధివేషమైన చిత్తం (మనస్సు) ఏర్పడి ఆత్మను పరమాత్మతో సంయోగం చేసుకునే శక్తి సాధకునికి ఏర్పడుతుంది. యోగ విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవడానికి ప్రధానంగా యోగాను సాధనం చేయడం, క్రమబద్ధంగా సూత్ర సాంప్రదాయాలతో కూడియూని ఆయుర్వేద జివితాలను ఆహారంలో తీసుకోవడం ద్వారా మరల రేటును తగ్గించుకోగలిగిందని జగమెరిగిన సత్యం. అదేవిధంగా భవిష్యత్ తరాల క్రేయస్సును కాంక్షిస్తూ, ఆధ్యాత్మిక యోగాసాధనంతో ప్రపంచ మానవాళి తరలించుకుని విషయాన్ని పేర్కొంటూ జూన్ 21, అంతర్జాతీయ ‘యోగా’ దినోత్సవాన్ని జరుపుకోసేందుకు సమాధివేషం చేస్తుంది. యోగాసాధనం మొదల శరీరం, తర్వాత మనస్సు... ‘మనః ప్రత్యేన శుద్ధ్యతి’. మనస్సు సత్యంతో శుద్ధి పొందుతుంది. సత్యవంతంగానూ, త్రికరణ శుద్ధిగా ఉన్నవారికి మనస్సు ఎప్పుడు నిశ్చలంగానూ, నిర్బలంగానూ ఉండి, సాధనతో సాధకులు ఆత్మజ్ఞానం పొంది పరమాత్మ సాక్షాత్కారం

## పతంజలి యోగసూత్రాలు:

పతంజలి యోగసూత్రంలో, మానవాళికి ఉపయుక్తంగా ఉండే యోగసూత్రాలను అందించిన ఒక గొప్పయోగి, మనసు, స్పృహ, చైతన్యం మొదలైన వాటిగురించి ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని అందించారు. ప్రామాణికంగా చెప్పబడే పతంజలి యోగసూత్రాల ప్రకారం ‘యోగం అంటే చిత్త వృత్తి నిరోధం’ స్థిరంగా ఉండి సుఖాన్నిచ్చేది అనవచ్చు. అభ్యాసం వైరాగ్యాల వలన చిత్త ప్రవృత్తులను నిరోధించడం సాధ్యమవుతుంది. ఇలా సాధించే ప్రక్రియను ‘పతంజలి అష్టాంగ యోగం’ అంటారు. నేటి సమాజంలో పరిచ్ఛేదమైన యోగ సాధకులందరికీ మార్గదర్శకులు పతంజలి. పతంజలి యోగసూత్రాల్లో ప్రామాణికంగా నాలుగు అధ్యాయాల సంకలనము, సమాధిపద, సాధనపద, విభూతిపద, కైవల్యపద అనే నాలుగు మానసిక శుద్ధికి, శరీరధారణాత్మక, ఆరోగ్య సంరక్షణకీ, రోగనిరోధకానికీ సహాయపడే శారీరక అసనాలు.

## సంప్రదాయంలో ‘యోగా’:

ఈశ్వరుడు తపస్సు చేస్తున్నప్పుడు పద్మాసనంలో, ధ్యానయోగంలో ఉన్నట్లు, అత్యంత నిర్మలమై, తాపేంద్రియ నిర్మలమై యోగ నిర్మాణం, తాపేంద్రియ తపస్సుల తపస్సుల వద్దాసనంలో ఉన్నట్లుగా పురాణాలలో వర్ణించబడి ఉంది. బుద్ధ సంప్రదాయంలోనూ, జైన సంప్రదాయంలోనూ, సింధు నాగరిక కుద్ధు చిత్రాల ఆధారంగా యోగాభ్యాసాన్ని పాటించినట్లుగా లెక్కలు మించిన ఉ దాహారణలు పేర్కొనబడినవి. యోగా వారి నాగరికతలో భాగంగా విశ్వాసాన్ని 11వ శతాబ్దమున ఘోరభేనాద్ శిష్యుడైన స్యామి స్వామీశ్వరముని హరయోగమును యోగసూత్ర గ్రంథమును ప్రాసాదాన్ని ఇంచు అసనమును, ప్రాణాయామం

శ్రీ నరేంద్ర మోడి పిలుపునుకుని యావత్ భారతదేశంలో ప్రాచీనకాలం నుండి ఉద్భవించిన పురాతన ధార్మిక, ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసం ‘యోగా’ యొక్క సారాంశాన్ని గుర్తించి 11 డిసెంబర్, 2014న బళ్లారిలో సుమారు 69/131 ఠీర్థాసనం ద్వారా జూన్ 21, 2014న అంతర్జాతీయ యోగా దినంగా ప్రకటించింది. ఆనాటినుండి ప్రపంచంలోని సత్య దేశాలన్ని అంతర్జాతీయ యోగాదినోత్సవం జరుపుకుంటున్నది. యోగాసాధనం వల్ల కలిగే అనేక ప్రయోజనాల గురించి భారతదేశం ప్రపంచవ్యాప్తంగా అవగాహన కల్పించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఉదాహరణగా భారతదేశంలో ప్రాచీనకాలం నుండి ఆచరించే వచ్చిన అనేక పద్ధతులు పరిశోధన, యోగా, ఆహారంలో నిత్యం క్రమబద్ధంగా స్వీకరించి, ఆయుర్వేదంలో వినియోగించే ఆహారపదార్థాల అవి: పసుపు, అల్లం, లవంగాలు, దానిచెక్కె, మిరియాలు, జీలకర్ర, మిరియాలు, వెల్లెల్లి, వేపతూకులు, వేపనూనె, వేపపప్పు వంటి అనేక ఔషధ గుణాలు కలిగిన పదార్థాలను రోజూవారి తీసుకోవడం ద్వారా కరోనా (కోవిడ్-19) మహమ్మారి నుండి మరణాల రేటును తగ్గించిన దేశంగా భారతదేశాన్ని ప్రపంచ సత్య దేశాలు గుర్తించడం విశేషం. భారతదేశ ప్రధాని శ్రీ నరేంద్ర మోడి, పిళ్ళవనూనెపాలి ఆరోగ్యానికి, శ్రేయోకామ వీలుచేసే యోగాభ్యాసం, యోగా అంటే వ్యాయామం మాత్రమే కాదు, ప్రకృతితో ఏకత్వం యొక్క భావాన్ని కనుగొనడానికి ఇది ఒక మార్గం అని అంటూ పిలుపునిచ్చడం ముదావాచం.

## యోగోత్సవం

నీకు పరిచయం చేసే అద్భుత దర్శనం... మనసు పొలంలో దాగి ఉన్నాడే చైతన్య కేంద్రాన్ని తల్లిలేవే అనంత కాంతి పుంజం... తపస్సు అభివృద్ధి చేసే ప్రపంచానికి అందించారు. భారతదేశం నుంచి ఉద్భవించిన జైన బౌద్ధ హిందూ మతంలోయోగాకు ఒక ప్రత్యేక స్థానం కల్పించారు. 20వ శతాబ్దం అంతంతం ఆరోగ్య పరిరక్షణలో యోగ ఒక ప్రముఖపాత్ర పోషిస్తుంది. యోగ అభ్యాసం చేసేవారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది ఈ విషయాల్లో ప్రపంచానికి భారత్ అందించిన అద్భుతాలలో యోగా ఒకటి. మనవికారిక మానసిక ప్రకాశతకు ఆరోగ్యానికి యోగ ఎంతగానో దోహదపడుతుంది. నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రత్యేకంగా యోగాను పాటిస్తున్నారు. ప్రపంచానికి యోగాను పరిచయం చేసిన ఘనత భారతదేశానికి ఉంది కావున భారతదేశం ప్రపంచానికి గురుభూమిగా నిలిచింది గమనార్హం.

సత్యం, 3) అస్మేయం (దొంగతనం చేయక పోవడం), 4) బ్రహ్మచర్యం, 5) క్షమ, 6) దృఢి (దైర్ఘ్యం), 7) దక్ష, 8) సంప్రదాయంలోనూ, సింధు నాగరిక కుద్ధు చిత్రాల ఆధారంగా యోగాభ్యాసాన్ని పాటించినట్లుగా లెక్కలు మించిన ఉ దాహారణలు పేర్కొనబడినవి. యోగా వారి నాగరికతలో భాగంగా విశ్వాసాన్ని 11వ శతాబ్దమున ఘోరభేనాద్ శిష్యుడైన స్యామి స్వామీశ్వరముని హరయోగమును యోగసూత్ర గ్రంథమును ప్రాసాదాన్ని ఇంచు అసనమును, ప్రాణాయామం

## ముగింపు:

వర్షల్ వార్డ్ అర్జున్ జైన్ యుజ్జైన్ ఆన్ ఫిజికల్ యుజ్జైన్ 2018-2030లో యోగా యొక్క రోటీన్ ప్రాక్టీస్-5000 సంవత్సరాల నాటి సంప్రదాయం శారీరక ప్రయోజనాలను జీవితంలో అంతర్భాగంగా చేసుకునేందుకు అన్ని చదువులవారికి ఒక విలువైన సాధనంగా ఆరోగ్యాన్ని కలిగియుండటానికి, ప్రోత్సహించేందుకు యోగా సాధన అత్యవసరమంటూ తద్వారా అధిక రక్తపోటు, అధిక బరువు, ఉబ్బకాయం అనేక నాన్ కమ్యూనికేబుల్ వ్యాధులు, వాటి ప్రమాదకారకాల నివారణ, చికిత్స కోసం ప్రతినీత్యం వేకువజామను లేచి సాయం సంద్య వేళ ‘యోగా’ సాధనం చేయడం ద్వారానే సాధ్యం. కనుక మెరుగైన మానసిక ఆరోగ్యం, జీవనవిధానానికి, శ్రేయోకామ ‘యోగాసాధనం’ ద్వారా ముడిపడి ఉంటుందన్నది సత్యం. మనమందరం నిత్యం యోగాసాధనం చేద్దాం. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుందాం..

## సర్వమానవాళికి యోగా:

కరోనా (కోవిడ్-19) మహమ్మారి గడిచిన రెండు సంవత్సరాల పైచిలుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా చేలరేగి దారణ మరణకాండని సృష్టించింది. కోవిడ్-19 బారిన పడిన మానవుడు లేదన్నది సత్యంగా పేర్కొనవచ్చు. కరోనా (కోవిడ్-19) ఒకటి ముద్రల వంటి దానిని మార్చుకుని రోజువారీ వేవే, మూడవ వేవే ప్రస్తుతం నాలుగవ వేవేతో పాటు ఉన్న నేడు, ఇంకా కరోనా (కోవిడ్-19) మహమ్మారి బారిన పడి కోలుకున్నట్లు అనేక మానవులు నిరాశం మునిగి శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆరోగ్య సమస్యలను తీవ్రతరం చేసింది. తద్వారా ప్రపంచ మానవాళికి వ్యాకులతలకి అందోళ్ళు చెందిన అనేక దేశాలలో మహమ్మారి చెందింది అంతకు ముందు వివిధ రూపాల్లో ఇంకా కొనసాగుతున్న ఉన్నాయి. భారతదేశంలో హిందూత్వ ఆధ్యాత్మిక సాధనంలో యోగా సాంప్రదాయం కొనసాగుతున్నట్లు అంటే, ఇటీవల కరోనా (కోవిడ్-19) మహమ్మారి విలయతాండవం చేసిన నేపథ్యంలో భారతీయులంతా ప్రధాని

వైఖరి పెరుగుతుంది. యోగ ప్రజలు భాగస్వాములు అవుతే రాజ్యాంగంలో పేరుకొన్న అందరికీ ఆరోగ్యం అన్న లక్ష్యం నెరవేరుతుంది. వైద్య ఆరోగ్య రంగంలో రాజ్యమేలుతున్న కార్యకర్తల వైద్య ఆరోగ్య పేషింట్ల అడ్డకోసం, పిల్లలు యువకులు మహిళలు అన్ని వయసుల వారు యోగాసాధనం నిత్యం జీవితంలో ఒక భాగం చేసుకోవాలి. పౌర సమాజం యోగ వల్ల కలిగే అనేక ఆరోగ్య మానసిక ఆరోగ్యం ప్రయోజనాల పట్ల అవగాహన చైతన్య సమస్యల సమాధివేషం నిర్వహించాలి. రోగనివారణ సమాజ స్థాపన లోయోగ సమాజ జీవన శైలి కావాలి.

# శారీరక మానసిక ఆరోగ్యానికి దివ్య ఔషధం యోగ

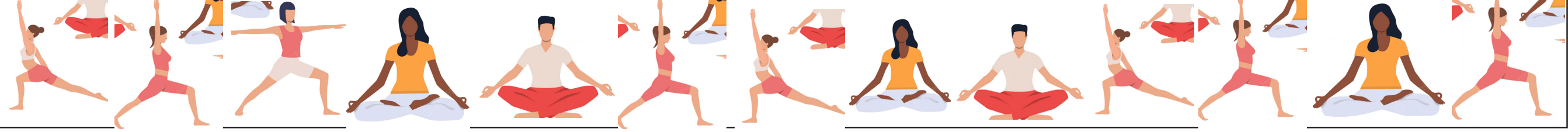
హైటెక్ యుగంలో ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో నిరంతరం కాలంతో పోటీ పడుతున్న మానవుని జీవితంలో శరీరము మనసు తీవ్ర ఒత్తిడికి గురిఅవుతుంది. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించే దివ్య ఔషధం యోగ. యోగాను ప్రపంచ దేశాల భారతదేశం పరిచయం చేసింది (క్రీస్తుపూర్వం పతంజలి మహర్షి యోగ సు అభివృద్ధి చేసి ప్రపంచానికి అందించారు. భారతదేశం నుంచి ఉద్భవించిన జైన బౌద్ధ హిందూ మతంలోయోగాకు ఒక ప్రత్యేక స్థానం కల్పించారు. 20వ శతాబ్దం అంతంతం ఆరోగ్య పరిరక్షణలో యోగ ఒక ప్రముఖపాత్ర పోషిస్తుంది. యోగ అభ్యాసం చేసేవారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది ఈ విషయాల్లో ప్రపంచానికి భారత్ అందించిన అద్భుతాలలో యోగా ఒకటి. మనవికారిక మానసిక ప్రకాశతకు ఆరోగ్యానికి యోగ ఎంతగానో దోహదపడుతుంది. నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రత్యేకంగా యోగాను పాటిస్తున్నారు. ప్రపంచానికి యోగాను పరిచయం చేసిన ఘనత భారతదేశానికి ఉంది కావున భారతదేశం ప్రపంచానికి గురుభూమిగా నిలిచింది గమనార్హం.

సర్వమానవాళికి యోగ ప్రాధాన్యం గురించి ప్రపంచంలో ప్రపంచదేశాలను యోగ ప్రాధాన్యతను గుర్తించేవిధంగా చేసిన ప్రతిపాదనను డిసెంబర్ 11 2014 న బళ్లారిలో జరిగిన ప్రపంచ యోగా దినోత్సవంలో ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం నిర్వహించారు. యోగా దినోత్సవం తీర్మానాన్ని 193 దేశాల మంత్రివర్గాలు, నాటి నుండి ప్రతి ఏటా జూన్ 21న అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం జరుపుకుంటారు. ఈ రోజు జులై 21వ తేదీ ద్వారా ప్రపంచవ్యాప్తంగా యోగ ప్రాచార్యుల పెరుగుతోంది. చాలా దేశాల్లో యోగ అభ్యాసం చేసే వారి సంఖ్య క్రమక్రమంగా పెరగడం గమనార్హం వివిధ వ్యాధులను దూరం శారీరక మానసిక ఆరోగ్యం పొందవచ్చు. యోగాలో ఒక భాగమైన హరయోగ

నేర్చుకుంటే వందల యేళ్లు బతుకువచ్చును అని ఆరోగ్య అధ్యయనాలు తెలుపుతున్నాయి. హరయోగ నుండి స్యామి వివేకానంద వరకు హరయోగ నేర్చుకునేందుకు తీవ్రంగా కృషి చేశారు. ‘ఇష్టము కోసం యోగ’ అనే థీమ్ ఈ సారి దేశములో అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం నిర్వహిస్తారు (నిర్వహిస్తారు). ‘కరోనా నియంత్రణ యోగ’ కరోనా కాలములో యోగ సాధన అవసరం ప్రాధాన్యత నక పెరిగింది. శ్యాన్ కోశ ఇబ్బందులను అధిగమించడానికి యోగ ఉత్తమ సాధనం. కరోనా వైరస్ బారిన పడిన వారిలో తల్లితల్లి ప్రధాన అనారోగ్య సమస్య శ్యాన్ కోశ ఇబ్బందులను అధిగమించవచ్చు. ఊపిరి తీసుకోవడంలో తల్లితల్లి ఇబ్బందులను యోగ చిట్టచుట్టూ అధిగమించవచ్చు. ‘ప్రాణాయామం మానసిక దృఢత్వం’

ప్రాణాయామము ద్వారా మానసిక దృఢత్వాన్ని సాధించవచ్చును. భారతీయ మూలాల్లో ప్రాణాయామ వ్యవస్థ పుండి దాఖలు కిందటి ప్రాణాయామాన్ని ఆచరించిన చారిత్రక ఆధారాలు ఉన్నాయి. ‘మనో బలానికి యోగ’ మానవునికి అత్యంత క్లిష్టమైన పరిస్థితుల్లో సడలిన మానసిక దృఢత్వాన్ని యోగ అందిస్తుంది. స్యామి వివేకానంద సైతం ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. కరోనా వైరస్ వల్ల ఏర్పడిన సందర్భ సందర్భ పరిస్థితుల్లో కూడా భారత్ దైర్ఘ్యం నిలబడటం గమనార్హం. కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ప్రాణాయామము పాఠ్యాంశంగా ప్రవేశపెట్టాలి. యోగ పోలీసు నిర్వహించే ఉత్తమ ప్రతిభ నకలించిన వారికి అవార్డులు రివార్డులు ఇచ్చి సత్కరించాలి. యోగ సాధన లో యువత సంపాదక భాగస్వామిలైతే అత్యుత్తమ ప్రగ్న మార్గక ద్రవ్యాల బారిన పడకుండా మనోనిబ్బర

వైఖరి పెరుగుతుంది. యోగ ప్రజలు భాగస్వాములు అవుతే రాజ్యాంగంలో పేరుకొన్న అందరికీ ఆరోగ్యం అన్న లక్ష్యం నెరవేరుతుంది. వైద్య ఆరోగ్య రంగంలో రాజ్యమేలుతున్న కార్యకర్తల వైద్య ఆరోగ్య పేషింట్ల అడ్డకోసం, పిల్లలు యువకులు మహిళలు అన్ని వయసుల వారు యోగాసాధనం నిత్యం జీవితంలో ఒక భాగం చేసుకోవాలి. పౌర సమాజం యోగ వల్ల కలిగే అనేక ఆరోగ్య మానసిక ఆరోగ్యం ప్రయోజనాల పట్ల అవగాహన చైతన్య సమస్యల సమాధివేషం నిర్వహించాలి. రోగనివారణ సమాజ స్థాపన లోయోగ సమాజ జీవన శైలి కావాలి.



# వేములవాడ క్షేత్రాన్ని సాంస్కృతిక కేంద్రంగా తీర్చి దిద్దాం!

## - సామప్రియ చతుర్థ వార్షికోత్సవం లో ప్రముఖ సాహితీవేత్త, అడ్మిన్ వజ్రల శివకుమార్! -వేములవాడలో సంగీత పాఠశాల ఏర్పాటుకై కృషి!

వేములవాడ, జూన్ 20: ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రమైన వేములవాడను ఒక సాహితీ, సాంస్కృతిక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దే కృషిలో మన మంత్రి భాగస్వాములను ప్రముఖ సాహితీవేత్త, దాశరథి అచార్య గ్రహీత, సామప్రియ గానలహరి అడ్మిన్ వజ్రల శివకుమార్ పిలుపు నిచ్చారు. 200 మంది సభ్యులను చాలావేల ప్రాజెక్ట్ సామప్రియ సమాహారంలో పరుస్తున్న తారతమ్యాల లేకుండా సుమారు పంద మంది తమ గానామృతంతో ప్రతి నిత్యం శ్రోతలను రంజింప చేస్తున్నారని, 150 మంది పైగా మహిళలు చక్కటి గొంతుతో స్వరపరిచిన పాటలను గత నాలుగు సంవత్సరాల నుండి పాడుతూ ఉండడం ఆనందంగా ఉందని అడ్మిన్ శివకుమార్ అన్నారు. పెద్ద వయస్సు నుండి బాలల వరకు ఈ గ్రూప్ లో పాడుతున్నారు. జూన్ 17న సామప్రియ గానలహరి సమాహార నాల్గవ వార్షికోత్సవం వేడుకలు వేములవాడ వజ్రల అడిటోరియంలో ఘనంగా జరిగాయి. వేములవాడ కేంద్రంగా ప్రారంభమైన ఈ గ్రూప్ లో వేములవాడ కు చెందిన గాయని గాయకులు వివిధ ప్రాంతాలలో నటించి, తమ గాన సహకారాన్ని చాలావేల సాంస్కృతిక ద్వారా అందిస్తూ, తమ ప్రతిభలను చాటుకుంటున్నట్లు, తమ గాన కళాకాశాన్ని మెరుగుచేసి దిద్దుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. ఎంతోమంది గాయని గాయకులుగా అభ్యాసం తర్రాత ఉత్తమంగా ఎదిగారు అన్నారు. ఈ గ్రూప్ వల్ల పాత వాళ్ళకాక, కొత్త వారికి కూడా వేదిక కల్పించి ప్రోత్సహిస్తున్నామని తెలిపారు.



శరత్, నందగిరి భాను లతో సహా, గాయకులు నమలకొండ జయంత్, తంగడిగి కోటేశ్వర శర్మ, కై భాస్కర్, సంతేపల్లి రమారెడ్డి, శ్రీమతి నందగిరి శారద, పారువెళ్ల ప్రసన్న, సంధ్య, వజ్రల జ్యోతి, సంతేపల్లి కృష్ణకుమారి, నందగిరి మహిళ, నందగిరి వనజ, గోపన్నగారి సుజ, గోపన్నగారి సరత్, భాయి సురభి, భాయి సాతి, శ్రీక, దీపన్నగారి ప్రమోద, యువ గాయని కందర్ప శ్రీమతి, దీపన్నగారి శ్రీదేవి, రాగంపేట విజయలక్ష్మి, మల్లారం రాజ్యలక్ష్మి, లక్ష్మి మార్కెట్ మనమూలు, చౌదీ సుజాత, సాహితీవేత్తలు సంతేపల్లి నాగేంద్రశర్మ, డా. నమలకొండ సునీత, వాసాలపల్లి లక్ష్మి సతీ-సతి, మనోహర్, కేసన్నగారి సుమారెడ్డి, శోభ, వజ్రల వాణి తదితరులను నిర్వాహకులు ఘనంగా సత్కరించారు. సంస్థ అభివృద్ధికి నిరంతరం సేవలు అందిస్తున్న అడ్మిన్ వజ్రల శివకుమార్ -శారద దంపతులను సామప్రియ గాయని గాయకులు, కళాకారులు శాలువలు కప్పి, కాసుకులు ఇచ్చి ఆత్మీయంగా సత్కరించారు. రెండవ గంటల పాటు గాయని గాయకులు పాటలు, పద్యాలు పాడి సభ్యులని రాగ రంజితం చేశారు.

కొత్తగా ప్రారంభించిన వజ్రల నివాస అడిటోరియంలో జూన్ 17న సామప్రియ సమాహార గానలహరి చతుర్థ వార్షికోత్సవానికి, రాజన్న గుడి దీప్తివారి ఎన్నికూర్చి దీపాంజలి యర్ల మధు రఘునందన్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై సంస్థ లోగోను అభివృద్ధించారు. ఈ లోగోను హైదరాబాద్ కు జాతీయస్థాయి చిత్రకళలు కావసరాజు నరేంద్రనాథ్, అచార్యలం ప్రభాకర్, ఇంటియర్ డిజైనర్ తంగేళ్లపల్లి లలిత, లలితావరణం, విలాంబి వాయిద్య సహకారాలు లేకుండా సంగీత జ్ఞానాన్ని ఆపాదించుకొని చక్కటి శృతి తో పాడుతున్నారని, సంస్థ సాధించిన విజయాలలో ఇది ఒక సరికొత్త రికార్డు అన్నారు. సభకు అడ్మిన్ వజ్రల శివకుమార్ అధ్యక్షత వహించారు. ప్రముఖ శాస్త్రీయ గాయకుడు స్వర్ణీయ చౌదీ భాస్కర్ జన్మించిన వేములవాడ క్షేత్రాన్ని భక్తి సంగీతంలో, పాటలలో అలరిస్తున్న సామప్రియ సభ్యుల కృషిని శివకుమార్ అభినందించారు.

వారంలోని ఏడు రోజులలో ఏడు కారల శీర్షికపై పాటలు పాడిస్తూనే ఉన్నామని, ఇందులోని నిష్కతులైన కళాకారులను ఆయా రోజులలో కార్య నిర్వహణ బాధ్యతను అప్పగిస్తున్నట్లు చెప్పారు. సోమవారం శివస్తుతి, మంగళ వారం దేశభక్తి ని ప్రస్తుతం చేసే అప్పుతల భారతీ శీర్షిక కింద గీతాలను, బుధవారం పద్మానాభాష్టకం, గురువారం భావలయ శీర్షిక కింద జానపద గీతాలు, శ్రావణం చెప్పకోవడం, పాటల విశిష్టతల వివరణలు, శుక్రవారం లలితాగీతాలను, శనివారం సంకీర్తనాష్టక గానాలు, ఆదివారం నాడు వెండి పాత అవతం పురాణ గీతాలను అప్పుత ప్రాధాన్యత రసగుణితల వివరణలుంటాయి. రాగం, శృతి, లయ, తాళంపై చక్కటి అవగాహన కలిగి, శాస్త్రీయ, సినిమా సంగీతంపై ముక్కుప ఉన్నవారు ఈ గ్రూప్ లో చేరుకుంటే అందులో పాడుతున్న కళాకారుల ప్రత్యేకతలు విమోచి, సాంకేతిక పాటలను పాడుతూ, పద్యాలు, పాటలు చదవడం ద్వారా వస్తున్న శ్రద్ధి ఎంతగానో ఉందని అన్నారు. ఈ సమాహార అవే కు వెన్నుముకగా నమలకొండ ఉమ్మడి, మామిడిపల్లి శరత్, మరో

ప్రముఖులు, గాయకులు సగుణ్ శంకర్ చంద్రమౌలి విశిష్ట అతిథిగా హాజరై, నాలుగోవార్షికో ఉత్తమ వైభవాన్ని సాధించిన గాయని గాయకులు ప్రతిభలను కొనియాడుతూనే, సంస్థ ద్వారా ఎదిగిన గాయని గాయకులను అభినందిస్తూ, ఉన్నత స్థాయిలోకి రావాలని ఆకాంక్షించారు. సామప్రియ సీనియర్ శ్రోత ఈ సందర్భంగా వంద మంది గాయని గాయకులను సామప్రియ గానలహరి సంస్థ వజ్రల శాలువలు, జ్ఞాపికలు ఇచ్చి నిర్వాహకులు ఘనంగా సత్కరించారు. శాస్త్రీయ గాయకులైన యువ సాక్షి వేర్ ఇంజనీర్ నందగిరి సతీందర్ మాట్లాడుతూ, తాను ఆన్ లైన్ ద్వారా శాస్త్రీయ సంగీత పాఠాలు నేర్చుకున్నాను. ఎంతోమంది చేరి నేర్చుకోవాలన్నట్లు, ఇందులకు సామప్రియ అవే తనకు ప్రేరణ ఇచ్చిందని అన్నారు. వేములవాడ దేవపాఠం అర్చకులు నమలకొండ ఉమ్మడి శర్మ, వికల సంస్థ శ్యాంసుందర్, ఈశ్వరగారి సుధాకర్, మామిడిపల్లి

లోగో కి సంబంధించిన ఈ భావన 2009 వ సంవత్సరం లోనే ఉపిండి పోషకునిద్ది. లోగో శాస్త్రీయ సంగీతానికి ప్రతీకగా రూపొందించడం జరిగింది. లోగో లో భావన నాదాత్మకతానికి ప్రతీక, శ్రుతి గుణాత్మక సాధనం 'తంబూరు'. నాద స్వరూపుడైన ఆ మహా శివుని జలజాంబులోని సకల జీవవంతరంగ రస రాగ గంగం ప్రతిబింబించే భావధారలు కలగలేని శిఖరి వైపు ఊర్చు ముఖంగా ఉంటాయి. అంటే ఒక పాఠానికి అంతన భగవత్ చింతన ఆ దేవ దేవుని సన్నిధికి చేరే లక్ష్యం లో ఉంటాయి. ఇక సమస్త చరాచర సృష్టి నాదాత్మకమైనది అన్న భావన పరిపూర్ణమై ఉంటుంది. ఇక సమాహార లక్ష్య దీపికల సురప్రవాహ త్యాగం గొప్ప అవకాశం పలికిన కృతి శిఖరి "సంగీత జ్ఞానము భక్తి విద్యా సన్మార్గము కలదే మనసా" ఇదే 'సామప్రియ' సమాహార ఆశయం ధ్యాన ధ్యానం. అందుకే సామప్రియ సమాహార లోగో సమాహార దృక్పథం త్యాగం గారి కృతి 'నాద తపసువంశం' అన్న దానికి లోగో రూపకరూపం చేశారు. భావం, భావం సమాహార సభ్యులందరికీ ఈ వివరాలు తెలియదానికి లోగోను నిర్వాహకులు రూపొందించారు.

