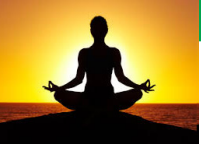


నేటి కంఠం - నేటికీ అందం

యోగా రోజు విశాఖకు
యోగా బోధించు కొరకు సుతాపాముతో
రాగధి ప్రధాని రాగా
స్వాగత మందించు చుంటే పద్మమ లోన్స్ !!

(యోగా దినోత్సవం 21-6-25 న విశాఖకు ప్రధాని)

-రాధశ్రీ
 నెట్: 9494481210



నేటినిజం

తెలుగు దినపత్రిక

website2:www.netinijam.com2 ఎడిటర్: బైన దేవదాస్ సెల్: 9000065433 E-mail : netinijam93@gmail.com

మరక

బడులు బయట దేశంలో
 బాలలింకా కోట్లమంది
 ఉచిత విద్య హక్కు నేడు
 ఉట్టి మీద ఊగుతుంది

సర్పాదుకు అమలుచేయ
 చిత్రశుద్ధి నేడు కరువు
 పేదరికం వెంటాడుతూ
 ప్రజలంగా వేసే దరువు

-వేల్పుల నారాయణ
 9440433475



హైదరాబాద్ శనివారం 21-6-2025 NETI NIZAM Telugu Daily, RNI No.52865/93/ Postal No. HQ/SD/258/2024-2026. Posting at BPC-IV, Patrika channel, Nampally, Hyderabad-50 001. సంపుటి: 31 సంబంధ: 241 పేజీలు: 6 వెలు: రూ.1/-

ఏపీతో చర్చలకు సిద్ధం : సీఎం రేవంత్



హైదరాబాద్, జూన్ 20: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. జూన్ 23న కేబినెట్ సమావేశం అనంతరం అవసరం అయితే ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వాన్ని చర్చలకు ఆహ్వానించేందుకు తాను సిద్ధంగా ఉన్నట్లు ప్రకటించారు. రెండు రాష్ట్రాల మధ్య సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు సంభాషనే ఒక్కటే మార్గమని ఆయన

యాలోకం పాల్పడతానని విమర్శించారు. తెలంగాణలో నీటిపారుదల ప్రాజెక్టులను నిర్మించిన వారిలో నిజాం, కాంగ్రెస్ మాత్రమే ఉన్నారని, కేసీఆర్ ఏదీ నిర్మించలేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. పోలవరం ప్రాజెక్టులో మార్పులు చేయడానికి తెలంగాణ అనుమతి తప్పనిసరి అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఇప్పటి వరకు తెలంగాణపై కూడా రేవంత్ రెడ్డి తన అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేశారు. ప్రధాని మోడీకి ఇప్పుడు చంద్రబాబు నాయుడు అవసరమని, ఆంధ్రలో తెలుగుదేశం గెలవాలంటే గోదావరి నీళ్ళు అవసరమని ఆయన అన్నారు. అదే నమయితే, తెలంగాణలోని బీఆర్ఎస్ పార్టీ తమ రాజకీయ మనుగడ కోసం గోదావరి నీటి సమస్యను ఉపయోగించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తోందని విమర్శించారు.

యోగా చేస్తే యోగ్యులు అవుతారు

హైదరాబాద్ జూన్ 20 (ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్): యోగా చేస్తే



యోగ్యులు అవుతారని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు తెలిపారు. ఎల్లి స్టేడియంలో జరిగిన యోగా కౌంటడౌన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా వెంకయ్యనాయుడు మాట్లాడారు. మానసిక శక్తులను ఏకం చేసేది యోగా అని ప్రశంసించారు. విశ్వమంతా పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో, శాంతితో ముందుకు సాగాలన్నదే యోగ దినోత్సవ సంకల్పమని స్పష్టం చేశారు. యోగాకు మతం లేదు జాతి లేదని, యోగా మన జీవన

ఫత్తీన్ గడ్డోల్ ఎన్ కౌంటర్.. ఇద్దరు మావోయిస్టులు మృతి

రాయ్ పూర్ జూన్ 20 (ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్): ఫత్తీన్ గడ్డోల్ రాష్ట్రం కాంకేర్ జిల్లాలో శుక్రవారం ఎన్ కౌంటర్ జరిగింది. చోటే ఖేద్కర్ లో పోలీసులు, మావోయిస్టుల మధ్య ఎదురుకాల్పులు జరిగడంతో ఇద్దరు మావోయిస్టులు మృతి చెందారు. ఘటనా స్థలం నుంచి మందుగుండు సామాగ్రి, ఎత్త 47 రెప్లీక్షలు భద్రతా బలగాలు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఇవాళ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో మావోయిస్టులు బంద్ కు పిలుపునిచ్చారు. తెలంగాణ-ఫత్తీన్ గడ్డోల్ సరిహద్దులో పోలీసులు హై అల్ట్రా ప్రకటించారు. భద్రాచలం ఏజెన్సీలో విస్తృత తనిఖీలు చేపట్టారు. దుమ్ముగూడెం, వెంకటాపురం, వాజేడుకు రాత్రివేళ ఆర్ డీసీ బస్సులు, ప్రైవేట్ వాహనాలు నిలిపివేశారు. ఏజెన్సీలో కూంటింగ్ కొనసాగుతుంది.

బల్లంపేట ఎల్లమ్మ ఆలయానికి నీతా అంబానీ భారీ విరాళం.

హైదరాబాద్, జూన్ 20: నగరంలో ప్రసిద్ధి చెందిన బల్లంపేట ఎల్లమ్మ ఆలయానికి ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త ముఖ్య అంబానీ భార్య నీతా అంబానీ భారీ విరాళం అందజేశారు. ఎల్లమ్మ గుడికి కోటి రూపాయల విరాళం అందించారు నీతా అంబానీ. నేరుగా టెంపుల్ బ్యాంక్ ఖాతాకు విరాళాన్ని ట్రాన్స్ ఫర్ చేశారు. కాగా, ముఖ్యంగా నగరంలో ఉప్పల్ స్టేడియం లో ముంబై ఇండియన్స్ బట్లెట్ మ్యాచ్ లు జరుగుతున్న సమయంలో నీతా అంబానీ అమ్మవారిని దర్శించుకోవడం ఆసవాదాన్నిగా వర్ణించి, ఇలా ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ 23న నీతా అంబానీ తల్లి పూర్ణిమ దళాల్, సోదర మమతా దళాల్ కలిసి అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. ఆ సమయంలో వారు అమ్మవార్లకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అప్పటి ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి (ఈ.ఓ.) కృష్ణ

ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించండి

- తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి ఎన్నికైన మోడీ ప్రాజెక్ట్స్ అండ్ డెవలప్ మెంట్ కౌన్సిల్ విజ్ఞప్తి.

హైదరాబాద్, జూన్ 20 (ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్): వ్యవసాయ పనులు ప్రారంభం కానున్న సేపట్లో, ఈ సీజన్ లో ప్రతి రైతు కుటుంబం కనీసం కొంత మేరైనా ప్రకృతి, సేంద్రీయ వ్యవసాయాన్ని చేపట్టాలి తెలంగాణ ప్రభుత్వం తన చర్యలు తీసుకోవాలని ఎన్నికైన మోడీ ప్రాజెక్ట్స్ అండ్ డెవలప్ మెంట్ కౌన్సిల్ (ఇజిఎం) విజ్ఞప్తి చేసింది. ప్రపంచ దేశాలతో పోటీ పడాలంటే తెలంగాణ రైతులు కూడా ఆధునిక, పర్యావరణ అనుకూల వ్యవసాయ పద్ధతులను పద్ధతులను అనుసరించాలని ఆ ఆశ్చర్యం కాన్సిల్ ఆభిప్రాయపడింది. సాంప్రదాయ రసాయన ఆధారిత వ్యవసాయ పద్ధతులు పర్యావరణ కాలుష్యానికి దారితీయడమే కాకుండా, రసాయన వ్యర్థాలతో కూడిన ఆహార పదార్థాల వినియోగం ప్రజల ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతోందని ఇజిఎం గుర్తించింది. ప్రజల్లో సేంద్రీయ ఉత్పత్తుల పట్ల పెరుగుతున్న అవగాహన, వాటి కోసం పెరుగుతున్న డిమాండ్ ను రైతులు గుర్తించాలని సూచించింది. రసాయన విధానాలతో పరిమితమైతే భవిష్యత్తులో

ఎల్ బి స్టేడియంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

- పాల్ గొన్న వెంకయ్య నాయుడు, గవర్నర్, కిషన్ రెడ్డి



ఇరాన్ నుంచి భారతీయుల తరలింపు ప్రారంభం



న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20: ఇజ్రాయెల్ -ఇరాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు పెరిగిన నేపథ్యంలో, భారతీయ విద్యార్థుల ఆశ్రితపర తరలింపు కోసం ఇరాన్ తన మానెజ్ నెస్ గగనతలాన్ని తెరిచింది. ఇజ్రాయెల్ -ఇరాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతల కారణంగా ఇరాన్ గగనతలం ప్రస్తుతం అంతర్జాతీయ విమానాలకు మూసివేసింది. అయితే, భారతీయులకు నుర క్షీతంగా తరలివచ్చడానికి ఇరాన్ ప్రత్యేక యింత కారిడార్ ను అందించినట్లు ప్రకటించింది. ఈ పరిణామాల మధ్య భారత్ ప్రారంభించిన 'అపరేష్ నే సంద్' ద్వారా ఇరాన్ లో చిక్కుకున్న కనీసం 1,000 మంది భారతీయ విద్యార్థులు వచ్చే రెండు రోజుల్లో ఢిల్లీకి చేరుకోనున్నారు. ఈ తరలింపులో భాగంగా మొదటి విమానం ఈ రోజు రాత్రి 11:00 గంటలకు (ఎం) ఢిల్లీలో ల్యాండ్ కానుంది. అనంతరం మరో రెండు విమానాలు (ఒకటి ఉదయం, మరొకటి సాయంత్రం) శనివారం బయలుదేరునున్నాయి.

గంజాయి, మత్తు పదార్థాలకు యువత దూరంగా ఉండాలి.. జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వైపి గజేష్

హనుమకొండ, జూన్ 20 : గంజాయి, ఇతర మత్తు పదార్థాలకు యువత దూరంగా ఉండాలని, వాటి భారిన పడి భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకోవద్దని జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వైపి గజేష్ అన్నారు. హనుమకొండ కలెక్టరేట్ లోని మినీ సమావేశ మండలిలో కలెక్టర్ అధికారి మేరకు సమావేశంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి కమిటీ సభ్యులతో ఆయన శుక్రవారం సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డీఆర్ఎస్ మాట్లాడుతూ డ్రగ్స్, మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం ప్రపంచానికి సామాజిక సమస్యగా పరిణమింపబడినట్లు, దేశ ఆభివృద్ధి కోసం కట్టిగా నిలిచే యువత డ్రగ్స్, అల్కహోల్, మాదక ద్రవ్యాల మత్తులో చిక్కుకునే తమ శక్తి సామర్థ్యాల నిరోధక దినోత్సవం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జరిపాలని 1987 నుండి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా డ్రగ్స్, మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం అరికట్టేందుకు సభ్యులైన ప్రభుత్వాలకు హామీ

బీహార్ ను ఆటవిక రాజ్యంగా చేసిన ఘనత కాంగ్రెస్ దే - ప్రధాని మోదీ



పట్నా జూన్ 20: బీహార్ ను ప్రాంతాలకు రోడ్డు వేశామని, 1.5 ఆటవిక రాజ్యంలోని నెహ్రూ ఘనత కోట్ల ఇళ్లకు విద్యుత్ ఇచ్చామని, 26 కాంగ్రెస్, ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ విమర్శలు గుప్పించారు. ప్రజలే ఆటవిక పాలనకు చరమగీతం పాడారని, ఇప్పుడు ఎన్నియో వారు తమ తప్పిదాలను పునఃచూడారంటే బీహార్ బలమైన ఆభివృద్ధి దిశగా పయనిస్తోందని అన్నారు. మీ పిల్లల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రజలు అనుమతంగా ఉండాలని బీహార్ ను సభలో ప్రధాని మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రం దశాబ్దాలుగా పేదరికంలో మగ్గుదానికి, కార్యక్రమాల వలనలకు కాంగ్రెస్, అర్థోడిలే కారణమని అన్నారు. ఎన్నియో హయాంలో సాధించిన కీలక విజయాలను ప్రధాన ప్రస్తావిస్తూ, లోని ఏ ఒక్కరూ కదగండ్లపాలు కాకుండా చూస్తామని అన్నారు.

ఆగస్టు 15 నాటికి భూ భారతి దరఖాస్తులను పూర్తి స్థాయిలో పరిష్కరించాలి.. పెద్దపల్లి కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

కరీంనగర్, జూన్ 20: ఆగస్టు 15 నాటికి భూ భారతి దరఖాస్తులను పూర్తి స్థాయిలో పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష తహసీల్దార్లకు సూచించారు. కలెక్టరేట్ లో భూ భారతి చట్టం అమలుపై అదనపు కలెక్టర్ ద్వారా వేయికోట్ల కలిసి కలెక్టర్ అధికారులతో శుక్రవారం సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రెవెన్యూ సదస్సులో దాదాపు 15 వేల

హెలికాప్టర్ లో మంటలు !

హైదరాబాద్, జూన్ 20: మీరూపేట్ మండలం గుర్రం గూడలో ఓ డబ్బూ హెలికాప్టర్ కు ప్రజలకు సాయంత్రం సాయంత్రం మంటలు అంటుకున్నాయి. అయితే, ఈ ఘటనలో ఎలాంటి ప్రాణనష్టం లేకపోవడం ఊరటనిచ్చింది. వివరాల్లోకి వెళితే, కొన్ని నెలల క్రితం సినిమా హాటీంగ్ కోసం వినియోగించిన డబ్బూ హెలికాప్టర్ ను హాటీంగ్ అనంతరం అదే స్థలంలో పడిపోయింది. అప్పటి నుంచి ఆ హెలికాప్టర్ ఆటస్యంగా మారి, సమాప్త ప్రాంతాల పిల్లలు, యువకులు అక్కడ సమయం గడుపుతున్నారు. అయితే శుక్రవారం సాయంత్రం అక్కసార్లు మంటలు వెంటనే స్పందించి, సమావేశంలో భోజనం నుంచి నీటిని తెచ్చి మంటలను అదనపు చేశారు. అనంతరం పోలీసులకు సమాచారం అందించారు.

ప్రపంచం అయిన అనారోగ్య తల్లులు లాంటి వారు పరిమిత స్థాయిలో నిపుణుల సమక్షంలో యోగా పాటిస్తే ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుందని తెలుసుకోవాలి.

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు:

తొలిసారి యోగా చేస్తున్న వ్యక్తులకు పరిచయం చేసే యోగానన ప్రక్రియలో తాదాసనా, బాలాసనా, భుజంగాననా, మార్చరియాసన-బిల్వీగాననా, సుఖాసనా, సేతుబంధాసనా లాంటివని బహుళ ప్రచారం పొందాయి. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ తేదీగా స్థానికంగా యోగా శిబిరాని నిర్వహణ, ఆన్లైన్ వేదికగతులు, హాతం యోగా, మాస్ యోగా, శ్వాసక్రియ అభ్యాసాలు, యోగా ప్రయోజనాల పట్ల అవగాహనలు-కార్యశాలలు-సదస్సులు, యోగా ప్రక్రియలో దాగిన అనంత శక్తిని వివరించడం లాంటి కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. రోజూ 30 తరబడి సమయం వెచ్చించాల్సిన పని లేదని, కనీసం 10 నిమిషాల యోగా ఏకాగ్రత సందోహదని మనందరం తెలుసుకోవాలి.

ఒకే సారి ఒక భంగిమ, ఒక శ్వాస, ఒక కదలిక చేయడమే యోగా ప్రక్రియకు పునాది. ఆరోగ్యకర ధరిణితో మానవుడు స్నేహం చేసినపుడే జీవకోటి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ఫలిస్తుందని తెలుసు కోవాలి. యోగాకు మన జీవనశైలిలో తగు సమయాన్ని ఇవ్వాలి. సంపూర్ణ శ్రేయస్సును పొందాలి.

-డా॥ ఐర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి
9949700037



కీర్తన

ఆహ్వానము

శ్రీ త్యాగరాయ గానసభ

పాపాపాపములను పరిహరించుటకు

పాపహరితరంగాలు పాడండి

సాహితీ కీర్తనం 16వ వార్షికోత్సవ వేడుకలు

	ముఖ్య అతిథి : డా॥ కె.వి.రమణ ఇ.ఎ.ఎం (ఎ)
	సభాధ్యక్షులు : శ్రీ గుదిబండి వెంకటరెడ్డి
	సహాధ్యక్షులు : శ్రీ గుదిబండి వెంకటరెడ్డి
	విశిష్ట అతిథి : శ్రీ కళా వి.ఎన్. జనార్దనమూర్తి
	గౌరవ అతిథి : శ్రీ భైరవ రేవరాం
	ఆతిథ్య అతిథి : శ్రీమతి కేశవరపు రాజశ్రీ
	సభాపూరణకులు : శ్రీ సాత్యంబు సుబ్బారావు
	కార్యక్రమ నిర్వహణ : శ్రీ వెంకట వెంకటరాం

శ్రీమతి వింగా కుమారం వెంకటేశ్వరి
రామంగళి జానకమ్మలయ స్వామి సాహిత్య పురస్కారం - 2025
శ్రీ వి.వి.సత్యనారాయణ ప్రసాదం

శ్రీ సుధాదేవి శంకర్ వెంకటేశ్వరి
శ్రీ నిరంజన్ వత్స స్వామి సాహిత్య పురస్కారం - 2025
శ్రీ ఎన్. రమణ్ ప్రకాష్ ప్రసాదం
శ్రీమతి సుధాదేవి జానకమ్మ స్వామి సాహిత్య పురస్కారం - 2025
శ్రీమతి శిష్య ముద్ది ప్రసాదం

శ్రీ గృహ్య విజ్ఞానాచార్యులయ వెంకటేశ్వరి
శ్రీ గృహ్య విజ్ఞానాచార్యులయ వెంకటేశ్వరి
స్వామి సాహిత్య పురస్కారం - 2025
శ్రీ రమణ్ ప్రకాష్ ప్రసాదం

సాంస్కృతిక కార్యక్రమం

అర్చన స్వచ్ఛందకేత వారి కూచిపూడి స్వచ్ఛందసభ

తేది: 24.06.2025 మంగళవారం సా.వి. 6.00 గంటలకు - వేదిక : శ్రీ త్యాగరాయ గానసభ కళావేదిక, కృష్ణ భవన్, హైదరాబాద్

శ్రీ త్యాగరాయ గానసభ
శ్రీమతి వింగా కుమారం వెంకటేశ్వరి
రామంగళి జానకమ్మలయ స్వామి సాహిత్య పురస్కారం

సంపాదక
శ్రీమతి వింగా కుమారం వెంకటేశ్వరి
సహాయక
శ్రీమతి వింగా కుమారం వెంకటేశ్వరి

జయహో... “యోగా”

జూన్ 21న ,అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా



ప్రస్తావన:

జూన్ 21న

ప్రపంచవ్యాప్తంగా

11వ అంతర్జాతీయ

యోగా దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటారు.

ఈ దినోత్సవానికి సన్నాహాలు

ఉపయోగపడుతున్నాయి. జాతీయ,

రాష్ట్ర స్థాయిలో యోగా దినోత్సవాన్ని

విభిన్న మార్గాల్లో జరుపుకోవడానికి

వివిధ కార్యక్రమాలు అమలు

చేయబడుతున్నాయి. ఈ వేడుక

ద్వారా, ప్రపంచ ఆరోగ్యం, సామరస్యం,

శ్రేయస్సు కోసం యోగా యొక్క సాంప్రదాయ

శాస్త్రాన్ని ప్రోత్సహించడం ద్వారా ప్రపంచ

ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుచుకునే ఆస్కారం ఉంది

అంటుందన్నది అంతర్జాతీయంగా గుర్తించడం

ముదావహం. “శరీరమార్గం ఖలు

ధర్మసాధనం అస్మి సూక్తికి అర్థం-పరమార్థం

భగవంతుడు ప్రసాదించిన ఈ శరీరాన్ని

నిరంతరం చైతన్యపరచడానికి ప్రతి నిత్యం

కుటుంబంలోని సభ్యులందరూ చేకువజామునే

లేచి యోగా సాధన చేయడం ద్వారా సంపూర్ణ

ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. ఈ వాస్తవం

ప్రాచీనకాలం నుండి నేటి ఆధునిక కాలం

వరకు, యావత్ భారతదేశంలోని

ప్రజానీకం యోగాను సాధన చేయడం

సాంప్రదాయంగా మారింది. యోగా

సాధనలో భవిష్యత్ తరాల శ్రేయస్సును

కాంక్షిస్తూ, ఆధ్యాత్మిక యోగాసాధనతో

ప్రపంచ మానవాళి తరంగాలన్నీ

విశ్వాన్ని పేర్కొంటూ జూన్ 21,

అంతర్జాతీయ ‘యోగా దినోత్సవాన్ని

జరుపుకోవడంకు సమాధులు

సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. యోగాసాం

స్కంలో మొదటి శరీరం,

తర్వాత మనస్సు...

మనః ప్రత్యేక శ్రద్ధ

ర్వణి”. మనస్సు సత్వంతో శుద్ధి పొందుతుంది. సత్వవంతంగానూ, త్రికరణ శుద్ధిగా ఉన్నవారికి మనస్సు ఎప్పుడూ నిశ్చలంగానూ, నిర్భయంగానూ ఉండి, సాధనతో సాధకులు ఆత్మజ్ఞానం పొంది పరమాత్మ సాక్షాత్కారం పొందగలుగుతారు. అందుకు పరమాపాదంగా విశ్వమానవాళి యోగాసాధన చేస్తూ ఆహార నియమాలు పాటించి, సుఖవంతమైన జీవనవిధానం అలవర్చుకుంటే సత్వగీతాలను అందుకుంటారు.

‘యోగా’ అభ్యాసం

యోగా అభ్యాసం అనగా వ్యాయామ, ఆధ్యాత్మిక సాధన. ఈ సాధన గురించి మోక్షసాధనలో

భాగమే ధ్యానం, అంతర్బుద్ధి, పరమానందప్రాప్తి

వంటి ఆధ్యాత్మిక సాధన మానసిక ఆరోగ్యానికి

పునాది. యోగా అభ్యాసం సాధనచేసే వారిని

యోగులు అంటారు. వీరు సాధారణ సంఘజీవ

నానికి దూరంగా, అడవులు, అశ్రమాలలో సన్యాసి

జీవితం గడుపుతుంటారు. నేడది ప్రతివ్యక్తి జీవన

విధానంలో (యోగాభ్యాసం) ఒక అంతర్భాగమైంది.

‘యోగ శబ్దం ‘యుజ్’ అనే సంస్కృత ధాతువు నుండి

వచ్చింది. “జీవాత్మ పరామత్మలో సంయోగం

చెందటమే యోగ పరామార్థం. ఆత్మజ్ఞానానికి

శక్తివంతమైన శరీరము, సమాహితమైన బుద్ధి

అత్యంత అవసరం, తద్వారా శరీరారోగ్యంతో

సమాహితమైన చిత్తం (మనస్సు) ఏర్పడి ఆత్మను

పరమాత్మతో సంయోగం చేసుకునే శక్తి సాధకునికి

ఏర్పడుతుంది. యోగ విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవడానికి

ప్రధానంగా యోగానికి సంబంధించిన ఉ

పనిపట్టులు, వాటిలో యోగతత్వపరిపక్వత, మండల

బ్రహ్మతోపనిపక్వత, యోగ కుండల్యోపనిపక్వత

పేర్కొనదగినవి. ఇవేమీ పతంజలి యోగ

సమాహితమైన చిత్తం (మనస్సు) ఏర్పడి ఆత్మను

పరమాత్మతో సంయోగం చేసుకునే శక్తి సాధకునికి

ఏర్పడుతుంది. యోగ విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవడానికి

ప్రధానంగా యోగానికి సంబంధించిన ఉ

పనిపట్టులు, వాటిలో యోగతత్వపరిపక్వత, మండల

బ్రహ్మతోపనిపక్వత, యోగ కుండల్యోపనిపక్వత

పేర్కొనదగినవి. ఇవేమీ పతంజలి యోగ

సమాహితమైన చిత్తం (మనస్సు) ఏర్పడి ఆత్మను

పరమాత్మతో సంయోగం చేసుకునే శక్తి సాధకునికి

ఏర్పడుతుంది. యోగ విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవడానికి

ప్రధానంగా యోగానికి సంబంధించిన ఉ

పనిపట్టులు, వాటిలో యోగతత్వపరిపక్వత, మండల

బ్రహ్మతోపనిపక్వత, యోగ కుండల్యోపనిపక్వత

పేర్కొనదగినవి. ఇవేమీ పతంజలి యోగ

సమాహితమైన చిత్తం (మనస్సు) ఏర్పడి ఆత్మను

పరమాత్మతో సంయోగం చేసుకునే శక్తి సాధకునికి

ఏర్పడుతుంది. యోగ విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవడానికి

ప్రధానంగా యోగానికి సంబంధించిన ఉ

పనిపట్టులు, వాటిలో యోగతత్వపరిపక్వత, మండల

బ్రహ్మతోపనిపక్వత, యోగ కుండల్యోపనిపక్వత

పేర్కొనదగినవి. ఇవేమీ పతంజలి యోగ

సమాహితమైన చిత్తం (మనస్సు) ఏర్పడి ఆత్మను

పరమాత్మతో సంయోగం చేసుకునే శక్తి సాధకునికి

ఏర్పడుతుంది. యోగ విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవడానికి

ప్రధానంగా యోగానికి సంబంధించిన ఉ

పనిపట్టులు, వాటిలో యోగతత్వపరిపక్వత, మండల

బ్రహ్మతోపనిపక్వత, యోగ కుండల్యోపనిపక్వత

పేర్కొనదగినవి. ఇవేమీ పతంజలి యోగ

సమాహితమైన చిత్తం (మనస్సు) ఏర్పడి ఆత్మను

పరమాత్మతో సంయోగం చేసుకునే శక్తి సాధకునికి

ఏర్పడుతుంది. యోగ విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవడానికి

ప్రధానంగా యోగానికి సంబంధించిన ఉ

పనిపట్టులు, వాటిలో యోగతత్వపరిపక్వత, మండల

బ్రహ్మతోపనిపక్వత, యోగ కుండల్యోపనిపక్వత

పేర్కొనదగినవి. ఇవేమీ పతంజలి యోగ

సమాహితమైన చిత్తం (మనస్సు) ఏర్పడి ఆత్మను

పరమాత్మతో సంయోగం చేసుకునే శక్తి సాధకునికి

ఏర్పడుతుంది. యోగ విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవడానికి

ప్రధానంగా యోగానికి సంబంధించిన ఉ

పనిపట్టులు, వాటిలో యోగతత్వపరిపక్వత, మండల

బ్రహ్మతోపనిపక్వత, యోగ కుండల్యోపనిపక్వత

పేర్కొనదగినవి. ఇవేమీ పతంజలి యోగ

సమాహితమైన చిత్తం (మనస్సు) ఏర్పడి ఆత్మను

పరమాత్మతో సంయోగం చేసుకునే శక్తి సాధకునికి

ఏర్పడుతుంది. యోగ విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవడానికి

ప్రధానంగా యోగానికి సంబంధించిన ఉ

పనిపట్టులు, వాటిలో యోగతత్వపరిపక్వత, మండల

బ్రహ్మతోపనిపక్వత, యోగ కుండల్యోపనిపక్వత

పేర్కొనదగినవి. ఇవేమీ పతంజలి యోగ

సమాహితమైన చిత్తం (మనస్సు) ఏర్పడి ఆత్మను

పరమాత్మతో సంయోగం చేసుకునే శక్తి సాధకునికి

ఏర్పడుతుంది. యోగ విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవడానికి

ప్రధానంగా యోగానికి సంబంధించిన ఉ

పనిపట్టులు, వాటిలో యోగతత్వపరిపక్వత, మండల

బ్రహ్మతోపనిపక్వత, యోగ కుండల్యోపనిపక్వత

పేర్కొనదగినవి. ఇవేమీ పతంజలి యోగ

సమాహితమైన చిత్తం (మనస్సు) ఏర్పడి ఆత్మను

పరమాత్మతో సంయోగం చేసుకునే శక్తి సాధకునికి

ఏర్పడుతుంది. యోగ విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవడానికి

ప్రధానంగా యోగానికి సంబంధించిన ఉ

పనిపట్టులు, వాటిలో యోగతత్వపరిపక్వత, మండల

పతంజలి యోగ సూత్రాలు:

పతంజలి యోగా శాస్త్రంలో, మానవాళికి

ఉపయుక్తంగా ఉండే యోగ సూత్రాలను

అందించిన ఒక గొప్పయోగి. మనసు, స్పృహ,

చైతన్యం మొదలైన వాటిగురించి ముఖ్యమైన

సమాచారాన్ని అందించారు. ప్రామాణికంగా

చెప్పబడే పతంజలి యోగసూత్రాల ప్రకారం

“యోగం అంటే చిత్త వృత్తి నిరోధం” స్థిరంగా ఉ

ండి సుఖాన్నిచ్చేది అనడం. అభ్యాసం వైరాగ్యాల

వలన చిత్త ప్రవృత్తులను నిరోధించడం సాధ్య

మవుతుంది. ఇలా సాధించే ప్రక్రియను “పతంజలి

అష్టాంగం” అంటారు. నేటి సమాజంలో

పరిచ్ఛిన్నమైన యోగ సాధకులందరికీ మార

దర్శకులు పతంజలి. పతంజలి యోగసూత్రాల్లో

ప్రామాణికాలుగా నాలుగు అధ్యాయాల సంకల

నము, సమాధిపద, సాధనపద, విభూతిపద,

త్వవల్లభ్య అనే నాలుగు మానసిక శబ్దానికి, శరీర

ధారద్యానికి, ఆరోగ్య సంరక్షణకి, రోగనిరోధక

శక్తికి సహాయపడే శారీరక అనలూ ప్రాముఖ్యత

పొందినది.

సంప్రదాయంలో ‘యోగా’:

ఈ శత్రురండు తపస్సు చేస్తున్నప్పుడు

పద్మాసనంలో, ధ్యానయోగంలో ఉన్నట్లు, లక్ష్యచే

పద్మాసనంలో, మహావిష్ణువు నిద్రను యోగ నిద్ర

గానూ, తాపసులు తమ తపస్సును పద్మాసనంలో

ఉన్నట్లుగా పూజాలలో వర్ణించబడి ఉంది. బుద్ధ

సంప్రదాయంలోనూ, జైన సంప్రదాయంలోనూ,

సింధూ నాగరికత కుద్ద చిత్రాల ఆధారంగా

యోగాభ్యాసాన్ని పాటించినట్లుగా రెక్కడు మించి

వారి నాగరికతలో భాగంగా విశ్వసీమన్నారు. 11వ

శతాబ్దమున ఘోరభేనాన్ శిష్యుడగు స్వామి

స్వాత్మారామముని హతయోగమును యోగశాస్త్ర

గ్రంథమును ప్రాసీయిస్తున్నా, ఇందు ఆసనములను,

ప్రాణాయామ పద్ధతులను, బంధములను, ముద్రలను

క్రియలను అనేక వేల ఆసనములలో 84 ఆసన

ములు ముఖ్యముగా చెప్పబడినవి. ధ్యానమునకు

కావలసిన సుఖానందము, నిద్రానందము, అర్థ

వద్దాననము, వద్దాననములు ముఖ్యమైన

చెప్పబడింది.

అదేవిధముగా పతంజలి యోగశాస్త్రమున -

స్థిర సుఖమానందమ్, ప్రాణాయామ సాధనలో -

స్థూర భేదన, ఉజ్జాయ, కిలిబి, కిల్గారి, భక్తిక,

భ్రమరి, ఘోష, మూర్చ - ఇతి అష్ట కుంభాకాని

(8 ప్రాణాయామములు) చెప్పబడినవి. బాల్యం

బంధము, మూలబంధము, ఉద్ధానబంధము -

మూడు బంధములు ముఖ్యమైన చెప్పబడింది.

ముద్రలలో మహామూర్చ, మహామూర్చ, మహాభేద

- ముఖ్యమైన ముద్రలుగా చెప్పబడ్డాయి.

శరీరమునకు బిహారీ అంతర్ శరీర చాలా

అవసరముగా ఈ హతయోగములో ప్రధానం

శముగా-ధృతి, నేతి, వస్తి, సూరి, త్రుటం, తదా,

కపాలభాతి ఏకానిపదే కర్మాణి అని చెప్పబడింది.

యోగిని, మహావిష్ణువు నిద్రను యోగ నిద్ర

గానూ, తాపసులు తమ తపస్సును పద్మాసనంలో

ఉన్నట్లుగా పూజాలలో వర్ణించబడి ఉంది. బుద్ధ

సంప్రదాయంలోనూ, జైన సంప్రదాయంలోనూ,

సింధూ నాగరికత కుద్ద చిత్రాల ఆధారంగా

యోగాభ్యాసాన్ని పాటించినట్లుగా రెక్కడు మించి

వారి నాగరికతలో భాగంగా విశ్వసీమన్నారు. 11వ

శతాబ్దమున ఘోరభేనాన్ శిష్యుడగు స్వామి

స్వాత్మారామముని హతయోగమును యోగశాస్త్ర

గ్రంథమును ప్రాసీయిస్తున్నా, ఇందు ఆసనములను,

ప్రాణాయామ పద్ధతులను, బంధములను, ముద్రలను

క్రియలను అనేక వేల ఆసనములలో 84 ఆసన

ములు ముఖ్యముగా చెప్పబడినవి. ధ్యానమునకు

కావలసిన సుఖానందము, నిద్రానందము, అర్థ

వద్దాననము, వద్దాననములు ముఖ్యమైన

చెప్పబడింది.

అదేవిధముగా పతంజలి యోగశాస్త్రమున -

స్థిర సుఖమానందమ్, ప్రాణాయామ సాధనలో -

స్థూర భేదన, ఉజ్జాయ, కిలిబి, కిల్గారి, భక్తిక,

భ్రమరి, ఘోష, మూర్చ - ఇతి అష్ట కుంభాకాని

(8 ప్రాణాయామములు) చెప్పబడినవి. బాల్యం

బంధము, మూలబంధము, ఉద్ధానబంధము -

మూడు బంధములు ముఖ్యమైన చెప్పబడింది.

ముద్రలలో మహామూర్చ, మహామూర్చ, మహాభేద

- ముఖ్యమైన ముద్రలుగా చెప్పబడ్డాయి.

శరీరమునకు బిహారీ అంతర్ శరీర చాలా

అవసరముగా ఈ హతయోగములో ప్రధానం

శముగా-ధృతి, నేతి, వస్తి, సూరి, త్రుటం, తదా,

కపాలభాతి ఏకానిపదే కర్మాణి అని చెప్పబడింది.

యోగిని, మహావిష్ణువు నిద్రను యోగ నిద్ర

గానూ, తాపసులు తమ తపస్సును పద్మాసనంలో

ఉన్నట్లుగా పూజాలలో వర్ణించబడి ఉంది. బుద్ధ

సంప్రదాయంలోనూ, జైన సంప్రదాయంలోనూ,

సింధూ నాగరికత కుద్ద చిత్రాల ఆధారంగా

యోగాభ్యాసాన్ని పాటించినట్లుగా రెక్కడు మించి

వారి నాగరికతలో భాగంగా విశ్వసీమన్నారు. 11వ

శతాబ్దమున ఘోరభేనాన్ శిష్యుడగు స్వామి

స్వాత్మారామముని హతయోగమును యోగశాస్త్ర

గ్రంథమును ప్రాసీయిస్తున్నా, ఇందు ఆసనములను,

ప్రాణాయామ పద్ధతులను, బంధములను, ముద్రలను

సర్వమానవాళికి యోగా: