

## జీవక్రియలో లోపాలపై అధ్యయనాలు చేయాలి



**17.06.21 (మీడియా సెల్)**  
మారుతున్న జీవన విధానంలో అనేక రుగ్మతలు ఎదురవుతున్నాయని, జీవక్రియలో లోపాలపై మెరుగైన అధ్యయనాలు చేయాలని వీసీ ఆచార్య మొక్కా జగన్నాథరావు అన్నారు. గురువారం అదికవి నన్నయ యూనివర్సిటీ డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ లైఫ్ సైన్సెస్ అధ్యక్షులలో నేషనల్ వెబినార్ ను నిర్వహించారు. "రీసెంట్ ట్రెండ్స్ ఇన్ మెటబాలిక్ డిజార్డర్స్ - ఆన్ ఏపిజెనెటిక్ అప్రోచ్" అనే అంశంపై జరిగిన ఈ సదస్సుకు కన్వీనర్ గా విభాగాధిపతి డా.పి.విజయనిర్మల వ్యవహరించారు. ముఖ్య అతిథిగా వీసీ ఆచార్య మొక్కా జగన్నాథరావు మాట్లాడుతూ ఆధునిక సమాజంలో మానవ జీవన విధానంలో ఎక్కువ మార్పులు సంభవించాయని, తద్వారా అనారోగ్యాలకు గురవుతున్నారని తెలిపారు. ఆహారపు అవాట్లలో మార్పులు, శరీర వ్యాయామం లేకపోవడం తదితర కారణాల వలన జీవక్రియలో లోపాలు చూడాలి వస్తుందన్నారు. అధిక బరువు, మధుమేహం వంటి

### వీసీ ఆచార్య మొక్కా జగన్నాథరావు

అనారోగ్యాలు ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాలలో ప్రజలను బాధిస్తున్నాయని చెప్పారు. జీవక్రియలో లోపాలు, జన్యు విధానం వంటి అంశాలపై శాస్త్రవేత్తలు మెరుగైన అధ్యయనాలు చేయాలని సూచించారు. మానవ జీవన విధానం ఆధునికత వైపు కాకుండా ఆరోగ్యం వైపు పయనించాలని తెలియజేశారు. తరువాత జీన్ అండ్ ఓబిసిటీ అనే అంశంపై నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రీషన్ డాక్టర్.కె.రాజేంద్రరావు, డి రోల్ ఆఫ్ ఏపిజెనెటిక్ మోడ్యులెటోర్ క్విసిసోస్టాట్ ఇన్ ఆటోఫాజి అండ్ డిఫరెంటిటీన్ ఇన్ క్యాన్సర్ : ఇంఫ్లికేషన్స్ ఇన్ థెరపీ అనే అంశంపై సి.ఎన్.ఐ.ఆర్-బిసిటీ సీనియర్ సైంటిస్ట్ డాక్టర్.టి.అంజనాదేవి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య టి.అశోక్, ప్రిన్సిపాల్ డా.కె.రమణేశ్వర్, కో.కన్వీనర్ డా.ఐ.జి.ఎన్. పద్మావతి, అధ్యాపకులు, పరిశోధకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

### విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించే

## ఉపన్యాసాలు అందించాలి

వీసీ మొక్కా జగన్నాథరావు

**17.06.21 (మీడియా సెల్)**

కోవిడ్ వంటి విపత్తర పరిస్థితులలో విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించే ఉపన్యాసాలను విద్యార్థులకు అందించాలని అదికవి నన్నయ విశ్వవిద్యాలయ ఉపకులపతి ఆచార్య మొక్కా జగన్నాథరావు అన్నారు. యూనివర్సిటీ కెమిస్ట్రీ విభాగం అధ్యక్షులలో గురువారం అతిథి ఉపన్యాస కార్యక్రమాన్ని ఆన్లైన్ లో ఏర్పాటు చేశారు. దీనిలో ముఖ్య అతిథిగా వీసీ ఆచార్య మొక్కా జగన్నాథరావు హాజరై అదికవి నన్నయ విశ్వవిద్యాలయంలో త్వరలో సైన్స్ జర్నల్ ను ఏర్పాటు చేస్తామని వాటిలో సీనియర్ ఆచార్యులు మురళీకృష్ణ సేవలు వినియోగించుకుంటామని తెలిపారు. విశ్వవిద్యాలయం మరియు అనుబంధ కళాశాల విద్యార్థులకు కోవిడ్ వంటి విపత్తర పరిస్థితుల్లో విజ్ఞానాన్ని అందించే విధంగా ఆయా రంగాల్లో నిపుణులచే ఉపన్యాసాలను అందించాలని తెలియజేశారు. విద్యార్థులకు పాఠ్యాంశాలపై ఆసక్తిని పెంపొందించే విధంగా గురువులు సరైన మార్గనిర్దేశం చేయాలని సూచించారు. ఆహ్వాన ఉపన్యాసకులుగా ఆచార్య ఆర్.మురళీకృష్ణ మాట్లాడుతూ "విభజన పద్ధతులు, ముఖ్యమైన సహజ సమేతనాలను వేరు చేయటంలో వాటి ప్రాముఖ్యం" అనే అంశంపై ఉపన్యసించారు. సహజ సమేతనాలలోని సూక్ష్మాతిసుక్ష్మమైన పదార్థాలను వేరు చేసే పద్ధతులు చాలా ముఖ్యమైనవని అన్నారు. రసాయన, ఔషధ, జీవశాస్త్రం వంటి అన్ని రంగాల్లోను విభజన పద్ధతుల పాత్ర అధికంగా ఉంటుందని తెలిపారు.



విద్యార్థులు, పరిశోధకులు వీటిపై పట్టు సాధించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో నిర్వహకులు కిమిస్ట్రీ విభాగాధ్యాపకులు డా.కె.దీప్తి, డా.బి.జగన్మోహనరెడ్డి, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

## ఫార్మసీలో వ్యూహాత్మక పరిశోధనలు చేయాలి

వీసీ ఆచార్య మొక్కా జగన్నాథరావు

**18.06.21 (మీడియా సెల్)**

కోవిడ్ 19 వంటి వైరస్ లను అరికట్టే విధంగా ఫార్మసీ రంగంలో వ్యూహాత్మక పరిశోధనలు చేయాలని అదికవి నన్నయ విశ్వవిద్యాలయ వీసీ ఆచార్య మొక్కా జగన్నాథరావు అన్నారు. యూనివర్సిటీ కాలేజ్ ఆఫ్ ఫార్మసీటికల్ సైన్సెస్ టాడేపల్లిగూడెం క్యాంపస్ అధ్యక్షులలో శుక్రవారం నేషనల్ వెబినార్ ను నిర్వహించారు. "టీకాలు, మందులు మరియు సహజ ఉత్పత్తులు : కోవిడ్



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న వీసీ జగన్నాథరావు

19తో పోరాటం" అనే అంశంపై జరిగిన ఈ వెబినార్ కు కన్వీనర్ గా డా.బట్టు హీర వ్యవహరించారు. దీనికి ముఖ్య అతిథిగా వీసీ జగన్నాథరావు హాజరై మాట్లాడుతూ ప్రపంచాన్ని రెండు సంవత్సరాలపాటు భయపెడుతూ, బాధపెడుతున్న కనిపించని శత్రువు కరోనా వైరస్ అని అన్నారు. ఎంతో అభివృద్ధి చెందిన సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ, ఫార్మసీ రంగాలకు అంతచిక్కుని ఈ వైరస్ ప్రపంచాన్ని వణికిస్తుందని చెప్పారు. కోవిడ్ వంటి వైరస్ లు వచ్చిన తరువాత పరిశోధనలు చేయడం కాకుండా ముందుగానే సంబంధిత వైరస్ లను అరికట్టే విధంగా వ్యూహాత్మక పరిశోధనలు చేయాలని చెప్పారు. భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకొని నిరంతరం ఫార్మసీ రంగంలో మెరుగైన పరిశోధనలు కొనసాగుతూ ఉండాలని తెలియజేశారు. ఆయుర్వేదం, యూనాని, సిద్ధ,

హోమియోపతి వంటి ప్రాచీన వైద్య శాస్త్రాలను భారతదేశం ప్రపంచ దేశాలకు పరిచయం చేసిందని అన్నారు. భారత ప్రాచీన వైద్య విధానాన్ని స్ఫూర్తిగా తీసుకొని ఫార్మసీ రంగంలో మెరుగైన ఫలితాలను సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. తరువాత క్లినికల్ ట్రైల్స్ ఆన్ కోవిడ్ వ్యాక్సినేషన్ అండ్ మెడిసిన్స్ అనే అంశంపై ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయ ఫార్మసీటికల్ సైన్సెస్ ఆచార్య జె.విజయరత్న, సహజ ఉత్పత్తుల యొక్క ప్రాముఖ్యం మరియు ఆరోగ్యం మరియు సమాజానికి వారి రచనలు అనే అంశంపై సీనియర్ ప్రిన్సిపాల్ సైంటిస్ట్ డా.కె.సురేష్ బాబు ఉపన్యసించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య టి.అశోక్, క్యాంపస్ ప్రత్యేకాధికారి ఆచార్య కె.శ్రీరమేశ్, ఆచార్య పద్మయ్య, పూర్వ రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య బట్టు గంగారావు, ఎల్. సురేంద్రబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సంఘాదకీయం



## ఆకాశ రామన్న

### డియర్ రీడర్స్....

భాషాశాస్త్రంలో 'లోకనిరుక్తి' అనే పదముంది. దీనినే Folk - Etymology అంటారు. ఒక తెలియని పదం, దానిని తమ ఆలోచనా పరిధిలోకి వచ్చేదానికి కలుపుకుంటారు. ఉదాహరణకు ఇన్లాండ్ కవర్ అది ఇంగ్లాండ్ కవర్ అయి కూర్చుంది. నార్త్ సింహాచలం నారద సింహాచలంగా లోకనిరుక్తి పొందింది. అదిగో అటువంటిదే 'ఆకాశరామన్న' పదం. అసలు పదం 'ఆకాశనామ్న' శూన్యమైన పేరు కలిగిన అని అర్థం. సంస్కృతంలో అగస్త్య ఖ్రాత, నస్సురంతి, యంబ్రహ్మ అనే పదాలు కూడా ఇటువంటివే. తెలుగు కావ్యాలలో 'నిగమశర్మ అక్క' ఉంది. తెనాలి రామలింగడు పేరుపెట్టని పేరంటాలావిడ.

మనిషిలో అంతర్ముఖుడు, బహిర్ముఖుడనే వాళ్లిద్దరుంటారు. ఈ కాన్సెప్ట్ తో అపరిచితుడనే సినిమా కూడా వచ్చింది. మర్యాద రామన్నలోనే ఆకాశరామన్న ఉంటాడు. అతనిలోని సైకలాజికల్ కన్ఫ్లిక్ట్ బయటకొస్తుంటాడు. ఆత్మన్యూనతతో తనకు మంచి జరగకపోయినా, వేరే వాళ్ళకి మంచి జరిగినా తట్టుకోలేక రక్షణ తంత్రాన్ని (డిఫెన్స్ మెకానిజం) ప్రయోగిస్తాడు. అది మంచికోసం కావచ్చు. చెడు అయినా కావచ్చు.

పూర్వం ఉత్తరాల్ని పక్షులు తీసుకెళ్ళేవట. తర్వాత పోస్టల్ వ్యవస్థ వచ్చింది. ఇప్పుడు కొరియర్స్, మెయిల్స్ ఇవన్నీ వచ్చాయి. పోస్టల్ వ్యవస్థ వచ్చిన తర్వాత ఆకాశ రామన్న బాగా పాపులరయ్యాడు. పెళ్లి సంబంధం చెడగొట్టడానికో, పై అధికారులకు తాను చెప్పాలనుకున్నది తానెవరో తెలియకుండా ఉండటానికో ఆకాశరామన్న ఉపయోగపడ్డాడు. Mud - Slinging Activity బురద చల్లడానికి కూడా. అయితే

చల్లేవారి చేతికి కూడా బురద అంటుకుంటుందని గమనించుకోవాలి. 'గోముఖ వ్యాఘ్రం' అని ఒక మాటుంది. ఆవుముఖం తగిలించుకున్న పులి అని అర్థం. పనిపాటు ఉండదు. అక్కసు తీర్చుకోవటానికి, వెన్నుపోటు పొడవడానికి, పుకార్లు పుట్టిస్తాడు. అతనిలోని అపరిచితుడు ఆకాశ రామన్న అవతారం ఎత్తుతాడు. లెటర్లు రాస్తాడు, మెయిల్స్ చేస్తాడు. కొంత ఉపశమనం పొంది హాయిగా నిద్రపోతాడు. ఇదొక మానసిక రోగం. కాదంటారా! ఉత్తి శాడిజం. వైశాచిక ప్రవృత్తి.

నిజంగా చెప్పాలంటే సమస్య ఉండి చెప్పలేని పరిస్థితి ఉన్నప్పుడు మంచికోసం ఇటువంటి పనులు చేస్తే మంచి ఆకాశరామన్నవుతాడు. అప్పుడతణ్ణి మర్యాదరామన్న అనాలి. ఎదుటివారి సమయాన్ని వీటితో వృధా చేస్తూ ఆటంకం కలిగించే వారెవరో, వారినేమనాలో తెలియడం లేదన్నాడో కవి. ఉపకరణాల్ని ఉపకారం జరగటానికి ఉపయోగిస్తే బాగుంటుంది. ఈ మాట చెప్పడానికి వారి పేరూ తెలీదు, వారెవరో తెలీదు. అటువంటప్పుడు వారి గురించి ఆలోచించడం అనవసరమే. వారిని చూసి జాలిపడాలో, బాధపడాలో తెలీదు. ఈ నాలుగు మాటలు రాసింతర్వాత ఇష్టం లేక పేరు రాయలేకపోతున్నాను.

ఇట్లు  
ఆకాశనామ్న

అంతర్జాతీయ  
**యోగా**  
దినోత్సవ  
శుభాకాంక్షలు!!  
- నన్నయవాణి

**ఫాదర్స్**  
**డే**  
శుభాకాంక్షలు!!  
- నన్నయవాణి

\*Be With Yoga Be at Home\*

\*Yoga is the Best Way to enjoy Healthy\*

International Yoga Day

**కె.వారిల , డిఎన్ఆర్ కాలేజీ, ఫస్ట్ బిఎస్సి పాలకొల్లు**

**కోవిడ్ తో జాగ్రత్త!! - మీ టామ్ అండ్ జెర్రి.**  
- గంటా రోసెలిక్కి , ఎమ్.పి.తెలుగు, లక్ష్మి

**మంచి మాట**

తమకార్యంబుపరిత్యజించియుపరార్థప్రాపకుల్ సజ్జనుల్  
తమకార్యంబుఘటించుచున్ పరహితార్థవ్యాపృతుల్బ్రహ్మములేజి  
తమకైయన్యమితార్థఘాతుకజనుల్ దైత్యుల్ వృధాన్యార్థభం  
గముకావించెడువారలెవ్వరొ యెరుంగన్ శక్యమేయేలికిన్?!

తమ పనుల్ని పక్కనపెట్టి కూడా ఇతరులకు సహకరించే వారు సజ్జనులు.  
తమ పనులు చేసుకుంటూ ఇతరులకు సహకరించేవారు మధ్యములు.  
తమ ప్రయోజనం గురించి ఇతరులకు నష్టాన్ని కలిగించేవారు రాక్షసులు.

తనకు కానీ, ఇతరులకు కానీ ఏ ప్రయోజనం లేకుండా  
ఇతరుల పనిని చెడగొట్టేవారి గురించి ఇతరులకు ఏమని చెప్పగలం ?  
ఏ పేరు పెట్టగలం ? (అనగా వారు రాక్షసులకన్నా అధమాధములని కవి హృదయం)  
- భర్తవారి సుభాషితం.

**శుభాకాంక్షలు !!**

అదికవి నన్నయ విశ్వవిద్యాలయం కుటుంబం నుండి  
విద్యారంగంలో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహిస్తున్న  
విద్యావేత్తలకు హార్దిక శుభాకాంక్షలు.  
- నన్నయవాణి.

**డా. ఆర్. దేవిడ్ కుమార్ స్వామి**  
జాయింట్ డైరెక్టర్, ఆఫీస్ ఆఫ్ ది స్టెషనల్ కమిషనర్ ఆఫ్  
కాలేజియేట్ ఎడ్యుకేషన్ ఆంధ్రప్రదేశ్.

**డా. చప్పిడి కృష్ణ**  
రీజనల్ జాయింట్ డైరెక్టర్ ఆఫ్ కాలేజియేట్ ఎడ్యుకేషన్  
(ఎఫ్.ఎ.సి), రాజమహేంద్రవరం

**ఆచార్య జె. సునీత**  
ఇన్సార్డ్ ప్రెసిపిట్  
ప్రభుత్వ అటానమస్ కళాశాల - రాజమహేంద్రవరం



ప్రతిభా వాణి

శ్రీ పైడిమర్రి వెంకట సుబ్బారావు

(10-6-1916 - 1988)

ప్రతిజ్ఞ

భారతదేశము నా మాతృభూమి.  
భారతీయులందరూ నా సహోదరులు.  
నేను నా దేశమును ప్రేమించుచున్నాను.  
సుసంపన్నమైన, బహువిధమైన  
నాదేశ వారసత్వసంపద నాకు గర్వకారణము.



దీనికి అర్హుడనగుటకై సర్వదా నేను కృషి చేయుదును.  
నా తల్లిదండ్రులను, ఉపాధ్యాయులను, పెద్దలందరిని గౌరవించును.  
ప్రతివారితోను మర్యాదగా నడచుకొందును.  
నా దేశముపట్లను, నా ప్రజలపట్లను సేవానిరతి కలిగియుండునని ప్రతిజ్ఞ చేయుచున్నాను. వారి శ్రేయోభివృద్ధులే నా ఆనందమునకు మూలము.

జననం - విద్యాభ్యాసం

పైడిమర్రి వెంకట సుబ్బారావు 1916, జూన్ 10న పైడిమర్రి రాంబాయిమ్మ, వెంకట్రామయ్య దంపతులకు నల్లగొండ కేంద్రానికి అతి సమీపంలో ఉండే అన్నపర్తిలో జన్మించారు. విద్యాభ్యాసం మొత్తం అన్నపర్తి, నల్లగొండలోనే సాగింది. తెలుగు, సంస్కృతం, హిందీ, ఇంగ్లీష్, అరబిక్ భాషల్లో నిష్ణాతులు.

ఉద్యోగం

హైదరాబాద్ రాష్ట్రంలోనే ట్రెజరీ విభాగంలో ప్రభుత్వోద్యోగం సంపాదించారు. ఆ తర్వాత ఆంధ్రప్రదేశ్ ఏర్పడ్డాక ఖమ్మం, నిజామాబాద్, నెల్లూరు, విశాఖపట్నం, నల్లగొండ జిల్లాల్లో పనిచేశారు.

ప్రతిజ్ఞ రచన

ఆయన 1962 లో విశాఖపట్నం ట్రెజరీ అధికారిగా ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రతిజ్ఞ తయారు చేశాడు. [2] భారత్-చైనా యుద్ధం జరుగుతున్న సమయమిది. ఆ యుద్ధం పూర్తయిన తర్వాత చైనా ప్రభుత్వం ఓ నిర్ణయం తీసుకుంది. తమ దేశ ప్రజల్లో ప్రాథమిక దశ నుంచే దేశభక్తి భావం సూరిపోయాలని..! ఆ మేరకు ప్రత్యేకంగా కొన్ని దేశభక్తి గేయాలను రాయించి, పాఠశాల విద్యార్థులతో చదివించడం మొదలుపెట్టింది.

అప్పటికే విదేశీ భాషల్లో ప్రావీణ్యం ఉన్న పైడిమర్రి ఈ విషయం గుర్తించాడు. మన దేశ విద్యార్థుల్లోనూ దేశభక్తిని పెంపొందించడానికి గేయాలుంటే బాగుంటుందని భావించాడు. పలు రచనలు చేసిన అనుభవంతో ఆ ఆలోచనకు రూపమివ్వడం మొదలుపెట్టాడు. ప్రతిజ్ఞకు పదాలు కూర్చాడు. విశాఖ సాహితీ మిత్రుడు తెన్నేటి విశ్వనాథంతో చర్చించాడు. 'వారి శ్రేయోభివృద్ధులే నా ఆనందానికి మూలము' అన్న వాక్యాన్ని అదనంగా చేర్చాడు. అంతాబాగానే ఉంది కానీ, దాన్ని ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి.. పాఠ్యపుస్తకాల్లో చేర్చడం ఎలా..?

అది కాసు బ్రహ్మానందర్ని ప్రభుత్వం. అప్పటి విద్యాశాఖ మంత్రి విజయనగరం రాజాగా పేరుగాంచిన పీవీజీ రాజు. ఆయన సాహితీవేత్త కావడం వారికి కలిసొచ్చింది. తెన్నేటి సాయంతో ప్రతిజ్ఞను పీవీజీ రాజు దృష్టికి తీసుకెళ్లాడు. దాని విలువను, అవసరాన్ని వివరించి ఓ ప్రతిని అందజేశారు. 1964లో బెంగుళూరులో ప్రముఖ న్యాయనిపుణుడు మహ్మద్ కరీం చాగ్లా అధ్యక్షతన కేంద్రీయ విద్యా సలహామండలి సమావేశం జరిపినపుడు జాతీయ ప్రతిజ్ఞగా స్వీకరించారు. తరువాత దీన్ని అన్ని భాషల్లోకి అనువాదం చేయించి 1965 జనవరి 26 నుంచి దేశమంతటా చదువుతున్నారు.

పైడిమర్రి రాసిన ప్రతిజ్ఞలో కాలానుగుణంగా కొన్ని స్వల్ప మార్పులు మాత్రం జరిగాయి. గ్రాంథికంలో కొన్ని పదాల స్థానంలో వాడుక భాష వాడారు. ఇతర భాషల్లోకి అనువదించి 1963 నుంచి దేశ ప్రతిజ్ఞగా అమలులోకి వచ్చింది.

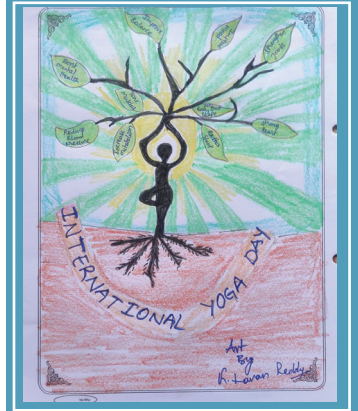
కవితా కాలం



శరీర దృఢత్వానకే కాదు మానసిక పరిపక్వత సాధించి దేన్నైనా ఎదుర్కొనే ధ్యానం - యోగ లాంటివి కరోనా పేరుతో మనల్ని మళ్ళీ తట్టిలేపాయి! యోగా వ్యాయామంతో మనను దాటి మన దరికి ఏదిచేరదు దానికి తగిన దృఢ- సంకల్పం మనం పెంపొందించుకోవాలి! దేశాలన్నీ దాటి వచ్చావు అందర్నీ ఏడిపించావు! మహమ్మారిగా మారావు ససేమిరా వెళ్లనని తిప్ప వేసి కూర్చున్నావు! చిన్నా- పెద్దా అని తేడా లేకుండా పొట్టన పెట్టుకున్నావు! వికృత బిన్యాసాలతో అందర్నీ కంటతడి పెట్టించావు! ఒకండుకు నచ్చావు! ప్రకృతి ధర్మాన్ని గుర్తు చేశావు! అందరినీ ఒకే గూటి మనుషులం అని చెప్పావు! పూర్వ సంప్రదాయాలను స్మరణకు తెచ్చావు! కరోనాను తరిమేందుకు మనిషికి మానసిక దృఢత్వం ఎంతో అవసరం! మానసిక బికాసానికి యోగా - ధ్యానం ఎంతో అవసరం! ఇవన్నీ మన కైవసం చేసుకుంటే మనలో ఏదో తెలియని శక్తి నిక్షిప్తమై కరోనానే కాదు ఎంతటి పెద్ద బిపత్తునైనా పీడికెడువేళ్ళలో బంధించే యుగలం అన్న ఆత్మవిశ్వాసం మన దేశ ప్రజలందరికీ గట్టి నమ్మకం! మన తెలివితేటలతో కరోనా ని బంధించేద్దాం అందరం ఆనందిద్దాం! తలమి తలమి కొడదాం మన దేశాన్ని గెలిపిద్దాం! - కవిత దాస్యం,కోదాడ.



లక్ష్మీ రమ్మ, డి.ఎన్.ఆర్.కళాశాల, పాలకొల్లు



ఆర్ట్..కె.లవన్ రెడ్డి ఎం.పి.అక్కు

నాన్నకు ప్రేమతో...

నాన్న అన్న పదం ఎంతో లోతైనది. నాన్నకు ఉన్న బాధ్యత ఎంతో ఎత్తైనది. నాన్న నీ ప్రేమ ఎంతో అద్భుతమైనది. నాన్న నీ ఆత్మస్థైర్యం ఎంతో అమూల్యమైనది. నాన్న నీ సహనం ఎంతో ఆశ్చర్యమైనది. నాన్న నీ మాట ఎంతో మధురమైనది. నాన్న నీ బాట ఎంతో మార్గదర్శకమైనది. నాన్న నీ త్యాగం ఎంతో నిస్వార్థమైనది. నా ఉన్నతికి ఎంతైనా కారణం నాన్నే... - మన్నే హరిత, తణుకు



నాన్నకు ప్రేమతో కన్నది అమ్మయినా ప్రేమగా పెంచింది అమ్మయినా గౌరవంగా మెలగాలని చెప్పింది నాన్న నాన్న నాకు ప్రాణం నేను నాన్నకి ప్రాణం ఈ జీవితం నాన్నకు అంకితం!! నాన్నకు ప్రేమతో...! - ఎస్.నందిని డిగ్రీ కళాశాల. పాలకొల్లు

యోగా...

ఆరోగ్యానికి, ఆనందానికి ఆధారం యోగా ఇంద్రియాల అభినయే యోగా శరీరం మనస్సుల ఏకాగ్రతలే యోగా యోగా చేయండి నిత్యం ఉండండి ఆరోగ్యంగా ప్రాణాయామం చేయండి ఆనందంగా జీవించండి భ్రమలీ భస్మికలతో రక్తశుద్ధి కపాలభాతితో వర్షస్సు సకారాత్మక చింతనలకు దూరం అనులోమ విలోమాలు నిత్యం అలవాట్లలో చేర్చండి యోగాభ్యాసాన్ని జి.పి.ఘగరు, గుండెదడ కీళ్లనొప్పులు, నర్సైకల్ ఇలా ఇలా ఎన్నో ఎన్నో రోగాలు వైద్యులకు అంతుబట్టని రోగాలుజి మాయం, మటుమాయం యోగాభ్యాసంతో మొదలెట్టండి ఓంకారంతో జపించండి గాయత్రీమంత్రం చిరంజీవులు కండి మృత్యుంజయ జపంతో నిద్రలేమి దూరం దుస్వప్నాలు మాయం స్థూలకాయానికి వైద్యం దూరంకండి చాంచల్యానికి ఓంకారనాదంతో సంతరించుకోండి మనోబలాన్నిజి సామాన్యమైనది కాదు యోగా మహత్తరమైనది యోగా శాంతిమయం ఆనందమయం ఆరోగ్య వంతం సుఖమయం యోగా, యోగా. - డా.భమిడిమట్టి కమలాదేవి, న్యూఢిల్లీ



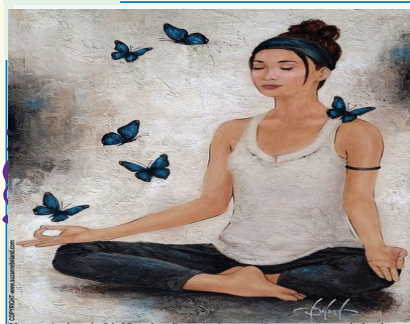
ఓ యువతా..!



ఓ యువతా..!

ఒక్కసారి ఆలోచించు..!  
నీ గజజజజ బజ్జెల్లెఫ్ లో  
నీ ఉనికని మరిచావు.  
నీ భవితకి గమ్యమేదని?  
నీ దారికి దిక్కుచేదని?  
నీ ప్రగతికి ఫలమేదని?  
ఒక్కసారి నిన్ను నీవు ప్రశ్నించుకో?  
ఓ వైపు అంతర్జాలం రక్కసి కోరల్లో చిక్కి  
ఆ వైపు అనైతిక సమాజ చెరలో నలిగి  
ఈ వైపు నీ అహంకార  
నిప్పులగుండంలో నడుస్తూ..!  
ఒక్కమరిచి వ్యసనాల బారిన పడి  
కుటుంబాన్ని ఒంటరిని చేస్తున్నావ్..!  
నీ బంగారు భవితను చేజేతులా  
అప్రతిష్టాకి అహుతి చేస్తున్నావ్..!  
ఇకనైనా కళ్లు తెరిచి స్వార్థ లోకం నుండి  
నిస్వార్థంగా, నీ మేథోశక్తితో బయటపడి  
విజ్ఞానాయుధంతో విజయకేతనం ఎగురవేసి  
ప్రగతి పథం వైపు పరునించు..!  
జగతిని వెలుగు వైపు నడిపించు..!  
ఓ యువతా..!  
ఒక్కసారి ఆలోచించు..!

- డా.పసుపులేటి నాగమల్లిక  
ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల  
రామచంద్రపురం



మనస్సుని శాంతపరిచే మంత్రం యోగ..  
తనవుని, ఆత్మ తో ఏకం చేసే  
ఏకైక సాధనం యోగ..  
కోపాన్ని కనిపించకుండా చేసే ఆయుధం యోగ..  
మానసిక బలాన్ని చేకూర్చేది యోగ..  
అనంతమైన మేధశక్తి.. ఆత్మశక్తి కలయిక యోగ..  
ఉచ్ఛ్వాస.. నిశ్వాస.. గమనిక యోగ..  
షాట్లకాల విన్యాసం యోగ..  
అర్ధం లేని మాటలతో కాలాన్ని వృధా చేయక..  
యోగ అలవారుచుకో... నిన్ను నువ్వు తెలుసుకో...

-బి.ప్రమోద్, ఎమ్.బి.వి.  
నన్నయ కాకినాడ ప్రాంగణం.

# కవితా కాలం

మన ధ్యానం-మన సహనం



సహనం సహనం సహనం  
సాహస ఆహాస గమనం  
సాధన చేసి సాధిద్దాం మనం  
వేదన బాసి ఉందాం అనుదినం!

సహనం సహనం సహనం  
సహనం మన ప్రగతి సూత్రం  
ఆహాసం ఘన జాగృతి నేత్రం  
ధ్యానం అధ్యయనం స్వరగాత్రం!

ధ్యానం గత జన్మల కర్మఫలం విముక్తి  
ధ్యానమే భోగం మరి జ్ఞానమే వైరాగ్యం  
ధ్యానం పరమోన్నత స్థితిని అందిస్తుంది  
దేహమందున్న మన దోషాలను తొలగిస్తుంది!

దుష్టత్వాన్ని దూరంగా ఉంచుతుంది  
బ్రహ్మత్వాన్ని భారంగా వంచుతుంది  
మౌన తత్వాన్ని మదిలో పెంచుతుంది  
స్నేహ తత్వాన్ని అందరికీ పంచుతుంది!

ధ్యానం అధ్యయనం వల్ల  
వెలుగు క్రాంతి విక్రాంతి  
పరధ్యానం వ్యయమై కలుగు శాంతి ప్రశాంతి  
ధ్యాన సాధన జీవన పావన మా సంజీవి  
అజ్ఞాన వాదన వేదనను వధించే  
మా సహజివి!

సంపూర్ణ సహనంతో మనం జీవిద్దాం  
సాధ్యం కానిది ఇలలో లేదని నిరూపిద్దాం  
సహనం కోల్పోకుండా ఉండేలా ప్రేరేపిద్దాం  
సహన సాధనకై మనమంతా ప్రిపేరే వద్దాం !

- గుర్రాల లక్ష్మారెడ్డి, కల్వకుర్తి.  
నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా.

యోగమే జీవన వేదం

నిత్యం ఒడిడుకుల సంద్రంలో ప్రయాణం  
నేటి జీవితం  
ఒత్తిడితో చిత్తై పోతున్న  
ఓ కాగితపు పడవ చందం..

ఎందుకు మిత్రమా దిగులు  
ఓంకారం ఉచ్చరించి చూడు  
యోగా సాధన చేసి చూడు  
ప్రశాంతమై పోతుంది మనస్సు  
ఆరోగ్య వెలుగై పోతుంది మేని ఉపస్సు



శరీరం విల్లులా వంచే కళాత్మక ఆసనములు  
సాధనా చేస్తూఉంటే  
రోగాలు దరి చేర్చని  
అవి ఆరోగ్య కవచములు

వేకువ జామున సూర్యుని ఆరాధిస్తూ  
పన్నెండు సూర్య నమస్కారాలు చేశావా  
అందుతుంది  
అదిత్యుడి ఆశీస్సులు  
ఆయుస్సును పెంచే సమ్మోహనాలు

పూరక కుంభకాల రేచకములతో శ్వాసను నడిపి చూడు  
ప్రాణం తేజోమయమై పోతుంది  
ఎడ పింగళ నాడులను సుష్ణ నాడితో కలిపి చూడు  
అదౌక నాగ బంధం  
మూలాధారం నుంచి  
కుండలిన సహస్రానికి చేర్చు చక్రాల పురోగమనం

మౌనంగా తపస్సులా  
ధ్యానంలో కూర్చుని చూడు  
పరధ్యానం పోయి పరమాత్మ తత్వం బోధపడుతుంది..  
మనిషింటే బాధలు పడేవాడు కాదు  
దేహమే దేవాలయం చేసుకున్న ఆత్మ స్వరూపం అని తెలుస్తుంది

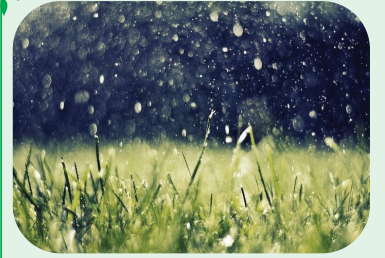
పతంజలి ప్రవచించిన సూత్రాలు  
పరిస్తుంటే విస్వారును మన నేత్రాలు  
మనో నేత్రం పై ధృష్టి పెట్టి సాధనా చేసావా  
మనస్సు పులి విప్పిన నెమలి పలె  
ఆనంద తాండవం చేస్తుంది..

యోగ నిద్రలో జారుకొని  
అమృతాల అనుభూతులు జార్చుకొని  
ఆధ్యాత్మిక మార్గం ఎంచుకొని  
కొత్త జీవం పోసుకొని  
ఆనంద కోశంలో లయం కావడమే  
జీవన యోగం.

- డా.కరణం లుగేంద్ర పిళ్ళై  
జగయ్యపేట, కృష్ణ జిల్లా.



వర్షం - వర్షం



ముత్యపు చినుకులు... ప్రకృతి పలవరింతులు.  
జీడు వాలిన నేలలు..  
జల జలాచేరిన జలాలు..  
ఏరువాక పండుగులు..  
రైతుల పరవశాలు.  
నేద్యానికి సానుకూలం..  
సంబరంగా వరుణుడు.  
హలం ఆడిన ఆటలు..  
క్షీతి పై సంతసాలు  
సోయ్యుల నీటి జాలులు... విత్తన మొలకులు.  
జీజాశీకురాలు...నగానికి వందనాలు.  
తరుల చిగుళ్ళు...హలిత శోభితాలు.  
నిండిన వసంతం...గువ్వల కువకులు.  
చిరు చినుకులు...చిగురించిన పైరులు.  
ఋతువుల సత్యాలు...రు జాపులనేకం.  
హలిత పంటలు...చిరునగవు వదనాలు.

- ఎన్.శిరీష

బి.వి. (ద్వితీయ) ప్రకాశం డిగ్రీ కళాశాల.

మహర్షుల బోధన



యోగ విద్య ఈ దేశంలో  
అతి ప్రాచీనం పురాతనం  
పతంజలి కృషి ఫలితం  
మహర్షుల బోధన  
ఋషుల సాధన  
వెరసి విజయ కేతనం  
ఆరోగ్యం శరీరం సౌష్ఠ్యం  
జ్ఞాపకశక్తిని జ్ఞానయుక్తిని సంపూర్ణంగా  
ప్రసాదించే  
యోగ సాధనం  
ఔషధాలతో పనిలేనిది  
పైసా ఖర్చు లేనిది  
ఓపిక సమయం హెచ్చించు  
నిండు నూరేళ్ళ ఆరోగ్యంగా  
జీవించు  
అని నిజాన్ని తెలిపేదే యోగసాధన

- ఖండాపు మన్మథరావు, విజయవాడ.