ENADU 21 JUN 2021

శ్వాసపై ధ్యాసతో లాభాలు..

యానాం సబ్‌కోర్టులో న్యాయవాదిగా పనిచేస్తున్న పేర్ని ఆది నారాయణమూర్తి దశాబ్ద కాలంగా యోగా శిక్షకుడిగా వందలాది మందికి తర్ఫీదు ఇచ్చారు. కరోనా నేపథ్యంలో వైరస్ నుంచి రక్షణ పొందేందుకు, వ్యాధి నయమైన తర్వాత దుష్ప్రభావాల నివారణకు, శ్వాస వ్యవస్థ బలోపేతానికి ప్రాణాయామ శిక్షణతో మంచి ఫలితం ఉంటుందని అనేకమందిని చైతన్యపరుస్తున్నారు. స్థానిక యర్రాగార్డెన్‌లోని యోగా శిక్షణ కేంద్రంలో నిత్యం ఉదయం యోగాసనాలు నేర్పిస్తున్నారు. గత వారం నుంచి 15 రోజుల ఉచిత శిక్షణ శిబిరాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. సాధారణ మనుషులు రోజుకు 21,600 సార్లు శ్వాస తీసుకుంటారని, అంటే నిమిషానికి 15 సార్లని, యోగా సాధన ద్వారా 15 శ్వాసల్ని ఐదు శ్వాసలకు తగ్గించుకోవచ్చని తద్వారా మన జీవిత కాలాన్ని పెంచుకొని ఆరోగ్యంగా ఉండగలమని ఆయన చెబుతున్నారు.

యానాంలో 361 మందికి..

యానాం: యానాంలో ఆదివారం 361 మందికి కొవిడ్ టీకా వేసినట్లు పర్యవేక్షక అధికారి డాక్టర్ టి.రవిశంకర్ తెలిపారు. ఇంత వరకు తొలి డోసు 12,694 మందికి, రెండో డోసు 1,813 మందికి వేశామన్నారు.

ANDHRA JYOTHI 21 JUN 2021

అధ్వానంగా అంబేడ్కర్‌నగర్ సెంటర్

యానాం, జూన్ 20: యానాం అంబేడ్కర్‌నగర్, కొత్తబస్టాండ్, పాత బస్టాండ్‌కు వెళ్లే ప్రధాన రహదారి చెత్తతో డప్పింగ్ యార్డును తలపిస్తుందని ప్రజలు ఆరోపిస్తున్నారు. ఈరోడ్డులో వందలాది మంది వాహనదారులు రాకపోకలు సాగిస్తున్నారు. కొత్త బస్టాండ్ నుంచి పాతబస్టాండ్ రహదారి నిర్మాణ సమయంలో కొంత కంకరను రోడ్డుపైనే ఉంచేశారు. దానికి తోడు అటుగా వెళ్తున్న పలువురు అక్కడే చెత్త వేయడంతో ఆ ప్రాంత డంపింగ్ యార్డును తలపిస్తుంది. అధికారులు స్పందించి రోడ్డుపై ఉన్న కంకరను, చెత్తను తొలగించాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

చెత్తతో పేరుకుపోయిన అంబేద్కర్‌నగర్ ముఖ ద్వారం

SAKSHI 21 JUN 2021

ఫొటోగ్రాఫర్లకు కరోనా మందు

యానాం: స్థానిక ఫొటోగ్రాఫర్లకు యానాం ఫొటో అండ్ వీడియోగ్రాఫర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఆనందయ్య కరోనా మందును అందజేశారు. జిల్లా అసోసియేషన్ సహకారంతో స్థానిక సంఘం అధ్యక్షుడు అహ్మద్ సభ్యులందరికీ అందజేశారు. కరీమ్, బద్రి, హనుమంతరావు పాల్గొన్నారు.

యోగాతో వ్యాధినిరోధక శక్తి

యానాం: ఆరోగ్యం, ఆనందం, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తితో పాటు వ్యాధినిరోధక శక్తికి యోగా సాధన అత్యంత ప్రభావవంతమైనదని మిస్టర్ యోగి పురస్కార గ్రహీత, యోగ చైతన్య సంస్థ ప్రధాన కార్యదర్శి పేర్ని ఆదినారాయణమూర్తి పేర్కొన్నారు. సోమవారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని యోగా ప్రాధాన్యతపై స్థానిక పిరమిడ్ యోగా కేంద్రంలో యోగాపై అవగాహన కల్పించారు. సోమవారం కనకాలపేట హైస్కూల్‌లో ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

నేటి నుంచి బడులు ప్రారంభం

యానాం: నియోజకవర్గంలోని పాఠశాలలను సోమవారం నుంచి తెరవనున్నారు. టీచర్లు మాత్రమే హాజరై విద్యార్థుల ఇళ్ల వద్దకు పాఠ్యాంశాల్లోని అంశాలపై తయారుచేసిన వర్క్‌షీట్లు ఇచ్చి వారి పురోగతిని అంచనా వేయనున్నారు. నియోజకవర్గ పరిధిలోని సుమారు 270 మంది టీచర్లు విధుల్లో పాల్గొననున్నారు. 1, 2 తరగతులు తప్ప 3 నుంచి 10 తరగతుల వరకు వర్క్‌షీట్లు ఇవ్వనున్నారు. ఇప్పటికే 3, 4, 5 తరగతులకు సీబీఎస్ఈ సిలబస్ ఇంగ్లిషు మీడియం అమలు చేస్తున్నామని, 6 నుంచి 10 వరకు స్టేట్ సిలబస్ అమలు చేస్తున్నట్లు విద్యా శాఖాధికారి లక్ష్మణ్ ప్రవీణ్ తెలిపారు.

PRAJA SAKTHI 21 JUN 2021

కోవిడ్ బాధితులకు పరామర్శ

ప్రజాశక్తి-యానాం

యానాం నియోజకవర్గానికి సంబంధించి పుదుచ్చేరిలోని జిప్‌మర్ అసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న కోవిడ్ బాధితులను యానాం ఎంఎల్‌ఎ గొల్లపల్లి శ్రీనివాస్ అశోక్ ఆదివారం పరామర్శించారు. వారి యోగక్షేమాలు, ఆస్పత్రిలో అందుతున్న సౌకర్యాల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం జిప్‌మర్ డైరెక్టర్ రాజేష్ అగర్వాల్‌ను మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి శాలువాతో సత్కరించారు. యానామ్‌కు చెందిన రోగులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని కోరారు. అలాగే యానాంలో నిర్మాణంలో ఉన్న జిప్‌మర్ ఆసుపత్రికి సంబంధించి అన్ని విభాగాల్లో నూ వైద్యులను నియమించాలని కోరారు. యానాం నుంచి రోగులు కాకినాడకు వెళ్ళే పరిస్థితి ఉండకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని దీనికి సంబంధించి అధికారులకు ఎలాంటి సహాయం అందించడానికైన తాను సిద్ధంగా ఉన్నట్లు ఎంఎల్‌ఎ చెప్పారు.