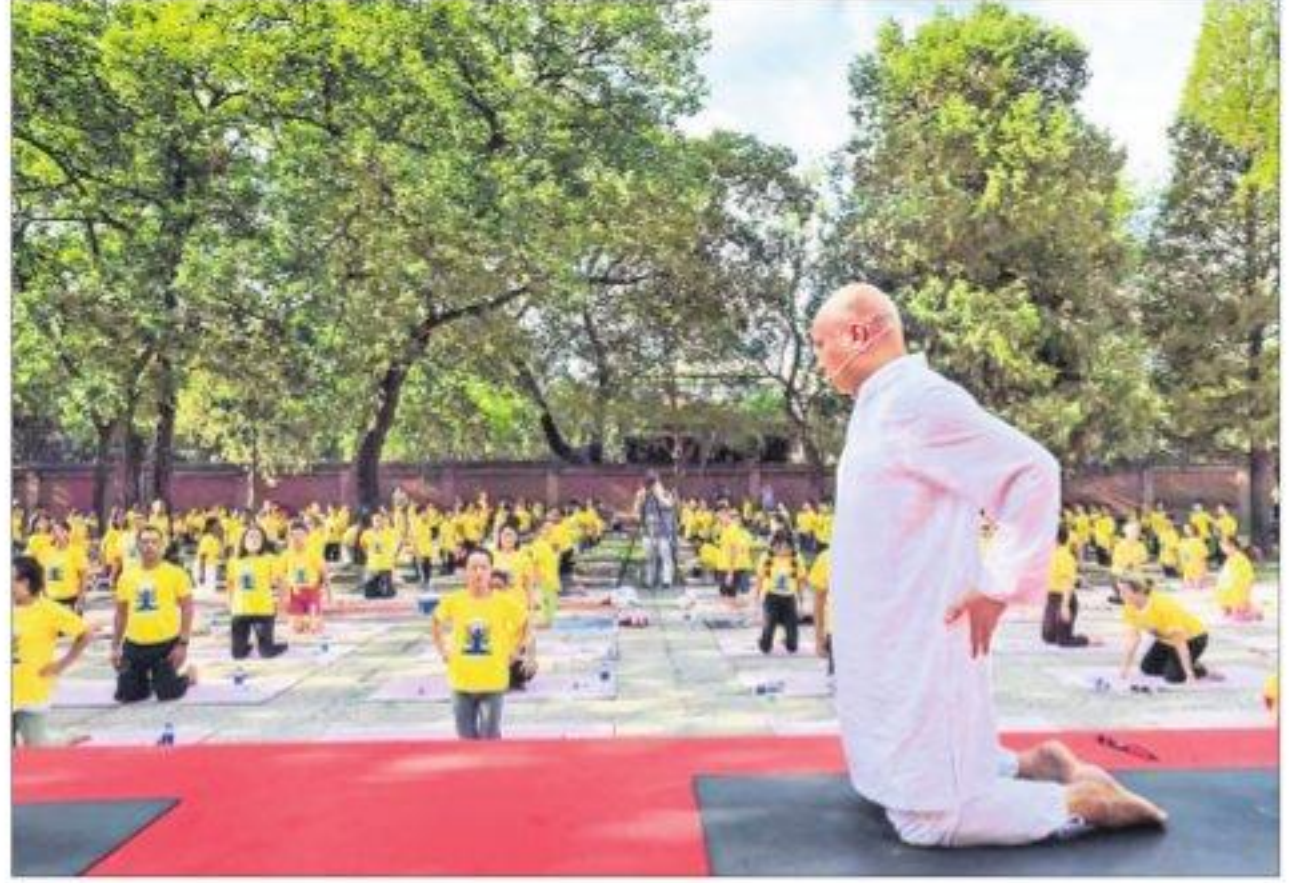


నేడు జరిగే అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఒడిశాలోని పూరి తీరంలో సైకత్ శిల్పం రూపొందిస్తున్న సుదర్శన్ పట్నాయక్



అదివారం న్యూయార్క్ లోని ప్రఖ్యాత టైమ్స్ స్క్వేర్ లో యోగాసనాలు వేస్తున్న ఔత్సాహికులు



చైనా రాజధాని బీజింగ్ లో అదివారం భారత ఎంబిసి వద్ద యోగాసనాలు వేస్తున్న విద్యార్థులు

క్లుప్తంగా

ఇరాన్ కొత్త అధ్యక్షుడికి మోదీ అభినందనలు

న్యూఢిల్లీ: ఇరాన్ ను కొత్త అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన ఇబ్రహీం రైసీకి భారత ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ అభినందనలు తెలిపారు. ఈ మేరకు అదివారం ఆయన ట్వీట్ చేశారు. భారత్-ఇరాన్ మధ్య సంబంధాలు సుఖంతో బలోపేతం చేసేందుకు ఆయనతో కలిసి పని చేసేందుకు ఎదురుచూస్తున్నట్లు ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. శనివారం జరిగిన అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో ఇరాన్ జ్యూషియర్ ఛీఫ్ అయిన ఇబ్రహీం రైసీ ఏకపక్ష విజయం సాధించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో ప్రధాని మోదీ ఇబ్రహీం అభినందనలు తెలుపుతూ ట్వీట్ చేశారు.

బెంగళూరులో తమిళనాడు మాజీ మంత్రి అరెస్టు

బునళంకరి: నటిపై లైంగికదాడి, బలవంతంగా గర్భవిచ్ఛిక్తికి పాల్పడిన కేసులో తమిళనాడు మాజీ మంత్రి, అన్నా డిఎంకే నేత ఎం.మణిశంకర్ ను చెన్నై పోలీసులు అదివారం బెంగళూరులో అరెస్ట్ చేశారు. గత నెలలో మరో ఇయో మూలాలున్న చాందిని అనే తమిళ వర్తమాన నటి ఈయనతో ఆరోపణలు చేయడం తెలిసిందే. వివాహం చేసుకుంటానని నమ్మించి బెడ్డు సహజీవనం చేశామని, పలు మార్లు అబద్ధం చేయడం, పెళ్లి చేసుకోమని కోరితే ముఖం చాటిశాదని చెన్నైలోని ఆదాయాధిపతి పోలీస్ స్టేషన్ లో ఫిర్యాదు చేసింది. మీడియా ముందు తన గొడు వెళ్లిపోతున్నారంటే కోపం నెలకొనితూ కన్నుల నీరు పెట్టుకుంటూ మణిశంకర్ ను అరెస్ట్ చేశారు. ఈ కేసులో మణిశంకర్ ను మద్రాస్ హైకోర్టు ముందున్న బెయిల్ నిరాకరిస్తూ, జూన్ 9వ తేదీలోగా అరెస్ట్ చేయాలని పోలీసులను ఆదేశించింది. అప్పటినుంచి పరారీలో ఉన్న ఆయన బెంగళూరులోని ఓ అశ్లాక స్థలంలో ఉన్నట్లు గుర్తించిన చెన్నై పోలీసు బృందం అరెస్టు చేసి చెన్నైకి తరలించింది.

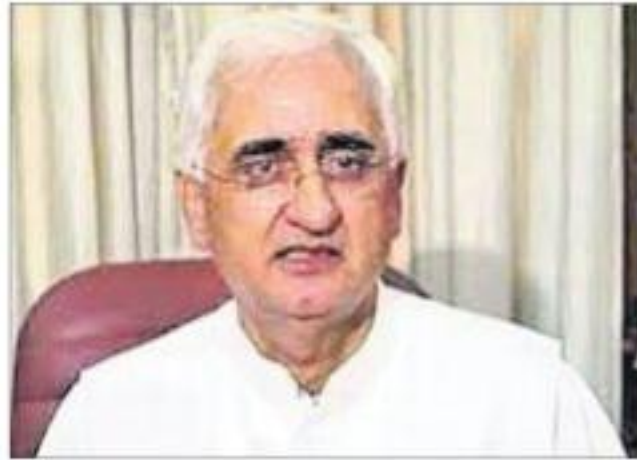
శైలజా టీచర్ కు యూరోపియన్ అవార్డు

తిరువనంతపురం: కేరళ మాజీ ఆరోగ్య మంత్రి కేకే శైలజకు ప్రతిష్ఠాత్మక సెంట్రల్ యూరోపియన్ యూనివర్సిటీ ఓపెన్ సాసైటీ ఫ్రైజ్ లభించింది. కరోనా సమయంలో ఆమె అందించిన సేవలు, చూపిన నాయకత్వం పటిమకు ఈ అవార్డు ఇస్తున్నట్లు సెంట్రల్ యూరోపియన్ యూనివర్సిటీ (సీఈయూ) ప్రకటించింది. కరోనా కారణంగా ఈ సందర్భంగా యూనివర్సిటీ విద్యార్థులనుద్దేశించి శైలజ మాట్లాడారు. నేర్చుకున్న జ్ఞానాన్ని ఇతరులకోసం పంపిణీచాలని ఆమె సూచించారు. ఎదురవుతున్న కొత్త సవాళ్లను నిర్మాణాత్మక పరిష్కారాలను కనుగొనే దిశగా నాయకత్వం ప్రయత్నించుకుంటున్నారని, ప్రపంచాన్ని మార్చేందుకు ప్రతి విద్యార్థికి ఆహ్వానం ఉందని, తమలో దాగి ఉన్న నాయకత్వ లక్షణాలను విద్యార్థులు గుర్తించగలగాలంటూ వారిలో ప్రేరణ నింపారు.

మీరు ఏ ఎన్నికల్లో గెలిచారు?!

- జి-23 నాయకులపై సీనియర్ నేత సత్యాన్ ఖుర్దీ ఘోష
- ఇప్పుడున్న స్థానాల్లోకి ఎలా వచ్చారో గుర్తు చేసుకోండి
- సర్వరీ కంటే ముందు ఎక్స్ ప్రెస్, అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలు అవసరం

న్యూఢిల్లీ: కాంగ్రెస్ పార్టీలో సంస్కరణలు అవసరమని గణమెత్తుతున్న జి-23 (గ్రూప్ ఎఫ్ 23) నాయకులపై ఆ పార్టీ సీనియర్ నేత సత్యాన్ ఖుర్దీ (88) మండిపడ్డారు. త్యాగాలతోనే సంస్కరణ సాధ్యమవుతుంది తప్ప అకస్మాత్తుగా ప్రశ్నించడం ద్వారా కాదని అన్నారు. ఆయన తాజాగా ఓ వార్తా సంచిక ఇంటర్వ్యూ మాట్లాడారు. పార్టీలో సంస్థాగత ఎన్నికలు నిర్వహించాలని డిమాండ్ చేస్తున్న నాయకులు ఇప్పుడున్న స్థానాల్లోకి ఎలా వచ్చారో గుర్తుచేసుకోవాలని హితవు పలికారు. జి-23లోని చాలామంది పెద్దలు పార్టీ పదవుల్లో నామినేట్ అయిన వాళ్లనే పేర్కొన్నారు. చాలా ఏళ్లుగా పదవుల్లో కొనసాగుతూ అదే విధానాన్ని(నామినేట్) ప్రశ్నించడం విడ్డూరంగా ఉందన్నారు. ఎన్నికల రణరంగంలో ముందంజలో నిలవాలంటే కాంగ్రెస్



నీకు పెద్ద శక్తులికొన్న అవసరమని జి-23 నేత, కేంద్ర మాజీ మంత్రి వీరప్ప మొయిలీ ఇటీవల రాష్ట్రాన్ని దివస సంగతి తెలిసిందే. **రాహుల్ గాంధీ మా నాయకుడు** పదేళ్లుగా పార్టీ ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలకు నేతలు చేసే 'అద్భుత వ్యాఖ్యానాల'తో పరిష్కారం దొరకదని సత్యాన్ ఖుర్దీ చురక అంటున్నారు. పార్టీ నేతలంతా కలిసి కూర్చోని చర్చించుకోవాలని, సవాళ్లకు పరిష్కార మార్గాలు సూచించాలని హితవు పలికారు. కాంగ్రెస్ అధ్యక్ష పదవికి పోటీ చేయాలా? వదలా? అనేది రాహుల్ గాంధీయే నిర్ణయించుకోవాలని చెప్పారు. ఆయన పార్టీ అధినేత అయిన కాకపోయినా తమ నాయకుడిగా మాత్రం ఉంటారని వెల్లడించారు. సంస్కరణలు, శక్తివికేంద్రీ

పదవులు వదులుకుంటే సంస్కరణలు సాధ్యం

సర్వరీ, సంస్కరణలు, ప్రాథమిక మార్పు తీసుకురావడం అంటే ఏమిటో తనకు అర్థం కావడం లేదని సత్యాన్ ఖుర్దీ చెప్పారు. వాటి అర్థాలేమిటో తనకు చెప్పాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. "పార్టీలో మార్పులు చేర్పులు చేయాలని, వారికి (జి-23 నాయకులు) కీలక పదవులు దక్కాలని కోరుకుంటున్నారేమో తెలియదు. అదే నిజమైతే అది సంస్కరణగానీ, సర్వరీ గానీ కాబోదు. 'నాకో క పదవి కావాలి' అని కోరుకోవడం మాత్రమే అవుతుంది" అని తేల్చిచెప్పారు. సంస్కరణ అంటూ మాట్లాడుతున్న నేతలు కొలుక ఇతర నాయకులతో మాట్లాడాలని సూచించారు. వారు తనతో ఎందుకు మాట్లాడడం లేదని ప్రశ్నించారు. పార్టీ కోసం అందరూ కలిసికట్టుగా పని

చేద్దామని పిలుపునిచ్చారు. "పార్టీలో సంస్థాగత ఎన్నికలకు ఎవరూ వ్యతిరేకం కాదు. ఎన్నికలు జరగాల్సిందే. అయితే, ఏ ఎన్నికల్లో గెలిచి వారు (జి-23 నేతలు) ఇప్పుడున్న స్థానాలను చేరుకున్నారో గుర్తుచేస్తే మారాలంటే వారు సులభంగా అర్థం చేసుకుంటారు. సంస్థాగత ఎన్నికల్లో గెలిచి వారంతా పదవులు చేపట్టారా?" అని ఖుర్దీ ప్రశ్నించారు. దేశంలో ఏ రాజకీయ పార్టీలో అన్ని స్థానాల్లో సంస్థాగత ఎన్నికలు నిర్వహిస్తున్నారో చెప్పాలన్నారు. సంస్కరణ అనేది అకస్మాత్తుగా సాధ్యం కాదని, పొందినదాన్ని వదులుకున్నప్పుడే అది సాధారణ వ్యవహారం తెలిపారు. పార్టీలో మార్పు రావాలని కోరుకున్నప్పుడు త్యాగాలకు కూడా సిద్ధపడాలని పేర్కొన్నారు.

అంటూ కపిలే సిబల్, వీరప్ప మొయిలీ లేవనెత్తిన అంశాలపై ఖుర్దీ ఘాటుగా స్పందించారు. "శక్తివికేంద్రీ చేస్తానంటే నేను సంతోషిస్తా. కానీ, నా కార్యం, మాత్రమేమిదంటే తీసుకుంటానంటే ఎలా? ఎలాంటి శక్తివికేంద్రీ చేయాలనుకుంటున్నారో ఉంటారని వెల్లడించారు. సంస్కరణలు, శక్తివికేంద్రీ

స్థాయి వివరించారు. పార్టీకి సర్వరీ చేయాల్సిందేనని, అయితే, దానివల్ల సాధించడమేమిటో, కోల్పోయేది మిగిలేదేమిటో అనే సందేహాలను సర్వరీ కంటే ముందు ఎక్స్ ప్రెస్, అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలు అవసరమని తెలిపారు. నమస్కర్ తోతుల్లోకి వెళ్లాలని, దానికి పరిష్కారాన్ని కనిపెట్టాలని అన్నారు.

మా ప్రజాస్వామ్య విలువలు జగద్విదితం

న్యూఢిల్లీ: సోషల్ మీడియా పాటించాల్సిన తాజా ఐటీ నిబంధనలపై ఐక్యరాజ్య సమితి మానవ హక్కుల ప్రత్యేక ప్రతినిధులు చేసిన విమర్శలపై భారత్ ఘాటుగా స్పందించింది. భారత ప్రజాస్వామిక విలువలు, రాజ్యాంగం కల్పించిన హక్కులు, బావ స్వేచ్ఛ జగద్విదితమని స్పష్టం చేసింది. భారత ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో స్వతంత్ర న్యాయవ్యవస్థ, బలమైన మీడియా కూడా భాగమని ఐక్యరాజ్యసమితిలోని భారత శాశ్వత మిషన్ స్పష్టం చేసింది. ఐటీ నిబంధనలతో భావ ప్రకటన స్వేచ్ఛకు ప్రమాదం వాటిల్లుతుందన్న ఆందోళనల సరికాదని, సోషల్ మీడియాలోని సాధారణ వినియోగదారుల ప్రయోజనాల పరిరక్షణ కోసం, విస్తృత చర్యల అవసరం ఆ నిబంధనలను రూపొందించామని పేర్కొంది. సోషల్ మీడియాలో చిన్నారులపై లైంగిక వేధింపులు, చైల్డ్ పోర్నోగ్రఫీని నిరోధించేందుకు నిబంధనలను రూపొందించాలని భారత సుప్రీంకోర్టు సైతం సూచించిందని గుర్తు చేసింది. సోషల్ మీడియా, ఇతర డిజిటల్ ప్లాట్ఫామ్స్ ను దుర్వినియోగపరిచే వారి వివరాలను తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపింది.

మరో వేవ్ ముప్పు తప్పాలంటే.. ఇప్పటినుంచే జాగ్రత్త పడాలి

- మౌలిక సదుపాయాలు పెంచుకోవాలి
- వ్యాక్సిన్ షన్ ప్రక్రియలో వేగం పెంచాలి
- ఆగ్నేయ ఆసియా దేశాలకు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచన



న్యూఢిల్లీ: కోవిడ్-19 మరో వేవ్ విరుచుకుపడకుండా ఇప్పటి నుంచే జాగ్రత్తపడాలని ఆగ్నేయ ఆసియా దేశాలకు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఎం) సూచించింది. ప్రజా రోగ్యరంగంలో మౌలిక సదుపాయాలను పెంచుకోవాలని, కరోనా నియంత్రణ చర్యలను సమర్థంగా అమలు చేయాలని, వ్యాక్సిన్ షన్లో వేగం పెంచాలని పేర్కొంది. మాల్టీవులు, మయన్మార్ లో ప్రమాదకరమైన కరోనా వేరియంట్లు విస్తరిస్తున్నాయని తెలియజేసింది. బంగ్లాదేశ్, భారత్, ఇండోనేషియా, నేపాల్, శ్రీలంక, థాయిలాండ్ తదితర దేశాల్లోనూ ఇలాంటి వేరియంట్లు బెంబేలెత్తిస్తున్నాయని గుర్తుచేసింది. డెబ్బు తిన్న ఆర్థిక వ్యవస్థను మళ్లీ పట్టాకెక్కవేయడం, సెక్షన్లు పూర్తిచేసేందుకు ప్రభుత్వాలకు కరోనా నియంత్రణ చర్యలను గాలి కొడిచేలా ఉండాలి, అక్షరాలను నడపించాలని, జనం కూడా జాగ్రత్తలు మన్నిపోయారని, ఇలాంటి కారణాల వల్లే ఇటీ

20 లక్షల భూమిని 2.5 కోట్లకు అమ్మేశారు

- 79 రోజుల్లో 1,250 శాతం లాభం ఆర్జించారు
- అయోధ్యలో భూకొనుగోలులో మరో అక్రమం
- ప్రధాని, సుప్రీంకోర్టు జోక్యం చేసుకోవాలి
- కాంగ్రెస్ పార్టీ డిమాండ్



న్యూఢిల్లీ: అయోధ్యలో రామమందిర క్రస్తు కొనుగోలు చేసిన భూమి విషయంలో అక్రమాల జరిగాయని, ఇదొక పెద్ద కుట్రపాటేమని కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆరోపించింది. ఈ వ్యవహారంలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, సుప్రీంకోర్టు జోక్యం చేసుకోవాలని కోరింది. నిజాలను వెలికితీసేందుకు కోర్టు అధ్యక్షులలో విచారణ జరిపించాలని డిమాండ్ చేసింది. అయితే భూమిని రూ.21 లక్షలకు కొనుగోలు చేసిన శ్రీరాముడి పేరిట దేశవ్యాప్తంగా ప్రజల నుంచి

పసాలు చేసిన సామూహిక బీజేపీ నేతలు లూటీ చేస్తున్నారని కాంగ్రెస్ ముఖ్య అధికార ప్రతినిధి రణదీప్ సూర్యేవారా అదివారం మండిపడ్డారు. ఈ విషయంలో ప్రధానమంత్రితోపాటు సుప్రీంకోర్టు ఎందుకు నోచుమెదపడం లేదని ప్రశ్నించారు. బీజేపీ నేత ఒకరు అయోధ్యలో ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో కొంత భూమిని రూ.21 లక్షలకు కొనుగోలు చేసిన నీ, అదే భూమిని ఇటీవల రామమందిర క్రస్తుకు

ఏకంగా రూ.2.5 కోట్లకు విక్రయించారని చెప్పారు. కేవలం 79 రోజుల్లో 1,250 శాతం లాభం ఆర్జించారని ఆరోపించారు. 2 కోట్లకు భూమిని కొని నిమిషాల్లోనే రూ.18.5 కోట్లకు రామమందిర క్రస్తుకు అమ్మారని ఇవరకే తీవ్ర ఆరోపణలు వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పుడిది రెండో ఉదంతం. అక్రమాధ్వలనను కలిసేగా **శైలజా** సుప్రీంకోర్టు ఉత్తర్వు ప్రకారం అయోధ్య రామమందిర నిర్మాణం జరుగుతోందని రణదీప్ సూర్యేవారా గుర్తుచేశారు. క్రస్తులు ఏర్పాటు చేసిన సుప్రీంకోర్టుకు, న్యాయమూర్తులకు, ప్రధానమంత్రికి బాధ్యత లేదా? అని నిలదీశారు. క్రస్తు ఆర్థిక రావా దేవీలపై సుప్రీంకోర్టు అధ్యక్షులలో పూర్తిస్థాయిలో అడిట్ నిర్వహించాలని, అక్రమార్కులను కలిసేగా శిక్షించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. భూకంభణలపై ప్రధాని మోదీ తీసుకోలేదు చర్యల కోసం ఎదురు చూస్తున్నామని అన్నారు.

100 కోట్ల టీకాలు ఇచ్చాం: చైనా

బీజింగ్: తమ దేశంలో 100 కోట్ల డోసల వ్యాక్సిన్ షన్ చేసినట్లు చైనా అధికార ప్రకటించింది. మార్చి అఖిలో ప్రారంభించిన వ్యాక్సిన్ షన్ శనివారానికి 100 కోట్లకు చేరుకుందని జాతీయ ఆరోగ్య కమిషన్ (ఎన్హెచ్ఎస్) తెలిపింది. అయితే ఎంత మందికి వ్యాక్సిన్ షన్ చేశారన్న విషయాన్ని మాత్రం చైనా వెల్లడించలేదు. చైనాలో గతేడాది నుంచి

దాదాపు 21 వ్యాక్సిన్ క్లినికల్ ట్రయల్స్ లో పాల్గొన్నాయి. నాలుగింటికి అనుమతులు లభించాయి. అందులో సిన్ పార్క్, సిన్ వ్యాక్స్ అనే రెండు వ్యాక్సిన్లకు మాత్రమే అంతర్జాతీయ అనుమత వినియోగానికి ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అనుమతులు జారీ చేసింది. ఆ రెండు వ్యాక్సిన్లను చైనా పలు దేశాలకు పంపింది. ప్రస్తుతం 18 ఏళ్ల నుండి వారికి చైనాలో

వ్యాక్సిన్ షన్ జరుగుతోంది. 3 నుంచి 17 ఏళ్ల వారికి కూడా వ్యాక్సిన్ షన్ చేసేందుకు చైనా సిద్ధమవుతోంది. ఇందుకు సంబంధించి కొన్ని వ్యాక్సిన్లకు అనుమత అనుమతులు కూడా జారీ చేసింది. బీజేపీ వ్యాక్సిన్ షన్ చేసేందుకు పాలసీలను కూడా తయారు చేసిన పార్టీ చైనా ఉందని జిన్ పిన్ వ్యాక్సిన్ షన్ తెలిపింది. ఈ ఏడాది చివరికల్లా జీనో 70 శాతం జనాభాకు వ్యాక్సిన్ షన్ చేయాలని చైనా లక్ష్యంగా పెట్టుకుందని ఎన్హెచ్ఎస్ డిప్యూటీ హెడ్ తెలిపారు.

ఇరాన్ కు అభ్యాయుధాలు దక్కొద్దు

మా ప్రధాన్యం లలో: జేకే సలివాన్
వాషింగ్టన్: ఇరాన్ అభ్యాయుధాలు సమకూర్చుకోకుండా నిరోధించడమే తమకు అత్యంత ప్రాధాన్యతగా అమెరికా జాతీయ భద్రతా సలహాదారు జేకే సలివాన్ చెప్పారు. ఆయన అదివారం ఓ మీడియా సందర్శనా మాట్లాడారు. ఇరాన్ ప్రమాదకర ఆయుధాల సాంకేతిక చేసుకోకుండా చూడడానికి ఇప్పడు సైనిక ఘర్షణ కంటే దౌత్యమే ఉత్తమ మార్గమని సమర్థులు న్నామని తెలిపారు. ఇరాన్ పై ఆంక్షలు సహా ఇతర కీలక అంశాల విషయంలో చేయాలి ల్పించి ఇంకా ఎంతో ఉండవచ్చు. అభ్యంతర కార్యక్రమాలను విరమించుకోనీలా ఇరాన్ పై చర్యల ద్వారా ఒత్తిడి పెంచాలని భావిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. అభ్యంతర విషయంలో తమ మాట వివసండా ముందుకు సాగితే ఇరాన్ పై మళ్లీ తీవ్రమైన ఆంక్షలు తప్పవన్న సంకేతాలను సలివాన్ ఇవ్వడం గమనార్హం.

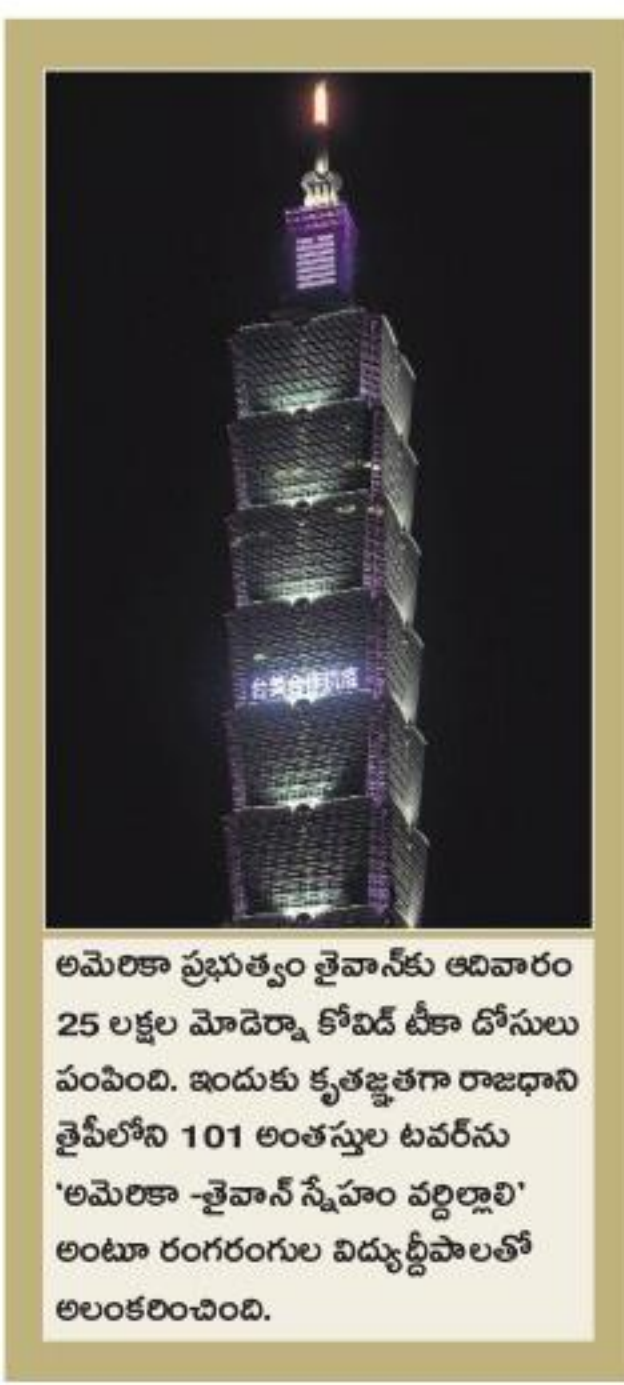
పాగాకు వాడకాన్ని నియంత్రించాలి

టాటా మెమోరియల్ సెంటర్
సాక్షి, న్యూఢిల్లీ: తొలిదశలో నోటి క్యాన్సర్ ను గుర్తిస్తూ... చికిత్స సులభమవుతుందని, ఆర్థిక భారమూ తప్పుకుందని టాటా మెమోరియల్ క్రొస్తు పెర్కొంది. పాగాకు ఉత్పత్తులే నోటి క్యాన్సర్ ను ప్రధాన కారణమని, వీటిని ప్రభుత్వం నియంత్రించాలని కోరింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధిక మందిని బలి తీసుకొనే వ్యాధుల్లో క్యాన్సర్ రెండో స్థానంలో ఉందని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వెలువేసింది. ఒకడ, మధ్యతరహా ఆదాయం ఉన్న దేశాల్లో 70 శాతం క్యాన్సర్ కేసులు నమోదు అవుతున్నాయి. భారత్ లో కూడా పురుషుల్లో నోటి క్యాన్సర్ కేసులు ఎక్కువగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా మూడో స్థానంలో ఉందని డబ్ల్యూహెచ్ఎం వెలువేసింది. గడిచిన రెండు దశాబ్దాల్లో క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతూ వస్తున్నాయని టాటా మెమోరియల్ సెంటర్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ ఆర్ఎం బాడోక్ తెలిపారు. పదిశాతం రోగులకు చికిత్స చాలా కష్టమని, వారికి అదనపు డ్ల్యేలు మాత్రమే కల్పించగలమన్నారు. తీవ్రమైన లక్షణాలు ఉన్నవారికి చాలా వరకు టీమా సౌకర్యం పరికరాల ఖర్చు 97.8 శాతంగా ఉందని, దీంతో రేడియోలజీ సర్వైసర్ సీటీ, ఎఆర్ఐఐ, పీఈటీ స్కాన్లు ఉన్నాయన్నారు. అద్యాన్ దేశలో సర్వరీ



పంకజ్ చతుర్వేది నేతృత్వంలో టాటా మెమోరియల్ క్రొస్తు ముందుకొచ్చింది. అనారోగ్య ఖర్చును ఉన్నప్పుడు సుమారు 2,02,892 ఖర్చవుతోందని, ఇది తొలి దశ ఖర్చు రూ.1.17,135 కన్నా ఇది 42 శాతం ఎక్కువని తెలిపారు. మొత్తం ఖర్చులో వైద్య పరికరాల ఖర్చు 97.8 శాతంగా ఉందని, దీంతో రేడియోలజీ సర్వైసర్ సీటీ, ఎఆర్ఐఐ, పీఈటీ స్కాన్లు ఉన్నాయన్నారు. అద్యాన్ దేశలో సర్వరీ

కూడా తొలి దశ ఖర్చుకన్నా 1.4 శాతం ఎక్కువని, కీమా, రేడియోథెరపీలు దీనికి అదనమని తెలిపారు. ఈ విధంగా చూసుకుంటే అద్యాన్ దేశలో చికిత్స ఖర్చు ఒక్కోసారి 44.6 శాతం ఎక్కువగా ఉంటోందని సీంగ్ తెలిపారు. నోటి క్యాన్సర్ రోగులను సాధారణంగా అద్యాన్ దేశలో అంతాజి స్థలను ఆక్రమిస్తున్నారన్నారు. దేశంలో 2020లో నోటి క్యాన్సర్ చికిత్సకు సుమారు రూ. 2,986 కోట్లు ఖర్చవుతోందన్నారు. ధరల పెరుగుదల పరిగణనలోకి తీసుకుంటే రానున్న వార్షిక దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థపై రూ. 23,724 కోట్ల భారం పడతుందని అధ్యయనంలో తేలిందన్నారు. సాధారణంగా పాగాకు నేడూ, పరోక్షంగా తీసుకోవడం ద్వారానే నోటి క్యాన్సర్ కారణమని... దీన్ని ప్రభుత్వం నియంత్రించాలి ఉండవచ్చు. తొలిదశలోనే దీన్ని గుర్తించడం ద్వారా ఏడాదికి రూ.250 కోట్లు ఆదా చేయవచ్చన్నారు. రోగులను గుర్తించడంలో వైద్యులు, దంతవైద్యులు, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు కీలక పాత్ర పోషించాల్సి ఉందని అధ్యయనం పేర్కొంది. రోగులను పరీక్షించడం, పాగాకు డిఆక్షిజన్ కేంద్రాలు అమలు చేయడం, సమయానికి తగిన చికిత్స అందించడం ముఖ్యమని పేర్కొంది. ప్రస్తుతం ఉన్న విధానాలు మరింత కఠినం చేయాలిని బాధ్యత ప్రభుత్వాలపై ఉందని తెలిపింది.



అమెరికా ప్రభుత్వం లైవాన్ కు అదివారం 25 లక్షల మోడెర్న కోవిడ్ టీకా డోసులు పంపింది. ఇందుకు కృతజ్ఞతగా రాజధాని బీజింగ్ లోని 101 అంతస్తుల టవర్ ను 'అమెరికా-లైవాన్ స్నేహం వర్షం' అంటూ రంగారంగుల వర్షం పోల్చి అలంకరించింది.

జీవన ప్రమాణాలలో జోష్!

నీతి ఆయోగ్ ఎస్టీజీ సూచీ 2020లో పలు రంగాల్లో మెరుగ్గా ఏపీ

ప్రజల జీవన ప్రమాణాలను పెంపొందించి పేదలు మెరుగైన జీవితం గడిపేలా చర్యలు తీసుకోవటమే నిజమైన అభివృద్ధి అనే లక్ష్యంతో ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్రెడ్డి పలు కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తున్నారు. గత రెండేళ్లుగా ఆంధ్రప్రదేశ్లో అమలవుతున్న పథకాలు, కార్యక్రమాలు సత్ఫలితాలనిస్తున్నట్లు నీతి ఆయోగ్ ఇటీవల ప్రకటించిన సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాల సూచీ (ఎస్టీజీ)లో స్పష్టమైంది. విద్య, ఆరోగ్యంతో పాటు సురక్షిత ప్రసవాలు, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రక్షిత మంచినీటి సరఫరా, కాంఠ భద్రతల అంశాల్లో 2019లో పోలికే 2020లో ఆంధ్రప్రదేశ్ మెరుగైన ఫలితాలు సాధించినట్లు నీతి ఆయోగ్ సూచికల్లో పేర్కొంది. - సాక్షి, అమరావతి

రాష్ట్రంలో వివిధ రంగాల్లో 2019, 2020లో ఎస్టీజీ సూచికలు			
సుస్థిర అభివృద్ధి సూచీ			
ప్రతి లక్ష జనసాల్లో మాతా (ప్రసూతి) మరణాల రేషియో	2020	2019	
ప్రతి వెయ్యి మందికి విద్యేలోపు శిశు మరణాల రేటు	33	41	
మొత్తం కాన్పుల్లో ఇన్సైట్ట్యూషన్లో కాన్పుల శాతం	99.60	66.9	
ప్రతి పది వేల జనాభాకు బైర్థ సిబ్బంది	95	92	
ఎలిమెంటరీ విద్యలో సగటు వార్షిక ఎన్రోల్మెంట్ రేటు	87.98	80.48	
మహిళలపై నేరాల శాతం ప్రతి లక్ష మందికి	67.90	68.90	
జనసాల్లో స్త్రీ, పురుష, నిష్పత్తి	920	916	
పురుషులలో సమానంగా మహిళలకు సగటు వేతనాల శాతం	0.71	0.68	
గ్రామీణ ప్రజలకు తాగునీటి సరఫరా శాతం	99.81	97.40	
పీఎంజీడీపై కింద మహిళల బ్యాంకు ఖాతాల శాతం	59.31	57	
మొత్తం ఉద్యోగాల్లో తయారీ రంగం ఉద్యోగాల శాతం	10.60	9.73	
ప్రతి 100 మందికి ఇంటర్నెట్ కనెక్షన్లు	65.61	54.53	
ఆక్సీ కల్వర్ సౌగు ఏరియా శాతం	37.10	28.3	
అటవీ ఏరియా శాతం	17.88	17.27	
శ్రీ కవర్ శాతం (హరితదశనం)	2.40	2.30	
ప్రతి లక్ష జనాభాకు హత్యల శాతం	1.70	2.02	
ఆధార్ కవర్ శాతం	100.00	90.78	

- 2019లో పోలిస్తే గణనీయంగా పురోభివృద్ధి
- మాతా శిశు మరణాలు, మహిళలపై నేరాలు తగ్గముఖం
- వైద్య సిబ్బంది సంఖ్యలో పెరుగుదల
- ప్రాథమిక విద్యలో పెరిగిన ఎన్రోల్మెంట్ రేషియో
- తయారీ రంగం ఉద్యోగాల్లో వృద్ధి



పిల్లలకు పౌష్టికాహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ

2019లో పోలికే రాష్ట్రంలో 2020లో మాతా, శిశు మరణాలు గణనీయంగా తగ్గాయి. ఇందుకు ప్రధాన కారణం ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన వెంటనే వైఎస్ జగన్మోహన్రెడ్డి గర్భిణులు, పిల్లలకు, గిరిజనులకు పౌష్టికాహారాన్ని అందించడంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు మధ్యాహ్నం బలవర్ధకమైన ఆహారాన్ని సమకాలీనా ముఖ్యమంత్రి ప్రత్యేకంగా శ్రద్ధ తీసుకుని పలుమార్లు సమీక్షించారు. గర్భిణులు, పిల్లలకు వైఎస్సార్ సంపూర్ణ పోషణ పథకం ద్వారా

విద్య, వైద్యానికి పెద్దపీట..

2020లో మొత్తం కాన్పుల్లో 99.60 శాతం వైద్య సిబ్బంది పర్యవేక్షణలో ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో జరిగాయని సుస్థిర అభివృద్ధి సూచికల్లో నీతి ఆయోగ్ పేర్కొంది. అంతకు ముందు ఏడాది అవి 66.9 శాతం మాత్రమే ఉన్నాయి. ఆశా వరదృష్ట, ఏఎమ్ఎం ద్వారా గర్భిణులను సకాలంలో కాన్పు కోసం ఆస్పత్రులకు అంబులెన్స్లో తరలించడం, తల్లిదండ్రులను సురక్షితంగా తిరిగి ఇంటికి చేర్చేలా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవడంతో ఇన్సైట్ట్యూషన్లో డెలివరీస్ గణనీయంగా పెరిగాయి. ఆరోగ్య రంగానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని నీతి ఆయోగ్ సూచికల్లో స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ప్రధానంగా ప్రభుత్వ ఆస్పత్రులను బలోపేతం చేయడంలో భాగంగా గత రెండేళ్లో 9,712 మంది వైద్య సిబ్బందిని రెస్ట్రలర్ విధానంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భర్తీ చేసింది. ఇది నీతి ఆయోగ్ సూచికల్లో ప్రతిబింబించింది. ప్రతి పది వేల జనాభాకు 2019లో 92 మంది వైద్య సిబ్బంది ఉండగా 2020లో ఆ సంఖ్య 95కు పెరిగింది. ప్రాథమిక, ఉన్నత విద్యా రంగానికి ప్రభుత్వం అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్న విషయం నీతి ఆయోగ్ సూచికల్లో వెల్లడైంది. ఎలిమెంటరీ విద్యలో (1 నుంచి 8వ తరగతి వరకు) సగటు వార్షిక ఎన్రోల్మెంట్ రేటు 2020లో గణనీయంగా పెరిగింది. 2019లో 80.48 శాతం ఉండగా 2020లో అది 87.98 శాతానికి పెరిగింది. తయారీ రంగంలో 2019లో పోలికే 2020లో ఉద్యోగాలు పెరిగాయి. మహిళలపై నేరాలతో పాటు హత్యలు రాంపివి కూడా 2020లో తగ్గినట్లు నీతి ఆయోగ్ సూచికల స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

పోషకాలతో కూడిన మెను రూపొందించి 2019 నుంచే అమలు చేస్తున్నారు. జగన్మన్న గౌరవ ముద్ర ద్వారా పిల్లలకు మధ్యాహ్నం భోజన పథకం అమలు చేస్తున్నారు. రెండేళ్లో వైఎస్సార్ సంపూర్ణ పోషణ కోసం రూ.2,88,011 కోట్లు వ్యయం చేయగా జగన్మన్న గౌరవముద్ర కోసం రూ.1,600 కోట్లు వెచ్చించారు. ఈ చర్యల కారణంగా 2019లో పోలికే ప్రసూతి మాతా మరణాలు 2020లో గణనీయంగా తగ్గాయి. ప్రతి లక్ష మంది జనసాల్లో 2019లో 74 మంది పిల్లల మరణాలు నమోదు కాగా 2020లో 65కి తగ్గాయి. ప్రతి వెయ్యి జనసాల్లో శిశు మరణాల 2019లో 41 ఉండగా 2020లో 33కు తగ్గింది. తల్లులు, పిల్లలకు అందించే పోషకాహారం ఎక్కువ దారి మళ్లకుండా, నాణ్యతతో అందించడంలో మాతా, శిశు మరణాల తగ్గినట్లు నీతి ఆయోగ్ సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాల సూచికల్లో రుజువు చేస్తున్నాయి.

కొత్త వంగదాల రూపకల్పనలో రికార్డు



- వైఎస్సార్ ఉద్యాన పర్వటి ఘనత
- ఒకేసారి 13 వంగదాలను నోటిపై చేసిన కేంద్ర ప్రభుత్వం
- యూనివర్సిటీల చరిత్రలో ఇదే తొలిసారి

సాక్షి, అమరావతి: వైఎస్సార్ ఉద్యాన విశ్వవిద్యాలయం కొత్త రకాల వంగదాలను అభివృద్ధి చేయడంలో అరుదైన రికార్డు నెలకొల్పింది. పర్వటి అభివృద్ధి చేసిన 13 కొత్త ఉద్యాన వంగదాలను కేంద్రం నోటిపై చేసింది. ఇంతకుముందు పర్వటి అభివృద్ధి చేసిన 16 వంగదాలకు ఇప్పటికే గర్భింపు లభించి గా.. తాజాగా నోటిపై చేసిన 13 వంగదాలలో తొలివి యూనివర్సిటీ ఏర్పడక 13 ఏళ్లలో మొత్తంగా 29 నూతన ఉద్యాన వంగదాలను రైతుల ముంగిటకు చేర్చి రికార్డు సృష్టించింది. ఒకేసారి ఇన్ని వంగదాలను అభివృద్ధి చేయడం, వాటిని కేంద్రం నోటిపై చేయడం దేశంలోని వ్యవసాయ, ఉద్యాన యూనివర్సిటీల చరిత్రలో ఇదే తొలిసారి కావడం విశేషం. 2007లో ప్రస్తావన మొదలై..

ఉద్యాన పంటల భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకుని దివంగత ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి 2007లో పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా రాజేపల్లిగూడెం మండలం వెంకట్రామన్న గూడెం వద్ద ఉద్యాన యూనివర్సిటీని నెలకొల్పారు. 19 పరిశోధనా కేంద్రాలు, 4 కృషి విజ్ఞాన కేంద్రాలు, 4 ఉద్యాన కళాశాలలు, 4 ఉద్యాన పొలిదిక్ష్విలు, 4 అనుబంధ ఉద్యాన కళాశాలలు, 7 అనుబంధ ఉద్యాన పొలిదిక్ష్విలతో విస్తరించింది. అధిక దిగుబడులనిచ్చే కొత్త రకాల వంగదాల రూపకల్పన, సమగ్ర యాజమాన్య పద్ధతులపై పరిశోధనలు చేయడం ద్వారా ఈ యూనివర్సిటీకి ప్రత్యేక గర్భింపు తెచ్చుకుంది. ఇప్పటికే మిరచిలో 5, ధనియాలులో 7, మెంతులులో 1, చామలో 2, కందంలో ఒకటి చొప్పున కొత్త వంగదాలను పర్వటి అభివృద్ధి చేసింది. వీటిని గతంలో కేంద్రం నోటిపై చేయగా.. దేశవ్యాప్తంగా వివిధ రాష్ట్రాల్లో ఇవి సాగులో కొత్త పుంతలు కొక్కుతున్నాయి. 90 శాతం సుగుధ ద్రవ్యాలు, 60

సాంకేతికతను బదలాయించేందుకు చర్యలు ఈ నూతన రకాలు సొంద ప్రదర్శితో అధిక విస్తీర్ణంలో సాగు చేసేందుకు ఎంతగానో అనుకూలం. వీటి సాంకేతికతను వాణిజ్య పరంగా వివిధ సంస్థలకు బదలాయించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. - డాక్టర్ ఆర్విఎన్ఆర్ రెడ్డి, పరిశోధన సందాలకులు, డాక్టర్ వైఎస్సార్ ఉద్యాన పర్వటి

నోటిపై చేసిన వంగదాలవే..

పంట రకం	కొత్త వంగదం	విడుదల/సాగుకు అనువైన రాష్ట్రాలు
కొబ్బరి	పశ్చిమ గంగ	ఏపీ, కర్ణాటక
కొబ్బరి	గౌతమి గంగ	ఏపీ
కొబ్బరి	అభయ గంగ	ఏపీ
కొబ్బరి	వైనతేయ గంగ	ఏపీ
మిరచ	ఎలనీల-620 ఏపీ, ఒడిశా, ఛత్తీస్ గఢ్	
మిరచ	ఎలనీల-625	ఏపీ
మిరచ	ఎలనీల-111	ఏపీ
ధనియాలు	సరసుని	ఏపీ, తెలంగాణ, (ఎలనీల-234) తమిళనాడు, కర్ణాటక
చేమ	కేవీఎస్-3 (గోదావరి చేమ)	ఏపీ
మెంతులు	లామ్ మేకీ-2 (ఎలనీల-84)	ఏపీ
కర్కండుల	వీడివీనింట్-1	ఏపీ
అరటి	కేవీఎస్-5 (గోదావరి ధొంత)	ఏపీ
పసుపు	కేవీఎస్-3 (లావణ్య)	ఏపీ

కాతం మిరచ, కొబ్బరి హైబ్రిడ్ రకాలు విస్తరించడం పర్వటి పరిశోధనల ఫలితమే. తాజాగా పర్వటి పరిశోధనా కేంద్రాల్లో రెండేళ్ల శ్రీతం అభివృద్ధి చేసిన 23 వంగదాలను కేంద్ర ప్రభుత్వం రైతు సంతృప్త మంత్రిత్వ శాఖకు పంపింది. వాటిలో 13 వంగదాలు సాగుకు యోగ్యమైనవిగా గర్భింపని భారత ప్రభుత్వం ఇటీవల నోటిపై చేసింది. భవిష్యత్లో సాగు విస్తరణ కార్యక్రమాల్లో అందించే రాయి తీలు, ప్రోత్సాహకాలను ఈ కొత్త వంగదాలకు కూడా వర్తింపజేస్తారు. ఈ గర్భింపు ఉద్యాన వంగదాలను పర్వటి అభివృద్ధి చేసింది. ఏపీని గతంలో కేంద్రం నోటిపై చేయగా.. దేశవ్యాప్తంగా వివిధ రాష్ట్రాల్లో ఇవి సాగులో కొత్త పుంతలు కొక్కుతున్నాయి. 90 శాతం సుగుధ ద్రవ్యాలు, 60

అందుబాటులోకి కొత్త రకాల విత్తన మొక్కలు పురుగులు, తెగ్గనను తట్టుకుని నాణ్యమైన అధిక దిగుబడినిచ్చే రకాలివి. తాజాగా మిడుదల చేసిన విత్తన మొక్కలను అందుబాటులోకి తెచ్చేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. - డాక్టర్ ఆర్విఎన్ఆర్ రెడ్డి, పరిశోధన సందాలకులు, డాక్టర్ వైఎస్సార్ ఉద్యాన పర్వటి

సర్దుకుంటున్న సీనియర్లు!

- టీడీపీలో నాయకత్వ సంక్షోభం
- జూనియర్ నాయకులతోనే కమిటీలు
- 100కిపైగా నియోజకవర్గాల్లో మరుగ్గా లేని ఇన్చార్జిలు

సాక్షి, అమరావతి: ప్రజాదరణ కోల్పోయి సోషల్ మీడియా, అనుకూల మీడియాకు పరిమితమైన టీడీపీ నాయకత్వ సంక్షోభం ఎదుర్కొంటోంది. వరుసగా ఎన్నికల్లో హెర పరాజయంతో పార్టీ సీనియర్ నాయకులు చారపరకూ రాజకీయాలకు దూరంగా ఉంటున్నారు. పార్టీ అధ్యక్షుడు చంద్రబాబు దీర్ఘకాలం నుంచి ప్రాచీనద్వం వమాన్సున్న కప్పం కోటలు వీటలు వారడంతో నాయకుల్లో తీవ్ర వైరాలు, అభిప్రాయ భేదాలు నెలకొంది. తిరుపతి డిఎస్సీలో సైతం ఓటమితో టీడీపీ శ్రేణుల్లో నిస్సజం ఆవరించింది. చంద్రబాబు, ఆయన తరుముకు లోకేష్ జామీ, సోషల్ మీడియాలో హడావుడి చేయడమే కానీ తమ పార్టీ పరిస్థితి దయనీయంగా ఉందని పలువురు టీడీపీ నేతలు నిరసించి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రోడ్డు ప్రయాణంలో రైల్వే గేట్ల వద్ద నిరీక్షణకు లోబడి ఉంటున్న వందలాది వాహనాల రద్దీ అధికంగా ఉండే నాలుగు జాతీయ రహదారులపై కొత్తగా ఎనిమిది 'రోడ్ ఓవర్ డ్రిడ్జ్ (ఆర్వోబీ)లు నిర్మించాలన్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రతిపాదనలకు జాతీయ రహదారుల శాఖ ఆమోదం తెలిపింది. ఆర్ అండ్ బీ శాఖ అధ్వర్యంలో రూ. 616 కోట్లతో వీటిని నిర్మించనున్నారు. ఈ ఆర్వోబీల నిర్మాణం కోసం కొన్ని బోర్డు భూ సేకరణ ప్రక్రియ పూర్తవగా, మరొకన్ని బోర్డు మేగంగా కొనసాగుతోంది. ఆర్ అండ్ బీ అధికారులు సమగ్ర ప్రాజెక్టు నివేదికలను తయారు చేస్తున్నారు. మరికొన్నిటికి డీపీఆర్ తయారీ

పాందించడం ద్వారా గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టింది. సేషన్లో లైట్ స్పాక్ మిషన్ (ఎఎస్ఎం) ద్వారా కొత్త పరిశోధన, మేకలు, గొర్రెలు, పందుల పెంపకంతో పాటు పశుగ్రాసాధి వృద్ధిని ప్రోత్సహించాలని నిర్ణయించింది.

రోడ్లపై 'రైల్వే' బ్రేకులకు సెలవు

- రైల్వే గేట్ల వద్ద నిరీక్షణ లేకుండా రాష్ట్రంలో కొత్తగా 8 ఆర్వోబీలు
- 40, 42, 71, 165వ నంబర్ జాతీయ రహదారులపై నిర్మాణం
- రూ. 616 కోట్ల వ్యయం
- జాతీయ రహదారుల శాఖ ఆమోదం
- ఆర్థిక ఏడాదిలోనే నిర్మాణం పూర్తి
- కార్యాచరణ నిర్దం చేసిన ఆర్ అండ్ బీ శాఖ

సాక్షి, అమరావతి: జాతీయ రహదారులపై ఎక్కడా 'రైల్వే' బ్రేకులు పడకుండా ప్రయాణం సాఫీగా సాగడానికి మార్గం సుగమమయ్యింది. రోడ్డు ప్రయాణంలో రైల్వే గేట్ల వద్ద నిరీక్షణకు లోబడి ఉంటున్న వందలాది వాహనాల రద్దీ అధికంగా ఉండే నాలుగు జాతీయ రహదారులపై కొత్తగా ఎనిమిది 'రోడ్ ఓవర్ డ్రిడ్జ్ (ఆర్వోబీ)లు నిర్మించాలన్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రతిపాదనలకు జాతీయ రహదారుల శాఖ ఆమోదం తెలిపింది. ఆర్ అండ్ బీ శాఖ అధ్వర్యంలో రూ. 616 కోట్లతో వీటిని నిర్మించనున్నారు. ఈ ఆర్వోబీల నిర్మాణం కోసం కొన్ని బోర్డు భూ సేకరణ ప్రక్రియ పూర్తవగా, మరొకన్ని బోర్డు మేగంగా కొనసాగుతోంది. ఆర్ అండ్ బీ అధికారులు సమగ్ర ప్రాజెక్టు నివేదికలను తయారు చేస్తున్నారు. మరికొన్నిటికి డీపీఆర్ తయారీ

సన్నజీవాల యూనిట్లకు ప్రోత్సాహకాలు

- పెరటికోట్లో, గొర్రెలు, మేకలు, పందుల యూనిట్లు
- ఎఎస్ఎం ద్వారా 50 శాతం సబ్సిడీ

సాక్షి, అమరావతి: సన్నజీవాల సంపదన పెంపొందించడం ద్వారా గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టింది. సేషన్లో లైట్ స్పాక్ మిషన్ (ఎఎస్ఎం) ద్వారా కొత్త పరిశోధన, మేకలు, గొర్రెలు, పందుల పెంపకంతో పాటు పశుగ్రాసాధి వృద్ధిని ప్రోత్సహించాలని నిర్ణయించింది.

యూనిట్ల వివరాలు

గ్రామీణ పెరటికోట్ అభివృద్ధి పథకం: దీనికేంద్ర తత్వపై వ్యయంతో కూడిన సాంకేతికత రూ.34.72 లక్షల విలువైన 1,000 పెరటికోట్ల యూనిట్, కోడిపిల్లల ఉత్పత్తి, పాదగు కోళ్ల యూనిట్ ఏర్పాటు చేయాలి.

ఆదా 'పవర్' రూ.2,342 కోట్లు

అప్పుల నుంచి ఆదా బాటలో డిస్కంలు

- రెండేళ్లలో కొనుగోళ్లలో పెద్దఎత్తున మిగులు
- టీడీపీ హయాంలో యూనిట్ రూ. 8 పైసే
- ఇప్పుడు టారిఫ్ అర్థరే కన్నా తక్కువ
- విద్యుత్ షాక్ మాటే లేదు
- మార్కెట్లో చౌక విద్యుత్పై ప్రత్యేక దృష్టి
- ఖరీదైన పవర్ కేంద్రానికి సరెండర్
- డ్రైవేట్ పవర్ కట్టడి...
- అక్రమాలకు తెర
- ఏపీ విద్యుత్ సంస్థల పురోగతి ఇదీ



2019-21 మధ్య మార్కెట్ విద్యుత్లో ఆదా ఇలా..

	2019-20	2020-21
మార్కెట్లో విద్యుత్ కొనుగోలు (ఏంయూలు)	3393	8890
కొనుగోలుకు అయిన ఖర్చు (రూ. కోట్లలో)	1366	3188
యూనిట్ ధర (రూ.లో)	4.02	3.59
ట్రాన్సిమిషన్ ఛార్జీలు	20 ఫైనలు	20 ఫైనలు
కీపీఎల ప్రకారం నిర్ణయించిన ధర (రూ.లో)	4.36	4.29
మొత్తం ఆదా	181.6	803.9

2019-21 మధ్య విద్యుత్ కొనుగోళ్లలో జరిగిన ఆదా (రూ. కోట్లలో)

625 మె.వా ఖరీదైన విద్యుత్ కేంద్రానికి సరెండర్ చేయడం వల్ల	: 625
కేంద్ర ట్రాన్సిమిషన్ ఛార్జీలు తగ్గించడం వల్ల (డిసెంబర్-2020)	: 312
ధర్మలే విద్యుత్ చర వ్యయం	: 350
అదుపు చేయడం వల్ల	: 70
చౌక విద్యుత్ కొనుగోళ్ల వల్ల ఆదా	: 985
మొత్తం ఆదా	: 2342

భృత, డిమాండ్ ముందే అందనా వేస్తున్నారు. మార్కెట్లో ఎప్పుడు చౌక విద్యుత్ లభిస్తుందో కచ్చితమైన పర్యవేక్షణ చేస్తున్నారు. ఫలితంగా 2019-20లో రూ. 181.6 కోట్లు, 2020-21లో రూ. 803.9 కోట్ల మేర మార్కెట్లో కొన్న కరెంటుపై ఆదా చేసినట్లు విద్యుత్ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి.



కోసం కన్నబిడ్డలను నియమించారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలోనే వీటన్నిటిని నిర్మించేందుకు ఆర్ అండ్ బీ శాఖ కార్యాచరణ నిర్దం చేసింది. కొత్తగా నిర్మించనున్న ఆర్వోబీల వివరాలు...

- అనంతపురం- కృష్ణగిరి (తమిళనాడు) మధ్య 42వ నంబర్ జాతీయ రహదారిపై ముదిగుబ్బ (అనంతపురం జిల్లా) రెవల్ ట్రాన్సింక్ వద్ద రూ. 70 కోట్లతో ఆర్వోబీని నిర్మిస్తారు. ఇదే జాతీయ రహదారిపైనే కదిరి పట్టణంలో రెవల్ ట్రాన్సింక్ వద్ద మరో ఆర్వోబీని రూ. 70 కోట్లతో నిర్మిస్తారు. వీటికోసం భూ సేకరణ ప్రక్రియను అధికారులు ప్రారంభించారు.
- లిక్కూరు- కడప మధ్య 40వ నంబర్ జాతీయ రహదారిపై పీలేరు రెవల్ ట్రాన్సింక్ వద్ద రూ. 70 కోట్లతో నిర్మించనున్న ఆర్వోబీ కోసం ఇప్పటికే భూ సేకరణ ప్రక్రియ పూర్తయ్యింది.
- మదనపల్లి-నాయుడుపేట మధ్య 71వ నంబర్ జాతీయ రహదారిపై చిన్న తిప్ప

సముద్రం వద్ద రూ. 70 కోట్లతో, పీలేరు సమీపంలో రూ. 90 కోట్లతో, నాయుడుపేట సమీపంలోని సండ్వూరు వద్ద రూ. 50 కోట్లతో ఆర్వోబీలను నిర్మించనున్నారు. వీటి కోసం భూసేకరణ దాదాపుగా పూర్తి కావొచ్చింది. ఖరీదైన విద్యుత్తు మధ్య 165వ నంబర్ జాతీయ రహదారిపై గుడివాడ సమీపంలో పాత వంతెన స్థానంలో రూ. 78 కోట్లతో కొత్త ఆర్వోబీ నిర్మిస్తారు. ఇందుకోసం భూసేకరణ నోటిఫికేషన్ జారీ చేశారు. డీపీఆర్ తయారీ కోసం ఓ కన్నబిడ్డలను నియమించారు. ఖరీదైన విద్యుత్తు మధ్య 165వ నంబర్ జాతీయ రహదారిపై మొంతూరు సమీపంలో పాత వంతెన స్థానంలో రూ. 123 కోట్లతో కొత్త ఆర్వోబీని నిర్మిస్తారు. ఇందుకోసం భూసేకరణ నోటిఫికేషన్ విడుదలయ్యింది. డీపీఆర్ తయారీ బాధ్యతను ఓ కన్నబిడ్డలకి అప్పగించారు.

ఏడాదిలో ఆర్వోబీలు నిర్మిస్తాం

ఆర్వోబీల నిర్మాణానికి డీపీఆర్ల రూపకల్పన జరుగుతోంది. భూసేకరణ ప్రక్రియ చేపట్టారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలోనే వాటి నిర్మాణాలను పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు.

- వి.రామచంద్ర, వీడి ఇంజనీర్, ఆర్ అండ్ బీ (జాతీయ రహదారుల విభాగం)

ప్రాప్తకర్త ఆగెట్ మేనేజ్మెంట్ వెబ్సైట్లో దివంగత దరశాస్థులు డౌన్లోడ్ చేసుకుని తగిన ద్రువీకరణ పత్రాలతో దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. వీటిని రాష్ట్రస్థాయి కమిటీ పరిశీలించి, ఆర్థిక ఉన్న వాటిని సేషన్లో లైమెన్స్ పిషన్ల పంపు తుంది. ఫస్ట్ కమి ఫస్ట్ రిలీజ్ పద్ధతిలో ఏ రాష్ట్రం నుంచి ఎన్ని దరఖాస్తులాస్తే అన్నింటికీ వాటి అర్హతలను బట్టి ఈ యూనిట్లు మంజూరు చేస్తారు. ప్రాజెక్టు రిపోర్ట్ ఆధారంగా యూనిట్ క్యాప్లో 50 శాతం సబ్సిడీ ఉంటుంది. మిగిలిన మొత్తాన్ని రుణంగా మంజూరు చేస్తారు. మరిన్ని వివరాలకు 9634508369 నంబరు పోన్ చేసిన సందర్భించవచ్చు.

ఏర్పాటు చేసిన దాని ద్వారా పందిపిల్లల ఉత్పత్తి, పోషణ చేపట్టాలి. పశుగ్రాసాధి, పాదగు కోళ్ల తయారీ యూనిట్, రూ.85 లక్షల విలువైన పశుగ్రాసాధి దివ్యుల తయారీ, సమగ్రత దాశా తయారీ యూనిట్లు ఏర్పాటు చేయాలి.



మత్స్యకారుడికి చిక్కిన అరుదైన చేప

ఖమ్మం జిల్లా నేలకొండపల్లి మండలం పైనంపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఓ మత్స్యకారుడికి అరుదైన చేప లభించింది. ఆదివారం పైనంపల్లి ఏటిలో వేటకు వెళ్లిన జాలరి వెంకన్న వలకు నల్లటి వలయాలతో కూడిన ఈ చేప చిక్కింది. మిగతా చేపలకు చాలా భిన్నంగా ఉండే దీన్ని తిలకించేందుకు స్థానికులు ఆసక్తి చూపించారు. అరుదైన ఈ చేపను 'డెవిల్ సక్లర్' మాత్రంగా పిలుస్తారని జిల్లా మత్స్యశాఖ అధికారి బుద్ధిబాబు తెలిపారు.

- నేలకొండపల్లి

15 కిలోల చేప లభ్యం

అర్రపల్లి(తుంగతుర్తి): నూర్కాపేట జిల్లా జాజిరెడ్డి గూడెం మండలం ఉయ్యాలవాడ చెరువులో చేపలు పడుతుండగా ఓ మత్స్యకారుడికి భారీ ఆలుగు చేప దొరికింది. ఆదివారం సాయంత్రం గ్రామానికి చెందిన పిట్టల సత్యనారాయణ వలకు ఈ చేప చిక్కింది. 15 కిలోల బరువున్న ఈ చేపను గ్రామ స్థులు ఆసక్తిగా తిలకించారు. ఇంత పెద్ద చేపను తామెప్పుడు చూడలేదని ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



• ఉష్ణాంగిన ప్రాణహిత



మంచర్లాల జిల్లా కోటపల్లి మండలం అర్జునగుట్ట వద్ద ప్రాణహిత పరవళ్లు తొక్కుతోంది. మహారాష్ట్ర ఎగువ ప్రాంతాల్లో కురుస్తున్న భారీ వర్షాలకు గడ్డిరోలి జిల్లా నుంచి వచ్చే ప్రాణహిత నది ఉష్మాంగి ప్రవహిస్తోంది. ఈ ఏడాదిలో మొదటిసారి ప్రాణహిత నదికి వరద పొడివడంతో జలకళ సంతరించుకుంది. దిగువన ఉన్న తాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులోకి భారీగా నీరు చేరుతోంది.

- కోటపల్లి(చెన్నూర్)



సముక్త బ్యారేజీ వద్ద 73.5 మీటర్ల నీటి ప్రవాహం

కన్యాకుగూడెం: ములుగు జిల్లా కన్యాకుగూడెం మండల పరిధిలోని తుపాకులగూడెం సముక్త సాగర్ బ్యారేజీ వద్ద గోదావరి నీటి మట్టం 73.5 మీటర్ల ప్రవాహంతో కొనసాగుతోంది. ఎగువ ప్రాంతాల్లో కొన్ని రోజుల నుంచి వర్షాలు కురుస్తుండడంతో గోదావరిపై నిర్మించిన మేడగడ్డ, అన్నారంతో పాటు ఇతర బ్యారేజీలకు వర్షం నీరు అధికంగా వస్తోంది. నీటి నిల్వ సామర్థ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఇంజనీరింగ్ అధికారులు నీటిని దిగువకు వదులుతున్నారు. దీంతో కొన్ని రోజులుగా సముక్త సాగర్ వద్ద గోదావరి ప్రవాహం పెరుగుతూ వస్తోందని ప్రాజెక్టు ఈశా జనగిడ్ ఆదివారం తెలిపారు.

ఒకేచోట సకల హంగులు

శతాబ్దానికి ఉపయోగపడేలా పోలీసు భవనాలు

- సీఎం ఆలోచనలకు అనుగుణంగా నిర్మాణాలు, సదుపాయాలు
- అన్ని జిల్లాల్లోనూ సిద్ధిపేట మోడల్ అమలు చేస్తామన్న పోలీసుశాఖ

సాక్షి హైదరాబాద్: రానున్న శతాబ్దకాలానికి ఉపయోగపడేలా కొత్తగా నిర్మించే పరిపాలన భవనాలు ఉండాలన్న ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగానే సిద్ధిపేట పోలీస్ కమిషనరేట్, కామారెడ్డి జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయ భవనాలను నిర్మించినట్లు పోలీసుశాఖ వెల్లడించింది. ఈ మేరకు ఆదివారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది. సిద్ధిపేట, కామారెడ్డిలో మాదిరిగానే పోలీస్ కార్యాలయ భవనాలను రాష్ట్రంలోని అన్ని కమిషనరేట్లు, జిల్లాల్లో నిర్మించాలని ముఖ్యమంత్రి చేసిన ఆదేశాల మేరకు వీటి నిర్మాణం చేపట్టేందుకు పోలీస్ శాఖ ప్రణాళికలను రూపొందించింది. ఈ కొత్త పోలీస్ కార్యాలయాల్లో ఉన్న ప్రత్యేకతలివి..

రిసెప్షన్ సెంటర్:

పోలీస్ కమిషనరేట్లోకి ఫిర్యాదుదారుడు ప్రవేశించగానే రిసెప్షన్ కేంద్రంలో పిటిషన్ స్వీకరిస్తారు. పిటిషన్ మానిటరింగ్ సిస్టమ్ ద్వారా ఆన్లైన్లో స్వీకరించిన ఈ పిటిషన్లు సంబంధించిన ప్రత్యేక సెంటర్ పిటిషన్దారుడికి మెసేజ్ రూపంలో మొబైల్ ఫోన్కు వస్తుంది. దీంతో తన ఫిర్యాదుకు సంబంధించిన స్టేటస్ను తెలుసుకునే వీలుంటుంది.

కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్:

భవిష్యత్లో రానున్న ఆధునిక సాంకేతికను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఏర్పాటుచేసిన ఈ కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ లో మొత్తం కమిషనరేట్ పరిధిలోని సీసీ టీవీల పర్యవేక్షణ, ముఖ విద్ర గుర్తింపు (ఫిషియల్ రికగ్నీషన్) ఏడాం కూడా ఉంది. సిద్ధిపేటలో ఉన్న 450 సీసీ టీవీలు, గజ్వీల్లో 350 సీసీ టీవీలు, ప్రజ్ఞాపూర్తోపాటు ప్రధాన రహదారిపై ఉన్న 130 సీసీ టీవీలను ఈ కమాండ్ కంట్రోల్ రూమ్ ద్వారా ఓక్కొక్క శాంతిప్రకటనలు, ట్రాఫిక్ నియంత్రణను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తారు.

ట్రాఫిక్ కమాండ్ సెంట్రల్ రూమ్:

హైదరాబాద్లో ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు అమలు

చేస్తున్న అత్యాధునిక పరిజ్ఞానాన్ని ఈ ట్రాఫిక్ కమాండ్ సెంట్రల్ రూమ్లోనూ ఉపయోగిస్తున్నారు. ఆటోమేటిక్ సంబర్ ఫ్లైట్ గుర్తింపు విధానం, ట్రాఫిక్ అతిక్రమణదారుల గుర్తింపు, కృత్రిమ మేథ (ఏ.ఐ)ను ఉపయోగించి ఈ-చలాన్ విధింపు తదితర ప్రత్యేకతలున్నాయి.

మీడింగ్ హాల్:

జిల్లా, కమిషనరేట్ పరిధిలో శాంతిభద్రతల సమీక్ష, శాంతి, మైత్రీ సంఘాల సమావేశం, పోలీస్ అధికారులతో సమీక్షా సమావేశాల నిర్వహణకు అన్ని హంగులతో ప్రత్యేక సమావేశ హాల్ ఏర్పాటు చేశారు.

బటీ, సైబర్ సెల్:

ఈ బటీ, సైబర్ సెల్లో ఆధునిక పరిజ్ఞానంతో ఫోన్స్, ల్యాప్ టాప్లకు సంబంధించిన సమావేశం, పోలీస్ అధికారులతో సమీక్షా సమావేశాల నిర్వహణకు అన్ని హంగులతో ప్రత్యేక సమావేశ హాల్ ఏర్పాటు చేశారు.

కన్సల్ టీమ్, ఎఫ్ టీటీ సెంటర్:

నేర పరిశోధనలో అత్యాధునిక టెక్నాలజీని ఉపయోగించడం ద్వారా కేసులను అతి తక్కువ సమయంలోనే చేదించేలా ఈ పింగర్ ప్రింట్ బ్యూరో (ఎఫ్ టీటీ) కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. భౌతిక



సాక్ష్యాలు సేకరణ, శరీర ద్రవాల సేకరణ కిట్, వేలి ముద్రల సేకరణ కిట్లు ఈ సెంటర్లో ఉన్నాయి.

విధి నిర్వహణ విశ్లేషణా కేంద్రం:

కమిషనరేట్ పరిధిలోని అన్ని పోలీస్ స్టేషన్లలో పోలీసు అధికారులకు నిర్దేశించిన పద్ధతీ విధులను అధికారులు ఎలా నిర్వహిస్తున్నారు.. అనే విషయాలను ఈ పంక్షన్ కేంద్రం కాపిటిస్టి సెంటర్లో విశ్లేషిస్తారు. పోలీస్ అధికారులకు నిర్దేశించిన 17 పంక్షన్ల పద్ధతీ అంశాలను చేసే ఈ విశ్లేషణ ద్వారా వచ్చే ఫలితాలను సంబంధిత పోలీసు అధికారులకు ఈ కేంద్రం తెలియజేస్తుంది.

డిజిటల్ ట్రైనింగ్ సెంటర్:

సాంకేతిక రంగంలో వచ్చే ఆధునిక విధానాపై పోలీస్ అధికారులకు ఎప్పటికప్పుడు ప్రత్యేక శిక్షణ



యోగా సాధనతో సుఖ ప్రసవం

- ప్రెగ్నెన్సీ యోగాతో గర్భిణులకు ఎంతో మేలు
- ఇటు ఆరోగ్య పరిరక్షణ.. అలాగే నార్మల్ డెలివరీ
- డాక్టర్ సలహాతో నిపుణుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే చేయాలి
- ప్రెగ్నెన్సీ యోగా నిపుణురాలు అనిత అత్యాల



వీరభద్రానన

సాక్షి, హైదరాబాద్: యోగా అంటే మంచి ఆరోగ్యం కోసం, శరీర సౌభ్యం కాపాడుకునేందుకు చేస్తారనే చాలామందికి తెలుసు. అలాగే యోగా వర్తిడిని తగ్గిస్తుందని అంటారు. కరోనా నేపథ్యంలో ఇది మరింత ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది. అయితే ప్రెగ్నెన్సీ యోగాతో గర్భిణులకు చాలా మేలు జరుగుతుందని, ఆరోగ్యంగా ఉండటంతో పాటు సీజరీ రియస్ బాధ లేకుండా సహజమైన సుఖ ప్రసవం జరిగే అవకాశాలు పెరుగుతాయని చెబుతున్నారు ప్రెగ్నెన్సీ యోగా నిపుణురాలు అనిత అత్యాల. ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డ జననానికి ఈ ప్రత్యేక ప్రెగ్నెన్సీ యోగా దోహదపడుతుందని అంటున్నారు. అయితే డాక్టర్ సలహాతో నిపుణుల వద్దే యోగా సాధన చేయాలని సూచిస్తున్న అనిత అత్యాలతో, సోమవారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా 'సాక్షి' ఇంటర్వ్యూలోని ముఖ్యాంశాలు ఆమె మాటల్లోనే..

ఆరోగ్యానికి అనుగుణంగా ఆసనాలు
గర్భిణుల కోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన (మోడిఫై చేసిన) ఆసనాలు, ప్రాణాయామాన్నీ ప్రెగ్నెన్సీ యోగా అని చెప్పవచ్చు. వీరికి చాప (మ్యూట్)తో పాటు కర్నీ, బోలస్టర్ సహాయంతో వారి ఆరోగ్యానికి అనుగుణంగా ప్రత్యేక తరగతులు ఉంటాయి.

అపోహతో అనర్థం
గర్భం దాల్చిన తర్వాత ఏ మనీ చేయకూడదు.. విశ్రాంతిగా ఉండాలి అనే ఒక విధమైన అపోహతో సరైన వ్యాయామం చేయకపోవడం వల్ల సహజ ప్రసవాలు చాలా తగ్గిపోయాయి. కొన్నిసార్లు

నేడు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం



ఉత్పల వజ్రానన

ప్రమాదకర పరిస్థితి కూడా ఏర్పడుతోంది. ఇందుకు కారణం శరీరాన్ని కొన్ని భంగిమలలో మార్చమే ఉండటం ద్వారా కండరాల పటుత్వం పెరగకపోవడం, బిడ్డ ఎదుగుదలకు అనువుగా మార్పులు చెందకపోవడం. దీంతో అనేక సమస్యలు ఏర్పడి ప్రసవ సమయంలో ఆపరేషన్ చేయవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల గర్భిణులు ప్రత్యేకమైనటువంటి వ్యాయామాలు, యోగా సాధన చేసినట్లయితే సీజరీయస్ బాధలే

కుండా సహజ ప్రసవం అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. తల్లి ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. గర్భంలో ఉన్న బిడ్డకు అన్ని అవయవాలు సగ్రమంగా పెరుగుతాయి. బిడ్డ చాలా యాక్టివ్గా ఉంటుంది. హార్మోన్లను సమతుల్య పరుస్తుంది గర్భం దాల్చిన తర్వాత మహిళల శరీరంలో అనేక మార్పులు వస్తాయి. హార్మోన్ల మార్పులు కూడా సంభవిస్తుంటాయి. వాటి మధ్య అసమతుల్యత ఏర్పడుతూ ఉంటుంది. ఇటువంటి సమయంలో యోగాసనాలు గర్భిణీకి చాలా ఉపయోగపడతాయి. అలాగే తలతిప్పడం, మలబద్ధత లాంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ సమయంలో మహిళలు తరచుగా ఆందోళన ఒత్తిడి, కోపం, మూడ్ స్వింగ్కు గురవుతుంటారు. అను

ముందస్తు ప్రసవం తప్పించుకోవచ్చు

గర్భిణులు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సురక్షితమైన మార్గంగా యోగా నిర్ధారించబడింది. 2012 లోనే జర్నల్ ఆఫ్ ఆల్టర్నేటివ్ అండ్ కాంప్లిమెంటరీ మెడిసిన్లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. ప్రెనటల్ యోగా (ప్రెనెట్, శ్వాస సంబంధిత)ను సాధన చేయడం ద్వారా శిశువు బరువు మెరుగవుతుందని, ముందస్తు ప్రసవ ప్రమాదం తగ్గుతుందని తేలింది. ఇక ఈ సమయంలో వెన్ను నొప్పి, వికారం, నిద్రలేమి, తలనొప్పి, మధుమేహం వంటి అనేక అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. ఈ సమస్యలన్నింటినీ పరిష్కరించడంలో ప్రెనటల్ యోగా సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ప్రెనటల్ యోగా ఆసనాలను అభ్యసిస్తున్నప్పుడు తల్లి శరీర కండరాలు, రక్తప్రసరణ గణనీయంగా మెరుగుపడి అవకాశం ఉంది. యోగా సాధనతో తల్లితో పాటు శిశువుకు సులువుగా శ్వాసని అందుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీ శరీర కండరాలు, లిగ్నెంట్స్ సాగదీయడానికి ఈ యోగా సహాయపడుతుంది.

గర్భిణులకు మేలు చేసే ముఖ్యాంశాలు

1. వీరభద్రానన
2. బద్ధ కోణానన
3. తాడానన
4. కటి చక్రానన
5. ఊర్ధ్వ వజ్రానన
6. మార్జరి ఆనన
7. త్రికోణానన
8. పశ్చిమోత్తానన

లోమ, విలేమ, ప్రమరి, ప్రాణాయామాలు ఒత్తిడి ఆందోళనలను తగ్గించేందుకు సహాయపడతాయి. దీని ద్వారా శిశువుకు కూడా ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. గర్భం దాల్చిన తర్వాత యోగా సాధన చేయడం వల్ల గర్భిణులకు మంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని మిచిగన్ విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధకుల అధ్యయనంలో తేలింది.



తాదానన

