ప్రభుత్వ విద్యా వ్యవస్థను బలోపేతం చేయాలి

జూలై 10న విద్యా సంస్థలు బంద్ పాటించాలి... వామపక్ష విద్యార్థి సంఘాల పిలుపు

కామారెడ్డి, బతుకమ్మ :రాష్ట్రంలో 27 వేల ప్రభుత్వ పాఠశాలల మూసివేత నిర్ణయాన్ని వెంటనే విరమించుకోవాలని, ప్రభుత్వ విద్యా వ్యవస్థను బలోపేతం చేయాలని వామపక్ష విద్యార్థి సంఘాలు కోరారు. విద్యారంగంలో నెలకొన్న సమస్యలను పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ జూలై 10న తెలంగాణ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విద్యాసంస్థల బంద్ నిర్వహించాలని వామపక్ష విద్యార్థి సంఘాల ఐక్య కార్యాచరణ తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ పిలుపునిచ్చింది. ఈ మేరకు కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలోని ఆర్ అండ్ బి అతిథి గృహంలో వామపక్ష విద్యార్థి సంఘాల నాయకులు మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ విద్యా వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడం, విద్యార్థుల సమస్యలకు తక్షణ పరిష్కారం చూపడం కోసం బంద్‌కు పిలుపునిచ్చినట్లు తెలిపారు. జూలై 10 న జరిగే రాష్ట్రవ్యాప్త విద్యాసంస్థల బంద్‌ను విద్యార్థులు, ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు, ప్రజాస్వామికవాదులు, ప్రజాసంఘాలు, అన్ని వర్గాల ప్రజలు విజయవంతం చేయాలని వారు కోరారు. ఈ సందర్భంగా వారు ప్రభుత్వానికి పలు డిమాండ్లు వినిపించారు. ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థల ఫీజులను నియంత్రించేలా సమగ్ర చట్టాన్ని తీసుకురావాలని, పెండింగ్‌లో ఉన్న స్కాలర్‌షిప్‌లు, ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్, బెస్ట్ అవైలబుల్ స్కీమ్ బకాయిలను వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే విద్యా హక్కు చట్టాన్ని పకడ్బందీగా అమలు చేయాలని, ప్రభుత్వ నిబంధనలు పాటించని ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థలపై చర్యలు తీసుకుని అవసరమైతే మూసివేయాలని కోరారు. విద్యారంగానికి అధిక నిధులు కేటాయించడంతో పాటు మెగా డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసి ఖాళీగా ఉన్న టీచింగ్, నాన్-టీచింగ్ పోస్టులను శాశ్వత ప్రాతిపదికన భర్తీ చేయాలని, ప్రభుత్వ

విద్యాసంస్థల్లో మౌలిక వసతులు కల్పించాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సమావేశంలో పీడీఎస్‌యూ రాష్ట్ర కార్యదర్శి జి. సురేష్, ఏఐఎఫ్‌డీఎస్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి జబ్బర్, ఏఐఎస్ఎఫ్ కామారెడ్డి ఏరియా అధ్యక్షుడు శివ, కార్యదర్శి సంపత్, ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా నాయకుడు నితిన్, ఏఐఎస్‌బీ జిల్లా నాయకుడు నిఖిల్ గౌడ్, నాయకుడు రోహిత్, పీడీఎస్‌యూ జిల్లా నాయకుడు శ్రీకాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

ఆగ్రో ఇండస్ట్రీస్ చైర్మన్ కాసుల బాలరాజ్

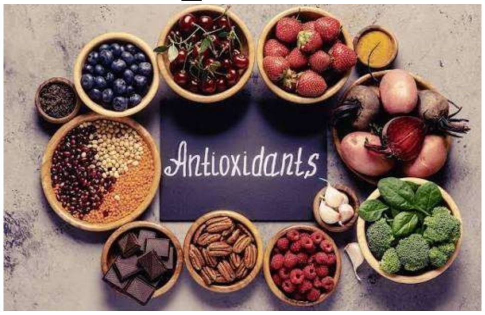
బాన్సువాడ, బతుకమ్మ :వర్షాకాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని బాన్సువాడ పట్టణంలోని ప్రధాన మురికి కాలువలు, కల్వర్టుల్లో పేరుకుపోయిన చెత్తను ప్రతిరోజూ తొలగించే చర్యలు చేపట్టాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆగ్రో ఇండస్ట్రీస్ చైర్మన్ కాసుల బాలరాజ్ మున్సిపల్ సిబ్బందికి సూచించారు. శుక్రవారం కురిసిన వర్షాల వల్ల స్టేట్ బ్యాంక్ సమీపంలోని కల్వర్టులో ప్లాస్టిక్ కవర్లు, చెత్త పేరుకుపోవడంతో నీటి ప్రవాహానికి ఆటంకం ఏర్పడింది. దీంతో ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా కాసుల బాలరాజ్ స్వయంగా మున్సిపల్ సిబ్బందితో కలిసి అక్కడికి చేరుకుని పరిస్థితిని పరిశీలించి, చెత్తను తొలగింపుజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వర్షాకాలంలో ప్రజలు చెత్తను కాలువల్లో, రోడ్ల పక్కన వేయకుండా మున్సిపాలిటీ చెత్త సేకరణ వ్యవస్థకు అందించాలని సూచించారు. దుకాణదారులు తమ దుకాణాల ముందు చెత్త పేరుకుపోకుండా పరిశుభ్రత పాటించాలని కోరారు. మున్సిపల్ సిబ్బంది ఎప్పటికప్పుడు పరిస్థితులను పర్యవేక్షిస్తూ, కల్వర్టులు, మురికి కాలువల్లో పేరుకుపోయే చెత్తను తొలగించే పనులను ప్రతిరోజూ నిర్వహించాలని ఆయన ఆదేశించారు. ముందస్తు చర్యలు తీసుకుంటే వర్షాల వల్ల ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా నివారించవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఆయనతో స్థానిక నాయకులు నార్ల రవీందర్, సాగర్ షిండే, మున్సిపల్ కో ఆప్షన్ సభ్యుడు కాసుల రోహిత్, కౌన్సిలర్ నందకిషోర్, సయ్యద్ మన్సూర్ తదితరులు ఉన్నారు.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అంటే ఏమిటి.. ఇవి శరీరంలో ఏం చేస్తాయి.. ఎలా పొందాలి..?

ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా జీవించాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. జీవితకాలాన్ని పూర్తిగా నియంత్రించడం మన చేతుల్లో లేకపోయినా, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, పోషకాహారం ద్వారా అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల శరీర కణాలను రక్షించడంతోపాటు వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ వచ్చే అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ముప్పును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కణాలకు కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో ఇవి ఉపయోగపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా శరీరంలో వాపులను తగ్గించడం, కణాల పనితీరును మెరుగుపరచడం ద్వారా వృద్ధాప్య లక్షణాలు ఆలస్యంగా కనిపించేందుకు కూడా తోడ్పడే అవకాశం ఉంటుంది.

నట్స్, పండ్లు, గింజలు..
డార్క్ చాక్లెట్, దానిమ్మ, గుమ్మడికాయ గింజలు, కొత్తిమీర, బ్లూబెర్రీస్, వివిధ రకాల నట్స్, రాజ్మా, క్రాన్‌బెర్రీస్, గోజీ బెర్రీస్, టమాటాలు వంటి ఆహారాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వీటిని సమతుల ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలు అందుతాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని వివిధ అవయవాలకు భిన్న రకాలుగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి. బీటా కెరోటిన్ కంటి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తే, లైకోపీన్ పురుషుల ప్రోస్టేట్ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. ఫ్లేవనాయిడ్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. స్పిరులినా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే టీ, కాఫీల్లో ఉండే పాలీఫెనాల్స్ కొవ్వుల ఆక్సీకరణను తగ్గించి, శరీరంలో వాపులను నియంత్రించడంలో దోహదపడతాయి. నారింజ, బెర్రీస్ వంటి పండ్లలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ తోపాటు పాలీఫెనాల్స్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంతోపాటు శరీరాన్ని ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి.

అల్లం, యాలకులు..
ఆయుర్వేదం ప్రకారం అల్లం అత్యంత ప్రయోజనకరమైన ఆహార పదార్థాల్లో ఒకటి. ఇందులో అనేక రకాల యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో గుండె జబ్బులు, కీళ్ల నొప్పులు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల



ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా ఇది తోడ్పడుతుంది. యాలకులు కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే సుగంధ ద్రవ్యాల్లో ఒకటి. యాలకులతో తయారుచేసిన టీ శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపించడంలో సహాయపడుతుంది. శరీర వ్యవస్థలను శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. వాము గింజలు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. వీటిలో ఉండే నియాసిన్, థైమాల్ వంటి పదార్థాలు గుండె పనితీరుకు తోడ్పడటంతోపాటు సహజ యాంటీబయోటిక్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటాయి.

తేనె..
తేనెను కూడా ఆయుర్వేదంలో అత్యుత్తమ సహజ ఆహార పదార్థంగా పరిగణిస్తారు. ఇందులో ఉండే సహజ ఖనిజాలు, జీవ ఎంజైమ్‌లు రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడి వృద్ధాప్య లక్షణాలు ఆలస్యంగా కనిపించేందుకు కూడా కొంతవరకు దోహదపడతాయి. అయితే ఈ ఆహారాలు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయకారిగా ఉంటాయి గానీ, ఇవి ఏ వ్యాధికీ ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స కావు. దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు లేదా ప్రత్యేక ఆహార నియమాలు పాటించాల్సిన వారు వైద్యులు లేదా పోషకాహార నిపుణుల సలహాతోనే ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

డిప్రెషన్, మానసిక సమస్యలకు ఉత్తమంగా పనిచేసే ఆయుర్వేద మూలికలు ఇవి..

ప్రపంచవ్యాప్తంగా డిప్రెషన్ ఒక ప్రధాన మానసిక ఆరోగ్య సమస్యగా మారుతోంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనా ప్రకారం 30 కోట్లకు పైగా ప్రజలు డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్నారని వెల్లడైంది. ఈ పరిస్థితిని అధిగమించడానికి వైద్య చికిత్సతోపాటు సమతుల ఆహారం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ముఖ్యంగా తాజా పండ్లు, కూరగాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల డిప్రెషన్ లక్షణాలు కొంతవరకు తగ్గే అవకాశం ఉంటుందని పలు అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అదే సమయంలో కొన్ని ఆయుర్వేద మూలికలు కూడా మానసిక ప్రశాంతతకు తోడ్పడతాయని చెబుతున్నారు. అయితే వీటిని తప్పనిసరిగా ఆయుర్వేద నిపుణుల పర్యవేక్షణలోనే ఉపయోగించాలి.

బ్రహ్మి, అశ్వగంధ, జటామాంసి..
ఆయుర్వేదంలో ఎంతో పేరుగాంచిన మూలిక బ్రహ్మి. ఇది మానసిక ఒత్తిడిని తట్టుకునే శక్తిని పెంచే అడాప్టోజెన్‌గా గుర్తింపు పొందింది. ఇది మెదడులో సెరోటోనిన్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుందని, దీంతో మనసు ప్రశాంతంగా ఉండటంతోపాటు ఆందోళన తగ్గే అవకాశం ఉంటుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అశ్వగంధ ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించడంలో విస్తృతంగా ఉపయోగించే ఆయుర్వేద మూలిక. ఇందులో ఉండే క్రియాశీల పదార్థాలు భావోద్వేగ, శారీరక అలసట వల్ల కలిగే ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో శరీరం, మనసు రెండూ కొంత రిలాక్స్‌గా ఉండేందుకు దోహదపడుతుంది. జటామాంసి సహజసిద్ధమైన యాంటీ-డిప్రెసెంట్, యాంటీ-స్ట్రెస్, యాంటీ-ఫటీగ్ లక్షణాలను కలిగి ఉందని ఆయుర్వేదంలో పేర్కొన్నారు. ఇది ప్రతికూల ఆలోచనలను తగ్గించి, మనసును సానుకూల దిశగా మళ్లించడంలో ఉపయోగపడుతుందని చెబుతున్నారు.

పుదీనా..
పుదీనా లేదా పెప్పర్‌మింట్‌లో ఉండే మెంథాల్ మనసుకు చల్లదనాన్ని, ప్రశాంతతను అందిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి తో పాటు పలు ఖనిజాలు కూడా సమృద్ధిగా ఉండటంతో శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. దీని సువాసన కూడా మానసిక ఉల్లాసాన్ని పెంచుతుంది. అయితే డిప్రెషన్ తీవ్రమైన మానసిక ఆరోగ్య సమస్య. కేవలం మూలికలు లేదా ఆహార మార్పులతోనే దీనికి పూర్తి చికిత్స సాధ్యం కాదు. డిప్రెషన్ లక్షణాలు ఎక్కువకాలం కొనసాగితే లేదా రోజువారీ జీవితంపై ప్రభావం చూపితే తప్పనిసరిగా మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించి సరైన చికిత్స తీసుకోవాలి. అలాగే ఆయుర్వేద మూలికలను కూడా వైద్యుల సూచనల మేరకే వినియోగించడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కంటి సమస్యలు ఉన్నవారు తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు ఇవే.. వీటితో ఎన్నో ఉపయోగాలు..

కళ్లు పొడిబారడం (డ్రై ఐ సిండ్రోమ్) ప్రస్తుతం చాలా మందిలో కనిపిస్తున్న సాధారణ సమస్య. ఎక్కువసేపు కంప్యూటర్, మొబైల్ స్క్రీన్లను చూడటం, ఏసీ గదుల్లో ఎక్కువ సమయం గడపడం, వయస్సు పెరగడం, కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు లేదా పోషకాల లోపం వంటి కారణాల వల్ల ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. దీనివల్ల కళ్లలో మంట, ఎర్రబడటం, మసకగా కనిపించడం, కనురెప్పలు అతుక్కుపోయినట్లు అనిపించడం వంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. అయితే కొన్ని సహజమైన చిట్కాలు, సరైన ఆహారపు అలవాట్లు ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో సహాయపడతాయి. కళ్ల ఆరోగ్యానికి విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం అవసరం. ముఖ్యంగా విటమిన్ ఎ కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. క్యారెట్, బొప్పాయి, మామిడి, పాలకూర వంటి ఆకుకూరలు, పసుపు, ఎరుపు, ఆకుపచ్చ రంగు కూరగాయలను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయి. అలాగే ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కళ్లలో సహజంగా కన్నీటి ఉత్పత్తి మెరుగుపడి పొడిబారడం తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది.

ఈ చిట్కాలను పాటించాలి..

కొబ్బరి నూనె కూడా డ్రై ఐ సమస్యలో కొంత ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, తేమను కాపాడే గుణాలు కళ్ల చుట్టూ ఉన్న చర్మాన్ని మృదువుగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. రెండు నుంచి మూడు చుక్కల కొబ్బరి నూనెను కళ్ల చుట్టూ నెమ్మదిగా రెండు నుంచి మూడు నిమిషాలు మసాజ్ చేసి, చర్మం పూర్తిగా పీల్చుకునే వరకు వదిలేయాలి. అయితే నూనె నేరుగా కంట్లో పడకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. కీరదోస ముక్కలను కళ్లపై ఉంచడం కూడా ఉపశమనం కలిగించే చిట్కాల్లో ఒకటి. చల్లగా ఉంచిన కీరదోస ముక్కలను 15 నిమిషాల పాటు కళ్లపై ఉంచితే మంట, దురద, ఎర్రదనం తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. కీరదోసలో ఉండే విటమిన్ ఎ కళ్లకు పోషణ అందించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. రోజూ ఒక గిన్నె పెరుగు తినడం కూడా కళ్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. పెరుగులో విటమిన్ డి, విటమిన్ బి, విటమిన్ ఎ వంటి పోషకాలు ఉండటంతో కళ్లకు అవసరమైన పోషణ అందించి పొడిబారడం వల్ల కలిగే అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎక్కువ సేపు ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్ చూస్తే..

కళ్లను తరచూ రెప్పవేయడం కూడా చాలా ముఖ్యమైన అలవాటు. రెప్పవేయడం వల్ల సహజంగా కన్నీటి పొర కంటి ఉపరితలంపై సమానంగా వ్యాపించి తేమను నిలబెడుతుంది. ముఖ్యంగా కంప్యూటర్ లేదా మొబైల్‌ను ఎక్కువసేపు ఉపయోగించే వారు ప్రతి కొద్ది నిమిషాలకు ఒకసారి రెప్పవేయడాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి. గోరువెచ్చని నీటిలో ముంచిన మెత్తని వస్త్రంతో కళ్లకు కాపడం పెట్టడం కూడా మంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది. మెత్తని వస్త్రాన్ని గోరువెచ్చని నీటిలో ముంచి అదనపు నీటిని పిండి, కళ్లపై ఏడు నుంచి ఎనిమిది నిమిషాల పాటు ఉంచాలి.