పరీక్షల సమయంలో కంటి సంరక్షణ తప్పనిసరి

ఎల్వీ ప్రసాద్ డాక్టర్ దివ్య నటరాజన్

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 22, 2024:

విద్యార్థులు పరీక్షల సమయంలో కంటి సంరక్షణపై దృష్టి సారించడం తప్పనిసరని ఎల్ వీ ప్రసాద్ ఐ ఇనిస్టిట్యూట్ (హైదరాబాద్) కన్సల్టెంట్ ఆప్తాల్మాలజిస్ట్, చైల్డ్ సైట్ ఇనిస్టిట్యూట్ డాక్టర్ దివ్య నటరాజన్ తెలిపారు. అకడమిక్ ఇయర్ ముగుస్తున్న తరుణంలో లక్షలాది మంది విద్యార్థులు తుది పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్నారని పేర్కొన్నారు. అధిక అంచనాలు, ఆందోళనల నడుమ ఎక్కువ గంటలు చదువుకునే కాలం ఇదన్నారు. పరీక్షల సమయంలో అత్యంత కీలకమైన అంశం కళ్ల ఆరోగ్యం అన్నారు. దీనిపై అందరూ నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

డిజిటల్ లెర్నింగ్, స్క్రీన్ సమయం పెరుగుతుండటంతో విద్యార్థులు ఒత్తిడితో పాటు అలసట, అసౌకర్యానికి గురవుతున్నారన్నారు. కళ్లు పొడిబారడం, తలనొప్పి, దృష్టి మసకబారడం, పార్శ్వపు నొప్పి తదితర లక్షణాలు విద్యార్థులలోనూ, తల్లిదండ్రులలోనూ ఆందోళనకు కారణమవుతుందన్నారు. ఈ సమస్యలు ఒత్తిడిని మరింతగా పెంచుతుందన్నారు. దృష్టి లోపం ఉన్న విద్యార్థులు ఇంకా ఎక్కువ కాలం చదువుకోవాల్సి ఉంటుంద న్నారు. కంటి ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడానికి విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, వైద్యులు కలిసి పనిచేయడం చాలా ముఖ్యమన్నారు. కంటిపై పడే ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడానికి, స్టడీ అవర్స్‌లో సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి, విద్యార్థులు ఆరోగ్యకరమైన అధ్యయనానికి అనుసరించాల్సిన పద్ధతులు కింద కలవు.

1. సమగ్ర కంటి పరీక్షను పొందండి: అధ్యయన విరామానికి ముందు.. విద్యార్థులు నేత్ర వైద్యునిచే కంటి పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది. ఇది గ్లాసెస్ ప్రిస్క్రిప్షన్‌లో మార్పులకు సహాయపడుతుంది. సుదీర్ఘ అధ్యయన సెషన్‌లలో తలెత్తే కంటి సమస్యలను గుర్తిస్తుంది.
2. 20-20-20 నియమాన్ని అనుసరించండి: అధ్యయన సెషన్‌లలో క్రమం తప్పకుండా విరామం తీసుకోవడం చాలా అవసరం. 20-20-20 నియమానికి కట్టుబడి ఉండటం తప్పనిసరి. ప్రతి 20 నిమిషాలకు 20 సెకన్ల పాటు 20 అడుగుల దూరంలో ఉన్నదాన్ని చూడటం, కంటి కండరాలను సడలించడం, దృష్టిని సమీపం నుంచి చాలా దూరం వరకు మార్చడంలో సహాయపడుతుంది.
3. తరచుగా రెప్పవేయడం: దురద, కంటి అలసటను నివారించడానికి విద్యార్థులను తరచుగా రెప్పవేయమని ప్రోత్సహించండి.
4. సరైన భంగిమను నిర్వహించండి: సరైన భంగిమ, పఠన దూరాన్ని నిర్వహించడం మెడ, వెన్ను సమస్యలను నివారించడంలో సహాయ పడుతుంది. విద్యార్థులు మెడ, వీపుపై అధిక ఒత్తిడిని నివారించడానికి వెన్నుముక నిటారుగా ఉంచి కూర్చోవాలి.
5. డిజిటల్ గాడ్జెట్ వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి: కొన్ని సమయాల్లో ఇది అనివార్యమైనప్పటికీ, విద్యార్థులు తమ డిజిటల్ గాడ్జెట్‌ల వినియోగాన్ని పరిమితం చేయాలి. స్క్రీన్ ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు.. పెద్ద స్క్రీన్‌లను ఎంచుకోండి. కాంతిని తగ్గించడానికి, సౌకర్యవంతమైన వీక్షణ కోసం వెలుతురును సర్దుబాటు చేయడానికి స్క్రీన్ ప్రొటెక్టర్‌లను ఉపయోగించండి.
6. ఎయిర్ కండిషనింగ్‌కు ప్రత్యక్షంగా గురికాకుండా ఉండండి: ఎయిర్ కండిషనర్లు, కూలర్లు లేదా ఫ్యాన్‌ల ముందు కూర్చోవడం వల్ల కళ్లు పొడిబారతాయి. కంటిపై ఒత్తిడి, అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడానికి విద్యార్థులు బాగా వెలుతురు ఉన్న, వెంటిలేషన్ గదులలో కూర్చోవాలి.
7. శారీరక శ్రమ, నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి: విద్యార్థులను ప్రతిరోజూ కనీసం ఒక గంట శారీరక శ్రమలో పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించండి. విశ్రాంతి కోసం ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర షెడ్యూల్ అవసరం.
8. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి: మండే వేసవిలో విశ్రాంతి లేకపోవడం మైగ్రేన్‌ను తీవ్రతరం చేస్తుంది. విద్యార్థులు హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండేలా చూసుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

ఒత్తిడితో కూడిన పరీక్షా సమయాల్లో విద్యార్థులకు సహాయక వాతావరణాన్ని అందిద్దాం. నేత్ర సంరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అవలంబించడం ద్వారా పరీక్షలను సులభంగా, సమర్థవంతంగా నావిగేట్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

భారత పారా అథ్లెట్లు శుభారంభం

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 22, 2024:

న్యూఢిల్లీలోని ఐజీ స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్ ఇండోర్ సైక్లింగ్ వెలోడ్రోమ్ లో జరుగుతున్న 43వ సీనియర్, 30వ జూనియర్ ఆసియా ట్రాక్, 12వ పారా ట్రాక్ సైక్లింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లలో భారత్ శుభారంభం చేసింది. 750 మీటర్ల టీమ్ స్ప్రింట్‌లో అర్షద్ షేక్ (కేటగిరీ -సీ2), జలాలుద్దీన్ అన్సారీ (కేటగిరీ - సీ2), బసవరాజ్ హెరాడి (కేటగిరీ -సీ5) రజత పతకాలను గెలుచుకున్నారు. ఈ పోటీలు ఈనెల 21న ప్రారంభమయ్యాయి. 26వ తేదీ వరకు జరగనున్నాయి. ఈ బృందం శిక్షణ కోసం జీఎంఎంసీవో, క్వాల్‌కామ్, నిర్మాణ్, యునైటెడ్ వే ఆఫ్ హైదరాబాద్, ఎన్ఎండీసీ, ముద్రా ట్రస్ట్, యూఎస్టీ గ్లోబల్ సహకారం అందించాయి. ఈ పారా అథ్లెట్లు ఆదిత్య మెహతా ఫౌండేషన్, ఆ బృందంతో కలిసి గత నాలుగు సంవత్సరాల తరువాత ఉన్నారు. ఇది కేవలం ప్రారంభం మాత్రమే.. ఇంకా బ్యాక్-టు-బ్యాక్ పోటీలు ఉన్నాయి.

ఆదిత్య మెహతా ఫౌండేషన్‌లో శిక్షణ పొందిన వారు ఈ టోర్నమెంట్‌లో ఉన్నారు. మహారాష్ట్రకు చెందిన జ్యోతి గదేరియా, ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన అర్షద్ షేక్ 2024 పారాలింపిక్స్ కు అర్హత సాధించారు. తెలంగాణకు చెందిన ఆర్యవర్ధన్, ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన పవన్, కర్ణాటకకు చెందిన బసవరాజ్ హెరాడి, బీహార్కు చెందిన జలాలుద్దీన్ ఉన్నారు.

జ్యోతి గదేరియా మోకాలి పైభాగంలో ఆంప్యూటీ సైక్లిస్ట్, ఆసియా నెంబర్ 2 మహిళా పారా సైక్లిస్ట్, అర్షద్ షేక్ మోకాలి పైభాగంలో ఆంప్యూటీ సైక్లిస్ట్, పురుషుల పారాసైక్లింగ్‌లో ఆసియా నెంబర్ 2 ఈ పారా-సైక్లిస్ట్‌లు ఇద్దరూ అర్హత సాధించారు. పారా లింపిక్స్ 2024 కోసం భారతదేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తారు. సైక్లింగ్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా, ఆదిత్య మెహతా ఫౌండేషన్ ఈ పారా అథ్లెట్లందరితో కలిసి కష్టపడ్డారు.

ఆదిత్య మెహతా ఫౌండేషన్ (ఏఎంఎఫ్) గురించి

పారా స్పోర్ట్స్ ప్రపంచంలో భారత్‌ను సూపర్‌పవర్‌గా మార్చడమే మా లక్ష్యం. ఆదిత్య మెహతా ఫౌండేషన్ (ఏఎంఎఫ్) అనేది ఒక ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్. ఇది వైకల్యం ఉన్న వ్యక్తులకు క్రీడా వృత్తిని కొనసాగించేందుకు సహాయం చేస్తుంది. వారికి స్వీయ పోషణను అందిస్తుంది. 2013లో ప్రారంభమైన ఈ ఫౌండేషన్ తక్కువ కాలంలోనే అంచెలంచెలుగా ఎదిగింది. హైదరాబాద్‌లో ఉన్న ఈ ఫౌండేషన్ దేశంలోని ప్రతి మూలకు విస్తరించింది. భారతదేశానికి పతకాలు తెచ్చిన పారా ఛాంపియన్‌లను రూపొందించడంలో దోహదపడింది.

యువ ఎమ్మెల్యేను కోల్పోవడం బాధాకరం

లాస్య నందిత మృతి పట్ల లావుడ్యా పూర్ణ సంతాపం

కొత్తగూడెం, ఫిబ్రవరి23(కెరటం ప్రతినిధి)

బిఆర్ఎస్ పార్టీ మాజీ ఎమ్మెల్యే సాయన్న కుమార్తె, కంటోన్మెంట్ యువ ఎమ్మెల్యే లాస్య నందిత మృతి పట్ల బిఆర్ఎస్ పార్టీ లక్ష్మీదేవి పల్లి మండల ఆర్గనైజింగ్ సెక్రెటరీ లావుడ్యా పూర్ణ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు శుక్రవారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. గతేడాది ఫిబ్రవరిలో కంటోన్మెంట్ సీనియర్ ఎమ్మెల్యే అయిన తన తండ్రి సాయన్న మృతి నుండి ఇంకా కోలుకొక ముందే, ప్రజా సేవలో ఆయన వారసత్వాన్ని కొనసాగిస్తూ కంటోన్మెంట్ ప్రజల మన్ననలు పొందిన యువ ఎమ్మెల్యే లాస్య నందిత ఆకస్మిక మరణం అత్యంత బాధాకరమన్నారు. ఆమె మరణం కంటోన్మెంట్ ప్రజలకు, బిఆర్ఎస్ పార్టీకి తీరని లోటని పేర్కొన్నారు. ఆమె ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని, వారి కుటుంబ సభ్యులకు భగవంతుడు మనోధైర్యాన్ని ప్రసాదించాలని లక్ష్మీదేవిపల్లి మండల ఆర్గనైజింగ్ సెక్రెటరీ లావుడ్యా పూర్ణ ప్రార్థించారు. బిఆర్ఎస్ పార్టీ యువ ఎమ్మెల్యేను కోల్పోవడం బాధాకరమని తెలిపారు.

మరుపురాని ఊరు నా ఊరు

కరిగిపోయే కాలంలో తిరిగిరాని రోజులవి..
ఉద్యోగ రీత్యా కన్నతల్లిని, పుట్టి పెరిగిన ఊరిని విడిచి
ఎక్కడికో అందరికీ దూరంగా ఉండాల్సిన రోజుల్లోకి వచ్చేసాం..
అమ్మ పెట్టిన ఆవకాయ తొక్కులో ఉన్న రుచి ఇవ్వాళ్ల
తింటున్న బిర్యానిలో లేదు..
అమ్మమ్మ ఇచ్చిన చిల్లర పైసలతో వచ్చిన
ఆనందం.. ఇప్పుడు సంపాదిస్తున్న వేళల్లో లేదు..
ఊరు జీవితంలో మర్చిపోలేని ఒక మధుర జ్ఞాపకం..
ఇళ్ల మధ్యలో నుండి చిన్న చిన్న తోవలు.. పెద్ద పెద్ద మనుషులు..
కోడి కూతతో నిద్రలేచి వాకిట్లో అమ్మలక్కలు
ఊడుస్తూ చేసే చప్పుడు..
వాకిట్లో కురిపించే కళ్ళాపి జల్లులు..ముంగిట్లో ముత్యాల ముగ్గులు..
పొద్దుపొద్దున్నే కట్టెల పొయ్యి మీద కాచి సేసి వేడి నీళ్ల స్నానాలు..
పొద్దున్నేమో దబ్బా రొట్టెలు.. రాత్రికి అమ్మ చేసిన ఘటక అన్నం..
అరుగుల మీద కూర్చొని అమ్మ లక్కలు చేసే ముచ్చట్లు...
తోవ వెంట పోతుంటే ఆత్మీయుల పలకరింపులు,
తొలకరి చినుకు నేలపై పడినప్పుడు వచ్చే మట్టి పరిమళము...
ఊరి పొలిమేర దాటగానే..గలగల పారే సెలయేరు..
కిలకిలమంటూ పక్షులు చేసే సందడి..
పొలంలో పల్లె అన్నలు నాగళ్లతో చేసే విన్యాసాలు..
గొడన్నలు గీసే తాటికల్లు..
సేద తీర్చుకునేందుకు ఊరి నడిబొడ్డున రావి చెట్టు..
ఊరి చివరలో చెరువు...
ఆట పాటలతో పాటు భవిష్యత్తు గురించి నేర్పించే పాఠశాల..
బడి నుండి రాగానే సాయంత్రం రోడ్డుమీద దోస్తులతో
కలిసి తొక్కుడు బిళ్ళ , కోతికొమ్మా , ఆటలు..
ఊరి చుట్టూ ఎవరో ఆకు పచ్చటి చీరను పరిచినట్లుగా
కనిపించే పచ్చటి పంట పైర్లు..
పచ్చదనం మధ్యలో ఇంద్ర లోకమే
ఈర్షపడేలా ఎంతో అందంగా కొలువై
ఉండే నా ఊరు..
పాటల పూ తోట ఆటపాటల చోటు
ప్రకృతి వనరుల సమహారము నా ఊరు..
ఒక్క మాటలో చెప్పాలి అంటే ఈ నా
జీవితానికి సార్థకత నా పల్లె తల్లి..
ఇలాంటి ఎన్నో జ్ఞాపకాలు మూట
కట్టుకున్నా నేల నా ఊరు..

బాల సౌజన్య, కంబాలపల్లి