# చలికాలం జర భద్రం..!

- చలిప్రభావానికి గురికాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మేలు
- ద్రవ పదార్థాలతో వ్యాధులు దూరం
- రాత్రి వేళల్లో మితహారం మేలు
- ఆహార నియమాలు పాటించాలంటున్న న్యూట్రిషన్స్

డిసెంబర్ నెలలో చలి తీవ్రత బాగా పెరిగింది. దీంతో పిల్లలు, పెద్దలు బయటకు రావాలంటేనే వణికిపోతున్నారు... చిన్నారులకు, వృద్ధులకు సైనస్, ఆస్తమా రోగులకు ఈ చలి వాతావరణ కొంత ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. ఈ మూడు నెలల కాలంలో చిన్నారులు, వృద్ధులు, యువతీ యువకులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు.. తీనాల్సిన ఆహారం... ధరించాల్సిన దుస్తులు... చేయాల్సిన వ్యాయామాలు.. పాటించాల్సిన నియమాలు.. సమగ్రంగా పాఠకులకు 'నమస్తే' అందిస్తున్న ప్రత్యేక కథనం... *-ఖమ్మం రూరల్, డిసెంబర్ 9*

చలికాలం మొదలైంది. కొద్దిరోజుల నుంచి చలి వణి కిస్తుంది. ఈ కాలంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే చలిని చక్కగా ఆస్వాదించే అవకాశం ఉంది. వెచ్చని దుస్తువులు ధరిం చడమే కాకుండా ఆరోగ్యంపై కూడా కాస్త శ్రద్ధ పెట్టాలి. వాకింగ్, వ్యాయ మంపైనే కాకుండా తీసుకునే ఆహారం పైనా జాగ్రత్తలు అవసరం అంటున్నారు నిపుణులు. నోటికి తాళం వేయకుంటే అనారోగ్యం పాల వుతారని హెచ్చ రిస్తున్నారు. ఎందు కుంటే ఈ కాలంలో బరువు పెరిగే అవకాశం చాలా ఎక్కువ. చలికాలం చెమట పట్టదు, దాహం కూడా వేయదు. చర్మం ముడుచుకుపోతుంది. వ్యాయమం చేయాలనిపించదు దీంతో బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. చలికాలంలో ఆకు కూరలు, పండ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్ తీసుకోవడం మంచిదని న్యూట్రిషన్స్ చెపుతున్నారు.

## ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం మేలు..

పండుగ వేళ పూరిలు, గారెలు, పూర్ణాలు ఇలా నూనెతో చేసిన పదార్థాలే ఉంటాయి. ఇవన్నీ బరువు పెంచే పదార్థాలు.అందుకే ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం తీసుకోవడం మంచి దని న్యూట్రిషన్స్ అభిప్రాయం.రొట్టెలు, మజ్జిగ, అనక్కాయ, గుమ్మడి కాయ, బొప్పాయి, ఆపిల్, ఫ్రూట్‌స లాడ్ తీసుకోవాలి. దీంతో ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవ్వడమే కాకుండా మనస్సుకు ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది.

## తీపి అతిగా వద్దు..

నోరూరించే మిఠాయిలు మనస్సుకు నచ్చేస్తాయి. రూచి చూసేదాక ఊరుకోలేము. కొద్ది మోతాదులో స్వీటు తిన్నాక తృప్తి లభిస్తుంది. ఆ తర్వాత అక్కడితో ఆపేయాలి. దీనికి విరుగుడుగా ఉదయం, సాయంత్రం వేళ్లలో మొలకెత్తిన మెంతుల్ని టీస్పూన్ తీసు కుంటే సరి తీపి పదార్థాలతో వచ్చే ఇన్సులిన్‌ను ఇవి నియంత్రిస్తాయి.

## పార్టీలో మితంగా తినండి..

బంధువులు, స్నేహితులు ఇండ్లల్లో పార్టీలకు వెళ్తే డైటింగ్ చేస్తున్నట్లు చెప్పకూడదు. మీతో పాటు డైటింగ్ చేస్తున్న వాళ్లనే వెంటబెట్టుకొని వెళ్లండి. ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండి తినాలి. లేకుండా మనసు లాగేస్తుంది. తిన్న వెంటనే అక్కడి నుం చి దూరంగా వెళ్లిపోవాలి. దీంతో పాటు తప్పకుండా తినాల్సి వస్తే మితంగా తీసుకుంటే సరిపోతుంది. మోహమటానికి వెళ్తే ఆరోగ్యం పై ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంది.

## 'టీ' తో ఉల్లాసం..

చలికాలంలో దాహం వేయకపోయినా ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. హెర్బల్ టీ తాగితే ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అల్లం, తులసి, దాల్చిన చక్కతో తయారు చేసిన చాయ్ తీసుకుంటే బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంది. మలినాలను దేహం నుంచి బయటకు పంపడంలో ఇది సహాయ పడుతుంది. దీంతో పాటు ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో లభిస్తున్న గ్రీన్ టీ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది. దీనిలో కొంచెం తేనే కలుపుకుంటే చాల మంచిందంటున్నారు వైద్యులు.

## ఉత్తేజానికి యాలకులు, తేనే..

దగ్గు, జలుబు నివారణకు యాలకులు కూడ దోహదపడుతాయి. చలికాలంలో వాతావరణ మార్పుల కారణంగా శరీరం బద్దికించడం మాములుగా కనిపిస్తునే ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో గ్లాసు నీటిలో రెండు యాలకులు వెసి మరిగించి చల్లారాక తాగితే ఉత్తేజంగా ఉండవచ్చనీ, దీనికి కొంచెం తెనెను కలిపి పడుకునే ముందు తాగితే మరింత ఫలితం ఉంటుందని పకృతి వైద్యులు అంటున్నారు.

## చలికాలంలో జాగ్రత్తలు..

- చలికి పెదవులు పగలకుండా అలివ్ ఆయిల్, గ్లిజన్ కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం రాసుకోవాలి.
- గండె జబ్బు ఉన్న వారు వీలైనంత వరకు చలిలో తిరగరాదు.
- పెదాలు పగలకుండా లిప్‌బామ్స్, వెన్న రాయాలి.
- పగిలిన కాళ్లను నీళ్లలో ఎక్కువ సేపు ఉంచొద్దు. ఇలా ఉంచితే ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కాళ్లు పగిలిన చోట పసుపు, నిమ్మరసం పూయకూడదు. ఇలా చేస్తే కాళ్లు మరింత చెడిపోతాయి.
- ఎక్కువ సేపు చలి మంట కాచుకోవడం మంచిది కాదు.
- మధుమేహం వ్యాధిగ్రస్తులు చలిని తట్టుకునేందుకు చర్మం పై మాశ్చరైజర్ చేసుకోవాలి.
- కాళ్లు, చర్మం పగిలిన వారు గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేసి.. జెల్లి రాసుకోవాలి.
- చలితీవ్రత ఎక్కువగా ఉండడంతో దాహం వేయదు. తక్కువ నీరు తాగుతుండడంతో చర్మం పొడిబారినట్లుగా మారుతుంది. అందువల్ల తప్పనిసరిగా రోజుకు నాలుగు నుంచి ఆరు లీటర్ల నీరు తాగాలి.
- శీతకాలంలో ఎండకు కూర్చోవడం అంత మంచిదికాదు. మరీ అవసరముంటే లోషన్ రాసుకుని కొంతసేపు కూర్చోవచ్చు.
- కాళ్లు చిట్లిపోతే బొప్పాయి అరటిపళ్ల మిశ్రమాన్ని రాయాలి.
- రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక స్పూన్ గ్లిజరిన్ నిమ్మరసం, రోజ్ వాటర్ కలిపి ముఖానికి పట్టిస్తే చర్మం ముడతలు పడకుండా ఉంటుంది.
- చలికాలంలో సాధ్యమైనంత వరకు బయట తిరగరాదు. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో వెళ్లాలాల్సి వస్తే తప్పకుండా ఉన్ని దస్తులు ధరించాలి దీంతో పాటు ముఖానికి హెల్మెట్ ధరిస్తే మంచిది.

## రాత్రిపూట మితాహారం..

చలికాలంలో రాత్రి పూట తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవాలి. తక్కువగా తింటూ రుచులను అస్వాదించాలి. చాల మంది రాత్రి వేళల్లో మాంసాహారం ఇష్టపడుతారు. సూప్ ఎక్కువ గా తీసుకోవద్దు.. నాన్‌వెజ్ తింటే ఫ్రూట్స్, సలాడ్లు, కూరగాయాలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. అలాగే హోటల్‌కు ,పార్టీలకు వెళ్లినప్పుడు వేపుళ్లను దూరంగా పెడితే మంచింది. ఆవిరిపట్టిన, ఉడకబెట్టిన వంట కాలనే తీసుకోవాలి. దాబాల్లో, హోటల్‌లో మైదా రొట్టెలను బాగా వాడు తున్నారు. ఇవి ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఇంట్లోనైనా గోధుమ రొట్టెలనే తినండి. అది కూడా నూనె లేకుండా చేసినవే. సోయాబిన్ పిండి బరువును తగ్గిస్తుంది. ఆరోగ్య ప్రదాయిని కూడా. వారానికి కొకసారైనా జొన్న పిండితో చేసిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఇందులో కాల్షి యం పుష్కలంగా ఉంటుంది.

## డ్రైఫ్రూట్స్ మేలు...

చలికాలంతో పాటు ఏకాలంలోనైనా కాయగూరలు, డ్రైఫ్రూట్స్ తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కాయగూరలను, డ్రైఫ్రూట్స్‌ను వింటర్‌లో ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని ఉష్ణోగ్రత సమతాస్థితిలో ఉంటుంది. అంతేకాదు చలికాలంలో వచ్చే రకరకాల ఇన్‌ఫెక్షన్స్ బారినుంచి కూడా రక్షణ పొందవచ్చు. తాజా కాయగూరలు, ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల బయటనుంచి వచ్చే చలి తీవ్రతను క్రమబద్ధం చేసి శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచడానికి దోహద పడతాయి.

# వణికిస్తున్న చలి పులి

- భద్రాద్రి ఏజెన్సీని కప్పేస్తున్న పొగమంచు
- పడిపోతున్న పగటి ఉష్ణోగ్రతలు
- ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలంటున్న వైద్యులు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, డిసెంబర్ 9 (నమస్తే తెలంగాణ): భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాను చలి పులి వణికిస్తున్నది. 4, 5, 6 తేదీల్లో తుపాను ప్రభావంతో జిల్లాను ముసురు కమ్ముకోగా ఆ ప్రభావం తర్వాత కూడా కొనసాగింది. పగటి ఉష్ణోగ్రతలు రోజురోజుకు పడిపోతున్నాయి. ప్రస్తుతం స్వెట్టర్లు వేసుకుంటే తప్ప బయటకు రాలేని వాతవరణం ఉన్నది. వాతావరణంలో మార్పులు రావడంతో కొందరు జ్వరం, జలుబుతో సతమతమవుతున్నారు. వాహనదారులు తెల్లవారిన తర్వాత కూడా లైట్లు వేసుకుని ప్రయాణాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు. పొద్దున్నే పనికి వెళ్లే కూలీలు, వ్యాపారులు చలి ధాటికి ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఈ నెల చివరి వరకు ఉష్ణోగ్రతలు మరింత పడిపోతాయని వాతావరణశాఖ అధికారులు చెప్తున్నారు.

### జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..

వృద్ధులు, చిన్నారులు చలి, పొగ మంచులో బయటకు వెళ్లొద్దని డాక్టర్లు సూచిస్తున్నారు. చలి చెవులు, ముక్కు, చర్మం, పెదవులపై ఎక్కువ ప్రభావం చూపిస్తుంది. కాబట్టి ప్రతిఒక్కరూ మాయిశ్చరైజర్లు వాడాలని వైద్యులు చెప్తున్నారు. చర్మం పొడిబారకుండా ఉండాలంటే ఎక్కువగా నీరు తాగాలంటున్నారు. ఉదయం పూట కనీసం 40 నిమిషాలు వ్యాయామం చేస్తే బిగుసుకున్న కండరాలు ఉత్తేజితమవుతాయంటున్నారు. మూడు పూటలా వేడి వేడి ఆహార పదార్థాలనే తినాలంటున్నారు. వేసవి, వానకాలంలో కంటే ఈ చలికాలంలో తీసుకునే ఆహారాన్ని తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలంటున్నారు. చల్లటి పదార్థాలు, కూల్‌డ్రింక్స్, తీపి పదార్థాలను తీసుకోకపోవడమే మంచిదంటున్నారు. నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే టమాటా, క్యాప్సికమ్, ఆకుకూరలతో పాటు తాజా పండ్లు ఆహారంలో ఉండేట్లు చూసుకోవాలంటున్నారు.

# ముగ్గురు మంత్రులకు శాఖల కేటాయింపు

- ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కకు ఆర్థిక, విద్యుత్ శాఖలు
- తుమ్మలకు వ్యవసాయం, పొంగులేటికి రెవెన్యూ, సమాచార శాఖలు

ప్రమాణస్వీకారం చేస్తున్న ఎమ్మెల్యేలు కోరం కనకయ్య, మట్టా రాగమయి, జారే ఆదినారాయణ

రాందాస్‌నాయక్, పాయం వెంకటేశ్వర్లు, కూనంనేని సాంబశివరావు

ఖమ్మం, డిసెంబర్ 9 (నమస్తే తెలంగాణ ప్రతినిధి): ఖమ్మం జిల్లా నుంచి ఎన్నికైన ముగ్గురు ఎమ్మెల్యేలు ఈ నెల 6న సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి మంత్రివర్గంలో మంత్రులుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేయగా.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వారికి శాఖలను కేటాయిస్తూ శనివారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్కకు ఆర్థిక, విద్యుత్ శాఖలను, తుమ్మల నాగేశ్వరరావుకు వ్యవసాయం, సహకార, మార్కెటింగ్, చేనేత, జౌళి పరిశ్రమల శాఖలను, పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డికి రెవెన్యూ, సమాచార పౌర సంబంధాలు, గృహ నిర్మాణ శాఖలను కేటాయించింది. అయితే, ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన రోజే ఆయా మంత్రులకు శాఖలను కేటాయిస్తారని ప్రచారం జరిగినా ప్రభుత్వం అధికారికంగా ప్రకటించలేదు. చివరికి శనివారం ఆయా మంత్రులకు శాఖలను కేటాయిస్తూ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారి ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. మంత్రులకు కేటాయించిన శాఖల్లో విద్యుత్ మినహా అన్ని శాఖలు ఖమ్మం జిల్లా మంత్రులకు మొదటిసారి బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నవి కావడం గమనార్హం. ఇప్పుడు విద్యుత్ శాఖ ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్కకు కేటాయించగా.. ఇదే శాఖ బాధ్యతలను 1989-94 మధ్య ఏర్పడిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో కోట్ల విజయ్‌భాస్కర్‌రెడ్డి మంత్రివర్గంలో అప్పటి మంత్రి సంభాని చంద్రశేఖర్ నిర్వర్తించారు. ఆర్థిక, రెవెన్యూ, వ్యవసాయ, సమాచార, గృహ నిర్మాణం, చేనేత, జౌళి శాఖలు గతంలో జిల్లా మంత్రులుగా ఉన్న వారెవ్వరికీ కేటాయించలేదు. ఆయా శాఖలను మంత్రులకు కేటాయించడంతో ఆయా శాఖల అధికారులు, ఉద్యోగులు హైదరాబాద్‌లో మంత్రులను కలిసి అభినందనలు, శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

### శాసనసభ సభ్యులుగా ప్రమాణ స్వీకారం

మధిర శాసన సభ్యుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క, ఖమ్మం శాసనసభ సభ్యుడు, మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, పాలేరు శాసనసభ సభ్యుడు పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి శనివారం శాసనసభ తొలి సమావేశంలో ఎమ్మెల్యేలుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. అలాగే సత్తుపల్లి, వైరా శాసనసభ్యులుగా ఎన్నికైన మట్టా రాగమయి, రాందాస్నాయక్‌లు శనివారం శాసన సభ్యులుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు.

### భద్రాద్రి జిల్లా నుంచి ఇద్దరు తొలిసారి... ముగ్గురు పాతవాళ్లు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, డిసెంబర్ 9 (నమస్తే తెలంగాణ): భద్రాద్రి జిల్లా నుంచి మొత్తం ఐదుగురు ఎమ్మెల్యేలతో ప్రొటెం స్వీకర్ అక్బరుద్దీన్ ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. భద్రాచలం నుంచి తెల్లం వెంకట్రావు, ఇల్లెందు నుంచి కోరం కనకయ్య, పినపాక నుంచి పాయం వెంకటేశ్వర్లు, అశ్వారావుపేట నుంచి జారె ఆదినారాయణ, కొత్తగూడెం నుంచి కూనంనేని సాంబశివరావు ఎమ్మెల్యేలుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఇందులో ఇద్దరు ఎమ్మెల్యేలు తొలిసారిగా అసెంబ్లీలో అడుగుపెట్టారు. మరో ముగ్గురైన కోరం కనకయ్య, పాయం వెంకటేశ్వర్లు, కూనంనేని సాంబశివరావు రెండుసార్లు ఎమ్మెల్యేలుగా గెలిచి అసెంబ్లీలోకి వెళ్లారు. సీపీఐ నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఒకే ఒక్కరు ఎమ్మెల్యేగా పోటీ చేసి కొత్తగూడెం నుంచి గెలిచి విజయం సాధించారు. ఆయన సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా కూడా ఉన్నారు. జిల్లా నుంచి నలుగురు ఎస్టీ నియోజకవర్గాల నుంచి ఆదివాసీ ఎమ్మెల్యేలు గెలిచారు.