శీతాకాలం.. జర భద్రం

- చలికాలం చర్మానికి గడ్డుకాలం..
- రకరకాల స్కిన్ సంబంధిత సమస్యలు
- చిన్నపాటి జాగ్రత్తలతో చర్మ సౌందర్యం సేఫ్
- మార్కెట్‌లో అందుబాటులో వివిధ రకాల కోల్డ్‌క్రీములు

వారం రోజులుగా పొగమంచుతో పాటు చలి తీవ్రత బాగా పెరిగింది. రానున్న రోజుల్లో చలి మరింత పెరిగే అవకాశం ఉన్నందున చర్మాన్ని రక్షించుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరూ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తప్పని సరి. చలికాలం వచ్చిందంటే చర్మం తెల్లగా పొడిబారిపోతుంది. అంతే కాకుండా చాలా అసహనానికి గురి చేస్తుంది. చలికాలం ఒళ్లంతా చిటపటలాడుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. చలి తీవ్రత పెరిగే కొద్దీ చర్మం రంగు, రూపు మారిపోతాయి. చలి తాకిడికి చర్మం మృదు స్వభావాన్ని కోల్పోయి చర్మంపై పగుళ్లు ఏర్పడి తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతుంటారు. పగుళ్ల నుంచి రక్షించుకునేందుకు కోల్డ్‌క్రీములను వాడుతూ చిన్న పాటి జాగ్రత్తలు పాటిస్తే మన చర్మ సౌందర్యం నిగనిగలాడుతూ ఎలాంటి పగుల్లకు లోను కాకుండా మృదువుగా ఉంటుంది.

-బాన్సువాడ రూరల్, డిసెంబర్ 15

ఆహారంపై శ్రద్ధ వహించాలి..

శీతాకాలంలో చర్మం మృదువుగా ఉండాలంటే కోల్డ్‌క్రీములతో పాటు మనం తీసుకునే ఆహారం కూడా ఒక కారణంగా ఉంటుంది. చలికాలంలో సాధ్యమైనంత వరకు విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు కలిగిన పోషకాహారం తీసుకుటే చర్మం అందాన్ని సంతరించుకుంటుంది. తాజా ఆకుకూరలు, ఉసిరికాయలు, బొప్పాయి, అనాస వంటి పండ్లు, ఖర్జూరా ఎక్కువగా తీసుకుకోవాలి. శీతల పానీయాలు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్‌లను సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించాలి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో కుంకుమ పువ్వు వాడితే చర్మం మంచి నిగారింపు, మృదుత్వాన్నీ సంతరించుకుంటుంది. ఆహారంలో తగినంతగా పసుపు, అల్లం, జిలకర వాడితే తుమ్ములు, జలుబు, దురద వంటి అలర్జీల నుంచి బయటపడవచ్చు. విటమిన్ సీ ఎక్కువగా కలిగి ఉన్న పండ్లు తీసుకోవడంతో శీతాకాలంలో చర్మం పొడి బారిపోకుండా రక్షణ పొందవచ్చు.చిన్న పిల్లలకు వివిధ రకాల పండ్లతో పాటు బాదం, పిస్తా, అంజీర్ పండ్లు లాంటివి ఎక్కువగా ఇవ్వాలి.

మార్కెట్‌లో వివిధ రకాల కోల్డ్‌క్రీములు

ప్రతి ఒక్కరూ చర్మ సౌందర్యానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తుండడంతో వినియోగదారులకు అవసరమైన చాలా రకాల కోల్ట్‌క్రీములు సూపర్ మార్కెట్లు, కిరాణా, మెడికల్ షాపుల్లో అందుబాటులో ఉంచుతున్నారు. పేరెన్నిక గల అనేక రకాల కోల్డ్‌క్రీములు మార్కెట్లో లభిస్తున్నాయి.

తీసుకోవాల్సిన చర్యలు

చలి బారి నుంచి చర్మాన్ని రక్షించుకోవడానికి జాగ్రత్తలు తప్పని సరిగా తీసుకోవాలి. చలి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో బయటికి వెళ్లాల్సి వస్తే స్వెట్టర్లు, మఫ్లర్లు తప్పని సరిగా వాడాలి. వాహనాలపై వెళ్లే వారు ముఖానికి హెల్మెట్, చేతులకు గ్లౌజ్‌లను వేసుకుంటే మంచిది. దీంతో నేరుగా చల్లగాలి ముఖానికి, చేతులకు తగిలే అవకాశం ఉండదు. చిన్న పిల్లలకు ఈ కాలంలో జలుబు చేసి ఇబ్బందులకు గురవుతుంటారు. చిన్న పిల్లలకు స్వెట్టర్లు, ముఖానికి మంకీ క్యాపులు, పాదాలకు మోకాళ్ల వరకు సాక్సులను తప్పని సరిగా వేయడం మంచిది. చలికాలంలో పాలమీది మీగడను చర్మానికి రాసుకొని కాసేపు అలాగే ఉంచుకుని తర్వాత స్నానం చేయాలి. లేదా ప్రతి రోజూ స్నానం చేసే నీటిలో కొబ్బరి నూనె వేసి చర్మం పొడిబారినట్లు కనబడదు. ఉదయం, సాయంత్రం పడుకునే ముందు శరీరానికి మాయిశ్చరైజ్ చేసుకుని మసాజ్ చేసుకుంటే చక్కటి ఫలితం ఉంటుంది. మాయిశ్చరైజ్ క్రిములకు బదులు వెన్న, వేరుశనగ నూనెతో కూడా మసాజ్ చేసుకొని, పది నిమిషాల తరువాత స్నానం చేయాలి. పెదాలు పొడిబారిపోకుండా ఉండేందుకు వెన్న, తేనె రాసుకుంటే మృదువుగా ఉంటాయి. పొడి చర్మం ఉన్న వారు మాయిశ్చరైజింగ్ కోల్డ్‌క్రీమలుతో మర్దన చేసుకోవాలి. స్నానానికి గ్లిజరిన్ కలిగిన సబ్బులను వాడాలి. మరీ చన్నీళ్లు కాకుండా గోరు వెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. శీతాకాలంలో శరీరాన్ని కాపాడుకునేందుకు సన్‌స్ర్కీన్ లోషన్ గుణాలు కలిగిన కోల్డ్‌క్రీములను వాడడం ఉత్తమం. రసాయనాలు కలిగిన సౌందర్య సాధనాలను వాడితే చర్మం సహజత్వాన్ని కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది. చర్మం మృదుత్వాన్ని కోల్పోకుండా విటమిన్లు, ప్రొటీన్లతో కూడిన సహజసిద్ధమైన క్రీములను వాడడం శ్రేయస్కారం.

చరిత్రకు సాక్ష్యం

అంధకారంలో మగ్గుతున్న వైనం

జిల్లా కేంద్రంలోని తిలక్‌గార్డెన్‌లో ఉన్న పురావస్తు ప్రదర్శనశాల

- చీకటిలోనే పురావస్తు ప్రదర్శనశాల
- అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు స్పందించాలి..
- పూర్వ వైభవం తేవాలని ప్రజల విన్నపం

నిజామాబాద్ కల్చరల్, డిసెంబర్ 15 : తెలంగాణకే తలమానికంగా నిలుస్తున్న ఎన్నో అపురూప శిల్పాలు, శిలా శాసనాలు, తాళపత్ర గ్రంథాలు, అరుదైన వస్తువులు నిజామాబాద్ జిల్లా పురావస్తు ప్రదర్శనశాలలో ఉన్నాయి. ఆరున్నరేండ్లుగా సిబ్బంది అల్మారాలు లేవంటూ మూసి ఉంచారు. ఇందూరు చరిత్రలో ఎన్నో జ్ఞాపకాలు ఉన్న తిలక్‌గార్డెన్ మ్యూజియానికి పూర్వ వైభవం తీసుకరావాలని నగరవాసులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

ఇందూరు ఉత్సవాల్లో..

ఇందూరు ఉత్సవాల సందర్భంగా 2001లో అప్పటి కలెక్టర్ అశోక్ కుమార్ తిలక్‌గార్డెన్‌లోని టౌన్‌హాల్‌లో మ్యూజియాన్ని ప్రారంభించారు. ఆయా ప్రాంతాల్లోని శిల్పాలు, శిలాశాసనాలు, విశేష ప్రాచుర్యం పొందిన తాళపత్ర గ్రంథాలు, నాణేలు సేకరించి ఒక చోట చేర్చారు. వారంలో ఒకరోజు ఆయా ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులకు ఉచితంగా తిలకించే అవకాశం కల్పించారు. పర్యాటక కేంద్రంగా ప్రాచుర్యం కల్పించారు.

మరమ్మతుల పేరిట మూసివేత..

పురాతన భవనంలో వానకాలంలో పైకప్పు ఉరవడంతో అపురూప గ్రంథాలు, ఆభరణాలు దెబ్బతినే పరిస్థితి ఏర్పడడంతో 2012 నుంచి రాష్ట్ర పురావస్తుశాఖ అధికారులు మరమ్మతుల పేరుతో మూసి ఉంచారు. సుమారు 40 లక్షలతో డంగు సున్నం, రంగులతో సుందరంగా తీర్చిదిద్దారు. వస్తువుల ప్రదర్శన కోసం కొత్త అల్మారాలు తెప్పిస్తామని ఇందుకు టెండర్లు స్వాగతించామని చెబుతూవచ్చారు. అనాటి నుంచి ఈనాటి వరకు మ్యూజియానికి తాళం వేసి ఉంచుతున్నారు. విద్యుత్ బిల్లులు చెల్లించక పోవడంతో జనవరి మాసం నుంచి కరెంటు కనెక్షన్ తొలిగించారు. నాటి నుంచి అంధకారంలో మ్యూజియం వెలవెలబోతున్నది. జిల్లా ఉన్నతాధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు స్పందించి మ్యూజియాన్ని తెరవాలని, అవసరమైన మౌలికవసతులు కల్పించాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

భావి తరాల కోసం ..

చరిత్ర ఘనతను చాటే మ్యూజియాన్ని తెరిచి పర్యాటక కేంద్రంగా ప్రాచుర్యం కల్పించాలి. అపురూప శిల్పాలు, తాళపత్ర గ్రంథాలు, అరుదైన వస్తువులు భావితరాలకు ఉపయుక్తంగా ఉంటాయి. మ్యూజియానికి పూర్వ వైభవం తీసుకరావడానికి అధికారులు కృషి చేయాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. త్వరలోనే పురావస్తు అభివృద్ధి కమిటీని ఏర్పాటుచేసి రాష్ట్రమంత్రిని కలిసే యోచనలో ఉన్నాం.

-కంకణాల రాజేశ్వర్, చరిత్ర పరిశోధకులు

యోగా మెరిక రసజ్ఞ

మాక్లూర్, డిసెంబర్ 15 : యోగాసనాలు మన శరీరానికి ఆరోగ్యాన్ని ఇవ్వడమే కాకుండా మనస్సుని కూడా ప్రశాంతంగా ఉంచుతాయి. ఆయుష్షును పెంచుతాయి. ఈ ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో నిత్యం కొంత సమయాన్ని కేటాయించి యోగాభ్యాసం చేస్తే రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండవచ్చు. ఇదే బాటలో నడుస్తున్నది మాక్లూర్ మండలం మదన్‌పల్లి గ్రామానికి చెందిన యువతి. యోగాసనాలు వేయడం ఆంత సులువా? యోగాసనాలు అంటే ఇదేనా? అని అనిపించాలంటే ఈ యువతి వేసే ఆసనాలు చూడాల్సిందే. ఐదేండ్లుగా శిక్షణ తీసుకొని జిల్లా, రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయిలో రాణిస్తున్నది. క్లిష్టమైన ఆసనాలను సైతం అవలీలగా వేస్తూ పతకాల బాటలో పయనిస్తున్నది. ఇటీవలే జాతీయస్థాయిలో జరిగిన యోగా పోటీల్లో ప్రతిభను చాటింది. మాక్లూర్ మండలం మదన్‌పల్లి గ్రామానికి చెందిన గోవూరి ఒడ్డెన్న, సరోజ దంపతుల కూతురు రసజ్ఞ.. చిన్ననాటి నుంచే ఆసనాలు వేసేది. పదో తరగతి నుంచి జిల్లా, రాష్ట్రస్థాయిలో పలు పోటీల్లో ప్రథమస్థానం సాధించింది. ప్రస్తుతం జాతీయస్థాయి యోగా పోటీల్లో పాల్గొంటున్నది.

- జాతీయ స్థాయిలో రాణింపు
- ఆసనం వేస్తే పతకం వచ్చినట్లే..
- సెంట్రల్ యూనివర్సిటీలో యోగా మాస్టర్‌గా ఉద్యోగం
- అనాథాశ్రమంలో చిన్నారులకు ఉచిత శిక్షణ

సాధించిన పతకాలు...

- 2018లో ఫరీదాబాద్‌లో జరిగిన 36వ జాతీయ చాంపియన్‌షిప్ పోటీల్లో ద్వితీయ స్థానంలో నిలిచి సిల్వర్‌మెడల్
- 2018 ఫిబ్రవరిలో తెలంగాణలో యోగా అసోసియేషన్ అధ్వర్యంలో వరంగల్‌లో జరిగిన రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో వెండి పతకం
- 2017 నవంబర్ నిజామాబాద్‌లో జరిగిన జిల్లా స్థాయి పోటీల్లో బంగారు పతకం
- 2023 మహబూబ్‌నగర్ కడ్తాల్‌లో జరిగిన రాష్ట్రస్థాయి యోగా పోటీల్లో బంగారు పతకం సాధించింది.

చిన్నతనం నుంచే కోరిక

గ్రామంలోని పాఠశాల స్థాయి నుంచే ఆసనాలు వేయడం నేర్చుకున్నది. ఉపాధ్యాయులు సైతం ప్రోత్సహించారు. ఇంటర్ నుంచి యోగా గురువు రాంచందర్ దగ్గర శిక్షణ తీసుకొని జిల్లా, రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయిలో పతకాలు సాధించింది. ఎక్కడ పోటీలు నిర్వహించినా తనదైన శైలిలో ఆసనాలు వేసి ఉత్తమ ప్రతిభ కనపర్చి అందరి ప్రశంసలు అందుకునేది.

అనాథాశ్రమంలో పిల్లలకు ఉచిత శిక్షణ

గత ఏడాది కాలంగా అనాథాశ్రమంలోని విద్యార్థులకు ఉచిత శిక్షణ ఇస్తుంది. అందులోని విద్యార్థులు సైతం జిల్లా స్థాయిలో ప్రతిభ కనబరుస్తున్నారు. తాను నేర్చుకున్న విద్య పదిమందికి ఉపయోగపడాలని రెండేండ్ల క్రితం జిల్లా కేంద్రంలో డిగ్రీ చదివేటప్పుడు సుభాష్‌నగర్‌లోని అనాథాశ్రమం, పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో నేర్పించింది. యోగా సాధన ద్వారా ఎలాంటి ప్రయోజనాలుంటాయో పిల్లలకు వివరించింది.

ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం..

యోగా ద్వారా మానసికోల్లాసంతో పాటు జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. అంతేకాకుండా చదువులోనూ ముందంజలో ఉండవచ్చు. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి ఇదో సాధనంగా ఉపయోగపడుతుంది. ప్రతి ఒక్కరూ రోజులో ఒక గంట యోగా చేస్తే ఆయుష్షు పెరుగుతుంది. ఏది చేసినా పదిమందికి ఉపయోగ పడేలా ఉండాలన్నదే నా ధ్యేయం. అన్నామలై యూనివర్సిటీ ద్వారా దూర విద్యలో యోగాలో పీజీ డిప్లొమా చేశాను. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ గచ్చిబౌలీలోని సెంట్రల్ యూని వర్సిటీలో యోగా మాస్టర్‌గా, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయురాలిగా ఉద్యోగం చేస్తున్నాను.

రసజ్ఞ, యోగా మాస్టర్, మదన్‌పల్లి

పోలీసుల అప్రమత్తం.. నిలిచిన ప్రాణం

పొలంలో గుండె నొప్పితో పడి పోయిన వ్యక్తికి సీపీఆర్
భుజంపై మోసుకెళ్లి.. పెట్రోలింగ్ వాహనంలో దవాఖానకు తరలింపు

కామారెడ్డి, డిసెంబర్ 15 : పోలీసులు తక్షణమే స్పందించడంతో ఓ నిండు ప్రాణం నిలిచింది. కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలోని సిరిసిల్ల రోడ్ శివారులో నేషనల్ హైవే సమీపంలో పంట పొలాల్లో కాసర్ల నర్సింహులు అనే వ్యక్తి ట్రాక్టర్‌తో గురువారం పొలం దున్నుతున్నాడు. ఆయనకు ఛాతిలో నొప్పి రావడంతో సీట్‌లోనే కుప్పకూలిపోయాడు. ఆ సమయంలో ఎస్సై భూమయ్య ఆధ్వర్యంలో హైవేపై పెట్రోలింగ్ నిర్వహిస్తున్నారు. వంశీ అనే వ్యక్తి వారి వద్దకు వచ్చి జరిగిన విషయాన్ని వివరించాడు. వెంటనే పోలీసులు నర్సింహులు వద్దకు వెళ్లారు. సురేశ్ అనే కానిస్టేబుల్ సీపీఆర్ చేశాడు. నర్సింహులు స్పృహలోకి రాగానే పొలం వద్ద నుంచి పెట్రోలింగ్ వాహనం వరకు హుస్సేన్ అనే కానిసేబుల్ భుజంపై వేసుకొని తరలించాడు. అనంతరం పెట్రోలింగ్ వాహనంలో దవాఖానకు తరలించారు. తక్షణమే స్పందించి వ్యక్తి ప్రాణాలను కాపాడిన హైవే పెట్రోలింగ్ ఎస్సై భూమయ్య, కానిస్టేబుల్ సురేశ్, హుస్సేన్‌ను జిల్లా ఎస్పీ, అడిషనల్ ఎస్పీ అభినందించారు

నర్సింహులును భుజంపై మోసుకెళ్తున్న కానిస్టేబుల్