



శీతకాలం.. జీత భద్రం

- చలికాలం చర్మానికి గడ్డుకాలం..
- రకరకాల సిస్నీ సంబంధిత సమస్యలు
- చిన్నపాటి జాగ్రత్తలతో చర్మ సౌందర్యం సీఫ్
- మార్కెట్లో అందుబాటులో వివిధ రకాల కోల్డ్ క్రీములు



ఆహారంపై శ్రద్ధ వహించాలి..

వారం రోజులుగా పాపంమతో పాటు చలి తీవ్రత బాగా పెరిగింది. రానున్న రోజుల్లో చలి మరింత పెరిగే అవకాశం ఉన్నందున చర్మాన్ని రక్షించుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరూ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తప్పని సరి. చలికాలం వచ్చినందులో చర్మం తెల్లగా పొడిబారిపోతుంది. అంతే కాకుండా చర్మం అసహనానికి గురి చేస్తుంది. చలికాలం ఒక్కణ్ణా చిటపటలాడుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. చలి తీవ్రత పెరిగే కొద్దీ చర్మం రంగు, రూపు మారిపోతాయి. చలి తాకిడికి చర్మం మృదు సృజనాన్ని కోల్పోయి చర్మంపై పగుళ్లు ఏర్పడి తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతుంటారు. పగుళ్ళ నుంచి రక్తించుకునేందుకు కోల్డ్ క్రీములను వాడుతూ చిన్న పాటి జాగ్రత్తలు పాటించే మన చర్మ సౌందర్యం నిగనిగలాడుతూ ఎలాంటి పగులళ్లకు లోను కాకుండా మృదువుగా ఉంటుంది.

-బాన్సువాడ రూరల్, డిసెంబర్ 15

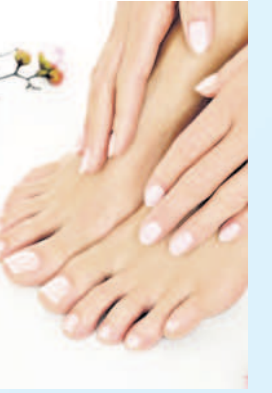
చరిత్రకు సాక్ష్యం

అంధకారంలో మగ్గుతున్న వైనం



జిల్లా కేంద్రంలోని తిలక్ గార్డెన్ లో ఉన్న పురావస్తు ప్రదర్శనశాల

జిల్లా కేంద్రంలోని తిలక్ గార్డెన్ లో ఉన్న పురావస్తు ప్రదర్శనశాల



మార్కెట్లో వివిధ రకాల కోల్డ్ క్రీములు

ప్రతి ఒక్కరూ చర్మ సౌందర్యానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తుండడంతో వినయోగదారులకు అవసరమైన చాలా రకాల కోల్డ్ క్రీములు సూపర్ మార్కెట్లు, కిరాణి, మెడికల్ షాపుల్లో అందుబాటులో ఉంచుతున్నారు. వేరే స్థితి గల అనేక రకాల కోల్డ్ క్రీములు మార్కెట్లో లభిస్తున్నాయి.

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

తీసుకోవాల్సిన చర్యలు

చలి బారి నుంచి చర్మాన్ని రక్షించుకోవడానికి జాగ్రత్తలు తప్పని సరిగా తీసుకోవాలి. చలి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో బయటికి వెళ్లాలి వస్తే స్వెట్టర్లు, ముళ్లూ 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 ముతకీ క్యాపాలు, పాదాలకు మోకాళ్ళ వరకు సాక్సులను తప్పని సరిగా వేయడం మంచిది. చలికాలంలో పాలిమిడి మీగడను చర్మానికి రాసుకొని కాసేపు అలాగే ఉంచుకుని తర్వాత స్నానం చేయాలి. లేదా ప్రతి రోజూ స్నానం చేసే నీటిలో కొబ్బరి నూనె వేసి చర్మం పొడిబారినట్లు కనబడదు. ఉడయం, సాయంత్రం పడుకునే ముందు శరీరానికి మాయిశ్చరైట్ చేసుకుని మసాజ్ చేసుకుంటే చక్కటి ఫలితం ఉంటుంది. మాయిశ్చరైట్ క్రీములకు 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 కోల్డ్ క్రీములతో మర్దన చేసుకోవాలి. స్నానానికి గ్లిజెరిన్ కలిగిన సబ్బులను వాడాలి. మరీ చర్మిళ్ళు కాకుండా గోరు వెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. శీతకాలంలో శరీరాన్ని కాపాడుకునేందుకు సన్ స్క్రీమ్ లోపే గుణాలు కలిగిన కోల్డ్ క్రీములను వాడడం ఉత్తమం. రసాయనాలు కలిగిన కోల్డ్ క్రీములను వాడడం ఉంది. చర్మం ప్రాటీన్లతో కూడిన సహజసిద్ధ ప్రోటీన్లను వాడడం ఉత్తమం. రసాయనాలు కలిగిన కోల్డ్ క్రీములను వాడడం ఉంది. చర్మం ప్రాటీన్లతో కూడిన సహజసిద్ధ ప్రోటీన్లను వాడడం ఉత్తమం.

డంతో అప్పుడే గ్రంథాలు, ఆభరణాలు దెబ్బతినే పరిస్థితి ఏర్పడడంతో 2012 నుంచి రాష్ట్ర పురావస్తుశాఖ అధికారులు మరమ్మత్తుల పేరుతో మూసి ఉంచారు. సుమారు 40 లక్షలతో డంగు సున్నం, రంగులతో సుందరంగా తీర్చిదిద్దారు. వస్తువుల ప్రదర్శన కోసం కొత్త ఆల్టారాలు తెప్పిస్తూనే ఇందుకు టెండర్లు స్వాగతించామని చెబుతూవచ్చారు. అలాంటి నుంచి ఈనాటి వరకు మ్యూజియానికి తాళం వేసి ఉంచుతున్నారు. విద్యుత్ బిల్లులు చెల్లించక పోవడంతో ఉపవరి మాసం నుంచి కరెంటు కనెక్షన్ తొలిగించారు. నాటి నుంచి అంధకారంలో మ్యూజియం వెలవెలపోతున్నది. జిల్లా ఉన్నతాధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు స్పందించి మ్యూజియాన్ని తెరవాలని, ఆప సరమైన మౌలికసృజనలు కల్పించాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

భావి తరాల కోసం ..

చరిత్ర ఘనతను చాటి మ్యూజియాన్ని తెరిచి పర్యాటక కేంద్రంగా ప్రాచుర్యం కల్పించాలి. అప్పుడేపని శిల్పాలు, తాళపత్ర గ్రంథాలు, అరుదైన వస్తువులు భావితరాలకు ఉపయుక్తంగా ఉంటాయి. మ్యూజియానికి పూర్వ వైభవం తీసుకరావడానికి అధికారులు కృషి చేయాల్సి అవసరం ఎంతైనా ఉంది. త్వరలోనే పురావస్తు అభివృద్ధి కమిటీని ఏర్పాటుచేసి రాష్ట్రమంతటినీ కలిసి యోచనలో ఉన్నాం.

-కంకణాల రాజేశ్వర్, చరిత్ర పరిశోధకులు

- జాతీయ స్థాయిలో రాణింపు
- ఆసనం వేస్తే పతకం వచ్చినట్లు..
- సెంట్రల్ యూనివర్సిటీలో యోగా మాస్టర్ గా ఉద్యోగం
- అనాథాశ్రమంలో చిన్నారులకు ఉచిత శిక్షణ

సాధించిన పతకాలు...

- 2018లో ఫరీదాబాద్ లో జరిగిన 36వ జాతీయ చాంపియన్ షిప్ పోటీల్లో ద్వితీయ స్థానంలో నిలిచి నిల్వలమెడల్
- 2018 ఫిబ్రవరిలో తెలంగాణలో యోగా అసోసియేషన్ అధ్యక్షులలో వరంగల్ లో జరిగిన రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో వెండి పతకం
- 2017 నవంబర్ నిజామాబాద్ లో జరిగిన జిల్లా స్థాయి పోటీల్లో బంగారు పతకం
- 2023 మహబూబ్ నగర్ కడ్రాలో జరిగిన రాష్ట్రస్థాయి యోగా పోటీల్లో బంగారు పతకం సాధించింది.



యోగా మెరిక రసజ్ఞ

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 రెండేళ్ల క్రితం జిల్లా కేంద్రంలో డిగ్రీ చదివేటప్పుడు సుభాషన్ గారిలోని అనాథాశ్రమం, పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో నేర్పించింది. యోగా సాధన ద్వారా ఎలాంటి ప్రయోజనాలుంటాయో పిల్లలకు వివరించింది.

పాఠశాలలో గుండె నొప్పితో పడిపోయిన వ్యక్తికి సీపీఆర్ భుజంపై మోసుకెళ్లి.. పెట్రోలింగ్ వాహనంలో దవాఖానకు తరలింపు

కామారెడ్డి, డిసెంబర్ 15 : పోలీసులు తక్షణమే సుందంపడంతో ఓ నిండు ప్రాణం నిలిచింది. కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలోని సిరిసిల్ల రోడ్ శివారులో నేపల్ వైవే సమీపంలో పంట పోలాలో కాస్త నర్సింహులు అనే వ్యక్తి ట్రాక్టర్ గురువారం పొలం దున్నుతున్నాడు. ఆయనకు ఛాతిలో నొప్పి రావడంతో నీట్లోనే ఉన్నప్పుడు పోయాడు. ఆ సమయంలో ఎస్సై భూమియ్య అధ్యక్షులతో వైవే పెట్రోలింగ్ నిర్వహిస్తున్నారని పంకి వ్యక్తి వారి వద్దకు వచ్చి జరిగిన విషయాన్ని వివరించాడు. వెంటనే పోలీసులు నర్సింహులు వద్దకు వెళ్లారు. సురేశ్ అనే కాన్స్టేబుల్ సీపీఆర్ చేశాడు. నర్సింహులు స్పృహలోకి రాగానే పొలం వద్ద నుంచి పెట్రోలింగ్ వాహనం పంపి పోలాలో కాస్త నర్సింహులు భుజంపై వేసుకొని తరలించాడు. అనంతరం పెట్రోలింగ్ వాహనంలో దవాఖానకు తరలించారు. తక్షణమే సుందంపడి వ్యక్తి ప్రాణాలు కాపాడే పైవే పెట్రోలింగ్ యస్సై భూమియ్య, కాన్స్టేబుల్ సురేశ్, హుస్సేన్ ను జిల్లా ఎస్సై, ఆడిషన్ ఎస్సై అభినందించారు

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 ఉపయోగపడేలా ఉండాలన్నదే నా ద్వేయం. అన్నామలై యూనివర్సిటీ ద్వారా దూర విద్యలో యోగాలో పీఠి డిప్లొమా చేశాను. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ గవర్నమెంట్ లోని సెంట్రల్ యూనివర్సిటీలో యోగా మాస్టర్ గా, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయురాలిగా ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. రసజ్ఞ, యోగా మాస్టర్, మదన్ పల్లి



నర్సింహులును భుజంపై మోసుకెళ్లిన కాన్స్టేబుల్