



శీతోక్రమం.. 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 సుఖాన్ని కోల్పోయి చర్మంపై పగుళ్లు ఏర్పడి తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతుంటారు. పగుళ్ళ నుంచి రక్తించుకునేందుకు కోల్డ్ క్రీములను వాడుతూ చిన్న పాటి జాగ్రత్తలు పాటించి మన చర్మం 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

- 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 వెళ్ళాల్సి వస్తే స్వెట్టర్లు, ముళ్లూరు తప్పని సరిగా వాడాలి. వాహనాలపై వెళ్ళే వారు ముఖానికి హెల్మెట్, చేతులకు గ్లౌజ్ లను వేసుకుంటే మంచిది. దీంతో నేరుగా చర్మాలి ముఖానికి చేతులకు తగిలే అవకాశం ఉండదు. చిన్న పిల్లలకు ఈ కాలంలో జలుబు చేసి ఇబ్బందులకు గురవుతుంటారు. చిన్న పిల్లలకు స్వెట్టర్లు, ముఖానికి ముత్యం క్యాప్ లు, పాదాలకు మోకాళ్ళ వరకు సాక్సులను తప్పని సరిగా వేయడం మంచిది. చలికాలంలో పాలిమిడ్ 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 మాయిశ్మరైట్ చేసుకుని మసాజ్ చేసుకుంటే చక్కటి ఫలితం ఉంటుంది. మాయిశ్మరైట్ క్రీములకు బదులు వెన్న, వేరుశనగ నూనెతో కూడా మసాజ్ చేసుకోవచ్చు. పది నిమిషాల తరువాత స్నానం చేయాలి. పెదాలు పొడిబారిపోకుండా ఉండేందుకు వెన్న, తేనె రాసుకుంటే మృదువుగా ఉంటాయి. పొడి చర్మం ఉన్న వారు మాయిశ్మరైజింగ్ కోల్డ్ క్రీములతో మర్దన చేసుకోవాలి. స్నానానికి గ్లిజెరిన్ కలిగిన సబ్బులను వాడాలి. మరీ చర్మిళ్ళు కాకుండా గోరు వెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. శీతాకాలంలో శరీరాన్ని కాపాడుకునేందుకు సన్ స్క్రీమ్ లోపే గుణాలు కలిగిన కోల్డ్ క్రీములను వాడడం ఉత్తమం. రసాయనాలు కలిగిన చర్మంపై కోల్డ్ క్రీములు ప్రమాదం ఉంది. చర్మం మృదుత్వాన్ని కోల్పోకుండా విటమిన్లు, ప్రోటీన్ తో కూడిన సమజసిద్ధ మైన క్రీములను వాడడం శ్రేయస్కరం.



మార్కెట్లో వివిధ రకాల కోల్డ్ క్రీములు

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

నిజామాబాద్ కల్చరల్, డిసెంబర్ 15 : తెలంగాణలో తలమానికంగా నిలుస్తున్న ఎన్నో అపురూప శిల్పాలు, శిలా శాసనాలు, తాళపత్ర గ్రంథాలు, అరుదైన వస్తువులు నిజామాబాద్ జిల్లా పురావస్తు ప్రదర్శనశాలలో ఉన్నాయి. ఆరున్నరేండ్లుగా సీబిఎన్ డి అల్యూరియం లేవంటూ మూసి ఉంచారు. ఇందుకు చరిత్రలో ఎన్నో జ్ఞాపకాలు ఉన్న తిలక్ గార్డెన్ మ్యూజియానికి పూర్వ వైభవం తీసుకరావాలని సగరవాసులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

ఇందుకు ఉత్సాహం సందర్భంగా 2001లో అప్పటి కలెక్టర్ అశోక్ కుమార్ తిలక్ గార్డెన్ లోని టౌన్ హాల్ లోని శిల్పాలు, శిలాశాసనాలు, వీశే ప్రాచూర్యం పొందిన తాళపత్ర గ్రంథాలు, నాణెలు సేకరించి ఒక బోట చేర్చారు. వారంతో ఒకరోజు ఆయా ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు ఉచితంగా తిలక్ గార్డెన్ అవకాశం కల్పించారు. పర్యాటక కేంద్రంగా ప్రాచూర్యం కల్పించారు. **మరమ్మత్తుల పేరిట మూసినేత..** పురాతన భవనంలో వానకాలంలో పైకప్పు ఉరవ

భావి తరాల కోసం ..

చరిత్ర ఘనతను చాటి మ్యూజియాన్ని తెరిచి పర్యాటక కేంద్రంగా ప్రాచూర్యం కల్పించాలి. అపురూప శిల్పాలు, తాళపత్ర గ్రంథాలు, అరుదైన వస్తువులు భావి తరాలకు ఉపయుక్తంగా ఉంటాయి. మ్యూజియానికి పూర్వ వైభవం తీసుకరావడానికి అధికారులు కృషి చేయాల్సి అవసరం ఎంతైనా ఉంది. త్వరలోనే పురావస్తు అభివృద్ధి కమిటీని ఏర్పాటుచేసి రాష్ట్రమంత్రి కలిసి యోచనలో ఉన్నాం. **-కంకణాల రాజేశ్వర్, చరిత్ర పరిశోధకులు**

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 మదన్ పల్లి గ్రామానికి చెందిన యువతి. యోగాసనాలు వేయడం అంత సులువా? యోగాసనాలు అంటే ఇదేనా? అని అనిపించాలంటే ఈ యువతి వేసే ఆసనాలు చూడాలి. ఐదేండ్లుగా శిక్షణ తీసుకొని జిల్లా, రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయిలో రాజీస్తున్నది. క్లిష్టమైన ఆసనాలను సైతం అవలీలగా వేస్తూ పతకాల బాటలో పయనిస్తున్నది. ఇటీవలే జాతీయస్థాయిలో జరిగిన యోగా పోటీల్లో ప్రతిభను చాటింది. మాక్లూర్ మండలం మదన్ పల్లి గ్రామానికి చెందిన గోపూరి ఒడ్డెన్న, సరోజ దంపతుల కూతురు రసజ్జ.. చిన్ననాటి నుంచే ఆసనాలు వేసేది. ఘోర తరగతి నుంచి జిల్లా, రాష్ట్రస్థాయిలో పలు పోటీల్లో ప్రథమస్థానం సాధించింది. ప్రస్తుతం జాతీయస్థాయి యోగా పోటీల్లో పాల్గొంటున్నది.

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

సాధించిన పతకాలు...

- 2018లో ఫుర్రాబాద్ లో జరిగిన 36వ జాతీయ చాంపియన్ షిప్ పోటీల్లో ద్వితీయ స్థానంలో నిలిచి నిల్వరీమెడల్
- 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 రసజ్జ

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 అదరని ప్రశంసలు అందుకునేది.

అనాధాశ్రమంలో పిల్లలకు ఉచిత శిక్షణ

గత ఏడాది కాలంగా అనాధాశ్రమంలోని విద్యార్థులకు ఉచిత శిక్షణ ఇస్తున్నారు. అందులోని విద్యార్థులు సైతం జిల్లా స్థాయిలో ప్రతిభ కనబరుస్తున్నారు. తాను నేర్చుకున్న విద్య పదిమందికి ఉపయోగపడాలని రెండేండ్ల క్రితం జిల్లా కేంద్రంలో డిగ్రీ చదివేటప్పుడు సుభాషన్ గారితో అనాధాశ్రమం, 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 ఇదే సాధనంగా ఉపయోగపడుతుంది. ప్రతి ఒక్కరూ రోజులో ఒక గంట యోగా చేస్తే ఆయుష్షు పెరుగుతుంది. ఏది చేసినా పదిమందికి ఉపయోగపడేలా ఉండాలన్నదే నా ధ్యేయం. అన్నామల్లె యూనివర్సిటీ ద్వారా దూర విద్యలో యోగాలో పీఠి డిప్లొమా చేశాను. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ గవర్నమెంట్ లోని సెంట్రల్ యూనివర్సిటీలో యోగా మాస్టర్ గా, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయురాలిగా ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. **రసజ్జ, యోగా మాస్టర్, మదన్ పల్లి**

పోలీసుల అప్రమత్తం.. నిలిచిన ప్రాణం

పాలంలో గుండె నొప్పితో పడి పోయిన వ్యక్తి సీపీఆర్ భుజంపై మోసుకెళ్లి.. పెట్రోలింగ్ వాహనంలో దవాఖానకు తరలింపు

కామారెడ్డి, డిసెంబర్ 15 : పోలీసులు తక్షణమే సుంద్రంపడంతో ఓ నిండు ప్రాణం నిలిచింది. కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలోని సిరిసిల్ల రోడ్ శివారులో నేషనల్ హైవే సమీపంలో పంట పొలాల్లో కాస్త సర్కింహుల్ భుజంపై వేసుకొని తరలించాడు. అనంతరం పెట్రోలింగ్ వాహనంలో దవాఖానకు తరలించారు. తక్షణమే చికిత్స పొందాడు. ఆ సమయంలో ఎస్సై భూమయ్య అధ్యక్షులతో హైవేపై పెట్రోలింగ్ నిర్వహిస్తున్నారని పంకే వ్యక్తి వారి వద్దకు వచ్చి జరిగిన విషయాన్ని వివరించాడు. వెంటనే పోలీసులు సర్కింహుల్ వద్దకు వెళ్లారు. సురేశ్ అనే కాన్స్టేబుల్ సీపీఆర్ చేశాడు. సర్కింహుల్ సున్నహుల్ కి రాగానే పాలం వద్ద నుంచి పెట్రోలింగ్ వాహనం పంకే పొలాల్లో కాస్త సర్కింహుల్ భుజంపై వేసుకొని తరలించాడు. అనంతరం పెట్రోలింగ్ వాహనంలో దవాఖానకు తరలించారు. తక్షణమే చికిత్స పొందాడు. ఆ సమయంలో ఎస్సై భూమయ్య అధ్యక్షులతో హైవేపై పెట్రోలింగ్ నిర్వహిస్తున్నారని పంకే వ్యక్తి వారి వద్దకు వచ్చి జరిగిన విషయాన్ని వివరించాడు.



సర్కింహుల్ భుజంపై మోసుకెళ్తున్న కాన్స్టేబుల్