

అందంగా కనిపించాలని అందరూ కోరుకుంటారు. అందుకోసం ఏవేవో సౌందర్య ఉత్పత్తులు వాడుతుంటారు. కానీ, రసాయనాలు కలిపిన ఉత్పత్తులు కొందరిలో స్కెండ్లను చూపిస్తాయి. చర్మానికి హాని కలిగిస్తాయి. ఈ సమస్యకు 'జేడ్ రోల్' మంచి పరిష్కారం చూపుతుందని అంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. చర్మాన్ని సహజసిద్ధంగా మెరిపించడంలో ఇది సమర్థంగా పనిచేస్తుందని చెబుతున్నారు.

జైనాల్ ఎంతో పాపులర్ అయిన జేడ్ రోల్.. ఇప్పుడిప్పుడే మన దగ్గర ప్రాచుర్యం పొందుతున్నది. కేవలం మనాజ్ ద్వారానే అందాన్ని రెట్టింపు చేస్తుంది. చర్మాన్ని రిలాక్స్ గా మార్చడంతోపాటు అనేక విధాలుగా ఉపయోగపడుతుంది.



జేడ్ రోల్తో ముఖంపై రెగ్యులర్ గా మనాజ్ చేసుకుంటే.. చర్మంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఫలితంగా ముఖంలోని మూలమూలలకూ ఆక్సిజన్ అంది.. చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. ముఖంపై మచ్చలు తగ్గి.. ప్రకాశవంతంగా మెరుగుపడుతుంది.

చర్మం పోషకాలను గ్రహించడంలో సాయపడటంతోపాటు చర్మ సమస్యలూ తగ్గుతుంది.

మాయిశ్చరైజ్.. సీర్మ్ వంటివి ఉపయోగించే సమయంలో జేడ్ రోల్ ను వాడినట్లయితే.. ఆయా ఉత్పత్తులు మరింత సమర్థంగా పనిచేస్తాయి.

ఇలా ఉపయోగించాలి..

ముందుగా ముఖాన్ని శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. స్కిన్ కేర్ కోసం రెగ్యులర్ గా వాడే ఆయిల్, సీర్మ్, మాయిశ్చరైజర్ వంటివి ముఖానికి అప్లయ్ చేయాలి. ఆ తర్వాత జేడ్ రోల్ ను తీసుకోవాలి.. చర్మంపై పైకి - కిందికి తిప్పుతూ సున్నితంగా మనాజ్ చేసుకోవాలి. అయితే.. చర్మం సున్నితంగా ఉన్నవారు కొంచెం మృదువుగానే మనాజ్ చేసుకోవాలి. కనబోమలు, కళ్ల కింద జేడ్ రోల్ ను అప్లయ్ చేయకపోవడమే మంచిది. జేడ్ రోల్ వాడకం వల్ల ఎలాంటి స్కెండ్ల ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు.



నమస్తే తెలంగాణ

జండగే

హైదరాబాద్ | శనివారం 4 జనవరి 2025 www.ntnews.com

గర్భాశయానికి గండం!

ముంబయిలోని ఇంటర్నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ పాపులేర్ మెన్టల్ హెల్త్, నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ ప్యామెంటి వెల్ఫేర్, న్యూఢిల్లీకి చెందిన పరిశోధకులు.. కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వేలో నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగా గ్రామీణ-పట్టణ ప్రాంతాల్లో 25 నుంచి 49 ఏండ్ల మధ్య వయసు గల 4.5 లక్షల మంది మహిళలను పరిశీలించారు. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలను జర్నల్ ఆఫ్ మెడికల్ ఎవిడెన్స్ లో ప్రచురించారు. ఈ అధ్యయనం ప్రకారం.. 25 - 49 ఏండ్ల వయసు గల ప్రతి 100 మంది భారతీయ మహిళల్లో ఐదుగురు గర్భాశయ శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నారునని తెలుస్తోంది. వీరిలో అత్యధికంగా వ్యవసాయంలో పనిచేసే మహిళలే 32 శాతం ఎక్కువగా ఉన్నారునని వెల్లడించారు. ఇతర రాష్ట్రాలతో పోలిస్తే ఆంధ్ర ప్రదేశ్, తెలంగాణతోపాటు బీహార్ లో గర్భాశయ శస్త్రచికిత్స రేట్లు అధికంగా ఉన్నాయని సర్వే ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు. ఇందుకు గల కారణాలు వెల్లడిస్తూ.. 'తక్కువ ఆదాయ వర్గాల్లోనే ఈ గర్భాశయ తొలగింపు శస్త్రచికిత్సలు అత్యధికంగా జరిగాయి. రుతుక్రమంపై ఉండే అపోహలు, జననంద్రయ వ్యవస్థ అవగాహన లేకపోవడం, శుభ్రత పాటించకపోవడం లాంటివి.. గ్రామీణ మహిళల్లో గర్భాశయ అనారోగ్య సమస్యలకు మూలకారణంగా తెలుసుకున్నారు. దాంతో.. తప్పని పరిస్థితుల్లో శస్త్రచికిత్స ద్వారా గర్భాశయాన్ని తొలగించుకుంటున్నారని అధ్యయనకారులు వెల్లడించారు. వాటికి దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకుని గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ నుంచి బయటపడటం, రుతుక్రమం సమయంలో నొప్పిని నివారించడంతోపాటు ప్రసవం తర్వాత గర్భాశయాన్ని ఉపయోగించే అవకాశం



చూడటం కూడా.. వీరిని శస్త్రచికిత్స వైపు మళ్లిస్తున్నది. మరో ముఖ్యవిషయం.. ఈ శస్త్రచికిత్సల్లో మూడింట రెండు వంతులు ప్రైవేట్ హాస్పిటల్స్ లోనే జరిగాయి. ఆయా దవాఖానాల బాహుళ్యం కూడా శస్త్రచికిత్సలు పెరగడానికి కారణమని పరిశోధకులు తెలుసుకున్నారు. గ్రామీణ మహిళల్లో లైంగిక-పునరుత్పత్తి వ్యవస్థపై మరింత అవగాహన పెంచాలి అవసరం ఉన్నదని సర్వే ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వ్యవసాయ రంగంలో పనిచేసేవారి ఆరోగ్య సంరక్షణకు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని అంటున్నారు.

గ్రామీణ మహిళల్లో ఉండే అవగాహన లేమి.. గర్భాశయానికి గండంగా మారుతున్నది. శస్త్రచికిత్సతో గర్భాశయాన్ని తొలగించుకుంటున్న వారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతున్నది. దేశవ్యాప్తంగా దాదాపు ఐదు శాతం మంది మహిళలు.. రకరకాల కారణాలతో తమ గర్భాశయాన్ని తొలగించుకున్నట్లు తాజా అధ్యయనం ఒకటి వెల్లడించింది. అవగాహన లేమి, నిరక్షరాస్యతతోపాటు దవాఖానాల ధనదాహం కూడా ఇందుకు కారణంగా కనిపిస్తున్నది.

గురి తప్పని గురువు

'లోడ్.. ఎయిమ్.. ఫూట్..'

అమె మాట ఆ శిష్యులకు సుగ్రీవాజ్ఞ. బరిలో దిగిన ప్రతిసారి గురి 'తప్పేదేలే' అంటారు వాళ్లు. అలా వాళ్లను తీర్చిదిద్దిన గురువు మరెవరో కాదు.. ద్రోణాచార్య అవార్డుకు ఎంపికైన దీపావీ దేశ్ పాండే! ద్రోణుడు ద్రుపదు రాజ్యం వదిలి.. కురుపాండవులను మెరికల్లా తీర్చిదిద్దాడు. ఆయన దగ్గర శస్త్ర విద్యలన్నీ ఆపోశన పట్టిన అర్జునుడు ద్రుపదుణ్ణి పట్టి బంధించి గురుదక్షిణ చెల్లించుకున్నాడు. దీపావీ జీవితంలోనూ ఇలాంటి సన్నివేశమే కనిపిస్తుంది. ఆమె దగ్గర అస్త్ర విద్యాసాలు నేర్చుకున్న శిష్యులు.. గురి తప్పని విజయాలతో తమ గురువుకు పట్టం కట్టారు. ద్రోణాచార్య పురస్కారాన్ని గురుదక్షిణగా ఇచ్చారు.

చేయాలన్నది ఆమె సంకల్పం. అదే సమయంలో నేషనల్ డైరెక్ట్ ఆసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా జూనియర్ కు ఇక్కణ కార్యక్రమం నిర్వహించాలనుకుంది. దానికి దీపావీని బీప్ కోచ్ గా నియమించింది. అప్పుడు ఆమె దగ్గర మెలకువలు నేర్చుకున్న పూర్వపు ఇప్పడు అంతర్జాతీయంగా రాజీస్టు న్నారు. అంజమ్ మోద్దిల్, కుసాల్ ఆమె శిష్యులే. అంజమ్ 2012 నుంచి జూనియర్స్ విభాగంలో చక్కగా రాజీస్టు వచ్చింది. మరో వైపు దీపావీ సీనియర్ పూర్వకూ బీప్ కోచ్ గా ఇక్కణ మొదలుపెట్టింది. 2018లో ప్రపంచ చాంపియన్ షిప్ లో అంజమ్ వెండి పతకం గెలుచుకుంది. దీపావీ శిష్యులు బరిలో దిగారంటే పతకం ఖాయం అన్న పేరు వచ్చేసింది.

దీపావీ దేశ్ పాండే ముంబయిలో పుట్టింది. ఆమె విద్యాభ్యాసం అంతా అక్కడే సాగింది. చదువుల్లో తన గురి తప్పేది కాదు. పూటింగ్ లోనూ అంతే నేర్చింది. ఆమె ఆసక్తిని గమనించిన తల్లిదండ్రులు తగిన ప్రోత్సాహం అందించారు. బీపీ బామ్, సంజయ్ చక్రవర్తి దగ్గర శిక్షణ తీసుకుంది. ఆసక్తి కాలంలోనే జాతీయ స్థాయి దాటి అంతర్జాతీయ పోటీలకు ఎంపికైంది. 2004లో కొలాలంపుర్ వేదికగా జరిగిన ఏషియన్ పూటింగ్ చాంపియన్ షిప్ లో పాల్గొన్నది. రైఫిల్ పూటింగ్ లో వెండి పతకం గెలిచింది. అదే ఏడాది ఏషియన్ ఓలింపిక్స్ లో భారతీయ ప్రాతినిధ్యం వహించింది. 50 మీటర్ల పూటిలో 19వ స్థానంతో సరిపెట్టుకుంది.

తొలిసారి విజయాలు కొన్నాళ్ల తర్వాత దీపావీ అంతర్జాతీయ పోటీలకు దూరమైనా పూటింగ్ మాత్రం వదిలిపెట్టలేదు. ముంబయిలో 2010లో పూటింగ్ క్లబ్ నెలకొల్పింది. మెరికల్ గాంటి పూర్వను తయారు

నా శిష్యులే గెలిపించారు



దీపావీ దేశ్ పాండే ఈ కష్టమైన కాలంలో తనకెంతో ఇష్టమైన బొమ్మలు గీస్తూ మళ్ళీ పుంజుకుంది. కొన్నాళ్లకు మళ్ళీ సాంకేతికంగా శిక్షణ ఇవ్వడం ప్రారంభించింది. టోక్యో పరిణామాల తర్వాత అది కారులు అమెను పక్కన పెట్టారే కానీ, దీపావీ శిష్యులు మాత్రం గురువు వెంటనే నిలిచారు. టోక్యోలో పోయిన ప్రతిష్టను మళ్ళీ పారినలో నిలబెట్టాలని కంఠం కట్టుకున్నారు. అప్పు ట్లెట్రు బిల్ ట్యాబ్ ద్వారా 'వాన్ లేట్' ఫ్లెటింగ్ కు చేరుకోవచ్చు. ఈ ఫీచర్ ద్వారా దీపావీ దారులకు వీడియోల లింకును కాపీ చేసి భద్రపర్చుకోవచ్చని అవసరం ఉండదు.

లేత చర్మానికి రక్షణ

బిన్నారలపై వాతావరణ మార్పుల ప్రభావం తీవ్రంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా, వారి లేత చర్మం.. త్వరగా ప్రతిస్పందిస్తుంది. ఇక శీతకాలంలోనైతే చలిగాలులు, తక్కువ తేమ వల్ల ఇబ్బంది పడతారు. దాంతో వారిలో దురద మొదలై.. బిత్తాకు కలిగిస్తుంది. అందుకే, చలికాలంలో మెల్లల చర్మంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి ఉంటుంది.

పిల్లల్ని రాత్రిపూట పడుకోబెట్టే ముందు.. వారి శరీరానికి మాయిశ్చరైజర్ అప్లయ్ చేయాలి. ఉదయం స్నానం చేయించడానికి ముందు కూడా.. సూనెతో సున్నితంగా మనాజ్ చేయాలి. దీనివల్ల వారి చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. చల్లని వాతావరణం వల్ల కోల్పోయిన తేమను.. సూనెలోని కొవ్వు ఆమ్లాలు తిరిగి నింపుతాయి. శరీరంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి.

వేడిటి స్నానం వల్ల పిల్లల చర్మం త్వరగా పొడిబారుతుంది. కాబట్టి, సీక్స్ గోరువెచ్చగా ఉండేలా మనాజ్ చేయాలి. స్నానం చేయించే సమయాల్లో కూడా తగిన చాలి. బిన్నారలకు వాట్ టాట్ లోకి దిగితే.. అంత త్వరగా బయటికి రారు. కాబట్టి, చలికాలంలో బాత్ బెడ్రూమ్ ను దూరం పెట్టడమే మంచిది. ఇక రాత్రి పడుకునే ముందు స్నానం చేయించవద్దు.

చిన్నపిల్లల సబ్బులు, ఇతర ఉత్పత్తుల ఎంపికలో జాగ్రత్త వహించాలి. సెంద్రియ ఉత్పత్తులతో తయారైన వాటినే ఎంచుకోవాలి. రసాయనాలతో నిండిపోయే సబ్బులు, షాంపూలు.. బిన్నారల చర్మానికి హాని కలిగిస్తాయి.

పిల్లలకు శీతల గాలులు తగలకుండా మనాజ్ చేయాలి. వారి చర్మాన్ని పూర్తిగా కప్పి ఉంచేలా దుస్తులు వేయాలి.

ఆనందమే.. అసలైన ఆస్తి



- జీవితంలో చేయాలి అతి ముఖ్యమైన విషయం.. మిమ్మల్ని మీరు అంగీకరించడం. మీరు ఎలా ఉన్నారో.. ఆలాగే స్వీకరించడం. లాభ-నష్టం, తెలుపు-నలుపు, పొట్టి-పొడుగు.. ఇవన్నీ బయటికి కనిపించే లక్షణాలే. మీ మనసు లోతుల్లో ఉండే.. అసలైన మీరు. అసలైన.. బాహ్యసౌందర్యం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించకండి. పైకి కనిపించే చిన్న లోపానికి కుంగిపోకండి. మీ అంతర్గత సౌందర్యం అందంగా ఉంటే.. మీరు ఆనందంగా ఉన్నట్లే!
- పుట్టుక నుంచి చావు వరకు.. నిరంతరం మీ వెంట ఉండే సహచరుడు మీ శరీరమే! ఆ ప్రేయసేస్తాన్ని కాపాడుకోవాలి. భాగ్యం మీదే! మీరు మీ శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా మనసు కంటే.. మీ శరీరం మీ ఆరోగ్యానికి రక్షణగా నిలుస్తుంది. అనారోగ్యం పాలైస్తున్నప్పుడు కూడా త్వరగా కోలుకునేలా చూస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన శరీరాన్ని మీందిన సంపద లేదని గుర్తించండి. అది పదికాలాల పాటు పదింగా ఉండాలంటే.. దానికి కావాల్సిన పోషకాహారం, సరైన వ్యాయామం అందించండి.
- ఎప్పుడూ మీ గురించే కాకుండా.. మీ చుట్టూ ఉన్నవారి



తర్వాత చూద్దాంలే అనుకుంటే..

ట్రైమోసాస్ మాత్రమే కాకుండా అన్ని అవసరాలకు తగిన కంటెంట్ లోని యూట్యూబ్ లో నిత్యం చూస్తుంటారు. కానీ, కొన్నిసార్లు చూడటానికి ట్రైమ్ ఉండదు. అలాంటిప్పుడు ఏం చేస్తారు? ఆయా వీడియోలను లింకులను కాపీ చేసి విండోస్ ఉన్న స్మార్ట్ ఫోన్ లో.. మరొకడైనా సేవే చేసి పెట్టుకుంటున్నారా? అంత కష్టపడక్కర్లేదు. యూట్యూబ్ ప్రత్యేకంగా 'వాన్ లేట్' అనే ఫీచరు అందిస్తున్నది. చాలామంది పెద్దగా గమనించరు. దీంతో చాలా సులభంగా వీడియోలను బుక్ మార్క్ చేసి పెట్టుకోవచ్చు. డెస్కాంప్ లో యూట్యూబ్ లో ఈ ఫీచరును సులభంగా ఉపయోగించవచ్చు. సేవే చేయాలనుకున్న వీడియోను ఓపెన్ చేసిన తర్వాత కనిపించే మూడు చుక్కల

బుక్ మార్క్ (మెను) పై క్లిక్ చేసి 'సేవ్ టు ప్లేలిస్ట్' ఆప్షన్ ను ఎంచుకోవాలి. అక్కడ 'వాన్ లేట్' వెక్ బాక్స్ ను ట్యాబ్ చేయడం ద్వారా ఆ వీడియోను సేవే చేసుకోవచ్చు. ఇలాగే, మొత్తం యూట్యూబ్ కూడా 'సేవ్' బటన్ ట్యాబ్ చేసి 'వాన్ లేట్' ఎంపిక చేయడం ద్వారా వీడియోలు జాబితాలో చేరతాయి. ఇలా సేవే చేసిన వీడియోలను 'వాన్ లేట్' ప్లేలిస్ట్ లో చూసేందుకు డెస్కాంప్ లో ఎడమవైపు ఉన్న డౌన్ లోడ్ మెనులో 'వాన్ లేట్' ఆప్షన్ ను ఎంచుకోవచ్చు. మొత్తం యూట్యూబ్ లో 'వాన్ లేట్' కింద ఉన్న ట్రైట్రు బాట్ ద్వారా 'వాన్ లేట్' ప్లేలిస్ట్ కు చేరుకోవచ్చు. ఈ ఫీచర్ ద్వారా బిన్నారలకు వీడియోల లింకును కాపీ చేసి భద్రపర్చుకోవచ్చని అవసరం ఉండదు.

