



జనం

లిపోర్టర్ తెలుగు దినపత్రిక

విలేకరులు కావలెను.

Janam Reporter
 ఆంధ్ర, తెలంగాణలో వెలువడుతున్న జనం లిపోర్టర్ దినపత్రికకు జిల్లాల వారీగా స్టాఫ్ లిపోర్టర్, మండల లిపోర్టర్, కంట్రీబ్యూటర్, యాడ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ కావలెను. తెలుగు భాషపై అవగాహన, వార్తలు వ్రాయగల సత్తా ఉన్న కొత్త వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.

మరిన్ని వివరములకు: www.janamreporter.com
9398156948

Published From Kurnool : Circulated at 'Kurnool Srikakulam, VishakaPatanam, Vijayanagaram, East Godavari, West Godavari, Krishna, Guntur, Prakasam, Nellore, Chittoor, Kadapa, Anantapuram, Hyderabad

తెలంగాణ ప్రజలకు దీపావళి కానుక

- నెలాఖరులోనే ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పంపిణీ
- మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి కీలక ప్రకటన

తెలంగాణ ప్రజలకు రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ దీపావళి కానుక ఇచ్చేందుకు సిద్ధమవుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ మేరకు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి కీలక ప్రకటన చేశారు. రాష్ట్రంలోని పేద ప్రజలు ఎప్పుడప్పుడూ అని ఎదురుచూస్తున్న ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పంపిణీపై మంత్రి తీవ్రపీఠాసన వినిపించారు. అక్టోబర్ నెలాఖరులోనే.. మొదటి విడతలో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పంపిణీ చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. హైదరాబాద్ కలెక్టరేట్ గోషామహల్ నియోజకవర్గంలోని లబ్ధిదారులకు డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్ల పట్టాలను మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, ఎమ్మెల్యేలు రాజాసింగ్, గణేష్, ఎమ్మెల్యే బల్లారి వెంకటేశ్ కలిసి మంత్రి పొంగులేటి పంపిణీ చేశారు. మొత్తం.. 144 మంది లబ్ధిదారులకు మేడ్చల్ జిల్లాలోని రాంపల్లిలో ఉన్న డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్ల పట్టాలు అందించారు ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి.. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పంపిణీ గురించి చెప్పుకొచ్చారు. ప్రతి నియోజకవర్గానికి 3,500 నుంచి 4,000 ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు చేయనున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. రానున్న నాలుగేళ్లలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు 20 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్లు నిర్మించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని చెప్పుకొచ్చారు. పార్టీలకు అతీతంగా పేదలకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. లక్షా 50 వేల ఇండ్లకు బెండర్లు పిలిచామని.. 98 వేల ఇండ్లు కట్టామని, 40 వేల ఇండ్లు ఇప్పటికే పంపిణీ చేశామని.. ఇంకా 58 వేలు పంపిణీ చేయాల్సి ఉందని చెప్పిన గత బీఆర్ఎస్ సర్కార్.. వాటిని కేవలం



ఎన్నికల్లో ఓట్ల కోసమే వారుకుందని విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్ పాలకులు డబుల్ బెడ్ రూం ఇండ్లలోనైనా, ఉద్యోగాల్లోనైనా, ప్రాజెక్టుల్లోనైనా కేవలం రాజకీయ అర్హతాన్ని ప్రదర్శించారని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి విమర్శించారు. తమ ప్రభుత్వం అసంపూర్ణిగా వదిలేసిన ఇండ్లను పూర్తి చేయించడంతో పాటు కొత్తగా ఇందిరమ్మ ఇండ్లు కూడా మంజూరు చేస్తామని చెప్పుకొచ్చారు. ప్రభుత్వానికి నిధుల కొరత ఉన్నప్పటికీ.. పేదలను ఆదుకోవటం కోసం అమలు చేస్తున్న పథకాల విషయంలో మాత్రం ఎక్కడా రాజీ పడటం లేదని చెప్పుకొచ్చారు. ఇదిలా ఉంటే.. మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ.. దీపావళి పండగను కొత్త ఇంట్లో జరుపుకునేలా పండగకు ముందే ఇళ్లు ఇస్తున్నామని చెప్పుకొచ్చారు. రాంపల్లి డబుల్ బెడ్ రూం ఇండ్లలో అన్ని రకాల సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నామని వివరించారు. లబ్ధిదారులు తమకు కేటాయించిన ఇండ్లను, ఇంటి పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని పొన్నం ప్రభాకర్ సూచించారు



జీవో 29 వెనుక భారీ కుట్ర

- బండి సంజయ్ షాకింగ్ కామెంట్స్
- “నన్ను అరెస్ట్ చేసే దమ్ము తెలంగాణలో ఎవడికి ఉంది.
- నన్ను అరెస్ట్ చేయలేదు.. అడ్డుకున్నారు
- నిరుద్యోగుల ఆందోళనపై బీఆర్ఎస్ కుట్ర చేసింది
- గ్రూప్-1 అభ్యర్థులు చేస్తున్న ర్యాలీలో చొరబడి గోడవలు సృష్టించాలని బీఆర్ఎస్ నేతలు చూశారు
- నిరుద్యోగులకు కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ బిజెపి శ్రేణులు మద్దతు
- విద్యార్థులకు, పోలీసులకు మద్దతు తీవ్ర తోపులాట
- బండి సంజయ్ను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు

హైదరాబాద్

జీవో 29 వెనుక భారీ కుట్ర దాగి ఉందని కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ ఆరోపించారు. గ్రూప్-1 పరీక్ష రద్దు చేయాలని ఎవరూ కోరలేదని చెప్పారు. రీపెడ్యూల్ చేయాలని మాత్రమే అభ్యర్థులు కోరుతున్నారని అన్నారు. విద్యార్థుల మీద పెట్టిన కేసులను రేవంత్ ప్రభుత్వం వెంటనే ఎత్తివేయాలని కోరారు. లేకపోతే తాను మళ్లీ అశోక్ నగర్ వెళ్లాలని వస్తుందని హెచ్చరించారు. ఇవాళ(శనివారం) బీజేపీ కేంద్ర - మిగతా3లో



రష్యాకు ప్రధాని మోడీ

- ఈనెల 22, 23 తేదీల్లో కజాన్ వేదికగా 16వ బ్రిక్స్ సమ్మిట్
- ఈ సందర్భంగా మోదీని స్వయంగా పుతిన్ ఆహ్వానించినట్లు తెలుస్తోంది
- రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ ఆహ్వానం మేరకు మోదీ ఆ దేశానికి కదలనున్నారు
- ఇక గడిచిన నాలుగు నెలల్లో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ రష్యాకు వెళ్లడం ఇది రెండోసారి

పేదల జీవితాలంటే తమాషాగా ఉందా!

- కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి
- రాత్రికి రాత్రి ఐల్డోజర్లతో ఇండ్లు కూల్చునుకోవడం ఏమాత్రం సరికాదు
- ప్రాణాలకు తెగించినా పేదల ఇండ్ల కూల్చివేతలను మేం అడ్డుకుంటాం
- పేద ప్రజలను ఈ ప్రాంతం నుంచి వేరుచేస్తామంటే ఊరుకునేది లేదు
- పేదవాడి ఇల్లు కూల్చి ఆ స్థలంలో సుందరీకరణ చేస్తామనుకుంటే బిజెపి సహించదు
- బాధిత ప్రజల పక్షాన మేం నిలబడుతాం

హైదరాబాద్

మూసి సుందరీకరణ పేరుతో ప్రజల ఇండ్లకు మార్కింగ్ చేస్తూ ఇండ్లు కూల్చివేస్తామంటూ రేవంత్ ప్రభుత్వం ప్రకటిస్తుందని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఆరోపించారు. శనివారం ఆయన మూసి పరివాహక ప్రాంతంలో పర్యటించారు. కిషన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అనాలోచిత నిర్ణయా



లతో అనేక సంవత్సరాలుగా మూసి పరివాహక ప్రాంతాల్లో నివాసముంటున్న పేదప్రజలు రోడ్డున పడే పరిస్థితి ఏర్పడింది. లక్షా 50 వేల కోట్లతో మూసి సుందరీకరణ చేస్తామంటున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి.. ముందు పేదల ఇండ్లు కూల్చకుండా మూసికి ఇరువైపులా రిటైనింగ్ వాల్ నిర్మించాలి. పేదవాడి ఇల్లు కూల్చి - మిగతా3లో



ప్రకృతిని కాపాడటం ప్రతి పౌరుడి కర్తవ్యం

- సీజేఐ చంద్రచూడ్ కీలక వ్యాఖ్యలు..
- వాతావరణ మార్పులు అందరిపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి
- సీజేఐ జస్టిస్ చంద్రచూడ్
- ట్రెడిషనల్ ట్రీస్ ఆఫ్ ఇండియా' పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించిన సీజేఐ
- పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించేందుకు ప్రభుత్వంతో ప్రజలు కలిసి పని చేయాలని వ్యాఖ్య

జనవరిలో రైతు భరోసా

- ఇంతకాలం ఎప్పుడెప్పుడా.. అని ఎదురుచూస్తున్న 'రైతు భరోసా'పై కీలక ప్రకటన
- రూ.2 లక్షల లోపు రుణమాఫీ కాని వారు 4 లక్షల మంది ఉన్నారు
- వారికి కొన్ని సాంకేతిక సమస్యల వల్ల రుణమాఫీ మొత్తం జమకాలేదు
- ప్రతీ ఏడాది రెండు విడుదలుగా అందించింది



హైదరాబాద్ తెలంగాణ ప్రభుత్వం రైతులకు మరో గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. ఇంతకాలం ఎప్పుడెప్పుడా.. అని ఎదురుచూస్తున్న 'రైతు భరోసా'పై కీలక ప్రకటన చేసింది. అతి త్వరలోనే రైతు భరోసా అందిస్తామని తెలంగాణ వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర్ రావు ప్రకటించారు. మరోవైపు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి

రేవంత్ రెడ్డి సైతం రైతు భరోసాపై కీలక నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం కనిపిస్తుంది. తాజాగా రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రైతు రుణమాఫీని ఈ నెలలోపు పూర్తి చేస్తామని అన్నారు. రూ.2 లక్షల లోపు రుణమాఫీ కాని వారు 4 లక్షల మంది ఉన్నారని, వారికి కొన్ని సాంకేతిక సమస్యల వల్ల రుణమాఫీ మొత్తం జమకాలేదని అన్నారు. ఈ సమస్యలను పూర్తి చేసిన తరువాత రూ.2 లక్షల పైనే ఉన్న వారికి రుణమాఫీని విడతల వారీగా చేస్తామని అన్నారు. అయితే రైతు భరోసా ఎప్పుడు ఇచ్చే అవకాశం ఉందంటే? తెలంగాణలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఉన్న సమయంలో 'రైతు బంధు' పథకాన్ని తీసుకొచ్చింది.వ్యవసాయ రైతులకు పెట్టుబడి సాయం కింద పంట వేసుకునే ప్రారంభంలోనే అందించాలని - మిగతా3లో

గత పాలకుల వల్లే మురికి కూపంలా మూసీ

- నల్లగొండకు సైతం మొన్నటివరకూ మురికి నీళ్లు వెళ్లేవి
- కేసీఆర్ చేసిన పనుల వల్ల ఇప్పుడు స్వచ్ఛమైన నీళ్లు వెళ్తాయి
- 2014లో కేసీఆర్ సీఎం అయ్యేదాకా ఎవరు సీఎంగా ఉన్నారో, ఏ పార్టీ అధికారంలో ఉందో ప్రజలకు తెలుసు
- ఆ తరువాత ఇప్పుడు ఏ పార్టీ అధికారంలో ఉందో మీకు తెలుసు.

హైదరాబాద్

గత ఐదారు దశాబ్దాలుగా మురికి నీళ్లు వచ్చేవని, కేసీఆర్ హయాంలో ఎస్పీలు కట్టిన తరువాత నీళ్లు శుభ్రంగా వస్తున్నాయని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ అన్నారు. జీహెచ్ఎస్ఎం ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలు, బీఆర్ఎస్ నేతలతో కలిసి బీఆర్ఎస్ పార్టీని ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ నాగోల్ లోని శనివారం ఉదయం పరిశీలించారు. నల్లగొండకు సైతం మొన్నటివరకూ మురికి నీళ్లు వెళ్లేవి, కేసీఆర్ చేసిన పనుల వల్ల ఇప్పుడు స్వచ్ఛమైన నీళ్లు - మిగతా3లో



పుట్టబోయే బిడ్డ అవేయవాలి ప్లాస్టిక్ తో నిండిపోతే!

అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ ను ఫ్రీడ్ లో పెట్టడం మంచిదేనా!

ప్లాస్టిక్ కాలుష్యం పర్యావరణానికి ముప్పుగా పరిణమించింది. గ్రహం, మనుషుల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం ఆందోళనలను రేకెత్తిస్తుంది. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలతో నిండిన మహాసముద్రాలు, ఆహారంలోకి చొరబడిన మైక్రో ప్లాస్టిక్స్, శ్వాస తీసుకుంటే ట్రయోన్ లోకి వెళ్తున్న ప్లాస్టిక్ కణాలు.. రక్తం, గుండె చివరకు జననేంద్రియాల్లోనూ కనిపిస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో శాస్త్రవేత్తలు, ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్లాస్టిక్ వినియోగం నుంచి దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. కాగా తాజా అధ్యయనం మరో బాటు పేల్చింది. గర్భంలో ఉన్న బిడ్డకు తల్లి నుంచి ప్లాస్టిక్ చేరే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. పాలిమైడ్ 12 అని పిలువబడే చిన్న ప్లాస్టిక్ కణాలు.. నవజాత శిశువుల గుండె, మెదడు, కాలేయం, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలలోకి చేరుతాయని తెలిపింది. ఈ పరిశోధన గర్భధారణ సమయంలో పిండం అభివృద్ధిపై భయాన్ని.. తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను హైలైట్ చేస్తుంది. సైన్స్ ఆఫ్ ది



టోటల్ ఎన్విరాన్మెంట్ జర్నల్ లో ప్రచురించిన అధ్యయనం ప్రకారం.. ఈ ప్లాస్టిక్ కణాలు ప్లాస్టెంట్ అవరోధాన్ని దాటుకుని, అభివృద్ధి చెందుతున్న పిండాన్ని హానికరమైన కాలుష్య కారకాలకు గురిచేస్తాయి. రట్టర్స్ హెల్త్ పరిశోధకులు చేసిన ప్రయోగంలో ఎలుకలను వారం రోజులపాటు ప్లాస్టిక్ కణాలకు బహిర్గతం చేశారు. తల్లి పిండం మధ్య రక్త ప్రసరణలో కూడా వీటిని గుర్తించారు. బిడ్డ పుట్టిన రెండు వారాల తర్వాత పరిశీలించగా.. తల్లి మెదడు, మూత్రపిండాలు, గుండె, కాలేయంలో ఉన్న అనేక ప్లాస్టిక్ నవజాత శిశువుల అవయవాల్లో గుర్తించారు. ఇవి బేబీ ఎదుగుదలపై భారీ ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయని తెలిపారు. కాగా ప్లాస్టిక్ పాలియూషన్ దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ప్రభావంపై తీవ్ర ఆందోళనలను పెంచుతుంది.

అల్లం వెల్లుల్లి పేస్. ఈ మధ్య కాలంలో వంటల్లో చాలా సాధారణం అయిపోయింది. మొదట్లో అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ ను మసాలా వంటల్లోనే ఉపయోగించేవారు. కానీ ఇప్పుడు అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ సాధారణ కూరల్లో కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ కారణంగా చాలామంది అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ ను పెద్ద మొత్తంలో తయారు చేసుకుని లేదా కొన్ని ఫ్రీడ్ లో నిల్వ చేస్తుంటారు. అయితే దీన్ని ఫ్రీడ్ లో నిల్వ చేయడం మంచిదేనా? దీన్ని నిల్వ చేయడానికి సరైన పద్ధతి ఏంటి? అలాగే వెల్లుల్లిని ఫ్రీడ్ లో పెడితే జరిగేదేంటి? దీని సుండి కూరలు వంటం వరకు అల్లం వాడతారు. చలికాలంలో అల్లం ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. అయితే అల్లం చాలా రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దివ్య ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. అయితే అల్లాన్ని మార్కెట్ నుండి తీసుకురాగానే నేరుగా ఏదో ఒక కవర్ లో వేసి ఫ్రీడ్ లో పెట్టేస్తుంటారు. అవసరమైతే వచ్చు వాడుకోవడానికి తీసుకుని దాన్ని కడిగి వాడుతుంటారు. ఈ సందర్భాలలో కొన్ని సార్లు అల్లం కుళ్లిపోవడం కూడా గమనించవచ్చు. అయితే అల్లం అలా



పాడవకుండా ఉండాలంటే మార్కెట్ నుండి తీసుకురాగానే అల్లాన్ని శుభ్రంగా కడగాలి. అల్లానికి మరికి, మట్టి పోయేదాక కడిగి ఆ తరువాత పొడి గుడ్లతో తుడవాలి. గాలికి ఆరబెట్టిన తరువాత గాలి చొరబడని కంటైనర్ లో ఒక కాగితం పెట్టి అందులో అల్లాన్ని ఉంచి ఫ్రీడ్ లో పెట్టాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అల్లం నెలల తరబడి కూడా పాడవకుండా నిల్వ ఉంటుంది. అల్లాన్ని ఫ్రీడ్ లో ఉంచినట్లు చాలామంది వెల్లుల్లిని కూడా ఫ్రీడ్ లో ఉంచుతారు. ముఖ్యంగా బిజీ లైఫ్ లో ఉన్నవారు కూరగాయలను తీరక దొరికినప్పుడు కట్ చేసి ఫ్రీడ్ లో పెడుతుంటారు. ఉదయాన్నే వంట, టిఫిన్ చేయడానికి చాలా సులువుగా ఉంటాయని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా కూరగాయలు ముందే కట్ చేసి పెట్టుకోవడం కానీ, వాటితో పాటు వెల్లుల్లిని ముందే ఒలిచి ఫ్రీడ్ లో నిల్వ చేసుకోవడం కాదు. వెల్లుల్లిని ఫ్రీడ్ లో ఉంచితే మొలకలు వస్తాయి. పైగా వాటిని సరిగా నిల్వచేయకపోతే పాలు, పెరుగు సహా అన్ని పదార్థాలకు వెల్లుల్లి వాసన వట్టేస్తుంది. కాబట్టి వెల్లుల్లిని ఫ్రీడ్ లో పెట్టుకోవడం మంచిది.

చిన్నపిల్లలకు ఆయిల్ మసాజ్ చేస్తున్నారా!

పిల్లల సంరక్షణ చాలా బాధ్యతతో కూడుకుని ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలు, అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలు చాలా సున్నితంగా ఉంటారు. వారికి ఒక వయసు వచ్చేవరకు వారిని చాలా జాగ్రత్తగా హ్యాండ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలకు స్నానం చేయించడం అమ్మమ్మలు, బామ్మల పర్యవేక్షణలో లేదా వారి చేతుల మీద జరుగుతూ ఉంటుంది. చాలా కాలం నుంచే చిన్న పిల్లలకు ఒళ్లంతా నూనెతో మసాజ్ చేసి ఆ తరువాత స్నానం చేయించడం జరుగుతోంది. ఇదే పద్ధతి మళ్లీ ఈ మధ్య కాలంలో బేబీ మసాజ్ పేరిట కొత్త పుస్తకాలు తొక్కుతోంది. పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం కోసం కొబ్బరినూనె, ఆలివ్ నూనె, బాదం నూనె లేదా ఆవాల నూనె వంటివి ఉపయోగిస్తుంటారు. అసలు పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం ఎంత వరకు మంచిది? పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటి? తెలుసుకుంటే.. మసాజ్ అనేది శరీరంలో కండరాలను ఒత్తిడికి గురి చేసే ప్రక్రియ. ఇది శరీరంలో కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఎముకలు, కీళ్లు మొదలైన వాటి ఆరోగ్యం మెరుగ్గా



ఉండేలా చేస్తుంది. శరీర కణజాల అభివృద్ధికి దోహదపడుతుంది. మసాజ్ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటి.. చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ ఎన్నో ఏళ్ల కిందటి నుండి పెద్దలు చేస్తున్న ప్రక్రియనే అయినా.. నేటి కాలంలో వైద్య పరంగానూ, పిల్లల సంరక్షణలో భాగంగానూ దీనికి ప్రాధాన్యత పెరిగింది. ముఖ్యంగా 2021లో జరిగిన పరిశోధనలలో పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల కింది ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని స్పష్టం చేశారు.. పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల కండరాలు, ఎముకలు బలపడతాయి. దీని వల్ల పిల్లలు బలంగా ఉంటారు. మసాజ్ చేస్తే చేతులు, కాళ్లలో పట్టు పెరుగుతుంది. కాళ్లు చేతులు దృఢంగా మారతాయి. కాళ్లు చేతులలోనే కాకుండా శరీరం అంతా రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. మసాజ్ చేసిన తరువాత పిల్లలకు స్నానం చేయిస్తే హాయిగా నిద్ర పోతారు. ఇది పిల్లలలో నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. పిల్లలలో అలసట, ఒత్తిడి వంటివి తగ్గుతాయి. పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల శరీరంలో రక్త ప్రవాహం, ఆక్సిజన్ ప్రవాహం మెరుగవుతుంది. శ్వాస ఆరోగ్యం బలపడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది. గ్యాస్, ఉబ్బరం, కండరాల తిమ్మిరి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు పిల్లలలోనూ ఉంటాయి. పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల ఇవన్నీ తగ్గుముఖం పడతాయి.

ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని స్పష్టం చేశారు.. పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల కండరాలు, ఎముకలు బలపడతాయి. దీని వల్ల పిల్లలు బలంగా ఉంటారు. మసాజ్ చేస్తే చేతులు, కాళ్లలో పట్టు పెరుగుతుంది. కాళ్లు చేతులు దృఢంగా మారతాయి. కాళ్లు చేతులలోనే కాకుండా శరీరం అంతా రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. మసాజ్ చేసిన తరువాత పిల్లలకు స్నానం చేయిస్తే హాయిగా నిద్ర పోతారు. ఇది పిల్లలలో నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. పిల్లలలో అలసట, ఒత్తిడి వంటివి తగ్గుతాయి. పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల శరీరంలో రక్త ప్రవాహం, ఆక్సిజన్ ప్రవాహం మెరుగవుతుంది. శ్వాస ఆరోగ్యం బలపడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది. గ్యాస్, ఉబ్బరం, కండరాల తిమ్మిరి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు పిల్లలలోనూ ఉంటాయి. పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల ఇవన్నీ తగ్గుముఖం పడతాయి.



ఏ వయసులో దంతాలు బలహీనమవుతాయి..?

దంతాలు మానవ జీవితంలో అంతర్భాగం. నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి సంబంధించినది. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైన అంశం అయినప్పటికీ, చాలా మంది దంత పరిశుభ్రతపై పెద్దగా శ్రద్ధ చూపరు. రోజుకు రెండుసార్లు పళ్ళు తోమకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కానీ, చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే దీనిని అనుసరిస్తున్నారు. మీకు పంటి నొప్పి వచ్చినప్పుడు లేదా పరిస్థితి మీ అడుపులో లేనప్పుడు దంతవైద్యుని వద్దకు వెళ్లి బదులు, వారిని క్రమం తప్పకుండా సందర్శించడం, మంచి పరిశుభ్రత గురించి తెలుసుకోవడం మీ దంతాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మేకు సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా ఇటీవలి కాలంలో చాలా మందిలో దంత సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. కాబట్టి, పంటి నొప్పి, పుచ్చిపోవడం లేదా మరేదైనా సమస్య ఉన్నప్పుడు ఒక వ్యక్తి చిరాకు వడతాడు. ముఖ్యంగా కొన్ని వయసులలో దంతాలు చాలా సున్నితంగా ఉంటాయి. ప్రధానంగా 20 నుంచి 50 ఏళ్ల మధ్య వయసులు దంత సమస్యలకు గురవుతారు. ఈ సమస్యలో పంటి నొప్పి, యాస్టిడ్ రియూక్షన్లు, క్షయం, ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి దీని మొదటి గల కారణాలు, దీనికి పరిష్కారం ఏమిటి తెలుసుకుందాం. సున్నితమైన దంతాల కారణాలు: సున్నితమైన దంతాలకు అత్యంత సాధారణ కారణం బలహీనమైన చిగుళ్ళు. బలహీనమైన చిగుళ్ళు దంత సమస్యలకు దారితీస్తాయి. దంతాలలో ఆమ్ల పదార్థాలు చేరడం: దంతాల ఎనామల్, బలమైన బ్రష్టింగ్, ఆమ్ల ఆహారాలు, పానీయాల దంతాలను దెబ్బతీస్తాయి. ఈ కారణాలన్నీ దంతాల నిర్మాణం సమస్యలకు దారితీస్తాయి. మీరు హార్డ్ బ్రష్ ఉపయోగిస్తే ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఎల్లప్పుడూ మృదువైన బ్రష్ ఉపయోగించండి. గట్టి బ్రష్ మీ దంతాలను అనేక విధాలుగా దెబ్బతీస్తుంది.

భోజనం చేశాక స్నానం చేస్తున్నారా?

నియంత్రిస్తుంది. ఇందులో ప్రధాన శాఖ అయిన సహసహసభూత నాడీ వ్యవస్థ నియంత్రణలో జీర్ణక్రియ ఉంటుంది. భోజనం చేసిన తరువాత ఈ నాడీ వ్యవస్థ క్రియాశీలకమైన జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగిలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా జీర్ణవ్యవస్థకు రక్తప్రసరణ పెంచి వేగంగా ఆహారం జీర్ణమయ్యేలా చేస్తుంది. అయితే, భోజనం తరువాత వెంటనే చేసే స్నానం ఈ ప్రక్రియ మొత్తాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒంటిపై పడే వేడి నీళ్ల కారణంగా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో శరీరాన్ని చల్లబరిచేందుకు చర్మంలోని రక్తనాణులలో రక్తప్రసరణ పెరుగుతుంది. అలా చర్మం, రక్తం ద్వారా శరీరంలోని వేడి బయటకు పోతుంది. ఈ క్రమంలో జీర్ణవ్యవస్థకు రక్తప్రసరణ తగ్గ



ఇంటర్నల్ డెస్క్: కొందరికి భోజనం చేశాక స్నానం చేసే అలవాటు ఉంటుంది. దీని వల్ల సేదతీరిన ఫీలింగ్ కలుగుతుందని చెబుతుంటారు. అయితే, ఈ అలవాటుతో కొన్ని సమస్యలు వచ్చే ఛాన్స్ ఉందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వైద్యులు చెప్పే దాని ప్రకారం, జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును స్వయంచోదిత నాడీ వ్యవస్థ

అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. వలీతంగా అన్నం అరగకపోయినట్లు ఉండటం, గ్యాస్ ఏర్పడటం వంటివి పలు ఉదర సంబంధిత సమస్యలు వచ్చాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ అలవాటు దీర్ఘకాలంలో అనేక ఇతర సమస్యలకు దారి తీస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. భోజనం తరువాత వేడి నీటి స్నానం తాలూకా ప్రభావం నాడీవ్యవస్థపై కూడా ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగడంలో వేగం నాడీ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థకు రక్తప్రసరణ తగ్గినప్పుడు వేగం నాడీ కూడా జీర్ణక్రియపై పట్టు కోల్పోతుందని ఫలితంగా అనేక రకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయని చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలంలో దీని వల్ల మూలజ్వరం, సిండిక్రీమ్ వస్తుంది. శరీరం పూర్తిస్థాయిలో పోషకాలను గ్రహించలేక సమస్యలు మొదలవుతాయి. కాబట్టి, భోజనం తరువాత స్నానం చేద్దామనుకునే వారు కాస్త అప్రమత్తంగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

రోజూ గుప్పెడు బాదం తింటే..

నిత్యం బాదం తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. బాదంను సూపర్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. దీనిలో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పోషకాలు ఉన్నాయి. విటమిన్ ఇ, ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఖనిజాలు చాలా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే మోసాకోకెల్ డిగ్లైసెల్ గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. గుప్పెడు బాదాన్ని మీ డైట్ లో చేర్చుకోండి. చురుగ్గా మెదడు.. నిత్యం కొన్ని బాదం పప్పులను మీ డైట్ లో చేర్చుకుంటే మెదడు చురుగ్గా మారుతుంది. మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఆరోగ్య సామర్థ్యం, మానసిక స్థైర్యం పెరుగుతుంది. గుండెకు బలం.. బాదం ఈ కాలంలో ప్రతి రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు అందుతాయి. ఇందులోని సంక్లిష్ట కొవ్వులు తక్కువగా ఉండే, మోసాకోకెల్ డిగ్లైసెల్ కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి, హాట్ అక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో సహకరిస్తుంది. మెదడు పనితీరు.. బాదంలోని విటమిన్ ఇ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఒమేగా 3, ఫ్లావిన్ యానీస్ తో

సహా అన్ని పోషకాలు మెదడు పనితీరులో కీలకంగా పనిచేస్తాయి. తెలివి తేటలను పెంచడంలోనూ బాదం మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి.. బాదంలో ఉండే విటమిన్లు, పోషకాలు జలుబును వూర వంటి లక్షణాలను దూరం చేయడంలో సహకరిస్తుంది. చాలా రకాల వ్యాధులతో పోరాడేందుకు శీతాకాలంలో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేసేందుకు సహకరిస్తుంది. బదులు తగ్గడంలోనూ.. క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉన్న బాదాన్ని తీసుకోవడం వల్ల బరువును తగ్గించడంలో సహకరిస్తుంది. బాదంలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు సంక్లిష్టంగా ఉన్నాయి. ఇవి అతిగా తినే అలవాటును తగ్గించడంలో, బ్యాక్నెస్ డైట్ తీసుకునే విధంగా ప్రోత్సహిస్తాయి. ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియ.. బాదం ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం. ఇది జీర్ణ క్రియకు సహకరిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఫైబర్ కంటిన్ ఆరోగ్యకరమైన డైట



కదలికలను ప్రోత్సహిస్తుంది. జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. చర్మం నిగారింపు.. బాదంపప్పులో విటమిన్ ఇ, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, చర్మాన్ని నిగారింపుతో, కాంతి వంతంగా ఉంచేందుకు సహకరిస్తాయి. మెరిసి చర్మం కావాలంటే రోజూ నాలుగు నుంచి ఆరు బాదం పప్పులను నీటిలో రాల్చి నానబెట్టి ఉదయాన్నే తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.