

TUPRANPET

Looking for a High-Return Real Estate Investment? Invest Smart with our OPEN PLOTS

VIJAY'S INFRA GROUP

Working Track with Best Services | 300, 400, 450, 500 Sq. Yards | Proven Model of Expanding Tracts | 100% Vasthu

+91 63054 64224

www.navabhoomi.in
epaper.navabhoomi.in

RNI No:TELTEL:82083

ANUKSHANAM
NAVABHOOMI TELUGU DAILY

నవతరం తెలుగు దినపత్రిక

నవభూమి తెలుగు దినపత్రిక పాఠకులకు భారత్ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు

HAPPY INDEPENDENCE Day
-మేనేజర్

Published from Hyderabad and Vijayawada

హైదరాబాద్ | 15 శుక్రవారం | ఆగస్టు 2025 | పేజీలు 12 | వెల: రూ.6 | సంపుటి:2 సంచిక: 331

ఎడిటర్ : అజీద్

Navabhoomi daily follows..



Circulated at: Hyderabad, Rangareddy, Adilabad, Karimnagar,Warangal,Khammam, Nalgonda, Mahabubnagar,Medak, Nizamabad, Krishna,Guntur,East Godavari, West Godavari,Prakasam, Nellore,Srikakulam,Vizianagaram,Visakhapalanam,Kurnool,Chittoor,Kadapa,and Anantapur



జమ్మూ కాశ్మీర్ లో క్లౌడ్ బరన్స్

- 46 మంది మృతి..200 మంది మిస్సింగ్
- కిష్మోర్ జిల్లాలో మేఘ విస్ఫోటనం -వరదలో యాత్రికుల మృతి
 - ఛషోటి ప్రాంతంలో మచిల్ మాతా యాత్ర మార్గంలో విపత్తు
 - ఆర్మీ సహాయక చర్యల్లో ఎన్టీఆర్ఎఫ్, ఎన్టీఆర్ఎఫ్
 - మృతుల సంఖ్య పెరిగి అవకాశం - కేంద్ర మంత్రి ఆందోళన
 - లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ మనోజ్ సిన్హా సానుభూతి, అత్యవసర ఆదేశాలు
 - వరదలో చిక్కుకున్న వారిని రక్షించేందుకు హెలికాప్టర్ సాయం సిద్ధం

కిష్మోర్(జమ్మూకాశ్మీర్)-నవభూమి బ్యూరో జమ్మూ కాశ్మీర్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే గురువారం రోజున కిష్మోర్ జిల్లాలో క్లౌడ్ బరన్స్ చోటు చేసుకుంది. ఛాషోటి ప్రాంతంలో సంభవించిన ఈ క్లౌడ్ బరన్స్ కారణంగా.. 46 మంది యాత్రికులు ప్రాణాలు విడిచినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే మృతుల సంఖ్య మరింత ఎక్కువగానే ఉంటుందని

అధికార వర్గాల ద్వారా తెలుస్తోంది. ఈ మేఘ విస్ఫోటనం ఘటనకు సంబంధించిన సమాచారం అందు కున్న కిష్మోర్ జిల్లా అధికారులు.. చూటాహుతిన సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. ఎన్టీఆర్ఎఫ్, ఎన్టీఆర్ఎఫ్, భద్రతా దళాలు, పోలీసులు అంతా కలిసి.. క్లౌడ్ బరన్స్ అయిన ప్రాంతంలో నిర్వహిస్తున్న సహాయక చర్యలో

తెలంగాణలో మరో పోలీస్ ఫోర్స్

- తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం
- సెప్టెంబర్ 27 నుంచి సేవలు ప్రారంభం

హైదరాబాద్-నవభూమిబ్యూరో తెలంగాణ ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. రాష్ట్రంలో మరో పోలీస్ వ్యవస్థను తీసుకురానున్నారు. ఈ కొత్త పోలీస్ డిపార్ట్మెంట్ వచ్చే నెల అనగా సెప్టెంబర్ 27 నుంచి సేవలు ప్రారంభించనుందని రాష్ట్ర డీజీపీ డాక్టర్ జితేందర్ వెల్లడించారు. ఇంతకు కొత్త పోలీస్ శాఖ విధులు ఏంటంటే.. పర్యాటక రంగానికి సేవలు అందించేందుకు టూరిస్ట్ పోలీసులను తీసుకురానున్నారు. సెప్టెంబర్ 27 ప్రపంచ పర్యాటక దినోత్సవం సందర్భంగా టూరిస్ట్ పోలీస్ వ్యవస్థను ప్రారంభించడానికి సిద్ధమవుతున్నారు.రాష్ట్రంలోని టూరిజం శాఖ, పోలీస్ శాఖల మధ్య సమన్వయ సహవేచం జరిగింది. బుధవారం నాడు జరిగిన ఈ భేటీలో తెలంగాణలో టూరిజం అభివృద్ధి, భద్రతపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా డీజీపీ జితేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. త్వరలోనే రాష్ట్రంలో టూరిస్ట్ పోలీసులను ప్రవేశపెడతామని.. ఇందుకు గాను తొలి దశలో 80 మంది పోలీసు నిబ్బందిని టూరిజం శాఖకు

పాకిస్థాన్ కు భారత్ సంచలన హెచ్చరిక

- సింధూ డెల్టాను మిస్సెయిల్స్ ద్వారం చేస్తామన్న పాక్ ఆర్మీ చీఫ్
- భారత్-అమెరికా రక్షణ భాగస్వామ్యం ద్వరంగా కొనసాగుతుంది
- నీటిని నిలిపిస్తే యుద్ధమంటూ పాక్ ప్రధాని హెచ్చరిక
- పాక్ లో ఆర్మీ రాకెట్ ఫోర్స్ కమాండ్ ప్రారంభం

న్యూదిల్లీ-నవభూమిబ్యూరో పాకిస్థాన్ కు చెందిన నేతలు, అధికారులు పదే పదే భారత్ ను రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారని భారత విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి రణధీర్ జైన్ వారి మండిపడ్డారు. సింధూ నదిపై డెల్టా లు నిర్మిస్తే 10 మిస్సైల్స్ తో కూర్చేస్తామంటూ ఇటీవల అమెరికా పత్రికలలో పాకిస్థాన్ ఆర్మీ చీఫ్ అనిమ్ మునిర్ వ్యాఖ్యలపై తీవ్రంగా స్పందించిన



విషయం తెలిసిందే. తాజాగా మరోసారి పాకిస్థాన్ వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేయడంపై రణధీర్

స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ ఏర్పాట్లలో అపశ్రేయ

ముగ్గురు విద్యార్థులకు కరెంట్ షాక్, ఆ జిల్లాలో ఒకరి మృతి

65 లక్షల మంది పేర్లను వెబ్ సైట్ లో పెట్టండి..

ఎలక్షన్ కమిషన్ కు సుప్రీంకోర్టు ఆదేశం

- ప్రతి పేరుకు తొలగింపు కారణం పబ్లిక్ కు తెలియాలి
- స్థానిక పత్రికలు, టీవీ, సోషల్ మీడియాలో జాబితా ప్రచారం
- పౌరుల హక్కులు రాజకీయ పార్టీలపై ఆధారపడకూడదని వ్యాఖ్య

న్యూదిల్లీ-నవభూమి బ్యూరో బీహార్ ఓటర్ జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ పేరుతో ఎలక్షన్ కమిషన్ చేస్తున్న చూడావిడి తీవ్ర వివాదానికి కారణమవుతోంది. ఎన్నికలు మరో 2 నెలల్లో ఉన్న తరుణంలో ఈసీ ఇలా ఓటర్ జాబితాను సవరించడం పట్ల తీవ్ర ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఓటర్ జాబితా నుంచి ఏకంగా 65 లక్షల మందిని తొలగించినట్లు బయటకు రావడం సంచలనాలకు కారణమవుతోంది. ఈ అంశంపై వలుపురు సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఈ పిటిషన్ లను విచారించిన సుప్రీం కోర్టు ఎన్నికల సంఘానికి ప్రత్యేక ఆదేశాలు జారీ చేసింది.బీహార్ ఓటర్ జాబితా నుంచి తొలగించిన 65 లక్షల మంది పేర్లను ఎన్నికల కమిషన్ వెబ్ సైట్ లో అందుపరచాలని, వారి పేర్లను తొలగించడానికి గల కారణాలను కూడా ఆన్ లైన్ చేయాలని సూచించింది. ప్రతి ఓటరు దానిని యాక్సెస్ చేయగలిగేలా ఈ జాబితాను ప్రచారం చేయాలని సూచించింది. మరో రెండు నెలల్లో ఎన్నికలు జరగనున్న బీహార్ లో ఓటర్ జాబితాల స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ ను సవాలు చేస్తూ దాఖలైన పిటిషన్లను జస్టిస్ సూర్యకాంత్ విచారించారు. జాబితా నుంచి తొలగించిన 65 లక్షల మందిలో 22 లక్షల మంది మరణించారని ఎన్నికల సంఘం కోర్టుకు తెలిపింది. 22 లక్షల మంది మరణించినట్లుంటే, దానిని బూత్ స్థాయిలో ఎందుకు వెల్లడించలేదని, పౌరుల హక్కులు రాజకీయ పార్టీలపై ఆధారపడి ఉండాలని తాము కోరుకోవడం లేదని న్యాయమూర్తి వ్యాఖ్యానించారు.

హిందూపురానికి బాలయ్య టాటా?

- వచ్చే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పోటీ చేయని బాలయ్య
- పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో పోటీపై బాలయ్య ఆసక్తి
- 3 సార్లు హిందూపురం అసెంబ్లీలో గెలుపు
- నియోజకవర్గంపై సక్రమంగా దృష్టి పెట్టలేదనే విమర్శలు
- టీటీడీపీ పార్టీ వర్గాలు ఇవ్వాలన్న ఆలోచనలో బాబు

హైదరాబాద్-నవభూమిబ్యూరో బాలయ్య హిందూపురం కాదా... ఎక్కడ పోటీ అంటే ? ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లాలోని హిందూపురానికి ఒక ముద్దు పేరు తెలుగు దేశం పార్టీ శ్రేణులు పెట్టాయి. ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లాలోని హిందూపురానికి ఒక ముద్దు పేరు తెలుగుదేశం పార్టీ శ్రేణులు పెట్టాయి. ఆ విధంగా నందమూరి పురం అని అంటారు. తెలుగు దేశం పార్టీ పట్టాక జరిగిన ప్రతి ఎన్నికలోనూ హిందూపురం అసెంబ్లీ సీటు ఆ పార్టీనే వరించింది. ఇక నందమూరి కుటుంబం నుంచే ఏడుసార్లు గెలుపొందారు. ఎన్టీఆర్ మూడు సార్లు నందమూరి హరిక్రిష్ణ ఒకసారి బాలక్రిష్ణ మూడు సార్లు హిందూపురం నుంచి ఎమ్మెల్యేగా బాధ్యతలు నిర్వహించారు. బాలయ్య అయితే సినీ ఇండస్ట్రీలో హీరోగా సినీమాలా చేస్తూ వరసగా 3 సార్లు గెలవడం ఒక గ్రేట్ సక్సెస్ గా చెబుతారు. హిందూపురం ఈసారి పడ్డా : అయితే మూడు సార్లు తనను

రాగల 24 గంటల్లో భారీ వర్షాలు

- బంగాళాఖాతంలో అల్పవీధనంతో కోస్తాంధ్రలో కుండపోత వర్షాలు
- కోస్తా, యానాంకు ఆకస్మిక వరద ముప్పు పొంచి ఉందని విఎంఓ హెచ్చరిక
- ప్రకాశం బ్యారేజీకి 4 లక్షల క్యూసెక్కుల ప్రవాహం.. మొదటి ప్రమాద హెచ్చరిక జారీ
- కృష్ణా నది పరివాహక ప్రాంత ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని విపత్తుల సంస్థ సూచన
- వివిధ పార్టీలలో ప్రమాద సూచకాలు.. అధికార యంత్రాంగం పూర్తి అప్రమత్తం

విశాఖపట్నం-నవభూమి బ్యూరో బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పవీధనం కొనసాగుతోందని వాతావరణ శాఖ అధికారి జగన్నాధ కుమార్ వెల్లడించారు. శుక్రవారం ఇది మరింత బలపడి సుస్పష్ట అల్ప వీధనంగా మారే అవకాశముందన్నారు. గురువారం విశాఖపట్నంలో ఆయన విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ.. పశ్చిమ మధ్య వాయువ్య బంగాళాఖాతంలో ఈ అల్పవీధనం కొనసాగుతోందన్నారు. ఇది పశ్చిమ వాయువ్య దిశగా ఉత్తరాంధ్ర - ఒడిశా వైపు కదిలే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. రాగల వారం రోజుల పాటు రాష్ట్రంలో చెరురుమదురు వర్షాలు పడే



కదిలే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. రాగల వారం రోజుల పాటు రాష్ట్రంలో చెరురుమదురు వర్షాలు పడే

శరవేగంగా అభివృద్ధి

- ◆ ప్రపంచంలోనే వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశంగా భారత్
- ◆ 2047లోగా అభివృద్ధి చెందిన దేశాల జాబితాలో భారత్ ఉండాలి
- ◆ ప్రస్తుతం భారత జీడిపీ 6.5 శాతంగా ఉంది..
- ◆ 79వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా జాతినుద్దేశించి ప్రసంగించిన భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము

న్యూదిల్లీ-నవభూమి బ్యూరో 79వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము జాతినుద్దేశించి ప్రసంగించారు. దేశ ప్రజలు స్వాతంత్ర్య ఫలాలు అనుభవిస్తున్నారని అన్నారు. మన రాజ్యాంగం ప్రపంచానికి ఆదర్శం అని భారత ప్రజాస్వామ్యం ఎన్నో సవాళ్లను అధిగమించిందని తెలిపారు. మువ్వన్నెల జెండా చూస్తే మన హృదయం ఉప్పొంగుతుందన్నారు. 2047లోగా అభివృద్ధి చెందిన దేశాల జాబితాలో భారత్ ఉండాలంటూ ఆకాంక్షించారు. భారత్ ప్రపంచంలోనే వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ఆర్థిక వ్యవస్థ

అని ద్రౌపది ముర్ము తెలిపారు. ప్రస్తుతం భారత్ జీడిపీ 6.5 శాతంగా ఉందన్నారు. 79వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము జాతినుద్దేశించి ప్రసంగించారు. భారత ప్రజలు ఎంతో సంతోషంగా స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాన్ని, గణతంత్ర దినోత్సవాన్ని జరుపుకోవడం మనందరికీ గర్వకారణం అని అన్నారు. దేశ విభజన సమయంలో భారత్ ఎంతో బాధ, శోకాన్ని అనుభవించిందని తెలిపారు. విధ్వంసంతో పాటు లక్షలమంది బలవంతంగా వేరే ప్రాంతాలకు తరలించబడ్డారని రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము తెలిపారు. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన

నల్గొండ మైనర్ బాలికపై హత్యాచారం కేసు.. సింగితుడికి ఉరిశిక్ష వేసిన కోర్టు!

జగన్ సొంతగడ్డపై కూటమి ఘన విజయం

- వైఎస్ కంచుకోట పులివెందులలో టీడీపీ ఘన విజయం..
- పులివెందులలో డిపాజిట్ కోల్పోయిన వైసీపీ
- టీడీపీ అభ్యర్థి లతారెడ్డికి 6,735 ఓట్లు
- వైసీపీ అభ్యర్థి హేమంత్ రెడ్డికి కేవలం 685 ఓట్లు
- ఒంటిమిట్ట జడ్పీటీసీ సైతం కైవసం చేసుకున్న టీడీపీ

కడప-నవభూమిబ్యూరో పివీ రాజకీయాల్లో సంచలనం సమోదయింది. నాలుగు దశాబ్దాలకు పైగా వైఎస్ కుటుంబానికి కంచుకోటా నిలిచిన పులివెందులలో టీడీపీ సత్తా చాటింది. పులివెందుల జడ్పీటీసీ ఉప ఎన్నికలో వైసీపీ ఘోర పరాజయాన్ని మూటకట్టుకుంది. జగన్ అడ్వాల్తో టీడీపీ అందరి అంచనాలకు మించిన అధిక్రమతతో ఘన విజయాన్ని సాధించింది. టీడీపీ అభ్యర్థి మారెడ్డి లతారెడ్డి (టీబీకె రవి భార్య) 6,050 ఓట్ల భారీ మెజారిటీతో జయతేజవం ఎగరచేశారు. వైసీపీ అభ్యర్థి హేమంత్ రెడ్డి డిపాజిట్ కోల్పోయారు. పులివెందుల ఉప ఎన్నికలో మొత్తం 8,103 ఓట్లు పోలయ్యాయి. మారెడ్డి లతారెడ్డికి 6,735 ఓట్లు పడ్డాయి. వైసీపీ అభ్యర్థి హేమంత్ రెడ్డికి కేవలం 685 ఓట్లు మాత్రమే పడ్డాయి. లతారెడ్డికి, హేమంత్ రెడ్డికి హెూరాహెూరి పోరు ఉంటుందని అందరూ భావించారు. కానీ, వైసీపీ అభ్యర్థి కనీసం వెయ్యి ఓట్లు కూడా సాధించలేకపోయారు. జగన్ గడ్డపై ఘన విజయం సాధించడంతో కూటమి శ్రేణిల్లో ఉత్సాహం

ఆప్టెల్ ప్రపంచంతో పోటీపడాలి

- సంస్థ అభివృద్ధికి చర్యలు తీసుకుంటాం
- ఇల్లహింపట్నంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

కొత్తగూడెం / విజయవాడ ఆగస్టు 14 నవభూమి ప్రతినిధి: ప్రపంచంతో పోటీ పడే స్థాయికి ఆప్టెల్ (ఆంధ్ర ప్రదేశ్ హెపీ మిషన్స్ ఇంజనీరింగ్ లిమిటెడ్) ఎదగాలని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క ఆకాంక్షించారు.న గురువారం ఆయన ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని విజయవాడ పట్టణానికి సమీపంలో ఉన్న ఇల్లహింపట్నంలోని సింగరేణి అనుబంధ సంస్థ ఆప్టెల్ ను సింగరేణి సీఎంపి బలరాం తో కలిసి సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన కార్మికులతో తదుపరి మీడియాతో మాట్లాడారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా కొత్త పరిశ్రమల విడిభాగాలు తయారీ, పాత విడిభాగాలను మరమ్మత్తు చేసి సరఫరా చేస్తున్న ఇంజనీరింగ్ సంస్థలకు ఆప్టెల్ కన్నా మించి మిషన్స్, మానవ వనరులు లేవని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు అన్నారు. సంస్థలో పనిచేసే అధికారులు, కార్మికులకు కావాల్సింది ఒక నిబద్ధత, ప్రపంచంతో పోటీ పడగలం అన్న ఆలోచన, ఉన్న వ్యవస్థను సక్రమంగా వాడుకోవడం ఎలా అన్న తపన ఉంటే చాలని, మనం కూడా ప్రపంచంతో పోటీ పడగలమని డిప్యూటీ సీఎం భరోసా కల్పించారు. ఈ సంస్థను ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దేందుకు త్వరలోనే ఒక కన్సల్టెన్సీ ని నియమిస్తాం వారు స్థానిక పరిస్థితులను అధ్యయనం చేసి నివేదిక ఇస్తారని తెలిపారు. ఆ నివేదిక ఆధారంగా ఏ తరహాలో ముందుకు పోవాలో కోల్పోయారు. అధికారులు, సిబ్బంది ఎంత బాగా పనిచేస్తే అంత బాగా లాభాలు సాధిస్తాం, స్థానిక యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలు ఉంటాయి, రాష్ట్రాల ప్రగతికి దోహదపడవచ్చు అని తెలిపారు. సంస్థను, ఉన్న మిషన్స్ ని పరిశుభ్రంగా ఉంచాలి, యంత్రాలకు ఓపరాలింగ్ చేయాలి, రంగులు చేయాలని డిప్యూటీ సీఎం ఆదేశించారు. పనిచేసే సిబ్బంది తప్పుకుండా భద్రతా చర్యలు పాటించాలని ఆదేశించారు. కార్మికుల శ్రమ, ఉన్నత ఆలోచనలతోనే ఈ పరిశ్రమ ముందుకు పోతుందని తెలిపారు. ఈ పరిశ్రమ సింగరేణి కాలరీన్ కు అవసరమైన కొత్త యంత్రాలు తయారు చేయడం, పాత యంత్రాల మరమ్మత్తు వరకే పరిమితం కాకుండా రాష్ట్రంలోనే కాదు, దేశానికి అవసరమైన ఆర్థర్స్ తీసుకొని భేరి మాదిరిగా ఆప్టెల్ పనిచేస్తూదని, భర్తలే పవర్ స్టేషన్స్ కు అవసరమైన యంత్రాలు, యంత్రాల మరమ్మత్తు చేస్తుందని, ఈ సంస్థను భవిష్యత్తులో ఏ విధంగా అభివృద్ధి చేయాలని ఆలోచనలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉందని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సింగరేణి చైర్మన్ ఎంపి బలరామ్, ఆప్టెల్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.



ఆలోచన చేసి నిర్ణయం తీసుకుంటాం అన్నారు. అధికారులు, సిబ్బంది ఎంత బాగా పనిచేస్తే అంత బాగా లాభాలు సాధిస్తాం, స్థానిక యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలు ఉంటాయి, రాష్ట్రాల ప్రగతికి దోహదపడవచ్చు అని తెలిపారు. సంస్థను, ఉన్న మిషన్స్ ని పరిశుభ్రంగా ఉంచాలి, యంత్రాలకు ఓపరాలింగ్ చేయాలి, రంగులు చేయాలని డిప్యూటీ సీఎం ఆదేశించారు. పనిచేసే సిబ్బంది తప్పుకుండా భద్రతా చర్యలు పాటించాలని ఆదేశించారు. కార్మికుల శ్రమ, ఉన్నత ఆలోచనలతోనే ఈ పరిశ్రమ ముందుకు పోతుందని తెలిపారు. ఈ పరిశ్రమ సింగరేణి కాలరీన్ కు అవసరమైన కొత్త యంత్రాలు తయారు చేయడం, పాత యంత్రాల మరమ్మత్తు వరకే పరిమితం కాకుండా రాష్ట్రంలోనే కాదు, దేశానికి అవసరమైన ఆర్థర్స్ తీసుకొని భేరి మాదిరిగా ఆప్టెల్ పనిచేస్తూదని, భర్తలే పవర్ స్టేషన్స్ కు అవసరమైన యంత్రాలు, యంత్రాల మరమ్మత్తు చేస్తుందని, ఈ సంస్థను భవిష్యత్తులో ఏ విధంగా అభివృద్ధి చేయాలని ఆలోచనలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉందని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సింగరేణి చైర్మన్ ఎంపి బలరామ్, ఆప్టెల్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.



ఐరన్ లోపం ఇలా దూరం!

పిల్లల మెదడు పిండ దశలో 90% మిగతా 10% పుట్టిన తర్వాత రెండేళ్లలోపు పరిపూరంగా ఎదుగుతుంది. ఇందుకోసం గరిజీగా ఉన్నప్పుడే కాదు పుట్టిన రెండేళ్ల వరకూ పిల్లలకు ఆహారం ద్వారా ఐరన్ తగినంత అందిస్తూ ఉండాలి. లేదంటే బుద్ధిమాంద్యం తలెత్తవచ్చు. మన దేశంలో పిల్లల ఆహార అలవాట్ల మీద చేపట్టిన పరిశోధనలో మూడేళ్లలోపు పిల్లల తమకు అందాల్సిన పూర్తి

ఐరన్లో పావువంతు పరిమాణాన్నే పొందుతున్నట్లు తేలింది. శరీర జీవక్రియలకు సరిపడా ఐరన్ను పదార్థాల సుంచి శరీరం శోషించుకోలేకపోయినప్పుడు ఐరన్ లోపం తలెత్తుతుంది. ఈ స్థితి ఆరు నెలల పసిపిల్లల మొదలుకుని మూడేళ్ల చిన్నారుల వరకూ కనిపిస్తోంది. పిల్లల మెదడు పరిపూరంగా ఎదిగి, ఐక్య లెవెల్స్ పెరగాలంటే తగినంత ఐరన్

నవతార



యువతుల్లో గుండెపోట్లు ఎందుకు



ద్రోవల ముంబయిలో 29 ఏళ్ల యువతి గుండెపోటుకు గురైంది. తక్షణం స్పందించిన వైద్యులు స్టెంట్తో ఆమె ౧౮ జాంబుల సాధారణంగా పిల్లలను కనే వయసు యువతులకు ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ వల్ల గుండెకు రక్తజల దక్కుతూ ఉంటుంది. కానీ ఈ యువతి విషయంలో ఆ రక్తజల రోపించడానికి వైద్యులు ఆసక్తికరమైన కారణాలను వివరించారు. ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ రక్తనాళాలను విస్తార్చి, ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ఈ హార్మోన్ ప్రావాలు సక్రమంగా ప్రవించే యువతుల్లో గుండె సమస్యలు తక్కువ. కానీ నేడు యువతుల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ సమస్య సర్వసాధారణమైపోతోంది. ఈ హార్మోన్ అసమతౌల్యం వల్ల నెలసరి క్రమం తప్పదంతో పాటు ఒవేరియన్ సిస్ట్టలు కూడా ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యను సరిదిద్దడం కోసం ఈస్ట్రోజన్ ప్రొజెస్టిన్ హార్మోన్లు కలిగి ఉండే గర్భనిరోధక మాత్రలను సూచిస్తూ ఉంటారు. ఈ మాత్రలు ఇష్టిమిక్ స్ట్రోక్, గుండె పోటుకు దారితీస్తూ ఉంటాయి. ఆ మాత్రల వల్లే... ఏడాది పాటు ఈ మాత్రలను వాడుకునే ప్రతి 4,760 మంది మహిళలకు ఒక అదనపు స్ట్రోక్ ముప్పు ఉంటుందనీ, ప్రతి పది వేల మంది మహిళలకూ ఒక అదనపు గుండె పోటు ముప్పు ఉంటుందనీ

అధ్యయనాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. ఈస్ట్రోజన్ కలిగి ఉండే వెజైనల్ రింగ్స్, చర్మపు ప్యానెలతో ఈ ముప్పు మరింత ఎక్కువ. ఈ పరిస్థితి గురించి వివరిస్తూ, “గర్భనిరోధక మాత్రలతో సంబంధం ఉన్న గుండెపోట్ల కంటే స్ట్రోక్ అత్యంత సాధారణమైపోయాయి. పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ తో బాధపడే 22 నుంచి 28 ఏళ్ల యువతులు స్ట్రోక్ గురవడాన్ని వైద్యులు స్టెంట్తో ఆమె ౧౮ జాంబుల సాధారణంగా పిల్లలను కనే వయసు యువతులకు ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ వల్ల గుండెకు రక్తజల దక్కుతూ ఉంటుంది. కానీ ఈ యువతి విషయంలో ఆ రక్తజల రోపించడానికి వైద్యులు ఆసక్తికరమైన కారణాలను వివరించారు. ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ రక్తనాళాలను విస్తార్చి, ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ఈ హార్మోన్ ప్రావాలు సక్రమంగా ప్రవించే యువతుల్లో గుండె సమస్యలు తక్కువ. కానీ నేడు యువతుల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ సమస్య సర్వసాధారణమైపోతోంది. ఈ హార్మోన్ అసమతౌల్యం వల్ల నెలసరి క్రమం తప్పదంతో పాటు ఒవేరియన్ సిస్ట్టలు కూడా ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యను సరిదిద్దడం కోసం ఈస్ట్రోజన్ ప్రొజెస్టిన్ హార్మోన్లు కలిగి ఉండే గర్భనిరోధక మాత్రలను సూచిస్తూ ఉంటారు. ఈ మాత్రలు ఇష్టిమిక్ స్ట్రోక్, గుండె పోటుకు దారితీస్తూ ఉంటాయి. ఆ మాత్రల వల్లే... ఏడాది పాటు ఈ మాత్రలను వాడుకునే ప్రతి 4,760 మంది మహిళలకు ఒక అదనపు స్ట్రోక్ ముప్పు ఉంటుందనీ, ప్రతి పది వేల మంది మహిళలకూ ఒక అదనపు గుండె పోటు ముప్పు ఉంటుందనీ

అధ్యయనాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. ఈస్ట్రోజన్ కలిగి ఉండే వెజైనల్ రింగ్స్, చర్మపు ప్యానెలతో ఈ ముప్పు మరింత ఎక్కువ. ఈ పరిస్థితి గురించి వివరిస్తూ, “గర్భనిరోధక మాత్రలతో సంబంధం ఉన్న గుండెపోట్ల కంటే స్ట్రోక్ అత్యంత సాధారణమైపోయాయి. పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ తో బాధపడే 22 నుంచి 28 ఏళ్ల యువతులు స్ట్రోక్ గురవడాన్ని వైద్యులు స్టెంట్తో ఆమె ౧౮ జాంబుల సాధారణంగా పిల్లలను కనే వయసు యువతులకు ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ వల్ల గుండెకు రక్తజల దక్కుతూ ఉంటుంది. కానీ ఈ యువతి విషయంలో ఆ రక్తజల రోపించడానికి వైద్యులు ఆసక్తికరమైన కారణాలను వివరించారు. ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ రక్తనాళాలను విస్తార్చి, ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ఈ హార్మోన్ ప్రావాలు సక్రమంగా ప్రవించే యువతుల్లో గుండె సమస్యలు తక్కువ. కానీ నేడు యువతుల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ సమస్య సర్వసాధారణమైపోతోంది. ఈ హార్మోన్ అసమతౌల్యం వల్ల నెలసరి క్రమం తప్పదంతో పాటు ఒవేరియన్ సిస్ట్టలు కూడా ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యను సరిదిద్దడం కోసం ఈస్ట్రోజన్ ప్రొజెస్టిన్ హార్మోన్లు కలిగి ఉండే గర్భనిరోధక మాత్రలను సూచిస్తూ ఉంటారు. ఈ మాత్రలు ఇష్టిమిక్ స్ట్రోక్, గుండె పోటుకు దారితీస్తూ ఉంటాయి. ఆ మాత్రల వల్లే... ఏడాది పాటు ఈ మాత్రలను వాడుకునే ప్రతి 4,760 మంది మహిళలకు ఒక అదనపు స్ట్రోక్ ముప్పు ఉంటుందనీ, ప్రతి పది వేల మంది మహిళలకూ ఒక అదనపు గుండె పోటు ముప్పు ఉంటుందనీ

నిద్రలో గుండెపోటు రాకుండా ఉండాలంటే

మధుమేహం, ఊబకాయం, పొగతాగడం, అధిక మద్యం సేవనం, స్లీప్ అబ్జియూ. రాత్రి నిద్ర సమయంలో సర్వోదయన్ రిథమ్ ప్రకారం, రక్తపోటు సహజంగా కొంత తగ్గుతుంది, కానీ ఈ సమయంలో శ్వాస ఆగిపోవడం లేదా రక్తప్రసరణలో అటంకం ఉంటే గుండెపోటు ప్రమాదం ఎక్కువుతుంది. కోవిడ్-19 తర్వాత హార్ట్ అనోసియేషన్ (ఏపిఎచ్) 2021 జనవరి నుండి 2024 అధ్యయనం తెలిపింది. జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ స్లీప్ మెడిసిన్ 2022 ప్రకారం, స్లీప్ అబ్జియూ ఉన్నవారిలో గుండెపోటు ప్రమాదం 30 శాతం ఎక్కువ.



నిద్రలో గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గించేందుకు రోజూ కనీసం 7-8 గంటల సమతుల్యమైన నిద్ర అవసరం. నేపనల్ స్లీప్ ఫౌండేషన్ 2020 సూచన ప్రకారం, సరైన నిద్ర గుండె ఆరోగ్యానికి ఉపయోగకరం. ఆహారంలో తక్కువ సోడియం, ఎక్కువ ఫైబర్ ఉండే పదార్థాలు తీసుకోవాలి. సాయంత్రం కాఫీ, టీ, మద్యం తగ్గించాలి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఓ) సూచన ప్రకారం, వారానికి కనీసం 150 నిమిషాలు మితమైన ఏరోబిక్ వ్యాయామం చేయాలి. ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి యోగా, ధ్యానం, శ్వాస వ్యాయామాలు ఎంతో సహాయపడతాయి. స్లీప్ అబ్జియూ ఉన్నవారు వైద్య సలహా మేరకు సీపీఎఫ్ పరీకరాలు వాడాలి. రక్తపోటు, షుగర్,

సహాయం గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యం జీవితం, నిద్రలో గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని నివారించేందుకు జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి. అనారోగ్య సుకేతాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించండి. సకాలంలో తీసుకున్న జాగ్రత్తలు మాత్రమే మీ హృదయాన్ని, మీ జీవితాన్ని రక్షించగలవు. జాగ్రత్త పడండి. హృదయానికి జాగ్రత్త వహించండి o జీవితం మీ చేతుల్లోనే ఉంది.



మహమ్మద్ అక్బర్

స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో మహిళలు అగ్నిజ్వాలలు

భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటం కేవలం రాజకీయ నాయకుల, సైనికుల పోరాటమే కాదు. అది ప్రతి గృహంలో, ప్రతి వీధిలో, ప్రతి మనసులో మిన్నకుండిన ఒక అగ్నిజ్వాల. ఆ జ్వాలను సజీవంగా ఉంచిన వారిలో మహిళల పాత్ర అపూర్వం, అజరామరంగా నిలిచింది. స్వాతంత్ర్యం అనే పదం అప్పట్లో కేవలం బ్రిటిష్ పాలన నుంచి విముక్తి అనే అర్థంలో మాత్రమే కాకుండా, ఒక స్త్రీ తన గౌరవం, స్వయం ప్రతిపత్తి, సమాన హక్కులు లభించే స్వర్ణయుగం అనే అర్థాన్ని కూడా కలిగించింది. అలా చూస్తే మహిళల ఆజాదీ కోసం పోరాటం రెండు మైన క్షేత్రాల్లో సాగింది o ఒకటి విదేశీ పాలనకు వ్యతిరేకంగా, మరొకటి సామాజిక బంధనాలపై.1857 సిపాయిల తిరుగుబాటు నుంచి స్వాతంత్ర్యం వరకు వచ్చిన ప్రతి దశలో మహిళలు తమ రక్తం, చెమట, కన్నీటితో చరిత్రలో సుపరార్థకాలు వేశారు. ధూన్తి రాణి లక్ష్మీబాయి తన సింహస్వస్థం కోసం, తన ప్రజల కోసం తన ప్రాణాన్ని అర్పించింది. ఆమె చేతిలో ఖడ్గం కేవలం ఆయుధం కాదు, అది ఆజాదీ సంకేతం. ఉర్దూలవాద వీరవల్ల తన గ్రామంలోని ప్రజలను పోరాటానికి ప్రేరేపించింది. మదన్ భిక్షాజీ కామా విదేశాల్లో భారత త్రివర్ణ పతాకాన్ని ఎగరేసి, దేశం కోసం ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షించింది. సరోజినీ నాయుడు తన మధురమైన కవితలతో, ఉజ్వలమైన ప్రసంగాలతో స్వాతంత్ర్య ఉద్యమానికి శక్తినిచ్చింది. అరుణా ఆసఫ్ అలీ క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో త్రివర్ణ పతాకాన్ని ఎగురవేసిన క్షణం, దేశ యువతకు స్ఫూర్తి దీపంగా నిలిచింది.ఈ మహనీయుల ప్రయాణం కేవలం రాజకీయ స్వేచ్ఛ కోసం మాత్రమే కాకుండా, స్త్రీ సత్తా, స్త్రీ గౌరవం మార్చేట కోసం సాగింది. వారు మహిళ నిలబెట్టుకోవడానికి సాగింది. వారు మహిళ దైత్యం, నిబద్ధత, త్యాగం వల్లే దేశ స్వతంత్రం లో

మహిళలు స్వేచ్ఛగా ఆలోచించే, ముందుకు సాగే దారులు ఏర్పడ్డాయి. అయితే స్వాతంత్ర్యం వచ్చిందని చెప్పుకున్న 1947 తర్వాత కూడా మహిళల నిజమైన ఆజాదీ సాధన ఇంకా పూర్తి కాలేదు. చట్టపరమైన సమాన హక్కులు దక్కినా, సామాజిక, ఆర్థిక, సాంస్కృతిక అడ్డంకులు ఇంకా బలంగానే ఉన్నాయి.నేటి యువతకు మహిళా ఆజాదీ అంటే కేవలం ఓటు హక్కు లేదా చదువు మాత్రమే కాదు. అది భద్రతతో కూడిన జీవితం, స్వేచ్ఛగా నిర్ణయాలు తీసుకునే హక్కు, సమాన అవకాశాలు, సమాజం నుంచి గౌరవం పొందే స్థానం. స్వాతంత్ర్యం తర్వాత వచ్చిన ఏడు దశాబ్దాలలో మహిళల రాజకీయాల్లో ప్రధానమంత్రి స్థాయి నుంచి గ్రామ సర్పంచ్ స్థాయి వరకు ప్రతిభ చూపారు. శాస్త్ర సాంకేతిక రంగంలో కల్పనా చావ్లా, సునీతా విలియమ్స్ వంటి వారు అంతరిక్షాన్ని తాకగా, ఢీదల్లో పీవీ సింధు, సైనా నెహ్రూల్, మేరీ కోమ్, మితాలీ రాజ్ వంటి వారు దేశ గర్వంగా నిలిచారు. వ్యాపార రంగంలో కిరణ్ మజుందార్ షా, రీతు కజారియా వంటి వారు అంతర్జాతీయ గుర్తింపు తెచ్చారు.కానీ ఈ విజయాల వెనుక ఇంకా అనేకమంది మహిళలు అన్యాయాన్ని, అణచివేతను, భయాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో బాల్య వివాహాలు, విద్య లోపం, ఆర్థిక స్వావలంబన కొరత ఇంకా సమస్యలుగా ఉన్నాయి. పట్టణాల్లో కూడా లైంగిక వేధింపులు, భద్రతా లోపం, పని ప్రదేశాల్లో విచక్షణ మహిళలను వెనుకకు నెడుతున్నాయి. ఆజాదీకి 78 సంవత్సరాలు పూర్తయ్యాక కూడా, మహిళలపై హింస, విచక్ష లేకుండా, వారి స్వరం వినబడే సమాజం ఏర్పడకపోతే, ఆజాదీ అసంపూర్ణంగానే మిగులుతుంది. అందుకే నేటి యువత o ముఖ్యంగా యువతులు o ఆజాదీని కేవలం చరిత్ర పుటల్లోనే కాకుండా, తమ



దైనందిన జీవితంలోనూ అనుభవించేలా చూడాలి. మహిళల విద్య, ఉపాధి, ఆరోగ్యం, భద్రతా రంగాల్లో సమానత్వం సాధించడానికి చట్టాలు మాత్రమే కాకుండా, సామాజిక దృక్పథం మారాలి. స్వాతంత్ర్య సమరంలో మహిళలు తమ భయాలను జయించి ముందుకు నడిచినట్లే, నేటి మహిళలు కూడా తమ కలలను సాధించడానికి నిర్ణయంగా ముందుకు రావాలి.మహిళల ఆజాదీ అంటే కుటుంబంలో, పనిస్థలంలో, సమాజంలో గౌరవం దక్కడం. అది కేవలం వ్యక్తిగత హక్కు కాదు, దేశ పురోగతికి పునాది. ఒక స్త్రీ భయంలేకుండా జీవించగలిగితే, సమాన అవకాశాలు పొందగలిగితే, ఆ దేశం నిజమైన



జపత్రిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు



ఔషధి అని పిలిచే ఇది జాజికాయ విత్తనం. మిరిస్టికా ప్రొగ్రాన్స్ ఈ కాయం ఎర్రటి బయటి పొరను తీసి సుగంధ ద్రవ్యాలలో వాడతారు. చాలా రకాల వంటకాల్లో మసాలాగా వినియోగిస్తారు. దీనితో ఆరోగ్యానికి కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాం. జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది.. జాపత్రి జీర్ణ లక్షణాలున్నాయి. కొన్ని సార్లు ఆజీర్ణం, అపాన వాయువు వంటి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించేందుకు దీనిని ఉపయోగిస్తారు. అలాగే జీర్ణ క్రియను ఉత్తేజ పరచడంలో కూడా జాపత్రి సహకరిస్తుంది. ఇది కడుపు నొప్పి, ఆసాకర్మాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. జాపత్రి ప్రేగులలో మంటను తగ్గిస్తుంది. జీర్ణ సమస్యలలో సహాయపడుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.. ఆరు నెలల తరవాత ఘన పదార్థాలను ఇవ్వడం మొదలుపెట్టాలి. బిర్యుం జాన మొదట అలవాటు చేయాలి. అది తేలిగ్గా అరుగుతుంది. దాన్ని ఎలా తయారు చేయాలంటే... ముందుగా బిర్యూన్ని ఓ అరు గంటలు నానబెట్టి... తరువాత నీడలో ఆరబెట్టి పొడి చేయాలి. బిర్యుం నానడం వల్ల త్వరగా అరుగుతుంది. ఈ ఆరబడిన నీళ్లు కలిపి జావలా కాయాలి. ఇది ఎంత పల్చగా ఉంటే అంత మంచిది. ఉన్న ఆనేది ఎనిమిది నెలల తరువాత పెట్టాలి. దీనికోసం మూడు కప్పుల బిర్యూనికి కప్పు పప్పు తీసుకోవాలి. వీటిని రాత్రంతా నానబెట్టి ఆతరువాత ఆరబెట్టి పొడి చేసుకోవాలి. దీన్ని ఉడికించి పెట్టచ్చు. దీంతోపాటు పసిపిల్లలకు రాగులు చాలా మంచివి. వీటిని

చిన్నారులకు ఏం తినిపిస్తారు

పసిపిల్లలకు ఏం పెట్టవచ్చు.. ఏం పెట్టకూడదు అనే విషయంలో బోలెడు సందేహాలు. పెట్టే ఆహారం సరైనది కాకపోతే చిన్నారు ఆరోగ్యానికి ఇబ్బంది. అందుకే వారికి ఏడాది నిండేవరకు ఎప్పుడు ఎలాంటి ఆహారం అందివాల్సి తెలుసుకోవడం మంచిది. లిపసిపిల్లలకు తల్లిపాలు ఎంత అవసరం. అవి అందనప్పుడు ప్రత్యామ్నాయం ఏంటి? పసిపిల్లలు తల్లిపాలు ఎంత తాగితే అంత తాగించడం మంచిది. ఒకవేళ తల్లిపాలు అందకపోతే వారికి పాల పొదులు ఉత్తమం. గేదె, ఆవు పాలలో ప్రోటీన్, ఫ్యాట్.. ఎక్కువగా ఉంటాయి. నిజానికి వీరికి ప్రోటీన్ మరి అంత అవసరం ఉండదు. పైగా కొందరు శిశు వులకి ప్రోటీన్ అల్లర్లీ ఉండొచ్చు. జీర్ణవ్యవస్థ సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే ఏడాది నిండాకే గేదె, ఆవు పాలు పట్టాలి. ఎన్నో నెల నుంచి ఇతర ఆహార పదార్థాలను పెట్టచ్చు? ఇరు నెలల తరవాత ఘన పదార్థాలను ఇవ్వడం మొదలుపెట్టాలి. బిర్యుం జాన మొదట అలవాటు చేయాలి. అది తేలిగ్గా అరుగుతుంది. దాన్ని ఎలా తయారు చేయాలంటే... ముందుగా బిర్యూన్ని ఓ అరు గంటలు నానబెట్టి... తరువాత నీడలో ఆరబెట్టి పొడి చేయాలి. బిర్యుం నానడం వల్ల త్వరగా అరుగుతుంది. ఈ ఆరబడిన నీళ్లు కలిపి జావలా కాయాలి. ఇది ఎంత పల్చగా ఉంటే అంత మంచిది. ఉన్న ఆనేది ఎనిమిది నెలల తరువాత పెట్టాలి. దీనికోసం మూడు కప్పుల బిర్యూనికి కప్పు పప్పు తీసుకోవాలి. వీటిని రాత్రంతా నానబెట్టి ఆతరువాత ఆరబెట్టి పొడి చేసుకోవాలి. దీన్ని ఉడికించి పెట్టచ్చు. దీంతోపాటు పసిపిల్లలకు రాగులు చాలా మంచివి. వీటిని

మొలకలు కట్టింది... కాస్త వేయించి పొడి చేసి జల్లించాలి. దీన్ని జావలా చేసి అందివ్వాలి. ఇలా ఇవ్వడం వల్ల ఆకలి పెంచే ఏఆర్ఎస్ అనే ఎంజైము జీర్ణాశయంలో విడుదలవుతుంది. అలానే చిన్నారిలకు ఏ చిరుధాన్యాలు పెట్టినా ఇలానే మొలకలు కట్టింది ఇవ్వాలి. అన్ని ఒకేసారి కాకుండా ఒకదాని తరువాత మరొకటి పెంచుకుంటే మంచిది. అలానే ఎనిమిదో నెల నుంచి పొట్టుతీసి సన్నగా తురిమిన బంగాళాదుంప, క్యారెట్ వంటివి ఈ జావలో కలపొచ్చు. బాగా పండిన అరటి, సపోట, బొప్పాయి మంచివి. ఏడో నెల నుంచి ఈ వండ్లు అలవాటు చేయొచ్చు. తొమ్మిదో నెల రాగానే ఉడికించిన గుడ్డలోని పసుపు సొన పెట్టాలి. తొలిసారి రెండు చెంచాలు తినిపించాలి. వారికి పడుతుందో లేదో ఓ రెండుమూడు రోజులు గమనించాలి. వచ్చేందు నెలలు నిండాక పూర్తిగా గుడ్డను పెట్టచ్చు. అలానే చేపల కూడా ఏడాది నిండాక అలవాటు చేయాలి. డిప్రెడేషన్ రాకుండా నీళ్లు తాగించమంటారు ఎప్పుట్టుంటే అలవాటు చేయాలి? ..తల్లిపాలు తాగే పిల్లలకు ఆరు నెలల వరకూ నీళ్లేమీ తాగించాల్సిన అవసరం లేదు. పోత పాల పిల్లలకు కాచి చల్లార్చిన నీళ్లు మధ్య భార్యగారి ఇన్నాలో ఉంటాయి. ఏడో నెల నుంచైతే ఏ చిన్నారులకైనా పప్పులు, ముగ్గులను అందించిన నీళ్లు తాగించడం అలవాటు చేయాలి. వాటిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని అంత త్వరగా ఇవ్వపడదు కానీ.. తప్పనిసరిగా తాగించాలి.

