





## ఆగస్టు 20 వరకు ఇంటర్ అడ్మిషన్లు

టెన్ట్ అడ్వాన్స్డ్ సప్లైమెంటరీ ఫలితాల దృష్ట్యా గడువు పెంచిన బోర్డు  
 హైదరాబాద్, జూలై 31, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు, కార్పొరేట్

[illegible]

# రాష్ట్రంలో మైక్రోబ్రూవరీలకు గ్రీన్ సిగ్నల్

ఇకపై అన్ని కార్పొరేషన్లలో లభ్యం

# త్వరలో నోటిఫికేషన్

**హైదరాబాద్, జూలై 31, ప్రభాతపాఠ్యం:** రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మైక్రోబ్రూచరల విస్తరణకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. జవ్వటివరకు హైదరాబాద్ కి వరమి తమైన ఈ బ్రూచరల జకెట్ అన్ని మునిసిపల్ కార్పొరేషన్లకు విస్తరించనున్నాయి. వరంగల్, నిజామాబాద్, కరీంనగర్, ఖమ్మం వంటి నగరాల్లోనూ మైక్రోబ్రూచరల ఏర్పాటుకు అనుమతులు లభించనున్నాయి. త్వరలో దీనికి సంబంధించిన నోటీఫికేషన్ విడుదల కానుంది. దీనివల్ల క్రాష్ట్రీ ప్రీయలుకు కొత్త రుసులు అందాయాంటి కాదంటే పాటు, ప్రభుత్వానికి ఆదాయం కూడా పెరుగుతుందని అంచనా. తెలంగాణలో మండలబాబులకు గడ్డెన్నాఫ్, ప్రభుత్వం మైక్రోబ్రూచరల విస్తరణకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. జవ్వటివరకు హైదరాబాద్ కి వరమి తమైన ఈ బ్రూచరల జకెట్ రాష్ట్రంలోని అన్ని మునిసిపల్ కార్పొరేషన్లకు విస్తరించ నున్నాయి. ఈ వేరకు నిబంధనల సవరణకు ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది. ముఖ్యంగా 2017 నుంచే

# మంచిర్యాలలో సైబర్ మోసం గుట్టురట్టు

టిజిసిఎన్ఐ, టెలికమ్యూనికేషన్..  
పోలీసుల జాబ్బంట్ ఆపరేషన్లో గుర్తింపు  
అక్రమ సిమ్కార్డులతో నేరాల దందా  
 నలుగురిని అరెస్ట్ చేసిన సైబర్ కెం పోలీసులు

**హైదరాబాద్, జూలై 31, ప్రభాతవార్త:** గుట్టుపప్పుడు కాకుండా ఇంటిలో సెలవీ ఏర్పాటు చేసి ఎవరికీ ఆసనమునం రాకుండా, గుర్తింపకుండా ఆక్రమ సీమేశ్వరాలతో సైబర్ నేరాళుల పాల్పడుతున్న మూలాపై తెలంగాణ సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో దాడులకు పాల్పడింది. సైబర్ నేరస్థులు ఏర్పాటు చేసుకున్న సెలవను చూసి నిర్యాదపోయారు. ఆగమేశ్వరాలపై ఆదువులోకి తీసుకునేందుకు ప్రయత్నించగా నల్లరు దొంగకా..ప్రధాన నిందితుడితోపాటు ఇద్దరు మరార్పాల్పడు. మంబైకాల్ప ఇన్సూరెన్స్ సెలవీ చేసిన ఇంటిని గుర్తింబి దాడి చేయడంతో సైబర్మోసాసాల గుట్టు వెలుగుచూసింది. ఆయనతో కొంతకాలంపై సైబర్నేరాలూ వరుసకట్టబడి బెదిలకమాన్యని కేసేవ, సెక్యూరిటీ బ్యూరో నిష్పూ పెట్టింది. దీంతో కలిపిన మూలా బెదిలిపోవీలు చేసి సైబర్ నేర నిధి బెదిలి గుర్తింపకు. సెలవీ చేసి నిధి బెదిలి కావునను కొన్నగీలు చేత ఉన్న ప్రధాన నిందితుడును ఆలియాస్ జాకీర్ అలీపైసాన్యారు. ఆయనతో బాపు బాపయ్య (43) గుర్తింబిలో వనిచేసిని నల్లరు. అంతకుముందు కలవడంతో సామ్యుక్తు ఆయనను కలుసుకున్నా రావడంతో బాపయ్య సెలవీ బాపయ్య పాన్సూరంలో ఏర్పాటు

వరంగల్ నుంచి దిగ్గఱా  
వస్తు వస్తుండు టుంట్..  
ఇతర కార్పొరేషన్  
వరిఫిల్  
బ్రావరలను అనుమతి  
అనుమతి దీనికి సంబం  
విషయం అవకాశాలు  
పెద్ద వాణిజ్య బ్రావరల  
మైక్రోబ్రావరలలో విన  
అవుతుంది. ఇవి తీరలను  
చుట్టూ కోస్తా తీరలను  
బీరను ఆడి ప్రాంగణంలో  
ను స్థాన. ప్రస్తుత హైద  
బ్రావరల యువతకు  
ధాన వివేద కేంద్రాలు లాగా  
ను, ప్రత్యేక సీజన్ కోసం  
యూరు చేస్తారు. కొన్ని చోట్ల  
దగ్గర మానీ అవకాశం  
బీర్ల అమ్మకాలు ఇతర  
తమిళనాడు, కర్ణాటక,  
మద్యం అమ్మకం ఉన్నాయి.  
ను దుష్ప్రవృత్తి ఉండుకొని,  
ఇలా రూప ప్రభుత్వానికి

మందిరాలూ జిల్లా నుంచి నేరదడుగు సాగుతుందని తెలుసుకొని రామగుండం పోలీసులతో కలిసి ఇంటిని కనుగొన్నారు. మరింత లోతుగా దర్శాపు చేపట్టడంతో మడుగునకు ఉన్నవాడొకాడే అమాయకులకు నేరాలకు పాల్పడుతున్నట్లు నిరూపించారు. పేర్లలో సీమ్ వలదెప్పుల సాక్షులతో అధ్యర్థంతో కరాపాటు జగిత్యాల జిల్లాకు చెందిన కేసులతోకూడి కంఠోడియూకు వెళ్లిపోయి పోలీసుల సేవలో ఉన్న వందే గడ్డ లో ఉన్న కంఠోడియూకు వెళ్లిపోయారు. అనంతరం స్టూడియోని కల్పడి నుంచి తెలుగు నేరాల దర్శకుల ద్వారా వందేనిని చేయాలని సూచించడంతో

కావాలని వినుపిసిద్ధార్థుడు. ఈ తీర్మానాన్ని ద్వారా సుప్రీంకోర్టు ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడింది అయిన పేర్కొన్నార్థం సీజేబీకి ఆయన ధన్యవాదాలు తెలిస్తారు. గత శతమంది ప్రజా ప్రతినిధులు ఆదర్శంగా తోక్చేసిన మాత్రాన భారతదేశ ప్రజాస్వామి పుష్పం నాశనం కాదని సుప్రీంకోర్టు తీర్పు నిరూపించింది కేటీఆర్ అన్నారు. గత ఎన్నికల సందర్భంగా పార్టీ మారితే అటోమేటిక్ గా పరిధిగాని పేర్కొనడం దామోల్ గాదో సుప్రీంకోర్టు తీర్పుని న్యాయసౌహార్దం అభివృద్ధి అయిన పేర్కొన్నార్థం గానూ సాధించినా అనానూ

[illegible]

గిరిజన సంక్షేమ శాఖ కార్యదర్శిగా  
అదనపు బాధ్యతలు స్వీకరించిన

అలగు వర్షిణి

మంత్రి  
by way of  
in business  
order and for  
which and for  
original serial  
the prior  
account for  
by sole  
his assets  
ordinary  
to file the  
a copy  
applicant.  
M. failing  
shall be  
absence  
of 30th day  
Register  
Rural-III

# రష్షాలో మళ్ళీ భూకంపం

కురిల్ ఐలాండ్‌లో కంపించిన భూమి

రిక్టర్ స్కేలుపై 6.5గా నమోదు

**మనస్క జాబ్ 31:** రెచ్చాల్లో మరోసారి భారీ భూకంపం సంభవించింది. కురిలే ఐరావద్లో గురువారం భూమి కలిపింది రిక్టర్ 5.9గా తీవ్రత నమోదైనట్లు నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ సీస్మాలజీ వెల్లడించింది. భూమికి 10 తేలికమీటర్లు తేలినట్లు భూకంపం తీవ్రమైన గుర్తింపును తెలిపింది. సన్న కమనట్టా ప్రదేశకల్లులో భారీ భూకంపం సంభవించిన విషయం తెలిసింది. అదే ప్రాంతానికి 200 మైళ్ళ దూరంలో తాజాగా ప్రకంపనలు చోటుచేసినవూయాయి. వరుస భూకంపాలపై ప్రజలు తీవ్ర భయందోహవనకు గురవుతున్నారు. అయితే, తాజా భూకంపం కారణంగా ఎలాంటి నష్టాన్ని హెచ్చరికలు కాలే కాలేదు. రెచ్చాల్లోని కమనట్టా ద్వీపకల్లులో బుధవారం ఉదయం 8.8 తీవ్రతతో భారీ భూకంపం సంభవించిన విషయం తెలిసింది. ఆ తర్వాత గంటల వ్యవధిలోనే 4.4 అంతరంతో ఎక్కువ తీవ్రతతో 125 సార్లు భూకంపం కలిపిచినట్లు యూఎస్ జియోలాజికల్ సర్వే తెలిపింది. నాటిలో మూడు 6.0 తీవ్రతకంటే ఎక్కువగా నమోదైనట్లు పేర్కొంది. రెచ్చాల్లో ఇంత తీవ్రతతో భూకంపం రావడం ఇదే మొదటిసారి. భూకంపం కారణంగా వచ్చిన సునామీ ప్రభావంతో కామేవరకూ ఉపఖండంలోని నౌకాశ్రయాలతోపాటు జపాన్ తీరం, ఆమెరికాలోని హవాయి ద్వీప తీర ప్రాంతాలు నముద్రలు నీటిలో మునిగిపోయాయి. మూడు మీటర్ల కన్నా ఎత్తయిన అలలు వరుసగా దాడి చేశాయని ప్రత్యక్ష సాక్షులు తెలిపారు. తీర ప్రాంత ప్రజలు ఎత్తయిన ప్రదేశాలపై వరుగులు తీయడంతో అనేక దేశాల్లో ప్రాంత స్తంభిందిపోయింది. భూకంపం, సునామీ కారణంగా ఆసి, ప్రాన్స్ నష్టం సంభవించినట్లు ఎలమంట్ల సమాచారం వెలువడలేదు.

# పార్టీ ఫిరాయింపుపై

# సుప్రీంకోర్టు తీర్పు శుభపరిణామం

**బెజిసి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచంద్రరెడ్డి**

**హైదరాబాద్, జూలై 31, ప్రతాపనాథు:** పార్టీ మారిన ఎమ్మెల్యేల అనర్హత వేటు బిజినెసుకు సునియోక్తు ఇచ్చిన తీర్పును బిజిసి తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచంద్రరెడ్డి స్వాగతించారు. అనర్హత బిజినెసుకు స్పీకర్ 3 నెలల్లోగా నిర్ణయం తీసుకోవాలన్న తీర్పును తాము స్వాగతించుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఈ తీర్పునుంచి ప్రతికూపమని, కారతకంగా ఉన్నది నమితి, కాంగ్రెస్ లు పార్టీ పేరుయొత్తను పురికొల్పిపోయినావు. కాంగ్రెస్ చేపట్టిన పనులు జనమితం పాదయాత్రను రామచంద్రరెడ్డి స్తుతించారు...ఈ పార్టీ జనమిత పాదయాత్ర చేస్తారా? జనాభా మొగం చేసే పాదయాత్ర చేస్తుందా? చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. 6గవర్నమెంట్, డిక్టేటషన్, కాంగ్రెస్ మునిసిపిల్స్లో ఇచ్చిన పాపమీదే వీరు సర్వెయిర్లందరూ తెలుపుతూ శ్రేయతలకు విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. శ్రేయతలకు విడుదల చేస్తేనే రామచంద్రరెడ్డి పాదయాత్ర చేసే సైతం పాపమే కుండుందన్నారు. అన్ని వర్గాలూ కాంగ్రెస్ మోసం చేస్తోందని హెచ్చరించారు.



**సాఫ్ట్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా**  
భారత యొక్క  
క్రీడల మొత్తం  
క్రీడల మొత్తం, నిధానం

(యూవెన్ స్పృహలకు మేయూర్ క్రిట ప్రాజెక్టులకు అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించే సంస్థ)



**SAI**  
SAI INDIA  
SPORTS AUTHORITY OF INDIA

రూమ్ నెం. 210, SAI-హైడ్ ఆఫీస్ బిల్డింగ్, SAI-హైడ్ క్వార్టర్స్,  
జవహర్లాల్ నెహ్రూ స్టేడియం కాంప్లెక్స్ (ఆగ్నే గేట్ నెం. 10.)  
లోడ్ రోడ్, న్యూఢిల్లీ-110003

**ఫైల్ నెం.: 01-04001(02)/12/2024-HO-చదునల్ డివిజన్ తేది: 23.07.2025**

**సాఫ్ట్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా సీనియర్ లీడ్ (సాఫ్ట్ సైన్స్) గురించి**  
**ప్రాతిపదికపై సే నియామకానికి దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తోంది**

యువజన వ్యవహారాలు మరియు క్రీడల మంత్రిత్వ శాఖ అధీనంలోని సేనియర్పాటిక సంస్థ సాఫ్ట్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (SAI), సీనియర్ లీడ్ (సాఫ్ట్ సైన్స్) యొక్క 01 ఉద్యోగాని, 4 సంవత్సరాల గరిష్ట కాలానికి అర్హులైన, మోక్షక మరియు ప్రేరణ గల భారతీయ పౌరుల నుండి కాంప్లెక్స్ ప్రాతిపదికపై నియామకానికి దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తోంది. ఉద్యోగం యొక్క వివరాలు మరియు ఇతర వివరాలు SAI వెబ్సైట్ <http://sportsauthorityofindia.nic.in> పై అందుబాటులో ఉన్నాయి. దరఖాస్తు చేయడానికి డెడ్లైన్ ఆది క్రింద ఇవ్వబడింది.

- i. దరఖాస్తు ఫారం దాఖలు యొక్క తేది : **24.07.2025**
- ii. దరఖాస్తు ఫారం దాఖలుకు చివరి తేది : **07.08.2025 (సా.05.00 గం.)**

**డిప్యూటీ డైరెక్టర్**  
రెక్రూట్మెంట్ అండ్ సెలెక్షన్

CBC 47103/12/0003/2526

**SAI హైడ్ ఆఫీస్**

**DEBTS RECOVERY TRIBUNAL, HYDERABAD-2**  
1st Floor, Triveni Complex, Hotel Palace Heights  
Building, Abids, At Hyderabad.

**O.A.No.532 OF 2025**

**Summons under sub-section (4) of Section 19 of the Act, read with Sub-Rule (2A) of rule 5 of the Debt Recovery Tribunal (Procedure) Rules, 1993.**

Mehdipatnam Branch-2, 80854, 10-3-16-12, Gemini Building, Opp Bazar Bagh,  
Mehdipatnam Branch-2, Hyderabad-500028, T.S.,  
And  
**M/s Petro Chem Industries Mines & Minerals**

To

**1) M/s Petro Chem Industries Mines & Minerals**, Rep by its Mg Partner: Mr Mohammed Rasheed Ahmed, S/o Mohammed Qadeer Ahmed, aged 37 years, 2-6-45/2, Adjacent to Satsang Vihar, Pillar No.215, Upparapalli, Rajendranagar, Shamshabad District, T.S-501141.

**& Also At:**

**M/s Petro Chem Industries Mines & Minerals**, Rep by its Mg Partner: Mr Mohammed Rasheed Ahmed, S/o Mohammed Qadeer Ahmed, aged 37 years, Sy No.103, Jangoon, Peddammil, Ranga Reddy, T.S-501141.

**2) Mr Mohammed Rasheed Ahmed, S/o Mohammed Qadeer Ahmed**, aged 37 years, 2-6-45/2, Adjacent to Satsang Vihar, Pillar No.215, Upparapalli, Rajendranagar, Shamshabad District, T.S-501141.

**3) Mr Mohammed Shavar Ahmed, S/o Mohammed Qadeer Ahmed**, aged 37 years, 2-6-45/2, Adjacent to Satsang Vihar, Pillar No.215, Upparapalli, Rajendranagar, Shamshabad District, T.S-501141.

**4) Mr Mohammed Mudaseer Ahmed, S/o Mohammed Qadeer Ahmed**, aged 37 years, 2-6-45/2, Adjacent to Satsang Vihar, Pillar No.215, Upparapalli, Rajendranagar, Shamshabad District, T.S-501141.

**5) Mr Mohammed Qadeer Ahmed, S/o Late Mohammed Rasheed Ahmed**, aged 37 years, 2-6-45/2, Adjacent to Satsang Vihar, Pillar No.215, Upparapalli, Rajendranagar, Shamshabad District, T.S-501141.

**Through Substituted Service**

Whereas, **O.A.No.532 OF 2025** is listed before Registrar, DRT-N-20 on **28-07-2025**. Whereas the Honourable Tribunal-2, is pleased to issue summons/ notice, through substituted service, on the said Application U/s 19(4) of the Act, the above O.A filed against you for recovery of debt of **Rs.1,42,81,084/-** in accordance with Sub-section (4) of the Section 19 of Recovery of Debts Due to the Banks and Financial Institutions Act, 1993, you the defendants are directed as under:

I, to show cause with in thirty days of the service of the summons to you, why relief prayed should not be granted.

To this effect particulars of assets other than properties and assets specified by the Applicant under serial number 3A of the Original Application,

ii. You are restrained from dealing with or disposing of secured assets or such other assets and properties disclosed under serial number 3A of the Original Application pending hearing and disposal of the Application for attachment of the properties;

iv. You shall not be transferred by way of sale, lease or otherwise except in the ordinary course of his business any of the assets over which security interest created and / or other assets and properties specified or disclosed under serial no. 3A of the Original Application without prior approval of the Tribunal.

You are directed to be liable to account for the sale proceeds realized by sale of secured assets and properties in the ordinary course of his business and deposit such sale proceeds in the account maintained with the Bank or Financial Institutions holding security interest over such assets.

You are also directed to file written statement with a copy thereof furnished to the Applicant and to appear before the Registrar, Debts Recovery Tribunal-2, on **11-09-2025 at 10-30 A.M**, failing which the Application shall be heard and decided in your absence.

Given under my hand and seal of the Tribunal on this **28th Day of July 2025**.

**Signature of the Officer Authorized to issue summons.**













## ప్రకృతి సాగు, విత్తనాల ఉత్పత్తితో..

విత్తు మంచిదేత పంట కూడా మంచిదవుతుందన్న మాటల్ని వక్కాగా పాటిస్తున్నారని గుంటూరు జిల్లా, తెనాలి మండలం ఎరుకలపూడి గ్రామానికి చెందిన తాడిబోయిన విజయలక్ష్మి, ఈమె ఒకప్పుడు టైలరింగ్ చేసేవారు. ఓ పొరువు సంఘ అధ్యక్షురాలు. ప్రకృతి వ్యవసాయ విభాగం ప్రతినిధులు.. వీళ్ల సంఘ సభ్యులకు నిర్వహించిన అవగాహన, క్షేత్ర పరిశీలన తరగతుల తర్వాత ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ఉత్పత్తి ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యతగా భావించి 2019 నుంచి వ్యవసాయంలోకి దిగారు. తమకున్న ఎకరాకుతోడ మరో రెండు ఎకరాలను కొలుకు తీసుకుని ప్రధాన పంటలుగా వరి, మొక్కజొన్న పండిస్తూ, చేన గట్టుపైన ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, వండ్లు, పూల సాగును ప్రారంభించారు. రసాయనాల లేని పంటలకు ఆదరణ పెరిగిన సరకుమంతో పొలం గట్టును 4 అడుగుల నుంచి 10 అడుగులకు పెంచుకుని డ్రాగన్ ఫ్రూట్, అవకాష్ వంటి ఎండ్లకు లవంగాలు, చెక్క, యాలకులు వంటి సుగంధ ద్రవ్యాలను జోడించి మొత్తం మీద 92 రకాల ఉత్పత్తి తీరును పరిశీలించి ఆమెను ఉత్పత్తుల సాగుని దఫాల వారీగా చేపట్టారు.



రెండు సంవత్సరాల నుంచి ప్రతి పంటలోనూ కొంత భాగం విత్తనాలకు తీస్తూ వస్తున్నారు. అలా 22 రకాల విత్తనాలను తాను వినియోగించుకోవడంతోపాటు ఇతర రైతులకూ అందిస్తున్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాలతోపాటు ఇతర రాష్ట్రాలు, దేశాల నుంచి వచ్చిన ప్రతినిధులు విజయలక్ష్మి చేస్తున్న ప్రకృతి సాగు, విత్తనాల ఉత్పత్తి తీరును పరిశీలించి ఆమెను ఆధీనపరిచారు. □

## సాగు, డాక్యుమెంటరీలతో..

రైతులు ఎవరూ వివరణలను బయట కొనరు. బేగం లక్ష్మమ్మ సీడ్ బ్యాంక్ ఉండగా వాళ్లూ అవసరం లేదు మరీ. 1990ల్లోనే డెక్టర్ డెవలప్ మెంట్ సొసైటీ సాయంతో సీడ్ బ్యాంక్ ను ప్రారంభించారు. ఏళ్లుగా డిడిఎస్ లో కమ్యూనిటీ వీడియోగ్రాఫర్ గానూ పనిచేస్తున్నారు. అప్పట్లో ఆదవాళ్లు కెమెరా పట్టుకోవటమంటే ఓ సాహసం. కానీ, లక్ష్మమ్మ ఆ ధైర్యం చేశారు. మహిళా రైతుల కష్టాలు, సాగు పద్ధతులు.. వంటివన్నీ తన కెమెరాలో రికార్డ్ చేస్తూ వారి జీవితాలను ప్రపంచానికి తెలియజేస్తున్నారు. 300లకు పైగా డాక్యుమెంటరీలను రూపొందించిన లక్ష్మమ్మ.. కెనడా, థాయ్ లాండ్, జర్మనీలో జరిగిన ఫీల్డ్ ఫెస్టివల్స్ కి వెళ్లే దర్శకులనుకూర్చారు.



## అంజీర్ తింటున్నారా?



కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని నియంత్రించి, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జీర్ణప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో సమస్యలు, శ్వాసలో ఇబ్బందులను తొలగిస్తుంది. ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా ఉంచుతుంది. ఫైల్ నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నిద్రలేమిని దూరం చేస్తుంది. జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుంది. చర్మానికి కాంతి వస్తుంది. ముడతలు పడదు. అల్లిమర్స్ తో బాధపడేవారు వీటిని క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని అలాగే తినొచ్చు. మిల్క్ షేక్, హల్వా లాంటివి చేసుకోవచ్చు. అంజీర్ ను ముందు రోజు రాత్రి నీళ్లలో నానబెట్టి, మర్నాడు పరగడుపున ఆ నీళ్లు పారబోసి తింటే చాలా మంచిది. రోజుకు రెండు లేదా మూడు వరకూ

వీటితో ఆకలి తీరి, శక్తి కలుగుతుంది కనుక ఇంకా తినాలనే ఆరాటం ఉండదు. దాంతో ఊబరాయం నుంచి తప్పించుకున్నట్లువుతుంది. ఇన్ని రాగాలు ఉన్నప్పటికీ మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు, అలర్జి సమస్య ఉన్నవారు అంజీర్ తినకపోవడమే

మంచిది. □

పిల్లల ను తల్లి తన స్నేహితులు, బంధువులంటికి తీసుకెళ్తుంటుంది. ఇంట్లో సాధారణంగానే ఉండే తన, తీరా బయటకెక్కడికెక్కడా ఎక్కువగా మాట్లాడటం లేదా అక్కడ తన అల్లరితో పన్నులన్నీ విందరదందర చేస్తుంటాడు. ఇంట్లో మాత్రమే కాదు. బయట కూడా ప్రవర్తనా నైపుణ్యాలను పిల్లలకు అలవడేలా చేయాలంటున్నారని నిపుణులు. ♦ పిల్లలని ఎక్కువగా గ్రూపు యాక్టివిటీస్ లో పాల్గొనేలా చేయాలి. చదువుకు భంగం కలుగుతుండటాన్ని పిల్లలను ఇంట్లోనే

బంధించకూడదు. తోటివారితో కలిసి పిల్లల్లో సామాజికపరమైన నైపుణ్యాల పెరుగుతాయంటోంది అభివ్యాధి శైలి సైకాలజీ జర్నల్ లో ప్రచురించిన ఆధ్వర్యం వారంతాల్లో జరిగే యాక్టివిటీస్ లో క్రమం తప్పకుండా పిల్లలు ఉండేలా చేయాలి. ♦ తోటి పిల్లలతో క్రికెట్, సైకింగ్, రస్సింగ్, గాలి పటాలు ఎగర వేయడం వంటివి ఆడినప్పుడు క్రమ శిక్షణ మాత్రమే కాదు, అందరితో కలిసి ఉన్నప్పుడు సమయ పాటన, సమయ స్ఫూర్తి పిల్లలు నేర్చుకుంటారు. సరఫరా తనూ ఒకరు

ఈ పూలంటే ఎంతో ఇష్టమట. అంతేకాదు, ఈ పువ్వులను సంతాన సామర్థ్యానికీ, అంతటాని సందడికి ప్రతిబింబగానూ భావిస్తారు. ముఖ్యంగా తామరపువ్వు.. ఆధ్యాత్మికతను ప్రబోధిస్తుంది. అంతర్గత శక్తి, ప్రశాంతత, స్వచ్ఛతలని సూచిస్తుంది. బురదలో పుట్టినా అందమైన పద్మంగా వికసించి, తన చుట్టూ ఉన్న భౌతిక ప్రపంచమీద విజయాన్ని సాధిస్తుంది. దీని ద్వారా భవబంధాలకు అతీతంగా ఆనందాన్ని అనందానికి మూలమైన జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. అన్న విషయాన్ని చెప్పకనే చెబుతోంది.

ఆ కారణంతోనే ఈ పవిత్ర పువ్వులతో ఆ మహాలక్ష్మిని కొలుస్తారు. □



ఆధ్యాత్మికం

తల్లిపాల పల్ల కల్లే ప్రయోజనాలపై అవగాహన కల్పించాలని మనం ప్రతి సంవత్సరం ఆగస్టు 1-7వరకు 120 దేశాల్లో అంతర్జాతీయ వారోత్సవాలు జరుపుకుంటారు. అవగాహన రాహిత్యం పల్ల చాలామంది తల్లి పాల ప్రాముఖ్యతను గుర్తించలేకపోతున్నారు. దీనికి కుటుంబ సభ్యుల సహకారం, డాక్టర్ల సలహాలు, నర్సింగ్ కేర్ అవసరం. గర్భధారణ, ప్రసవ సమయంలో ఎదురయ్యే సమస్యలు రాకుండా ముందే ఆరోగ్య సంరక్షణకు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం పల్ల, ట్రైన్డ్ ఫీడింగ్ పైన ఉన్న అపోహల్ని దూరం చేయడమే ఈ రోజు ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. సగానికి పైగా తల్లులు పిల్లలకి సరిగా పాలివ్వ లేకపోతున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 37% శిశువులే ఆరు నెలల వరకు పాలు త్రాగుతున్నారని అంచనా. డబ్ల్యూహెచ్ఓ ప్రకారం ఆరు నెలల వరకు తల్లిపాలు ఇవ్వాలి. ఆమెరికాలోని పిడియాట్రిక్స్ అకాడమీ, అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఆబ్సర్వేషన్స్ అండ్ గైనెకాలజీస్ట్స్ సంవత్సరం వరకు పిల్లలే 2 సంవత్సరాల వరకు పాలు ఇవ్వడం వల్ల ఆనందకరమైన అనుభూతి తల్లి బిడ్డల మధ్య పెరిగి సెక్యూరిటీ ఫీలింగ్ కల్పిస్తుందని తెల్పారు. తల్లిపాలను సరిగా ఇవ్వగలిగే ప్రతి సంవత్సరం 8-10 లక్షల మంది పిల్లల్ని 5 సంవత్సరాల లోపు స్త్రీలలో లాబ్బీ కేన్సర్ తో బాధపడే 20 వేల మందిని మరణించుకుండా కాపాడవచ్చు. తల్లి పాలలో బిడ్డ ఎదుగుదలకు అవసరమైన, తేలికగా జీర్ణమయ్యే పోషకాలుంటే వారి శారీరక, మానసిక అవసరాలకు తగినట్లుగా మారుతూ ఉంటుంది. బిడ్డకు అవసరమైన తొలి పోషణ, రక్షణ ఇవ్వాలన్న తల్లి బాధ్యతని గుర్తు చేయడమే అంతర్జాతీయ తల్లిపాల వారోత్సవాల ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. ఇది సహజంగా జరిగే ప్రక్రియ కాని కొందరిలో కొన్ని సమస్యలు ఎదురవుతాయి. తల్లి బిడ్డకు పాలిచ్చే ప్రక్రియ 1-7 రోజులు పట్టవచ్చు. కంఠం పడనక్కరలేదు. తల్లిలోని ఆక్సిటోసిన్ హార్మోన్స్ వల్ల క్షీర గ్రంథుల్లో దక్కు తిరుచుకోవడం వల్ల ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ వల్ల ప్రతి ఒక్కరిలో పాలు వడతాయి. అందుకే ప్రసవానికి 3 నెలల ముందే పుట్టడోయే శిశువుకు ఏ విధంగా, ఎన్నిసార్లు, ఎలా పాలు పట్టాలి? ఎన్నిసార్లు సేపు నిద్రపోవడం, ఎలా త్రాగాలో శిశువుకు తెలియకపోవడం, ఎంతసేపు పీల్చే అంతసేపు స్త్రీమలేషన్ ఇవ్వడం వంటి అనేక సమస్యల్ని ఎలా

ఎదుర్కోవాలి అని కొన్నిలింగ్ తీసుకోవడం అన్ని విధాలా మంచిది. ట్రైన్డ్ ఫీడింగ్ టెక్నిక్స్ ని ఓర్పు, నేర్పుతో తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం. దీని వల్ల తల్లి బిడ్డ అనుబంధం బాగుంటుంది. నార్మల్ డెలివరీ అయిన ఆడగంట గంట లోపు, సిజేరియన్ అయిన 4 గంటలు లోపు పీల్చినంత త్వరగా బిడ్డకు తల్లిపాలని ఇవ్వడం ప్రారంభించాలి. చాలా మందిలో పుట్టిన వెంటనే కొన్ని చుక్కల నుండి 10మి.లీ వసుపువచ్చుమి మురుపాలు వడతాయి. వీటిలో శిశువుకు కావలసిన ఇమ్యూనిటీని పెంపొందించే అంటిబాడీస్ ఉంటాయి. కాస్త అయిన 2 నుంచి 4 రోజులకి 300-400 మి.లీ. 5వ రోజు నుంచి 500-800 మి.లీ పాలు ఉత్పత్తి అయి వేగంగా పెరిగే బిడ్డ శరీర అవసరాలకు తగినట్లుగా ఉండి శక్తిని అందిస్తాయి. వీటిలో లాక్టోజ్, క్రొవ్య వదాల్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. 5-14వ రోజు వరకు వచ్చే పాలను ట్రాన్సిషనల్ మిల్క్ అంటారు. కాస్త అయిన 4 వారాల తర్వాత వచ్చే పాలలో 90% సీరు, పిండి వదాల్లాలు, విటమిన్స్, మినరల్స్ 2% ప్రోటీన్స్, 8% క్రొవ్యలు, షుగర్స్, ఎంజైమ్స్, హార్మోన్స్, గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్స్ ఉండి బిడ్డ సంపూర్ణ ఎదుగుదలకు సాయం చేస్తాయి. చాలా మంది తల్లులు తమ పిల్లలకు సరిపోయేన్ని పాలు



## తల్లిపాలు శిశువుకు అమృత తుల్యం



తర్వాత ఎక్కువగా నిద్రపోవడం నైన ఆహారం తీసుకోక పోవడం, పథ్యం ఉండడం కారణం. తల్లిపాలు పడడానికి మాత్రలు, మందులు మింగడం కంటే ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్య ఆహారం తీసుకుంటే చాలు. తల్లిపాలు సమృద్ధిగా వడతాయి. ఒక రోజునో పడేంత వరకు ప్రయత్న లోపం లేకుండా నర్సింగ్ డిమాండ్ ని బట్టి రోజుకి 8-10 సార్లు తల్లిపాలు ఇవ్వవచ్చు. తల్లి పాలు తాజామైన సమతుల్య ఆహారం తల్లిపాలు శిశువుకి సురక్షితం. తల్లిపాల ఉత్పత్తి సరఫరా ప్రక్రియను ఇంగ్లీష్ లో టైలర్ మేడ్ అంటారు. ప్రకృతి సిద్ధమైన పాలని నవజాత శిశువులకు ఎప్పుడు ఏది అవసరమో అది తల్లుల ద్వారా అందించడం చాలా అవసరం. ఇలా చాలా అంశాలపై అవగాహన కల్పించడానికే తల్లి పాల వారోత్సవాల్ని వారం రోజులు (మొదటి వారం చాలా ముఖ్య ఆరోగ్య సిబ్బంది, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, మహిళా సంఘాల కలిసికట్టుగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా చేయడమే దీని ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. మనం కూడా మన వంటి సాయంగా స్త్రీలలోనే అందరిలో అవగాహన కల్పిద్దాం.

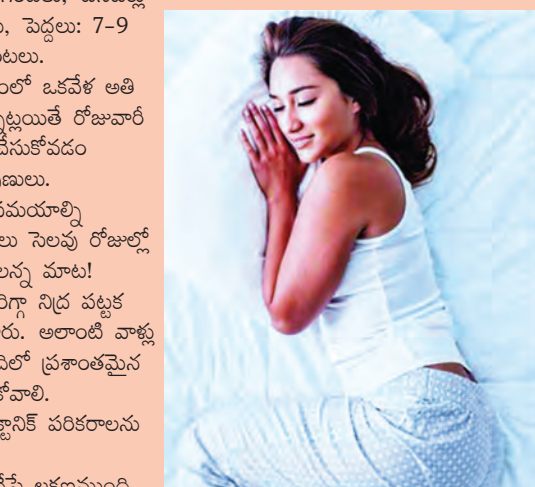
- డాక్టర్ కె.ఉమాదేవి

## అతి నిద్రతో బాధపడుతున్నారా?

నిద్ర పట్టక కొంతమంది బాధపడతే, మరికొందరు అతి నిద్రతో సతమతమవుతుంటారు. అయితే నిద్ర తక్కువైనా, ఎక్కువైనా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్నారని నిపుణులు. ఈ క్రమంలో వయసును బట్టి ఎవరికి ఎన్ని గంటలు నిద్ర అవసరమో, ఒకవేళ అతి నిద్ర సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే దానికి అధిగమించడమెలాగో తెలుసుకుందాం..



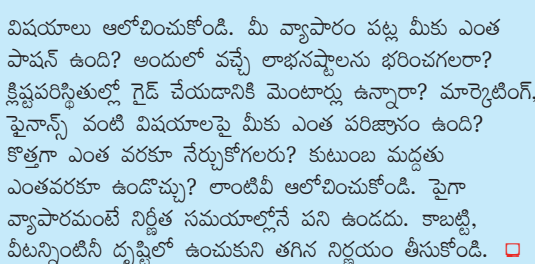
ఎవరికి ఎన్ని గంటలు .... వయసును బట్టి నిద్ర సమయాలు తెలుసుకుంటే అతి నిద్రకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. తద్వారా ఎన్నో అనారోగ్యాలకు దూరంగా ఉండవచ్చుంటున్నారు. కొన్ని పరిశోధనలు ప్రకారం ఎవరికి ఎన్ని గంటలు నిద్ర అవసరమంటే.. **అవ్వే పుట్టిన పిల్లలు:** 14-17 గంటలు. ఏడాది లోపు బిడ్డలు : 1215 గంటలు, 1-2 ఏళ్ల వయసున్న వారు : 11-14 గంటలు, 3-5 ఏళ్ల వయసున్న వారు: 10-13 గంటలు. స్కూలు కెళ్లే పిల్లలు (6-12 ఏళ్లు ) 9-11 గంటలు, టీనేజర్లు (13-19 ఏళ్లు) 8-10 గంటలు, పెద్దలు: 7-9 గంటలు. వృద్ధులు : 7-8 గంటలు. **ఇలా చెక్ పెట్టడం...** ఈ క్రమంలో ఒకవేళ అతి నిద్ర సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే రోజువారీ జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం అత్యవసరం అంటున్నారని నిపుణులు. **\* రోజూ ఒకే తరహా నిద్ర సమయాల్ని పాటించాలి.** అంటే. వారంతానూ సెలవు రోజుల్లో కూడా నిద్ర వేళ్లకే నిద్ర లేవాలన్న మాట! **\* కొంతమందికి రాత్రిళ్లు సరిగ్గా నిద్ర పట్టక ఉదయం ఆలస్యంగా లేస్తుంటారు.** అలాంటి వాళ్లు నిద్రకు ఉపక్రమించేలా పడకగదిలో ప్రశాంతమైన వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. అలాగే నిద్రా భంగంవేసే ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను దూరం పెట్టాలి.



**\* కెఫీన్ నిద్రను భంగం చేసే లక్షణమంది.** కాబట్టి కాఫీ, టీ వంటివి పడుకునే ముందు అస్సలు తాగకూడదు. **\* మద్యాపానం ఎక్కువసేపు పడుకోవడం వల్ల కూడా రాత్రిళ్లు నిద్ర పట్టదు.** తద్వారా గంటల తరబడి నిద్రపోవడానికి శరీరం అలవాటు పడుతుంది. కాబట్టి పగలు ఆరగింకుట మించి కనుకు తీయకపోవడమే మంచిదంటున్నారని నిపుణులు. **\* వ్యాయామాలపల్ల ఆరోగ్యమే కాదు.** నిద్ర సమయాలు కూడా అదుపులో ఉంటాయంటున్నారని నిపుణులు. ఈ క్రమంలో శరీరం అలసిపోయి తద్వారా నిద్రలేమిని కూడా అధిగమించవచ్చు. **\* అలాగే ఆహారంలోనూ పలు మార్పులు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది.** సుఖ నిద్రను ప్రేరేపించే పాలు, పాల వదాల్లాలు, బాదం, కిషి వండ్లు, చామెమైల్ టీ. వంటివి తరచూ తీసుకోవడం మంచిది. వీటితో పాటు మానసిక ఆందోళనలు, అతిశయ దూరం పెట్టడమూ ముఖ్యమే! అయితే ఇన్ని చేసినా అతి నిద్రను దూరం చేసుకోలేకపోయినా, ఇతర అనారోగ్యాలు వేధిస్తున్నా.. ఎంటనే సంబంధిత నిపుణుల్ని సంప్రదించి సమస్య తీవ్రం కాకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. □

## వ్యాపారమా.. ఉద్యోగమా?

విషయాలు అలోచించుకోండి. మీ వ్యాపారం పట్ల మీకు ఎంత పాషన్ ఉంది? అందులో వచ్చే లాభపెట్టెలను భరించగలరా? క్లిష్టపరిస్థితుల్లో గైడ్ చేయడానికి మెంట్టార్స్ ఉన్నారా? మార్కెటింగ్, ఫైనాన్స్ వంటి విషయాలపై మీకు ఎంత పరిజ్ఞానం ఉంది? కొత్తగా ఎంత వరకూ నేర్చుకోగలరు? కుటుంబ మద్దతు ఎంతవరకూ ఉండవచ్చు? లాంటివి ఆలోచించుకోండి. పైగా వ్యాపారమంటే నిద్రలే సమయాల్లోనే పని ఉండదు. కాబట్టి, పిటర్నింటిని దృష్టిలో ఉంచుకుని తగిన నిద్రయం తీసుకోండి. □



## పద్మమే ఎందుకు?

చామంతూలు మండలాల్లా గూలాబీలూ.. ఇలా ఎన్నో రకాలు ఉంటాయి. వాటిల్లో తామరలూ తప్పనిసరిగా కనిపిస్తాయి. బంతిపూల దండలూ, మామిడుకూ తోరణాలూ, బ్యాన్డ్ డిజైన్ అలంకరణలూ.. ఇలా ఎన్నో ఉన్నా అరవిందాని వదాల్లా ఉంటేనే ఆ వరల్డ్ క్లెయిమ్ శోభాయ మానంగా కనిపిస్తుంటుంది. సీరులు కురిపించే ఆ శ్రీమహాలక్ష్మి పుట్టింది ఈ తామరపువ్వులోనే, అందుకే ఆమెకు



ఆధ్యాత్మికం

ఉద్యోగం, వ్యాపారం ఒకేసారి చేయడం లాభం, సురక్షితం అని మీకు అనిపించవచ్చు. కానీ, దానివల్ల ఒక్కోసారి మానసికంగా, శారీరకంగా, ఆర్థికంగానూ ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సి రావచ్చు. ఇలా రెండు పనులు ఒకేసారి చేసేకంటే ఏదో ఒక దానిమీదనే సమయం వెచ్చించడం మంచిది. ఒకవేళ మీరు వ్యాపారంలోనే కొనసాగి అనుకుంటే ముందుగా కొన్ని



