



విద్యుత్ ఆర్థిజన్లకు వేతనాలు పెంపు

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 28, ప్రభాతవార్త: తెలంగాణ మిమ్యుట్ న్యూట్లో వసివేస్తున్న ఆర్థిక జిన్న వేతనాలు మెరుకుతూ ఆ న్యూట్ అధికారుల న్యిష్టలను తీసుకున్నారు. ఇందులో భాగంగా ఆర్థిక జిన్న వు 7 శాతం ఫీట్ మెంట్ ను అమలు చేస్తూ దీనికి సంబంధించి ఒక న్యూట్ లను విడుదల చేశారు. ఈ ఫీట్ మెంట్ ను గత ఏడాది ఏప్రిల్ నెల నుండి అందించిన న్యూట్ లు. ఆగాక ఏప్రిల్ 28 గ్రేడ్ 1 నుండి మొదలుపెట్టి ఆర్థిక జిన్న వరకూ డియర్ నెస్ అలవెన్స్ 24.90 శాతంతో పాటు, హౌస్ అండ్ అలవెన్స్ అందించిన న్యూట్ లు. దీనికి 2021 నెల నెల నుండి అమలు చేస్తున్నట్లు న్యూట్ లో అధికారుల పేర్కొన్నారు. నర్సేస్ మొబిటీ కింద రెండు ఇంటి మిమ్యుట్ జన్మ న్యూట్ లు. మెడికల్ అలవెన్స్ కింద 1.350 రూపాయలను గత ఏడాది ఏప్రిల్ నెల నుండి అమలు

సమాచార శాఖ
డైరెక్టర్‌గా అశోక్ రెడ్డి

రాష్ట్రంలో ఐదుగురు ఐఎఎస్‌ల బదిలీ



హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 28, ప్రధానమంత్రి : రాష్ట్రంలో ఐదుగురు ఐఎన్ఎస్ఐ బదిలీ అయ్యారు. వారికి పోస్టింగ్లను ఇస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు సమాచార, రాష్ట్ర పోలీస్ డివిజన్, ఎస్ఐ ఆఫీసరీలో అలోకర్షిని నియమించేందుకు ఆర్డర్లు జారీ చేసింది.



హైదరాబాద్‌లోని కొత్త సచివాలయం వద్ద భారీ బందోబస్తు దృశ్యం

కొత్త సచివాలయం
ప్రారంభానికి రెడీ

రేపటి కార్చక్రమానికి భారీ ఏర్పాట్లు

భద్రతను సమీక్షించిన డిజిపి

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 28, ప్రభాతవార్త: ఆదివారం నాడు ప్రారంభింకానున్న నూతన నవీబాల్ యంత్రో భద్రతా ఏర్పాటును డిజిబి అంజిని కుమార్ శుభకారం ను సమీక్షించారు. డిజిబి వెంకట సీని కోర్కూర్ అనంద్, టీఎంఎస్ఎస్ఎంఎస్ఎస్ డిజి

స్వాతి లక్ష్మ, సీబీ ఆదనపు కమిషనర్లు విక్రం సింగ్ మాన్ (శాంతి భద్రతలు), సుధీర్ డాబ్బా (ట్రాఫిక్), ఇంజనీరింగ్స్ షీప్ అసోర్ కుమార్, శాంతి భద్రతల ఆదనపు డిజిబి నంజర్లు కుమార్ ఆదన, డిజిబి డిజిబి జ్యూరీ

>>>2



ప్రభాతవార్తా ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 28: తమిళనాడులోని తిరువూర్ క్షేత్రంలో పర్యటిస్తున్న ఆక్రష్ట ఉన్న ఆదర్శవంతమైన పద్ధతులను ఆక్రష్టీ నేతర్లు తమ వృత్తి నైపుణ్యాన్ని పెంచుకున్న తీరు, వారు అనుసరిస్తున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానం (టెక్నాలజీ), జాతీయ, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లకు

హైదరాబాద్‌లో చేనేత మ్యూజియం

తిర్పూర్ క్లస్టర్ కంటే బాగా చేద్దాం

ఆగస్టు 7న జాతీయ చేనేత దినోత్సవం

చేనేత శాఖపై సమీక్షలో మంత్రి కెటిఆర్

అనుగుణంగా చేస్తున్న నేత ఉత్పత్తుల తయారీ వంటి ఆనేక అంశాలపైన విస్తృతంగా అధ్యయనం చేయాలని మంత్రి కె.ఆర్. అధికారులకు సూచించారు. తిరుగ్గోలాంబి పవర్‌హౌస్ క్షేత్ర స్పూర్తితో తిరుగ్గోలాంబి సూ నేతనుగ్గోలాంబి మార్పు తీసుకువచ్చేందుకు వారి ఆదాయాలను ముందు పెంచేందుకు అవసరమైన అన్ని కారకమాలను చేపట్టేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందన్నారు. ఇందుకు సంబంధించి అవసరమైన కార్యాచరణను వెంటనే ప్రతిపాదించాలని టెక్స్టైల్ శాఖ అధికారులకు మంత్రి కె.ఆర్. సూచించారు. టెక్స్టైల్ శాఖకు బిఆర్ కెఆర్ భవన్‌లో శుక్రవారం ఒక సమీక్ష

నమోతాన్ని నిర్వహించారు. నేతన్నల సంక్షేమం లక్ష్యంగా తమ ప్రభుత్వం, ముఖ్యమంత్రి కేసెఆర్ మాధ్యమంలో పనిచేస్తుందని జేఆర్ఆర్ అన్నారు. కేసెఆర్ దేశానిశ్చలం ఇప్పటికీ దేశంలో ఎక్కడా లేనివిధంగా నేతన్నల సంక్షేమం కోసం విడివిడి కార్యక్రమాలను చేపట్టడం వల్లెందులన్నారు. నేతన్నలకు అత్యంతసులభంగా ప్రభుత్వ పథకాల పరాల అందేలా అధికారులు తమ కార్యపరజి కోసినా గించాన్నారు. ఈ సందర్భంగా నేతన్నలకు అందిస్తున్న వేసే మిత్ర రాంబి కార్యక్రమాల పురోగతి గురించి ఆడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రస్తుతం కోసినా నేతన్న అన్ని పథకాల అత్యంత సులభంగా

విద్యేష ప్రసంగాలపై తక్షణ చర్యలు



● వెంటనే ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేయాలి ● సుమోటోగా దరాఫు జరపాలి ● కేందం. రాపాలకు సుప్రీంకోర్టు ఆదేశం

సూక్ష్మదీప్తి డిప్టెర్ 28: విద్యేష్ ప్రసంగాలచేసిన వారు ఏమతానికి చెందినవారైనా సరే ఎలాంటిపీర్స్ యాదులు రాకపోయినా సుమోహోగా కేసులునుమోదాచేసి తక్షణమే చర్యలు చేపట్టాలని సుప్రీంకోర్టు కేంద్రం, రాష్ట్రాలను ఆదేశించింది. దేశంలో ఇటీవల ప్రజ్యర్ణనైన పశుభుధ్నలు, అతడవరమైన హింసలపై దాఖలుయిన పీడితబ్ధు విధానాలను సుప్రీం కోర్టు విధించినవారితో ప్రసంగాలపై తక్షణ

పర్యటన తీసుకోవాలని కోరింది. జిన్సీన్ కెంజోన్స్, బివి నాగరత్న లతో కూడిన బెండ్ విద్యేష్ ప్రసంగాలు ఆసేవి ఇప్పుడు దేశంలో అత్యంత తీవ్రమైన కేసుగా పరిగణించాలని, రాజ్యాంగంలో పొందు పరిచిన లౌకిక ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు విఘాతం కలిగి నుందని ముఖ్యమంత్రి కాదని, న్యాయ మూర్తులకు రాజీ యూలు వ్యాఖ్యించిందని, కేసుల రాయాంకం పరిశీలన

ಇಂತಿಂಥಕಾಲಂ ವಿಚಾರಣೆ?

పేపర్ లీక్ స్కాంపై సిట్ను ప్రశ్నించిన హైకోర్టు

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 28, ప్రభాతవార్త:
సంచలనం రేపిన వట్టిక్ సర్దీస్ కమిషన్ ప్రశ్నాపత్రాల లీకేజీ వ్యవహారంపై సీట్ ఇంకా ఎంతకాలం సాగుతుందని హైకోర్టు చింది. సీట్ విచారణ కొంతమేర జాగానే తున్నా మరింత వేగంగా సాగాలని హైకోర్టు యశోధింది. టిఎన్ఎఫ్ఎస్సీస్ పేపర్ లీకేజీ

సిబిజీకి ఇవ్వాలని ఎన్ఎస్యూబి అధ్యక్షుడు బల్లారి వెంకట్ దాఖలు చేసిన పిటిషన్పై హైకోర్టులో శుభవారం విచారణ సాగింది. ఈ సందర్భంగా ఈ కేసును విచారిస్తున్న సిబిజీ తీరు కొంత సంతృప్తిగానే ఉన్నా ఆశించినంత వేగంగా సాగడంలేదని హైకోర్టు పేర్కొంది. ప్రస్తుత దశలో ఈ కేసుపై ఎలాంటి ఉత్తర్వులు >>2

MARUTI SUZUKI ARENA

Summer

OFFERS ON THE COOLEST RANGE

This *April*, bring home your favourite Maruti Suzuki Arena car with exciting offers.

BIG SAVINGS

WAGONR ₹54000*

SWIFT ₹49100*

100%[^] ON-ROAD FUNDING AVAILABLE

WAGONR SWIFT

E-BOOK TODAY AT WWW.MARUTISUZUKI.COM OR VISIT YOUR NEAREST MARUTI SUZUKI DEALERSHIP.

MARUTI SUZUKI AUTHORISED DEALERS: **TELANGANA STATE:** WIN MOTORS: (WARANGAL) CALL: 8688828002. **ADARSHA:** (KARIMNAGAR) CALL: 9133308022, (WARANGAL) CALL: 7799790501. **VARUN:** (NIZAMBAD) CALL: 8462236236, (KARIMNAGAR) CALL: 0878-2950555. **PAVAN:** (NALGONDA) CALL: 8790902131. **SRI JAYARAMA:** (MEHABUBNAGAR) CALL: 8096998841. **E-OUTLETS:** **VARUN:** (KAMAREDDY) CALL: 9966111132, (ARMUR) CALL: 9052022990, (KOTTAGUDEM) CALL: 9885260333. **PAVAN:** (MIRYALAGUDA) CALL: 8790902154, (KODADA) CALL: 8790902135. **SRI JAYARAMA:** (SHADNAGAR) CALL: 8096998841, (WANAPARTHY) CALL: 8096998841. **MITRA AUTO:** (KHAMMAM) CALL: 8886063524. **SAI SERVICE:** (ZAHEERABAD) CALL: 7331168888. **ADARSHA:** (MANCHERIAL) CALL: 8886006633, (NIRMAL) CALL: 9133307720, (JAGITYAL) CALL: 8886776633, (GODAVARIKHANI) CALL: 8886556633, (ADILABAD) CALL: 7799784536, (JANGAON) CALL: 8886256633, (SIDDIKET) CALL: 9581656633.

*Offer includes consumer offer, retail support, exchange bonus, and ISL/ corporate offer (wherever applicable) on select models/ Variants. Finance scheme details mentioned in the advertisement are at the sole discretion of financier and terms and conditions as specified by the financier shall apply. *Terms & Conditions apply. Creative visualization. The terms and conditions are subject to change without any prior notice. All offers are brought to you by Maruti Suzuki dealers only. Offers may vary from variant to variant. All offers shown are valid for limited period & for limited stock only. For more details, please contact your nearest ARENA dealership. Accessories and features shown in the pictures may not be a part of the standard equipment and may vary according to the variant. Black glass Shade on the mirror is due to the lighting effect. Colors shown may vary from actual body colors due to printing on paper. Images used are for illustration purposes only. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice. Above offers are valid till 30th April 2023.

A newborn baby is lying on a light blue blanket, smiling and holding a yellow rattle in its right hand. The baby is wearing a white long-sleeved shirt and is partially covered by a patterned blanket. The background is a plain, light-colored surface.

ముఖానికి తగలకుండా చేసేవోవాలి.

- ▶ ఏకవార్తగా వేసి ఉండాల్సిన అనిలేదు. గది వల్లబడింది అనినింపాక ఆపేయొచ్చు. తలుపులు తరచు తెరవకుండా ఉంటేవాలి.
- ▶ ఎని గాలికే పిల్లల లేద వర్షం పొడబెల్తుతుంది. కాబట్టి, ఎక్కువగా మాయిక్రొజెక్టర్ రాయండి. చేతులు, కాళ్ళు కప్పే దుస్తుల్ని వేయాలి. ఐవి చీల్ నుంచి వారిని కాపాడతాయి.
- ▶ బోనీ నుండి కూడా పట్టుండి. దుప్పటి కప్పుతుంటే మోతేతుల కిందకే ఉండేలా చూసుకోండి.
- ▶ నిర్జీత కాలవ్యవధిలో తప్పకుండా సర్వీసంగ్ చేయించండి. దీనిలోనూ

దుమ్ము చేరుతుంటుంది. ఈ సూక్ష్మకణాలు వాళ్లలో ఆస్సమా, అల్టిలత్తు కారణమవుతాయి. అందుకే సర్వీసుగో తప్పనిసరి.

❖ ఇంట్లో ఒక గదిలోంచి ఇంకో గదిలోకి పిల్లల్ని తీసుకెళ్లడం మూమలే. కానీ ఒక్కసారిగా పల్లెల్ని వారావరణం నుంచి వేడి చేసి ఉన్న ప్రదేశంలోకి తీసుకెళ్లాల్సి ఇది ఆనారోగానికే దారి తీస్తుంది.

కావలసిన పదార్థాలు : క్యాబేజీ - ఒకటి, శనగలు- అర కప్పు, పచ్చి కొబ్బరి-అర కప్పు, కల్లి ముక్కలు- అర కప్పు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు- అయిదు, కరివేపాకు-రెండు రెబ్బలు, పచ్చిమిర్చి-ఒకటి, పసుపు-అరస్పాను, కారం- అరస్పాను, ఆవాలు, జీలకర్ర-అర స్పాను, కొత్తిమీర తరుగు- స్పాను, ఇంగువ-చిటికెడు, ఉప్పు, నూనె,

నిశ్చ్యత-తనిసంభ.
తయూర వేసి విధానం : ముందుగా శనగల్ని గుంట్లో పాటు నానబెట్టాలి. పాన్లో నూనెవేసి ఆహూయ, జీలకర్ర పిటపిట నానబెట్టి ఇంగన, ఉల్లి, వెల్లుల్లి ముక్కలు, కరవేపాకు కలిపి వేయించాలి. దీనిల్లోనే క్యాబేజీ, పచ్చి శనగలు, మిర్చి వేసి చాగా కలిపి మూత పెట్టాలి. అనంతరమైతే ఆత కప్పు నిశ్చ్య కూడా వేయించు. క్యాబేజీ అనగ ఉడికాక కొబ్బరి కలిపి మళ్ళీ మూత పెట్టాలి. సున్నం నిమిషాల తరచూ ౧౬ కట్టేసి పైన క్యాబీజీ తురుము చల్లాలి.

కన్నడో విద్యనభ్యసించిన ఆమె... బళ్లె శతాధ్యక్ష
కట్టపాణ్ణకు విలువెక్కు ఇంటికే పంపిణీమైంది. అయితే ఆ
గ్రామంలోని మహిళలు కనీసం అవగాహన లేక ఏలా
వెనకబడ్డారో గమనించే... వారిని సాధికారత దిశగా
నడిపించాలనామకుంది. అందుకోసం స్వయం
సహాయకట్టం దానానా ఏర్పాటు చేసినా, ఆమె
మధ్యతరగతీలు చెందిన సీమల నాగేశ్వరి
ఆ పరీక్షలు తన ముఖంలోనే...

మార్పు లేదని భావపడితే సరిపోదు... అందుకోసం మొదటి అడుగు మనమే వేయానికే నా తత్వం. మాది భారాహుళీ జిల్లాలోని థేమా అనే చిన్న పట్టణాలురు. హిందీలో 'పిజి' పోనా. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు చేస్తున్నప్పుడే పెళ్లికొందింది. మావారిది ఈ దగ్గర్లో బొడా అనే గ్రామం. పెళ్లియ్యాక అల్లింట్లో అడుగుపెట్టిన కొన్ని రోజులకే.. ఆ ఉరి మహాలక్ష్మి స్థితిగతులు అల్లమ ర్యాయు. వారిపరిశీ కనీస స్వేచ్ఛ లేదు. వ్యవసాయమే ప్రధాన వృత్తిగా జీవించే ఈ ఉక్లో ఆదవాళ్ళ పరిస్థితి. జీవనవిధానం

మూలాలంటే వారు ఆర్థిక సాధికారత దిశగా అడుగువేయాలని భావించా. ఆ మార్పుకీ నేను ముందడుగు వేయాలనుకున్నా. నా ఆలోచనను మా వారికి చెప్పాను. ఆయన చాలా సంతోషించి నాకు వెన్నుదన్నుగా నిలుస్తానన్నారు.

స్వయం సహాయక సంఘాలతో... మా గ్రామంలో మొట్టమొదటికి స్వయం సహాయక సంఘాన్ని 2017లో ప్రారంభించాను. నాకిది మహిళాశ్రేణికి వైతన్యం తీసుకురావడానికే బిల్లులు తీరిగివచ్చాయి. ఈ గాడిదకూలంతో రోజంతా తీరిక లేకుండా గడ్డివేడాన్ని ఆ సమయంలో నా భర్త ఇంటి వసుల్తో సాయం చేసేవారు. రెండేళ్ల దాటుకుని అత్రహామలు ముసుకువసేసారు. కొన్నిసార్లు పిల్లదాని పదిహేనిపెళ్లయ్యాడు వెంటే నా మహిళాశ్రేణికు



తీసుకెళ్ళేవాన్ని, మహిళల్లో మార్పు
తీసువచ్చానని చెప్పినప్పుడు నన్ను
మెదట నమ్మింది నా భర్త! ఇప్పుడు
ఊరు ఊరంతా నాపై నమ్మకాన్ని
ఉంచింది. ఈ క్రమంలో మా బంధువు
తా నాగిరెడ్డి నా ప్రయత్నానికి
తోడయ్యారు. ఇద్దరం కలిసి ఇదీ
స్వయం సంహారక సంఘాల
ఏర్పాటుచేశాం. ఇంతకు ముందు
కుటుంబ పెద్ద ఇచ్చిన కొద్దిపాటి
మొత్తాన్నే ఆదేశాల్లో వ్యర్థం
అవసరాలకు వినియోగించాలి వచ్చేది.
కానీ, ఇప్పుడు నా చేతిలోనూ ఎక్కువ
మొత్తంలో డబ్బు ఉంటోంది.
దీనివల్లగా వారు బాధపడు, మద్యపు

శేరు గలుగుతున్నారు. అంతకు ముందు 7 నుంచి 8 వేలకి వార్షిక వాని నెలవారీ ఆదాయం పెట్టడం పదివేలకు పెరిగింది. ముహేళవారి ఈ మొత్తాన్ని బిల్లల చదువుల కోసం వినియోగిస్తారు. మొబైల్ ధోస్తాను ఉపయోగిస్తున్నారు. వ్యవసాయం, స్టాక్ వంటి వాటి గురించిన సమాచారం తెలుసుకుంటున్నారు. మా ఊరి మహాశివరాత్రి పంపున కైతవ్వం గురించి తెలిసిన రిలయన్స్ డివర్షన్స్ ఇన్ ధిర్యేష్ సర్వీసెస్ (ఆఫ్ ఫిషిబిఎస్) మా గ్రామంలో మరిన్ని సహకార్యకర్తలూ చేయాలని నివ్వాలనుకుంది. ముఖ్యంగా వ్యవసాయంలో దిగుబడులకు నిపుణులు ఆధ్వర్యంలో క్షిణ కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తారు. ఈ సంస్థ నలవవోత్ ఎకరాకు రూ.400 ఖర్చుతోనే ఆకుతీలను పురుగుని ఆరికల్ని అధిక దిగుబడులను సాధింపజేయగలగా. భవిష్యత్తులో సామాన్యక వ్యవసాయానికి ప్రణాళికలా చేసుకుంటున్నాం. ❏

వేసవిలో కాటన్ దుస్తులు చుడీదార్లు, చీరల కళ్ల
ముందు మెదులుతాయి. కానీ వీటి కన్నా వినూత్నంగా కనిపించే
గౌన్స్ ఫ్రాక్స్ కూడా ఉంటాయి. అమ్మాయిలు వాటితో కూడా
సమ్మర్ లో కూలీగా, స్టయిల్ గా కనిపించవచ్చు.

ಚಲಿ ಚಿಟ್ಟಾ



టర్నంటైన్
చేరిస్తే చాలు..
మళ్ళీ సులువు గా
వాడుకోవచ్చు.

గట్టిపడిన

బూట్
పాలిష్ కు
కొద్దిగా

အဝီကွဲ ဘာကွဲ

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

తరుచు యూనివేషన్,
యూనిస్ సరిగా రాకపోవడం,
మూత్రం వచ్చే ముందు ముక్కడం,
చుక్కలు చుక్కలుగా మూత్రం వడడం నిద్రా
భంగం, అలసట, దప్పిక ఎక్కువగా ఉండడం
గిట్టి ఫీలింగ్, సిగ్గుపడడం, ఎవ్వరితోను సరిగా
కలవలేక పోవడం ఉంటుంది.

రిస్క్: ఫ్యామిలీ హిస్టరీ, ఎడిపావేచీ, బుద్ధి మాంద్యం, ధైర్యములే కీర్తి వ్యాధులున్న పిల్లలు డ్రైనింగ్, ఆంథోపాస్ కన్నునానల్, హెపాటైటైస్ లోపం కన్నునానల్ రిస్క్ ఎక్కువ.

ఆంపిక్సిడెస్, ఆలబుట, ట్రస్టెవన్, యూరిన్ ఇన్సుక్టన్, ఆంగ్రిటి డ్యూరొగ్, ఆత్మనాన్యత భావం, రాపెస్ (పొరుగుదల), చదువులో, డ్రో వెనకబడిపోవడం వంటి కాంప్లిక్స్డ్ ఏర్పడతాయి.

ఆం: డ్రైల్ రిస్క్, ఫ్యామిలీ హిస్టరీ, పిజిజిల్ ఎగ్జామినేషన్, రక్తం, పండ్లకు, కల్చర్ టెస్ట్, ఎక్స్ రే, స్ట్రానింగ్ డ్వాయింట్ నిర్ధారించవచ్చు.

ఆం: బిజిల్: పిల్లలకి నవపత్తరం నుండి కామరాలితే ట్రైనింగ్ ఇవ్వాలి.

ఆం: పాల్-యెముడు, ముద్దలో రిస్క్లుగా లేమివ్వాలి వీటిని వీటిని

ఆం: క్రింద రబ్బర్ పీట్ వేయాలి. సాయంత్రం నుండి నీళ్లు, జ్యూస్లు నా. రాత్రి 7-8 గంటలకే భోజనం పెట్టాలి. అంటే నిద్రపోయే 2

ఆం: భోజనం పెట్టాలి, భోజనం పెట్టిన వెంటనే నిద్రుచ్చుదు. చీకటి క కాఫీ, చీ కోలా, కూలేడింగ్,

పిల్లల్లో పక

నీళ్ళు ఇవ్వరాదు. పిల్లలు నిద్రపోయేలా తల్లిదండ్రులు లేదా కుక్క, కథలు, మంచి విషయాలు డ్రైస్ తగ్గి నిద్రలో మూతం పని పిల్లలు మేలుకునేలా చేస్తుంది. ఇంట్లో పండ్లు తావరణం ఉండాలి. పిల్లల ముందు తల్లి కొట్టాడరాదు. లైఫ్ స్టైల్ అలవాట్లు మూత్రాశయం, యురిటర్స్ బలంగా ఉండడం వంటివి పోషకాహారం, ఎక్సర్ సైజులు, ఆటలు లి. పిల్లల్ని తిట్టడం, కొట్టడం, పనిపిమ్మంటే ాదు. వాళ్ళను వాళ్ళంతట వాళ్ళ లేచి తరూమే కి తల్లి మూత్ర విసర్జన చేసేలా ఎంకరేజ్ యాలి. అవసరమైతే గిన్నెలు ఇవ్వాలి. ముందు ఇంట్లో వాళ్ళు ఆందోళన పడకుండా నమస్కని నందిద్దాలి. ఓట్స్, కార్నఫ్లై, గేదెమ పొట్టు, వాలనట్స్, కీసీమిన్లు, ఫైబర్ ఉన్న ఆహార పదార్థాలు. ఆరటి, ఆపిల్, డ్రాక్ష, దానిమ్యు పంటి పండ్లు, క్యారట్, దోస ఆకుకూరలు, కాయకూరలు, వెజిటబుల్ నలాష్స్, తులసి రసం ఇవ్వాలి. బెడెరామేల్ చీకటిగా ఉండకుండా బెడెల్చెట్ ఉండాలి. న్యూరల్ మాలినా, ఇల్లు మారినా, ఇంట్లో క్రొత్తమంబర వచ్చినా, ఎవరైనా చనిపోయినా, స్నేహితుల కామెంట్స్, ఆడం లేని భయాలు, టీవీలో దయ్యం సిని





**డాక్టర్. కె.ఉమాదేవి,
తిరుపతి**

బహులా, సెల్ ఎక్కువగా చూడడం
 చేయరాదు. అవసరమైతే బీహెచ్ఎయర్
 థిర్టీ, హార్టన్స్ రిస్క్స్ థిర్టీ,
 సైకలాజికల్ థిర్టీ, బెడ్జెట్టింగ్
 అధికార్ష్య, మందులు, యురెత్రిల్
 డైలాజ్షెస్ వంటి నర్తరీలు 7-8
 సంవత్సరాలు దాటిన పిల్లల్లో డాక్టర్
 నలవార్త పాటించాలి.
 పలేమెయిర్ విశ్లేషణ: క్యాన్సర్లుగాక్స్
 బొడ్డుగా ఎక్కువగల లోపం ఉన్న,

జలుబు, దూస్సానైటీస్ ఉన్న వారిలో ప్రక్క తడవడం వుంటే ఈ మందు ఇవ్వవచ్చు . సిని కడుపులో పురుగులున్నప్పుడు కాష్టికం - మూత్రకయ కండరాల బలహీనత ఉన్నప్పుడు వాడవచ్చు. ఇవేకా కాంథరీన్, కాలిఫాన్, స్పైజీయోక, ఆసిడ్ఫాస్ వాడవచ్చు. 

లిప్స్
అంధాన్స్ కౌపాడుకునే
సత్రయంతో ఈ మధ్య సౌందర్య
లను తెగ వాడేస్తున్నారు. అయితే,
నిరకర రసాయనాల ద్వీకాంలో అనేక
కు కారణం అవుతున్నాయి. వీటికి బదులు సహజ
సామగ్రిలనుకుంటే... సులువుగా తయారు చేసుకోగలిగిన
తయారీకి టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున వీధి
క తీసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమానికి రెండు

మల్ బాయిలింగ్ పద్ధతిలో వేడి చేయాలి. కరిగేవరకూ ఈ
తర్వాత దాన్ని కిందకిదింపి మూత ఉన్న చిన్న గాజు
దబ్బాలో సోగ్గాలి చివరకూ ఈ ద్రవానికి

అందు చుక్కల రోజ్ ఆయిల్‌ని
కూడా చేర్చి వల్లారనిస్తే
సరి నేమరల్ లివిబామ్
తయారైపోతుంది.
అందాన్నీ ఆరోగ్యాన్నీ
కూడా
పెంచుతుంది.

[illegible]

సెలవుల్లో పిల్లలకు..



వాలి, రావణ మైత్రీ బంధం



మహావపునికీ అర్చించి ఎన్నో
వరములను పొందినాడు.
ఆ అహంకారం తలకెక్కాను.
నమన్న లోకాలలో రాజు
లందరీనీ జయించి
మహావీరుడుగా పెరొందినాడు
రాజుడు కాలువారివిధముగా
గడములంద వానరాశ్రేష్ఠుడైన
వాలియొక్క బలపరాక్రమములనుగూర్చి
జినినాడు. మైత్రున వాలిని కూడా
మించి నాడు. పరచెక్కా తనంతటి
పరాక్రమమును ఇట్లు ఉండరాదని
తలపాడు రాజుడు. వెంటనే
రాజుడు వాలి నీవంటి
కీర్తింధకు

స్వామహారెంచి, సూర్య భగవానునకు ఆర్యము విష్ణుమండ, వెనక నుండి వెడలి గడ్డిగా వాలిని వాటినుకునగా, అది కుమనించి, ఏమీ తెలియనటుల వాలి వానిని తన రెండ జానావులందుగడ్డిగా నొక్కే ఇరికించి వట్టుక్కి ఎగురుతూ మిగిలిన మూడు నమ్మద్రాలతో ముననలు వేయించి తనదంతరంతరం రావణునిపై నుండి క్రిందు జారవిడచెను వాలి. అంతరావణము, గడగడవణమునా, వాలికి పాదాక్రాంతమైనాడు. వాలి నుండి వారధిపురూ ఎంతో సజ్వతతో మెలగుతూ వచ్చునూరు. తనదంతరకాలమున వాలి, రావణుల వచ్చుత్కములవలన శ్రీరామునివెతిలో హతులైనారు.

- మల్లాది సోమేశ్వర శర్మ



