







# సరపాదక్కేయం..

# రాజకీయ అవస్తతిపై వక్షపాతదీంరణ!

# శాస్త్ర ప్రగతికి మూడుత్వ చెదలు

ప్రకృతి రహస్యాలను ఫేదించి మానవ ప్రగతికి బాటలు వేసిని దైన్యం. సమాజ అభివృద్ధికి సైన్స్కి మధ్య విద్యార్థులని సంబంధం ఉంది. ఈ క్రమంలో భారత దేశం కూడా విజ్ఞాన శాస్త్రంలో తనదైన శేలిలో ముందుకొన్నాన్నది. మన సైన్సును ప్రపంచ వ్యాప్తం చేసిన మెట్లమెరదటి పరిశోధన 'రామవ్ ఎఫ్స్క్స్' భారతీయ శాస్త్రవేత్త సి.వి రామవ్ ఫీబ్రవరి 28న కనుగొన్న కాంతిపై పరిశోధన ఇదీ. దీనికిగాను ఆయనకు నోబెల్ ప్రైస్ పొందారు. ఈ సందర్భంగా 'జాతీయ విజ్ఞాన దినోత్సవ' (సేషన్ల సైన్స్ దే) ప్రతి ఏటా భారత ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తుంది. ఈ విషయానికి విచిత్రమైన విశిష్టమైన విషయాలు ఉన్నాయి. నేడు కృతిమ మేధ, రోబోలిక్స్, మెనెసిన లర్నాంగ్, డాయా అనలిటిక్స్ పంటి ఆధునిక సాంకేతికతతో ప్రపంచం దూసుకుపోతుంది. మరొకై ఈ సాంకేతికతను భారత దేశం కూడా అందిపుచ్చుకనే ప్రయత్నం చేస్తున్నది. ఇప్పటికే మన దేశం అంతర్జాతీయ రంగంలో అభివృద్ధి చెందిన దేశాలతో పోలీటెక్నిక్స్ పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇటీవల 2023లో 'ఇస్రో చంద్రయాన్ - 3 విజయవంతం కావడం శాస్త్రరంగంలో భారతీయ సాధించిన గౌప్య విజయం అనవచ్చు.

తరువాత కొత్త కాలానికి భారత దేశపు ప్రతిస్థాపక అదిత్య-ఎల్1 ప్రయోగం కూడా విజయవంతంగా ముగియడం మరుక్క విజయంగా చెప్పుకోవచ్చు. మన దేశ వైజ్ఞానిక ప్రభసు అంతరాష్ట్రియ సూవికలు సైతం నిర్మారిస్తున్నాయి. గ్రోబల్ ఇన్ఫోప్షన్ ఇండిక్షన్ (GII)2023 లో మొత్తం 132 దేశాలలో భారత దేశం 40వ స్థానాన్ని నిలుపుకుంది. వరద్ద ఇంటలక్ష్మివేషణ్ (ప్రాప్తి ఆర్టాప్లాజెమ్ డబ్లుఐపి) నివేదిక 2022 ప్రకారం ప్రపంచంలోని రెసిడెంట్ పేటెంట్ వైలింగ్ కార్బూకలాపెల వరంగా భారతదేశం 7వ స్థానంలో ఉంది. కైజ్ఞానిక పరిశోధన పత్రాలు ప్రచురణలో ఇందియా ప్రపంచంలోనే 3వ స్థానానికి చేరుకుందని ఇంటివల ప్రార్థమెంట్ స్థాయి సంఘం పేరొన్నది. ఇదంతా కూడా దేశీయంగా సైన్సు ప్రగతికి నిదర్శనం అని చెప్పవచ్చు. కానీ ఇంటివల ప్రభుత్వం నిర్జయాలు తాట్టియు ప్రగతిని నిర్మత్తాపారిచే విధంగా ఉన్నాయి. దేశంలో శాస్త్రముల పరిశోధనలకు అవసరమైన నిధుల కేటాయింపును పర్యావరమ్మకించేందుకు నేపసంల రిసెర్చ్ శాండెషన్సు ఏర్పాటు చేసుకు ప్రభుత్వం చట్టం చేసింది. దీనికి అశించిన స్థాయిలో బడ్జెట్ కేటాయింపులు జరగడం లేదు. ఇదిలా ఉంటే దశాబ్దాలుగా పనిచేసున్న విజ్ఞాన్ ప్రసారము 2023 లో మూసివేశారు. ఇందియన్ సైన్స్ కాలగ్రిన్ అసోసియేషన్ (ఎస్ఎసీఎపి)కు నిధుల కేటాయింపులు తగ్గించారు.

ఈ నింటి ఆద్వయిలోని ఎటా జూతయి సైన్ కార్బన్  
సమావేశాలు జరుగుతాయి. ఇటీవల సైన్ రంగంలో ఇచ్చే పలు

అవార్డులను రద్దు చేశారు. దార్పిన్ జీవ పరిణామ క్రమా వివరించే పారాలను పున్కాల్ఫోంచి తెలిగించారు. ఇచ్చి విజ్ఞా శాస్త్ర అభివృద్ధికి గోదల్ని పెట్టు లాంటివి నిరయాలు. మరొకై పైన్ అంది టీక్కులైంచి రంగానికి ప్రస్తుతం తేటాయినుస్తుని నిధులను జాతీయ ఉత్సవిల్లో ఒక శాతం కూడా ఉండడం లేదు. దేశ ప్రగత్తిన పరిశోధన, అభివృద్ధిపైన ఆధారపడి ఉంటుం



దిగు క్షీ చేయాలి. అప్పుడే దేశంతో వేళ్ళునుకొని ఉన్న సామాజిక రుగ్గుతలను నిర్మాలించవచ్చు. మన విశ్వవిద్యాలయాలు పరిశోధన కేంద్రాలగా ఎదగడానికి కావాలిన వాతావరణాన్ని కల్పించాలి. జివి నవ కల్పనలకు నాంది పలుకాలి. యువతను పరిశోధన వైపు ఆకర్షించే విధంగా ప్రభుత్వం ప్రోత్సహించాలి. దీని కోసం శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాలకు బట్టెల్తో తగినిన్ని నిధులు కేటాయించాలి. పైన్ను సత్యాలు విశ్వాసీతం. అవి జూతియ సరిహద్దులకు పరిమితం కావు. మతాల అడుగ్గేడల మధ్య బంధీలు కావు. కుల విభజనలకు లొంగపు. కావున శాస్త్రియ పురోగతిలైవు ప్రతి ఒక్కరం అడిగేద్దాం. అప్పుడే నూతన ఆవిష్కరణతో వైజ్ఞానిక విషయానికి నాంది పదుతుంది.

# జర్నల్ మారుతున్న రాజకీయం

మాత్రమేనని హోక్ అన్నారు. సోన్వెబ్రాల్స్ పార్టీ విజయం 2025 లో సమాఖ్య ప్రభుత్వంలోకి తమ ప్రవేశానికి మార్గం నుగమం చేయగలదని ఎవ్వణి నాయకులు అలిన్ వీడెల్ గత వారం అన్నారు. ప్రసుతం సెప్టెంబర్ - లెట్స్ రాజకీయల సోపల్ దెమ్యూక్రాటిక్ పార్టీ నాయకుడు ఓలం స్టోర్స్ జర్నల్ చాన్సులర్. ఇప్పుడు ఎవ్వణి జర్నలీస్ ని మొత్తం 16 రాష్ట్రాలలో అధికారం నుండి మినహాయిం వచ్చింది. ఎందుకంటే ఇతర పార్టీలు దానితో ఎలాంటి కూటమిని ఏర్పాటు చేయడాన్ని తోసిపుచ్చాయి. దీనికి కారణం దాని వివాదార్శ వలస వ్యతిరేక, జర్నల్ జాతి నమీకరణ ప్రణాళిక, ఎవ్వణి మన మతోన్నాడ కార్బోర్ల్ పాసిస్టు బిజిపి లాంటిది. ఇందియాలో ముస్లింలకు భారత శారసత్వాన్ని రద్దు చేసి, శారసత్వ ఓటు, మానవ హక్కులను లేకుండా చేయడానికి బిజిపి ప్రభుత్వం జాతియ శారసత్వ జాబితాపార్టీక, జాతియ జనాభా నమోదు లాంటి వట్టాలను చేసింది. ఇందియాకు వలస వచ్చిన సైదిక విశేషయులకు మతాధారంగా భారత శారసత్వం కట్టబెట్టే శారసత్వ సవరణ చట్టం చేసింది. అస్యాగ్, అనేక ఉత్తర భారత రాష్ట్రాలలో ఈ చట్టాలకు వ్యక్తిరేకంగా, తీవ్ర నిరసన ఉద్ఘమాలు జరిగాయి. వాటిలో ధీర్ఘాల్స్ జరిగిన పాఛానీబాగ్ ఉద్ఘమం ప్రత్యేకమొంది. అందులో ముస్లిం మహిళలు మాత్రమే పాల్గొన్నారు. భారత రాజ్యాంగం పట్ల విశ్వాసాన్ని ప్రకటిస్తూ, జాతియ గీతాలను భక్తి శద్గలతో అలాపిస్తూ అలు పెరుగిని శాంతియుత ఉద్ఘమం నడిపారు. కోవిడ్ సాకుతో బిజిపి కేంద్ర ప్రభుత్వం బలవంతంగా నిరసన శిఖిరాన్ని ఎత్తిపేసింది. 2024 సాధారణ ఎన్నికల మందు బిజిపి అనేక భావజాల మతపర ఎత్తగడల పనులు చేసింది. చేస్తేంది. ఈ ఎన్నికల్లో రాబోద్యు ప్రార్థనెంటు సీట్లు సంఖ్య లో మోహి గారాడీ నినాదాలు ఇస్తున్నారు. బిజిపి అనుకూల కార్బోర్ల్ మాధ్యమాల అంచనాలు మోదీని మేఘాలాపై కూర్చోబడుతున్నాయి. జర్నలీస్ మద్యమార్గ పార్టీలతో సహి సోపల్ దెమ్యూక్రాటిక్ పార్టీలు ఎవ్వణిని దూరం పెట్టాయి. ఇందియాలో కూడా వామపక్షాలు, కాంగ్రెస్, సోషలిస్టులతో పాటు మద్యమార్గ, సున్నత మెతక ధోరణి ప్రతిపక్షాలన్నీ బిజిపి మతవాద, కార్బోర్ల్ ఫాసిజాన్ని తిరిగి కుర్చీ ఎక్కుండా చేయడానికి కలిసిపెంచి పని చేయాలి. తిండి ఉంటే ఎవరు ఎంత తిఱాలో నిర్ణయించుకోవచ్చు. అందుకే ముంగుా గెలుపు కోసం పోరాదాలి. సాధించాలి.

# బ్యాంకుల ఖాతాదారులపై చార్జుల దాడి

An illustration showing a hand holding a smartphone displaying a checking account fees page. The screen shows five categories of fees with percentage icons. To the left is a laptop showing financial documents, and to the right are stacks of gold coins and green dollar bills.



పచ్చనట్టుగా ఛార్జీలు వేస్తున్నారు. పెద్దనోట్లు రద్దు తరవాత అరించుకులు విధిస్తున్న ఛార్జీలు చూస్తే బ్యాంక్ భాతా లేకపోవడంతు మని ఖాచిస్తున్నారు.

మరొకైప్ప పాతబలకాయిల వసూలుకు సంబంధించి నిర్విధానం అవలంబించడం లేదు. మొండిబికాయిదారుల పేర్ల వెల్లడించాలని గతంలో సుట్టిం ఆదేశించిన ఎందుకనో ఆచిత్తముందుకు రావడం లేదు. మొత్తంగా మొండిబికాయిల దెబ్బు

బ్యాంకుల నడ్డి విరుగుతోంది. దేశంలోని 50 అతిపెద్ద రుణ భాతాల మొంది బాకీల వల్ల వివిధ బ్యాంకులు దాదాపుగా రూ. 2.4 లక్షల కోట్లు వదులుకోవాల్సిన పరిస్థితి నెలకూడని ప్రముఖ లేటీంగ్ ఎజెస్సీ క్రిసిల్ గతంలోనే విశేషించింది. ఈ నివేదిక ప్రకారం యాసై కంపనీలకు ఇచ్చిన అప్పుల్లో మొంది బాకీలుగా మారిన మొత్తంలో 60 శాతం మేర రద్దు చేసుకోవాల్సిన దుస్తితి నెలకూడి. వీటి మొందిలకాయలు రూ. 4 లక్షల కోట్ల మేర ఉన్నాయి. 50 కంపనీల్లో 30 శాతం అప్పులు మెటల్ రంగానివే అని గుర్తించారు. నిర్మాణ రంగం 25 శాతం, వియుత్త 15 శాతం చోపున బ్యాంకులకు నిరదక ఆస్తులను మిగిలాయి.

2017 మార్చి 31 నాటికి బ్యాంకుల మొత్తం మొంది భాకిలు రూ.8 లక్షల కోట్లలో ఈ 50 కంపెనీల వాటా దారావుగా సగం మేర ఉన్నాయి. మొత్తం నిర్దృక ఆస్తుల్లో కనీసం సగానికి పైగా రుణాలు ఈ రంగాలివే. భారత జిడిలీలో జవి 5 శాతం. ఆర్కిడ విలువ అధారితంగా ఈ రైటాఫ్ విలువను లెక్కించామని క్రిసీల్ రేటీంగ్స్ బీచ్ వెల్లడించారు. చివరిగా తీసుకునే రైటాఫ్ విలువ, బ్యాంకుల అంచనాలు, సప్పిడరీలు వాల్యూమెంట్, కమాదిటీతో మిలిటమయ్యే రంగాల ధరల అవుట్లుక్కణ్ణే ప్రభావితమై ఉంటుందని క్రిసీల్ విపరించింది. ఈ కంపెనీలన్నే వ్యాపారంలో సమగ్రత కలిగీలేవని పేర్కొన్నారు.













# వేసవిలో చర్చన్ని కాపాడేదలా?

రుతువులు మారే కొద్ది, చర్చపు స్తితిగతులూ మారుతుంటాయి. శీతల కాలంలో అయితే మృత కణలన్నీ ఒండిపేయ ఉంటాయి. వాతిని తొలగించే ఏ ప్రయత్నమూ చేయకపోతే, అవి అలాగే ఉండిపోయి మరికొన్ని ఇతర సమస్యలకు కూడా దారి తీస్తాయి. అంచుకే...

- ◆ బాడీ సాల్ట్ ద్వారా గానీ, మగర్ స్కూబ్ల ద్వారా గానీ, ఒంటి మీద నిలిచి ఉన్న మృత కణాలను తొలగించుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మృత కణాలు తొలగిపోవడమే కాదు, చర్చ కాంతిపంతంగా తయారవుతుంది.
  - ◆ మృత కణాలను తొలగించెంచుకు అవసరమైన మిశ్రమాన్ని స్వయంగానే తయారు చేసుకోవచ్చు. అందుకు బ్రౌన్ మగర్, వైట్ మగర్, ఆలివ్ ఆయల్, కొన్ఫై ల్యావెండర్ ఎస్టోనియల్ ఆయల్ చుక్కలు కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు.
  - ◆ కేవలం ఆలివ్ పూనె కొబురిపూనెతో మరున చేసివా చర్చానికి ఎంతో మేలు



పిల్లలకు ‘ఆమ్’ తినిపించడం అమ్మలకు  
 వెద్ద సవాలు! అన్నప్రాసన రోజు నాటి  
 ఆనందం ఆ తర్వాత తల్లులకు మిగలదు.  
 పిల్లాడికి వెడుతున్నది సరిపోతోందో లేదో?  
 పోషకాలు అన్ని అందుతున్నాయో లేదో?  
 అసలు వెట్టవలసినవన్నీ వెడుతున్నానో లేదో?  
 ఇలా... తల్లులకు పిల్లల పోషణ గురించి  
 లెక్కలేనన్ని అనుమానాలు! ఘనాహారం  
 మొదలు వెట్టినప్పటి నుంచి పిల్లలకు ఏం తిని  
 పించాలి? ఎలా వండాలి? వేటిని దూరం  
 వెట్టాలి? ఈ విషయాల గురించిన అవగా  
 హన ప్రతి తల్లికీ అవసరం.

- ◆ తీవి పెట్టాలనుకుంటే తగు మాత్రంగా బెల్లం వాడొచ్చు.
  - ◆ నీళు తాగడానికి ఇష్టవడకవోతే నీళలో బెల్లం లేదా పక్క ముక్కలు వేసి తాగించవచ్చు.
  - ◆ తొమ్మిదో నెల నుంచి గుడ్డు పచ్చనీన తినిపించవచ్చు.
  - ◆ ఉడికించే ఆహారం మెత్తగా ఉండాలి.
  - ◆ ప్రతి హాట అన్నమే తినిపించాలని లేదు. అన్నం బటులు కూరగాయ ముక్కలను తగుపొళలో మసాలాలు జోడించి తినిపించవచ్చు. ఉడికించి, చిదిమిన పక్క ముక్కలు తినిపించవచ్చు.
  - ◆ పెద్దలతో సమానంగా పిల్లలూ మాడు పూటలు తినాలి అనుకుంటే పొరపాటు. ఒకిసారి ఎక్కువ పరిమాణాల్లో పిల్లలు తినలేకపోతే, అదే పరిమాణాన్ని 6 భాగాలుగా వేర్చేరు సమయాల్లో తినిపించవచ్చు.
  - ◆ ప్రయాణాల్లో, ఇంటి భోజనం వండలేని సమయాల్లో మాత్రమే సెరైలాక్ లాంటి ప్రత్యుమ్మాయి మిల్క్ పుడ్ ఇఖ్వాలి. దిల్సో చక్కెర కలపకూడదు.
  - ◆ పాలక బదులుగా అందాల్చిన పోషకాలన్నీ ఆహారం ద్వారా అందేలా చూడాలి. అందుకోనం రకరకాల పదార్థాలను పరిచయం చేయాలి. దంతాలు కూడా వచ్చి ఉంటాయి కాబట్టి పదార్థాలను మెత్తగా కాకుండా నమిలి తినగలిగే విధంగానే వండాలి. మూడు పూటలూ ఘుసాహారం తప్పినిసరిగా తినిపించాలి. అయితే ఈ వయసు పిల్లల పోషణలో కూడా కొన్ని పథ్థతులు పాటించాలి అవేంటంటే....
  - ◆ 18 నెలల వయసొచ్చేలోప మనుదరం తినే పదార్థాలను ఒక్క క్రూటిగా అలవాటు చేస్తూ పోవాలి.
  - ◆ మాంసాహారం అలవాటు చేయాలనుకుంటే మొదట చికెన్ సూప్, తర్వాత చికెన్ కుర్కు... ఇలా ఒక క్రమ పథ్థతిని పాటించాలి.
  - ◆ రాగులతో తయారైన వండకాలు, బేటీ ఉట్టు ఇష్టవచ్చు, కిచిడీ రైన్ ఉప్పు, బొంబాయి రవ్వ ఉప్పు, రాగి ఇట్లీ... ఇలా వీతైనస్తి ఎక్కువ పవ్వుదూన్నాలను అలవాటు చేయాలి.
  - ◆ ఈ వయసులో స్టార్ట్ (పిండి పదార్థం) ఉండే బంగాళా

ఇవి కూడా

- ◆ ఈ వయసు పిల్లలకు తినిపించకూడని పదార్థాలు కూడా ఉన్నాయి. అవేంటంటే....
  - ◆ ఎలర్లీ తలెత్తుకుండా ఉండాలంటే కొత్తగా ఏ రెండు కొత్త పదార్థాలనూ కలిపి తినిపించకూడదు. ఒకదాని తర్వాత మరొకటి గానే రుచి అలవాటు చేయాలి.
  - ◆ ఈ వయసు పిల్లలకు నట్టు సుంచి ఎలర్లీ లాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తువచ్చు. కాబట్టి వేరుసెనగ, బాదం, జీడిపవ్ప లాంటివి పోడి రూపంలో కూడా తినిపించకూడదు.
  - ◆ సంపత్తరం లోపు పిల్లలకు తేనె, ఉప్పు, చక్కర తినిపించకూడదు. తీయదనం కోసం బెల్లం వాడోచ్చు.
  - ◆ జూస్ తీ లాంటి పాలివ్ పట్టిన బియ్యం వాడకూడదు.
  - ◆ ఎలర్లీ పాల్పడ్లు నూ, రజ్జా రండు రకాల పాల్పడ్ల ఆప్ష్వసంగ తినిపించాలి.
  - ◆ కూరగాయలతో సూప్స్, రసాలు, సలాడ్లు ఈ వయసులోనే అలవాటు చేయాలి.
  - ◆ బజార్లో దొరికే తీపి పదార్థాలకు బదులుగా బెల్లంతో చేసిన పాయసం, పొంగల్ లాంటివి అలవాటు చేయాలి.
  - ◆ సాధ్యమైనంత పరకూ ఇంటి ఆహారాన్నే తినిపించాలి.
  - ◆ శాకాహారులు సరిపడా మాంసక్రత్తుల కోసం పుట్టగొడుగులు, సోయా, చిక్కుపు పిల్లలకు వండి పెట్టాలి.
  - ◆ వారానికోసారి ఇంట్లో తయారు చేసిన స్వీట్లు తినిపించవచ్చు. అరుదుగా చాక్కెట్లు, పన్క్రీమ్స్ ఇప్పించవచ్చు.

అయ్యామయం ప్రారంభంలో ప్రతి త  
అందుబాటులో ఉన్నది, తేలికగా తం  
నదాన్నే ఎంచుకుంటూ ఉంటారు. ఆ  
తృప్తం వయసు వరకూ, ఏడాది వ  
పిల్లలకు అందించే ఆహారంలో వయ  
ఉండాలి. సరిపడా పోష్పకాలు అందే  
డంలో కరకరకాల పడ్డతులను ఎల  
తినేలా నేర్చు, ఓర్చుతో వండి పెట్టాలి  
వయసు పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం  
రుచుకోవాలి.

- 6 సంచి 12 నెలల పిల్లలకు...**

  - ◆ అరో నెల సుంచి సాధారణంగా అన్నంలో పప్పు, నెయ్యి కలిపి తినిపించడం మొదలు ఎడతాం! కానీ వీటి ద్వారా బిడ్డకు అందే పోషకాలు అతి స్వల్పం. కాబట్టి....
  - ◆ పప్పుదాన్నాలు, అన్ని రకాల కూరగాయలు, పలుపు లేని పశ్చాత్తినిపించాలి.
  - ◆ రుచి కోసం నెయ్యి వాడొచ్చు. కానీ చాలా పరిమితంగా వాడాలి. నెయ్యి బదులు ఎలాంటి వెజిటబుల్ ఆయల్ అయినా అన్నంలో కలిపి పెట్టాచ్చు.
  - ◆ ఉప్పు, తీపి... ఈ రెండూ పదార్థాల రుచిని పెంచే మాట నిజమే అయినా, పసికందులకు వీటిని అలవాటు చేయకూడదు. వీటికి బదులుగా రుచి కోసం పసుపు, దాల్చిన చెక్క, యాలకులు సోంపు, అల్లు, వెల్లుల్లి పేస్తే జీలకర్త, డనియాల పొడులను వంటకాల్లో కలిపి తినిపిస్తే పిల్లలు ఇంటారు.

- ◆ శ్రీ నెలల పరమా గ
- ◆ శ్రీకృష్ణు బిండు

- ◆ ఉపాయాలు, అధ్యాత్మిక విషయాలు, సాంఘిక నీళ్ళ ఇవ్వకూడదు.
  - ◆ గేదె, అవపాలు, పెరుగు, పాల ఉత్పత్తులు ఇవ్వకూడదు.

# ఎలా తనిపించాలి?

- చూర్చి ఎదురు తెల్లుట్టు వల్లకు ఒక్క ప్రాణికి బట్టుకు స్వాన్తో అపోరం తినిపిస్తూ ఉంటారు. కానీ పీల్లలను ఒక్క కూర్చుచెట్టుకుని తినిపించాలి. లేదంటే అపోరం పొరపాటున జీతిత్తుల్లోకి వెళ్లిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలా జరగకుం ఉండాలంటే ఒక్క లేదా మంచం మీద పీల్లలను బిం నుంచి డిగ్రీల కోణంలో వెనక వీపు ఆనుకునేలా చూసుకుని తినిపించాలి. లేదంటే ఫీడింగ్ షైర్ వాడొచ్చు.

12 మంచి 18 నెలల పిల్లలకు...

- ఈ వయసు వచ్చేసరికి తల్లి పాలు కూడా తగ్గుతాయి కాబి

బాల్యంలో కృతిమ పోషకాలు ఎన్ని ఇచ్చినా అవి తల్లిపాలకు ఎప్పుడూ సరిపోలేవనేది పరమ వాస్తవం. తల్లి పాలంట కేవలం ఆకిలి తీర్చుడానికి అని కాదు. అవి శరీరాన్ని రోగర్గసుం చేసే అనేక రుగ్ఘతలకు అడ్డకట్ట వేస్తాయి. నిజానికి, తల్లి పాలు తాగిన శిశు ముకు కలిగే ప్రయోజనాలు అనేకం. వాటిల్లో ప్రధానంగా....

- ◆ తల్లిపాల వల్ల శరీరం అస్వస్తతకు గురుయ్యే అవకాశం తగదంతో

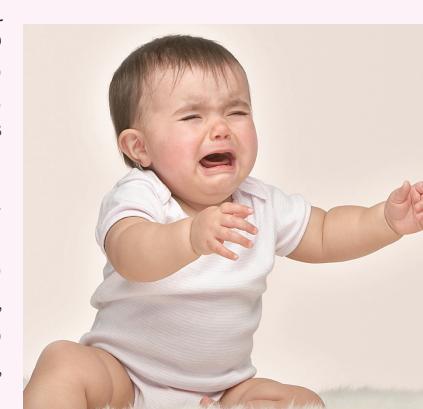
- A close-up photograph of a woman with long brown hair, wearing a purple short-sleeved shirt, breastfeeding her newborn baby. The baby is wearing a white onesie and is positioned in a front-hold breastfeeding posture. The woman's eyes are closed as she feeds. The background is a soft, out-of-focus white.



◆ పాటు ఎలర్జీలకు తావు లేకుండా పోతుంది.  
అయింటోనే వ్యాపారాలును కచ్చే వ్యవాసాలును తప్పుతున్నామి ఈయి

- ◆ ಬಾಲ್ಯಂಲೋನೆ ಸ್ವಾಲ್ಕಾಯಂ ವಚ್ಚಿ ಪ್ರಿಮಾದಂ ತಪ್ಪಿತುಂದಿ. ದಾನಿ

కొంతమంది ప్లిలు అయినదానికి, కానిదానికి అదేవనిగా ఏడుస్తుంటారు. 'ఏమైంది? ఎందుకు ఏడుస్తున్నావు? ఏం కావాలి?' అంటూ ఎన్నిసార్లు అడిగినా ఏమీ చెప్పరు. ఎంత గుచ్ఛి గుచ్ఛి అడిగినా ప్రతిదినికి అడ్డంగా తల ఊపడమే తప్ప నోట్లోంచి ఒక్క మాటల రాదు. ఆ తర్వాత తిలిదండులకు ఎక్కుడలేని కోపం వచ్చే స్తుంది. చెడామడా తీట్లుడమో, దబాదిబా బాదడమో చేస్తారు.



## ‘ఎందుకలా ఏడుస్తారూ’.. అంటే!

శక్తి సామర్థ్యాలను పెంచే ప్రయత్నాలు చేయాలి. అంతకన్నా ముందు వారికి ఆకలి సరిగా ఉంటోందా? లేదా? గమనించాలి. దానికి గల కారణాలేమిటో, దాన్ని అడిగమించే మార్గమేమిటో కను కుని పొటించాలి. ఆకలి పెరిగిన తర్వాత నులబంగా జీర్జమయ్య ఆహారపదార్థాలు, పండ్ల రసాలు, సూప్పు తరుచూ అందించాలి. వీటివల్ల విటమిన్లోపాలు, లవణాలు లోపాలు ఏషైనా ఉన్నా తీరి పోతాయి. దీనివల్ల చదువు నంబందఘైన ఒకిడిని తట్టుకునే శక్తి కొంత పెరుగుతుంది ఆ తర్వాత

A close-up photograph of a baby with light brown hair, wearing a white short-sleeved onesie. The baby is sitting on a light-colored, textured surface, possibly a carpet or a soft mat. The baby's mouth is open as if crying, and their hands are raised near their face. The background is plain and light-colored.



