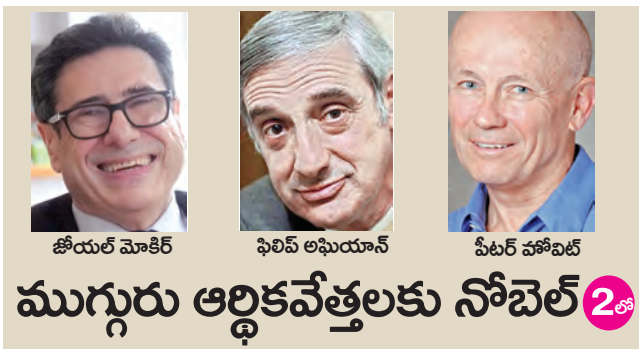




ముగ్గురు ఆర్థికవేత్తలకు నోబెల్ 2

దేశ ప్రగతిలో ఎపి కేలకం



సోమవారం న్యూఢిల్లీలో ప్రధాని మోదీకి జ్ఞాపకసన్ అందజేస్తున్న సిఎం చంద్రబాబు

విజయవాడ, అక్టోబరు 13, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ప్రధాని నరేంద్రమోదీని సిఎం చంద్రబాబు నాయుడు సోమ వారం సాయంత్రం ఢిల్లీలో కలిసారు. విశాఖపట్నంలో నవంబరు 14, 15 తేదీల్లో జరగనున్న కాన్ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియన్ ఇండస్ట్రీ పార్టీనర్షిప్ సమ్మిట్ కు ప్రధానిని ఆహ్వానిస్తూ అధికారికంగా ఆహ్వానం అందజే శారు. దేశ ప్రగతిలో అంద్రప్రదేశ్ కీలక పాత్ర పోషించేందుకు సన్నద్ధమవుతోందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు స్పష్టంచేశారు. దేశ ఆర్థిక, సాంకేతిక అభివృద్ధిలో ఎపి అగ్రగామిగా నిలవాలని, దానికోసం అంతర్జాతీయ పెట్టుబడులు ఆకర్షించడమే తమ లక్ష్యమని ఆయన అన్నారు. ఈ క్రమంలో పిఎం నరేంద్ర మోదీని కలుసుకుని విశాఖపట్నంలో జరగనున్న సిఐఐ పార్ట్ నర్షిప్ సమ్మిట్ కు ముఖ్య >>2

అంతర్జాతీయ పెట్టుబడులకోసం
నిర్వహిస్తున్న విశాఖ సమ్మిట్ కు
రండి: ప్రధాని మోదీని
ఆహ్వానించిన సిఎం చంద్రబాబు
సదస్సుకు రానున్న 29 మంది
వాణిజ్య మంత్రులు, 80 మంది గ్లోబల్
సిఇబిలు, 40 దేశాల ప్రతినిధులు,
13 మంది కేంద్ర మంత్రులు
సిఆర్ డిఎ భవనం ప్రారంభం 2

కత్తి మధ్యంలో జోగి రమేష్ పాత్ర!

ములకలచెరువు కేసులోని నిందితుడు జనార్దన్ రావు ఆరోపణ



జోగి రమేష్

ఆరోపణ పూర్తి నిరాధారం: రమేష్

విజయవాడ, అక్టోబరు 13, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఎపిలో ములకల చెరువులో బయటపడిన నకిలీ మద్యం కేసులో సంవలన విషయాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. ఎ1 నిందితు డుగా ఉన్న అద్దెపల్లి జనార్దన్ రావు తాజాగా సంవలనం సృష్టించారు. వైఎస్సార్ కేసులో జోగి రమేష్ చేసిన కుట్ర వల్లనే ఇదంతా జరిగిందని ఆయన ఓ వీడియోలో ఆరోపిం చారు. జోగి రమేష్ ఇచ్చిన రూ.3 కోట్లు ఆఫర్ కు ఆశ >>2



జనార్దన్ రావు

కత్తి మద్యం కేసులో మరొకరి అరెస్టు 2

ఇక తుపాకులు పేలవు..



గాజాలో యుద్ధం
ముగిసింది 2
పాక్, అఫ్ఘాన్ ఉద్రిక్తతలూ తగ్గిస్తా
యుధాలు ఆపడంలో
నిపుణుడిని..
ఇజ్రాయేల్ పార్లమెంటులో
అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్

అమరావతిలో సోఫ్ట్ సిటీ

అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో ఏర్పాటు: హోంమంత్రి అనిత

విజయవాడ, అక్టోబరు 13, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాజధాని అమరావతిలో అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో సోఫ్ట్ సిటీని నిర్మిస్తున్నట్లు హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత వెల్లడించారు. పోలీస్ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ క్లస్టర్ లాంటి క్రీడా కార్యక్రమాలు పోలీస్ శాఖలోని క్రీడా సౌకర్యాన్ని శిక్షణను, పరస్పర సహకారాన్ని ప్రతిబింబింపేందుకు గొప్ప వేదికగా నిలుస్తాయన్నారు. రెండవ ఆల్ ఇండియా వెయిట్ లిఫ్టింగ్ క్లస్టర్ 2025-26 పోటీలు అంద్రప్రదేశ్ పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం 6వ బెటాలియన్, అంద్రప్రదేశ్ స్పెషల్ పోలీస్ క్రీడా ప్రాంగణం, మంగళగిరిలో ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. ముఖ్య అతిథిగా

రాష్ట్ర హోం మరియు వివత్తుల నిర్వహణశాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత, విశిష్ట అతిథిగా రాష్ట్ర డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా పాల్గొన్నారు. ఆల్ ఇండియా పోలీస్ స్పోర్ట్స్ కంట్రోల్ బోర్డు ఢిల్లీ వారి ఆధ్వర్యంలో ఈ పోటీలు జరుగుతున్నాయి. వివిధ రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలు, సీపీఎల్ నుంచి వచ్చిన 32 టీమ్ లు మార్చ్ ఫార్మ్ వేసి ముఖ్య అతిథులకు గౌరవ వందనం సమర్పించాయి. అనంతరం హోం మంత్రి అనిత, డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా పోటీలను ప్రారంభిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ జాతీయస్థాయి క్రీడా సమ్మేళనంలో వెయిట్ లిఫ్టింగ్, పవర్ లిఫ్టింగ్, యోగా అంశాల్లో పురు >>2

కోర్టుకు వచ్చి వివరణ ఇవ్వండి

హోంశాఖ ముఖ్యకార్యదర్శికి
హైకోర్టు ఆదేశం
విజయవాడ, అక్టోబరు 13, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఒక ట్రాన్స్ జెండర్ కు ఎన్ఐఎ ఉద్యోగ కల్పన విష యంలో పోలీసు ఉన్నత ఉద్యోగుల తీరును ఎపి హైకోర్టు తప్పుపట్టింది. గతంలో ఒక ట్రాన్స్ జెండర్ కు ఎన్ఐఎ ఉద్యోగ కల్పన విషయంలో జారీ చేసిన ఆదేశాల అమలు గురించి వివరణ ఇవ్వేం దుకు ఈ నెల 27న జరిగే విచారణకు వ్యక్తిగతంగా హాజరుకావాలని హోంశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి కుమార్ విశ్వజితకు హైకోర్టు ఆదేశం చింది. ఈమేరకు జస్టిస్ బట్టు దేవానంద్, >>2



THE GRAND DIWALI CELEBRATION.

AVAIL GST BENEFITS OF UP TO ₹ 1 07 000*
NOW STARTING AT ₹ 10 76 500*



GRAND VITARA



R17 MACHINED ALLOY WHEELS



AUTO PURIFY WITH PM2.5 DISPLAY



8-WAY DRIVER POWERED SEAT



EV MODE



6 AIRBAGS AS STANDARD

ADDITIONAL FESTIVE OFFERS OF UP TO ₹ 2 07 100**



NEXA SAFETY SHIELD



FASTEST 3 LAKH SALES IN THE SEGMENT



SCAN TO CONNECT TO A SHOWROOM NEAR YOU



E-BOOK TODAY @ WWW.NEXAEXPERIENCE.COM

Contact us at
1800-200-6392
1800-102-6392

For detailed T&C kindly visit nearest dealership. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice and offers may vary across variants. *Ex showroom price shown is for Grand Vitara sigma variant in Delhi. **Offer includes consumer offer, exchange bonus and institutional or rural offer (wherever applicable) on select models/variants and valid till 23rd Oct 2025. Finance is at the sole discretion of financier. *Fuel efficiency as certified by test agency under rule 115 of CMVR 1989, with Fuel Tank capacity of 45L, range is 1258.65 km (45L x 27.97km/l) under standard test conditions. Results may differ depending on actual driving, road, and other conditions. Scrapage offer valid for limited period only and is brought to you by Maruti Suzuki Toyota India Private Limited (a joint venture company between Maruti Suzuki India Ltd and Toyota Tsusho Group). Above offers are valid for limited period only. Black glass shade on the vehicle is due to the lighting effect. Images used are for illustration purposes only. Car color may vary due to printing on paper. *This extended warranty is applicable for Zeta+ and Alpha+ models of Grand Vitara.



పోరీకి వచ్చిన దొంగను అడ్డుకోవడమే కాకుండా అతన్ని పట్టుకునేందు వెంబడించి తెగువ చూపిందో కుత్సుల్లాపూర్ సర్కిల్ చింతల్ భగత్ సింగ్ నగర్ లో భవాని.

భవాని (13) ఆరో తరగతి చదువుతోంది. తన ఇంట్లోనే మొదటి అంతస్తులో నివాసముంటుంది. క్రిందిబెర్నార్డ్లో అద్దెకు ఉండేవారు తాళం వేసి బయటకు వెళ్ళారు. అయితే ఇదే అడనుగా గుర్తు తెలియని ఆరో అడన్స్ దొంగతనానికి యత్నిస్తున్నాడు. ఇది గమనించిన భవాని పైనుండి ఎవరు అని అడిగింది. ఇంట్లో వస్తువులు చిందరవందరగా ఉండటంతో అనుమానం వచ్చింది. గడ్డిగా అడగడంతో తడబడిన దొంగ తప్పించు కునేందుకు యత్నించాడు. ఇది గమనించిన భవాని వెంటనే దొంగను వెంబడించింది. దొంగ దొంగ అని అరుస్తూ దొంగతనానికి యత్నించిన దొంగను పట్టుకునేందుకు యత్నించింది. దీనితో ఒక అమ్మాయి తనను వెంటిడిస్తుందని గుర్తించి దొంగ పెద్ద అడుగులతో పరుగుతీశాడు. వాడివెంటనే భవాని కూడా పరుగుతీశాడు దొంగను పట్టుకునేందుకు యత్నించి విఫలమయ్యింది. అయితే దొంగ తన సైబెక్స్ట్రాని ప్రదర్శించి పరుగితడంతో దొంగను పట్టుకునేందుకు వేసిన ప్రయత్నాలను అభ్యసించిచూడు భవాని దొంగను పట్టుకునేందుకు వేసిన సాహసం సానికంగా



ప్రజల్ని అబ్బుర వరించింది. ఈ విషయం స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం అందించడంతో పోలీసులు సీని కెమెరాలకు కట్టెంబా పరిశీలించి దొంగను గుర్తించేమకు పరిష్కారమన్నారు. డాక్టర్ వేసిన సూచనలపై స్థానికులు అటు పోలీసులతోపాటు ఇటు పోలీసులు కూడా అభినందించారు. సుమారు 300 వందల నుండి 400పేర్ల వరకు పరగిత్తిచిన్న తీరు స్థానికులను అబ్బురపరిచింది. దొంగను పట్టుకునేందుకు డాక్టర్వేసిన సూచనలపై అందరూ అభినందిస్తున్నారు. □

ఆజ్ఞి... ఇది పెద్దలను మాత్రమే కాదు, పిల్లలను
ఆగ్నిబలికి పంపేస్తోంది. అందులోనూ, శారీరక
సాధనాలోకం భాగమే దీనివ్వబడలేదు. ఇది మరీ
ఎక్కువ. దీన్ని ఎంత త్వరగా గుర్తించగలిగితే
అంత తొందరగా వాళ్ళ మానసిక సమస్యల
బారిన పడకుండా మరచిపో.
అందుకు పరిష్కారంగా జుట్టు
ఉడుతూన్న శాంపింగ్ డ్రాగర్ పిల్లల్లోనూ
సేవేతనాలు దీర్ఘకాలం గుర్తింపును
భాసే... నన్ను అర్థింపును
ఆస్తిని నష్టం చెబుతు
జరిగిన విషయాలన్నీ పూర్వ
గుచ్చినట్లు చెబుతోంది. ఆసక్తికే
మించూ చనిపోయేటట్టి ఎంతకీ తెలుసుదే!



మమయమంతో పూజా అవుతుంది. అలాకాకుడదంటే ఇతర వసులకు బైమ్ కేటాయిందిట్లే. ఫోన్ మాడూడేందుకు నిర్దిష్టచోటుమంపన్నాడు నిపుణులు. డెస్క్టాప్ మీద తప్ప మెజైలర్లోని సామాజిక మాధ్యమాలను లాగిన్ అవ్వద్దని చెబుతున్నారు. అలానే భోజనం చేసేటప్పుడు, ఇంకా పనిచేసేటప్పుడు డిజిటల్ తెరలకు దూరంగా ఉండటం తప్పనిసరి. ఇక, ఆలారం ఇవని చూసేయండి. గడియారంలోనో, స్మార్ట్ ఫోన్లోనో రిమైంండర్ పెట్టుకోండి. ఇవన్నీ వి వసుల వేగం

పెంచుతాయి. వేదశాస్త్రనిపుణుకు
ప్రయత్నించి అరుదైన రామకార్యధు
చూడండి. రంధరా హనుమంతరాయ

అంజనాతనయూ ఘనవాయునుత
దివ్యకూరుప అనుపమ లంకాదహ
వాలింఘన జనసురుత కలకాపురనివా
రచితనలనిచిన రావణవనావహర
పవనవేగబూద్య భక్తపూలభ భువనపూర్ణదేహ
బుద్ధివిశారద జనవత్సవేగ కలకాపురనివా
సీతాకేశకాశన నందీవైలాభకర్ణ తతతప్రతాపశౌర్య

అసురాంతక కౌతుక
శీవేంద్రేశ్వరగుణాసమేత
శ్రీ శాతకుంభవర్ణ
కలశాపురనివా
అన్నమయ్య ఆల
పించిన హనుమ
సంక్రీడనల్లో దర్శన
మిచ్చేది కలశాపుర
క్షేత్రాన
కొలు



హనుమంతుడు. కలశాపురం
అంటే గుంతకల్లు సమీపంలోని
కసాపురమే అనేది
సాహితీవేత్తల

శిల్పిపాఠం.

ఈ సంతకీర్తన పల్లవిలో శరణు శరణు వేదశాస్త్ర నిపుణ అని ఆరంభించాడు. సరళు వేదాలను ఆహ్వానింప వల్లినవాడు. హనుమ. సూర్యుని వద్ద వేదాలను. వ్యాకరణాన్ని ఆభ్యసించాడు. దాన్నే సుత్రపితృన్యాడు అన్నయ్యి. మొదటి నుంచి హనుమంతుని ఆరాధనాద్వితీ పుత్రుడనై ప్రభావంతో వాయుదేవునికి సుతుడు అయెటెనున్నాడు. కామరూపధరుడన్న సునమహన రీతిలో లంకానగరాన్ని డడివిపయ్యాన్ని వర్తిలించి మునిగిపోయి. దాటి ముందు చూచిన వినయ్యాన్ని. అసమయమున ప్రదర్శించిన సామర్థ్యాన్ని సేయనన్నాడు. అచ్చైన సుగ్రహిణికి ముగిసినదాని. రావణునికి ఎంతో ఇష్టమైన నాశనం వల్లు చేసినవాడని. వాయువు ఈమిత బలమంతటిగా, భక్త సులభుడని ఈ 3 భువిను అంతటిగా నిండిన విశాకలగినవాడంటూ కీర్తించాడు. 'బుద్ధి హనుమ' అన్న మరో చక్కని విశేషాన్ని హనుమ. నీలాదటి శోకాన్ని పాలించిన నీవేదన తెలుపుతున్నా.. అరుదైన సంతోషరాగ్యాన్ని తెలియించి వచ్చాడని పొగుచుతున్నాడు. శ్రీవేంకటేశ్వరుని సన్నిధిలో వెలిగి బంగారువర్షపు వెలుగు సీదంటూ హనుమను కీర్తించి, ఈ సంతకీర్తనను సునమనస్సున వేసాడు అన్నయ్య.

అనేక పురుషాభివృద్ధురంగం... దీనికి తోడు వేతాపాకా లేకుండా ఎప్పుడంటే అప్పుడు ఉద్యోగంలో వెళ్ళి పనిచేయండి.. ఇలాంటి ఉద్యోగం చేయడం నీ వల్ల కాదు.. సరే, ఉద్యోగం చేయడం మాత్రాకా కష్టమే! లోకాల్లో ఉద్యోగం ముచ్చిస్తున్నప్పుడు సురక్షితుల యాదవ్ అల్లిదండ్రులు ఆమెతో అన్న మాటబడి. వాటికి కట్టబడి ఉంటే ఈ గోరి తాను ఒక సాధారణ గృహిణిగా మిగిలిపోయేదేమో! ఆమె సరేయి అను మహాభక్తునే వాళ్ళు మా కాపాడేమో. తాను సురక్షితుల అలా చేయలేదు... తన మనసు మాటే విన్నది. అందుకే సరిగ్గా 36 వృక్ష క్రితం ఆనియలోనే తొలి మహిళా లోకాల్లో ఉద్యోగం చేశారేకరమింది. అంతోమంది మహిళలు ఈ రంగంలో ఉద్యోగం పట్టేయడం సూక్ష్మ నిపుణి. ఎన్నో మనసలకు కేరం అప్రసంగం గిరిబింది. అప్పుడు ఓ అధ్యాపకుం ముగిసినదన్నట్లు తన సుదీర్ఘ రైల్వే కేరంకు వీడ్చేయ వలెకాదు. ఈ పరిస్థితులో ఈ మహిళా లోకాల్లోనే స్ఫూర్తిపాతక జర్మి తెలుసుకుందాం..

టీవర్ కావాలనుకున్నా.. కానీ! మహిళా లోకాల్లో గురిబి ఎప్పుడు భావించి వచ్చినా ముందుగా గుర్తొచ్చేది సురక్షితుల యాదవ్ పేరే. ఈ ఉద్యోగం కేవలం పురుషులకు మాత్రమే! అన్న మహిళాదేవిని బిల్లుకొట్టి పురుషు ఈ రంగంలో ఉద్యోగం పట్టాలామె. అయితే తానీ వృత్తిలో రావడం మాత్రం యాదవ్ గురిబిగానే జరిగిందంటారు. మానవ పాతాళంలో నీ సతార జిల్లా, అమ్మనాన్నానిద్దరు మహిళాయం చేసేవారు. బదుగురు తోటిబిల్లులతో నేనే పెద్ద. అలాగని కుటుంబ భాగ్యతల్లన్న నామీదే వేయడం, నాతో చదువు మాన్పించడం.. వందేమీ చేయలేదు మా పేరెల్లొచ్చి.. చదువుపై నాకున్న చుకుంకును గుర్తించి ప్రోత్సహించారు. నాగూల్లో చదువుతో పాటు ఆటలోనీ ముగించుండేదామని ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరింగ్లో డిప్లొమా పూర్తిచేశాక టీవీంగ్ వృత్తిలో రావాలనుకున్నా. కానీ అంతలోనే భారతీయ రైల్వేలో ఆనిస్పెంట్ లోకాల్లో ఉద్యోగం నోటిఫికేషన్ కు కంటు పడింది. అందులోనూ డిప్లొమా చేసిన వారికి తొలి ప్రాధాన్యత అన్న విషయం తెలుసుకున్నా. దీంతో క్యాబులలోగానే దురభ్యాసు చేసుకున్నా.. అంతే సరదాగా వరకొ కూడా రాకాను. అయితే ఈ ఉద్యోగంలో ఎంపికవున్నానని కలలో కూడా అనుకోలేదు. కానీ దక్షిణ మధ్య రైల్వేలో ఆనిస్పెంట్ లోకాల్లో ఉద్యోగం ముచ్చింది.. అరు నెలల క్రితం ఆనంతరం 1989లో ఎవ్లో ఆని గూడ్స్ రైలుకి ఆనిస్పెంట్ లోకాల్లోగా తొలి భాగిని అందుకున్నా.. అమ్మనాన్న సురక్షి

సాన్న వద్దంటే వడ్డన్నార్లు! ... రోజుకీ కొన్ని వేల దూరం ప్రయాణమే రైల్వే నడపాలంటే... కొన్ని వేల మందిని సురక్షింపే అతడు కాదు! గవర్నమెంటునే వర్చువలదే! అంత సులభమైన విషయం కాదు. అధికారికంగా వసరేవల ఉన్నా... అదనపు సమయం ద్వారా చేయాలి వచ్చుంది. కొన్నిసార్లు అత్యవసరంగానూ వసరేనీ వెళ్లాలి వచ్చును. దీంకే ఇంటినీ, కుటుంబం నేర్పులనూ మిన్నపాటిగా వచ్చుంది. అందుకే తనకు కాలే రెటరీ వచ్చి ఉద్యోగంలో చేరా అని నిర్ణయించుకున్నప్పుడు తన తండ్రి వద్దటే వడ్డన్నార్లనుంటున్నాను సరేకా. అప్పటిదాకా భారతీయ రైల్వేలో మహిళా లోకే బ్రేల్లుకు లేరన్న విషయం నాకు తెలియదు. అందుకే చాలామంది... 'కా పురుషాధిపత్యం' ఉన్న వ్యక్తిలో సున్నవ ఇమడలేనే! నిరుత్సాహపరినాకు. సవాళ్లు, త్యాగాలతో కూడిన కా ఉద్యోగంలో చేరి సున్నవ కష్టపడడం ఎంత చూడలేం... అంటూ నాన్న కూడా నన్ను



పరిమితమైన రెండు ఇంజిన్లతో కూడిన ప్యాసింజర్ రైళ్లను నడిపే ప్రత్యేక శిక్షణ. అలాగే షంట్ (ఇంజిన్లను రైలుకు జత

పారివారు. కానీ అందుకు నేను సగమీరా అన్నా. ఎందుకంటే నానాశ్చేరా ఎదుర్కోవడానికీ నేను సిద్ధమవుతా. తనను ఒప్పించా. ఆ డైరెక్టు, ఆత్మ విశ్వాసమే ఇప్పుడు నన్ను నిర్దేశిస్తాయి.. సహృదయంగా లోకాల్ పైలట్ లో ప్రత్యక్షంగా ట్రైనింగ్ నే రైలు నేర్పుకోవాలని మేలకువలు నేర్పుతున్నా..

నేయడం, విడదొడుగు)గానూ గుర్తింపు పొందారు సురేఖ.
మారుతున్న భక్త్యాలుజ్ఞీ ఆశుగుణగానై రైల్వే ఇంజినీల్ వచ్చే
మారుల్ని అందిపుచ్చుకున్న ఆమె... సిఎన్ఐ, డిజిల్, విద్యుత్..
ఇలా అన్ని రకాల ఇంజనీల్ కున్న రైల్వే నడవడంపై పూర్తి
నైపుణ్యాల సాధించారు. 2000లో మోటార్ డిమన్ (అన్ని
రకాల ఎలక్ట్రిక్ రైల్వే నడవడంలో దిట్టగా నాకు ప్రమాపనీ
వచ్చింది. ఈ నమూనాలో నేను ఆటమానిష్టే వారే నా
ఆటగాని పై తీసుకోవడాని అన్న పనులపడం నంకోవంగా ఉంది.
నా మూడు డశాబ్దాల సుదీర్ఘ కెరీర్లో ఎన్నో మైలురాళ్ళు
న్నాయి. మోటార్‌దేనుగా.. నా పేరు వార్తల్లో మార్మోగింది.
అయితే అన్నిటికంటే నాకు బాగా గుర్తుండిపోయిన
నందర్బారేలంటే... రాజధాని ఎన్నో ప్రెస్‌కు లోకే వ్రాటేగా
వ్యవహరించడం, రెండేళ్ల క్రితం వన్డేభారత్ రైలు సడిసిన్
తోలి మహా డ్రెవ్.. ఈ రెండు నా ప్రియ నా కెరీర్లో
తీర్వతగానూ నిలిచిపోతాయి.. అంటారు సురేఖ.. అంతోతాడు..
ఇప్పటివరకు ప్రమాదాలకు నంబందించిన ఒక్క ఫిర్యాదు
ఆమెపై లేకపోవడం ఆమె వృత్తి నిబద్ధతకు నిదర్శనం! ❏

వరకు తగలగలే, ఆరోగ్య సమస్యల్ని దూరం చేసుకోవడానికో... వివిధ ఆహార నియమానుసరితంగానే పాటించుటూర్ కొంతమంది. ఈ క్రమంలోనే రాత్రిపళ్లు తేలికపాటి ఆహారం తీసుకుంటుంటారు. కొంతమందితే ఉదయం తీసుకునే ఆల్టాహారాన్నే రాత్రి భోజన సమయంలోనూ తీసుకుంటుంటారు. నిజానికి ఈ అలోచన మంచిదే అయినా.. అన్ని రకాల ఆల్టాహారాలు డిస్టర్బ్ నిద్రపడటంబట్టూర్ నిపుణులు. ఇది విస్మయన్ జీర్ణ వ్యవస్థన్ ప్రత్యేకంగా ప్రభావం వడుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. మరి, రాత్రి భోజన సమయంలో ఎలాంటి ఆల్టాహారాలు మంచివి? తెలుసుకోవాలంటే ఇది చదివేయండి!

ఎంపిక ముఖ్యం...

ఆల్టాహారం అనగానే బోధెడ్లన్ వంటకాలు గుర్తొస్తాయి. పోహా, ఇడ్లీ, వడ, పూరి, ధోసా.. ఇలా రోజుకో బ్రేక్ఫాస్ట్ తీసుకుంటుంటాం. అయితే రాత్రి భోజనానికి ఆల్టాహారం తీసుకునే వారు వీటిలో కొన్నింటిని మాత్రమే మెనులో చేర్చుకోవడం మంచి



మ్యాట్స్ ని అరల్లో వేసి వస్తువులు పెడితే
మరకలు పడకుండా ఉంటాయి. అలానేసోర్

బాగాగ్లు, బాక్సుల్లో ఆహారపదార్థాలు నర్తకీ
నులుపుగా తీసుకోవచ్చు. పాదపత్రులను
ఉంచారు. • వందలీని నిత్యావసర
లు.. పప్పులు, మాంసం దినుసులు, నూనెలు,
పానీయాలు, నూనెలు, నట్స్ వందలీని
పారదర్శకంగా ఉండి సీల్లో మేనుకోండి. ఒకవేళ
స్ట్రీలు బాక్సుల్లో మేనుకులో తెలులీని మేను
కుంటే.. వెత్తుకుంటూ ఆవరణానికి నులుపుగా దొరు
కుతాయి. • నిత్యం వాడే పాత్రల్ని ఓ చోట,
పెద్దనా సందర్భమే, కార్కుకుమే ఉన్నప్పుడు
వినియోగించే మరో పాత్రలు లేరంటే..
కనిపించిందర్థం తీసి వాడవంటే ఆనవ రంగా
ఎక్కువ గిన్నెసులు కుర్చు చేయాలి. పైగా
కడిగా వాటిని నర్తకము ఇచ్చండి.
• వందలీనిలో ఓ పిన్న బ్లాక్ బోర్డ్
లేరంటే వైట్ నోట్బుక్ వేలాడ
దీయండి. ఎప్పుడైనా సరకులు
నిండుకుంటే వెంటనే అందులో
నమూదు చేయండి. లేదా

రం జీర్ణమవదంతోనే కాదు
 సేదనకత పెరగడం సహ
 న్నో విధాలుగా
 తాయి. వాటిల్లో చర్మ
 డా ఒకటి. ఈ
 సంఖ్యలో తేడాతోన్న అది
 నోకి తద్వారా
 సమస్యలకి దారి తీస్తాయి.
 నిజానికి జీర్ణవ్యవస్థ
 ఇబ్బందులే మన
 ముఖంపై



ప్రతిఫలిస్తాయంటారు నిపుణులు. సరిగా తినకపోయినా, ఆరోగ్యమైన వాటికి బీజీవ్యకపోయినా వచ్చు కళా తప్పుడు దగ్గప్పుంటి, ఇన్ ఫెక్షన్ల వలనా ఎన్నో సమస్యలకు దారితీస్తాయి. యాక్సె, ఎగ్జిమా, చిన్నవయసు లోనే వున్న వ్యవధాయలు వంటివి ఆహారం విషయంలో

అందుచేతనూయూ

అనేది గమనించుకోండి. ప్రాసెస్ చేసిన, నూనెలో వేయించిన, చక్కెరలు, చెక్కెడు కొవ్వులు ఉన్నవాటికి వీలైనంతవరకు దూరంగా ఉండండి. బదులుగా తాజా కూరగాయలు, పండ్లు, పెరుగు, నల్లని వరివాటికి వోటిప్పండి. అతిగా టీ, కాఫీ, కార్బోడ్రైంకెలను తాగుకోతోవే తగ్గించుకోవాలి. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగాలి. వారంలో కనీసం అయిదు రోజులు వ్యాయామానికి కేటాయించాలి. రోజు వద్ద గంటలైనా నిద్ర ఉండేలా చూసుకోండి. అప్పుడు పొట్టు తవ్వడా వర్తం బాగుపడుతుంది. క్రమంగాపైనే ఆధారపడక పొట్టు నంగొత్త పట్టింపుకోండి. టుమ్మి ఖువ్ అయినంతనే సిగ్నల్ ఖువ్

అవుతుంది మరి. 

తరుము: 2 కప్పలు, పాలు: ఒకటిన్నర కప్పలు,
ఉప్పు: చిటికెడు, యాకులు: రెండు, మైదాపిండి:
కప్పు, నూనె: మేయింపడానికి సరిపడా.
తయారు చేసే విధానం: కడల్రాతి జిన్నెనీ
బియ్యపుండి, యాలకులపొడి, కరిగిందిన జెల్లెం,
మైదాపిండి, పాలు, చిటికెడు ఉప్పు వేసి కాస్త
జారుగా కలపాలి. తరువాత మిశ్రమాన్ని గరిజిత్
సేసిసుకుని కాక నూనెలో బూరెల్లా వేసి మేయింది
తీస్తే రుచికరమైన పాల బూరెల్లి రుచి.

