



గురువారం 2-04-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 05 రూ॥ 6.00

కోడి నిండా మందులే.. ప్రాణాలు గాలిలో దీపాలే!

పౌల్ట్రీ కోడి ప్రాణాలు హాల్!



***మందుల కోడి.. క్యాన్సర్ కు రహదారి!**
***సర్వ రోగాల కోడి.. సర్వ మానవాళికి రోగాల ముడి.**



***మందులతోనే కోడి మాంసం..**

తిని రోగాలు తెచ్చుకుంటున్నాం!

***కోడికి విష జ్వరం...**

ఆ కోళ్లు తిని మనిషి

సర్వ నాశనం.

***చర్మం నిండా విషమే..తింటే బతుకు భారమే!**

***కోడిని పెంచేది విషమే..తింటే ప్రాణాలు పోయేది ఖాయమే.**

***కోడి నిండా రోగాలే..తెలిసి తింటున్న ముర్ఖులమే.**



***లెగ్ పీసులు తిని**

లేవలేక పోతున్నాం.

***బోన్ల పేరుతో మన బొక్కలు**

గుల్ల చేసుకుంటున్నాం.

***నాణ్యత లేని జీవి కోడి..**

జీవం తీసే విష ప్రాణి.

***28 రోజుల కోడి..**

బతుకులకు ఉరి.

***ప్రోటీన్ పేరుతో పొట్ట**

నింపుకుంటున్నాం!

***పొట్ట పాడుచేసుకుంటున్నాం.**

***మందుల కోడి...మన**

బతుకులకు యమపురి!



***జంతువులు కూడా కొన్ని తినవు..వాసన కూడా చూడవు!**

***తినకూడని చికెన్ తింటున్నాం..**

కమ్మగా వేయించుకుంటున్నాం.

***ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు..**

ప్రమాదమని తెలిసినా తినకుండా

ఉంటలేము.

బియ్యం, ఇతర పదార్థాలన్నీ ఆర్గానిక్ కావాలని కోరుకుంటున్నారు. కాని మాంసంలో కూడా ఆర్గానిక్ అనేది ఎవరూ ప్రశ్నించడం లేదు. ఎలాంటి మందులు వాడకుండా పెంచిన కోళ్లను మాత్రమే సరఫరా చేయాలని ప్రభుత్వం ఆదేశాలు ఇవ్వడం లేదు. ప్రజలు కూడా కోరడం లేదు. శాఖాహారం విషయంలో ఇన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్న సమాజం, మాంసం విషయంలో, అందులో పౌల్ట్రీ కోడి విషయంలో మాత్రం ఎవరూ అభ్యంతరం పెట్టడం లేదు. వినియోగానిక దూరంగా వుండడం లేదు. పెరిగిపోయిన హెల్టల్ వ్యాపారాల పుణ్యమా అని పౌల్ట్రీకోడికి విపరీతమైన గిరాకి పెరిగిపోయింది. ఆ విషయాలతో కోడికి హెల్టల్ మరీస్తూ రసాయనాలు అద్ది వాటి నుంచి కట్టిన వాసనలు రాకుండా, కట్టి నూనెలో వేయించిస్తున్నారు. వాటిని చూడగానే తినాలిపించేలా తయారు చేస్తున్నారు. అలాంటి రుచులకు అలవాటు పడిన ప్రజలు కూడా ఇంట్లో వంటలు మానుకున్నారు. స్కిగ్లిలు, జోమాటాలో వచ్చిన తర్వాత హెల్టల్ వెళ్లే తీరిక లేని వాళ్లు. సమయం లేని వాళ్లు ఆర్డర్లు పెట్టుకుంటున్నారు. తెప్పించుకుంటున్నారు. రాత్రినా, పగలైనా ఆర్డరాత్రినా సరే ఆర్డర్లు పెట్టుకొని తెప్పించుకుంటున్నారు. పిల్లలు అడిగిందే తదుపరి కూడా తెప్పించి తినిపిస్తున్నారు. వారి జీవితాల్లో చిన్న వయసు నుంచే విషాలు నింపుతున్నారు. వారి శరీరాలను రోగాల పుట్టలను చేస్తున్నారు. క్యాన్సర్ కు రహదారులు వేస్తున్నారు. జీవ్య చాపల్యంతో విపరీతంగా ఖర్చు పెట్టి కోడి కూర తిని, ఆరోగ్యం చెడగొట్టుకొని, ఆసుపత్రుల పాఠశాలను తయారే వాన్ వెజ్ మానేశామని అనేదో గొప్ప పని చేసినట్లు చెప్పుకుంటున్నారు. సర్వం సర్వమంగళమైన తర్వాత శాఖాహారానికి మారామని చెప్పుకుంటే సరిపోదు. ముందే జాగ్రత్త పడి వుంటే ఆయుష్షు పెరిగింది. ఆస్తులు మిగిలేవి. ఆరోగ్యం సంపూర్ణంగా వుండేది. అనారోగ్యంతో బాధపడాల్సిన అవసరం లేకుండా. లేని పోని చింతలు వుండేవి కాదు. ప్రాణ బీతితో బతికే కాలం అసలే వుండేదికాదు. అందుకే పూర్వం పెద్దలు ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమని చెప్పే వారు. ఇప్పుడు కడుపునిండా కట్టి సరుకులైనా, కుళ్లిన మాంసం ముద్దలైనా సరే తింటే సరి..అనుకొని పొట్టలు నింపుకుంటున్నారు. రోగాలు తెచ్చుకుంటున్నారు.

స్టెరాయిడ్ కోళ్లను తిని స్ట్రెచర్ ఇంటి దాక తెచ్చుకుంటున్నాం.

హైదరాబాద్, నేటికెత్తి:
 లోట్లలేసుకొని తినగానే సరిపోదు. దానిలోపల ఎన్ని కనిపించని పురుగులున్నాయో తెలుసుకో..దాని శరీరమంతా ఎంత విషపూరితమైన వుందో అర్థం చేసుకో..పొట్ట నిండా తినడానికి అదేమీ సంపూర్ణ ఆహారం కాదు. దాని నుంచి వెళ్లిన విషం నీ ఒక్కతా నిండుతుందని తెలుసుకో..దాని ద్వారా ఊహించని రోగాలొస్తాయని గుర్తుంచుకో..కోరి కోరి కష్టాన్ని తెచ్చుకోవడం అంటే ఇదే మరీ. ప్రపంచంలో మనం తింటున్న అన్ని ఆహారాలలో అత్యంత కలుషితమైన, విషపూరితమైన,కట్టి మయమైన ఏకైక ఆహారం ఫౌల్డ్ కోడి. ఈ సంగతి అందరికీ తెలుసు. అయినా అందరికీ అదే కావాలి. పండగ, పబ్లిం అనేది ఏదీ అసవరం లేదు. నిత్యం పౌల్ట్రీ కోడితో వండిన ముక్క లేనిదే చాలా మందికి ముద్ద దిగదు. రోజూ తినకుండా వుండలేదు. పూటపూటకు చికెన్ తోనే తినేవారు కూడా చాలా మంది వున్నారు. ఆకలియిందంటే చాలు ముందు మనసు మాంసాహారం మీదకు అందులోనూ చికెన్ వైపు మళ్లించుకుండా వుండలేదు. సహజంగా బైట తినే సమయంలో మంట తినాలంటే ఖర్చు ఎక్కువ. పైగా అది నిజమైన మటనా కాదా? అనేది తెలియదు. దాంతో సగటు వ్యక్తి ఎంచుకునే ఏకైక మాంసాహారం చికెన్. చికెన్ అనేది ప్రోటీన్ అనే భ్రమలో అందరం బతుకుతున్నాం. వైద్యులు కూడా అదే చెబుతున్నారు. తినమని ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ఇక కరోనా తర్వాత బాగా పెరిగిన బిజినెస్ లో చికెన్ అన్నింటికన్నా ముందుందని చెప్పడంలో సందేహం లేదు. ఆ సమయంలో ప్రోటీన్ ఫుడ్ అవసరం అని వైద్యులు సూచించినట్లు ప్రభుత్వం కూడా ప్రచారం చేశాయి. చికెన్ బాగా తినమని చెప్పాయి. దాంతో జనం కరోనా సమయం నుంచి ఎగబడి తింటున్నారు. ఖర్చుకు కూడా వెనుకాడకుండా కొన్ని కుటుంబాలు నిత్యం తింటున్నాయి. కాస్తో కాస్తో ఆర్థిక స్తోమత సహకరించని వాళ్లు వారానికి ఒక్కసారైనా

తింటున్నారు. అయితే ఇక్కడ కరోనా సమయంలో ప్రభుత్వం చెప్పింది చికెన్ తినమని చెప్పే ముందు నాణ్యమైన కోడి మాంసం తినమని చెప్పాలి. కాని అలా చెప్పలేదు. చికెన్ అనగానే సహజంగా పౌల్ట్రీ కోడి మాత్రమే అనే అర్థం వచ్చింది. నిజానికి ప్రజలకు ఇప్పుడు అందుబాటులో వున్నది కూడా పౌల్ట్రీ చికెన్ మాత్రమే. ఏదైనా సరే కొంత కాలం తింటే పెద్దగా ప్రభావం వుండకపోవచ్చు. కాని నిరంతరం తింటుంటే అది పెద్ద ప్రమాదం తెచ్చిపెడుతుందన్న సంగతి మర్చిపోతున్నాం. చికెన్ పౌల్ట్రీ కోడి అనేది మూడు నెలల తర్వాత అమ్మకాలు జరిగేవి. వాటి పెంపకంలో జాగ్రత్తలుండేవి. పెద్దగా మందులు వాడకాలు వుండేవి కాదు. కోళ్లకు ఏవైనా వైరస్ లు సోకుండా కొన్ని రకాల చుక్కల మందులు వాడుతూ వుండేవారు. ఆ కోడి కూడా సుమారు మూడు నెలల పాటు పెంచి, మార్కెట్ కు చేరవేసేవారు. కాని కాలం మారింది. ఆ సమయంలో ప్రతి ఊరిలో చిన్న చిన్న పెద్దలో బాయిలర్ కోళ్లు పెంచుకునే వారు. బ్యాంకుల్లో రుణాలు తీసుకొని, రైతులు ఊరికి సమీపంలోనో, లేక వ్యవసాయ క్షేత్రాల వద్ద చిన్న చిన్న పెద్ద ఏర్పాటు చేసుకొని కుటీర పరిశ్రమగా పెంపకాలు మొదలు పెట్టారు. కోళ్ల పెంపకం దారులను కూడా రైతులుగానే భావించేవారు. కాని వ్యాపారంలోకి పెద్ద పెద్ద వ్యాపారులు చేరిపోయారు. వందల, వేల కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టారు. చిన్న చిన్న పౌల్ట్రీ పరిశ్రమలను మింగేశారు. ఇప్పుడు అలాంటి చిన్న చిన్న ఫౌల్ట్రీ రైతులు ఎక్కడా కనిపించరు. కొన్ని దశాబ్దాల పాటు పౌల్ట్రీని సమృద్ధిగా నిండా మునిపోయారు. పెద్దపెద్ద కంపనీలు వచ్చాయి. వాటిలో కొన్ని కోట్ల కోళ్ల పంపకాలు జరుగుతున్నాయి. ఇంత వరకు బాగానే వుంది. వందల, వేల ఎకరాల్లో ఫావేలు నిర్మించి కోట్లాది కోళ్లపెంపకాలతో వేల కోట్ల రూపాయల వ్యాపారాలు సాగిస్తున్నారు. కాని కోడి జీవితాన్ని కుదించారు. మూడు నెలలు పాటు ఎలాంటి మందులు వాడకుండా, సహజమైన వాతావరణంలో,

ఆరోగ్యకరమైన కోళ్లను పెంచేవారు. కాని ఇప్పుడు దాని జీవిత కాలం 28 రోజుల మాత్రమే అని నిర్ణయించేశారు. కోడి పిల్లల తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ గ్రోత్ వచ్చేందుకు వాటికి నానా రకాల మందులు వాడుతున్నారు. అందులో స్టెరాయిడ్స్ వాడుతున్నారని చెబుతున్నారు. కోడి అది వేగంగా పెరగాలి. ఫామ్ దాటి వినియోగదారుల నోటికి చేరాలి. అంటే కోడి ముప్పై రోజుల్లోనే దాని జీవితం ముగిసిపోవాలి. అలా తయారైన కోడిలో అనువబువు విషంతో నిండిపోయేలా తయారౌతోంది. ముప్పై రోజులు దాటితే సహజంగానే ఆ కోడి చనిపోతుంది. అంతలా తన శరీరంలో విషాన్ని పెంచుకునేలా కోడిని తయారు చేస్తున్నారు. పైకి నిగనిగలాడేలా పెంచుతున్నారు. ప్రపంచంలో ఏ జీవి అంత తొందరగా పెరిగే అవకాశం లేదు. మన తినే మేకలే కాని, ఏ ఇతర మాంసాహార జీవులు 28 రోజుల్లో తినేందుకు వీలు లేదు. కాదు కూడా.. అవి పెరిగడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. పైగా అవి సహజసిద్ధంగా పెరుగుతాయి. నాటు కోళ్లు పెరడగానికి కనీసం మూడు నుంచి ఆరు నెలల సమయం పడుతుంది. వాటిలో అసవరమైన కొవ్వు వుండదు. వాటికి ఎలాంటి రోగాలు వుండవు. ఇలా ఫావేలలో పెంచే కుండేళ్లే గాని, అనేక రకాల మాంసాహారం అందించే ఏ జీవితోనూ ఫౌల్ట్రీ కోడిలో వుండేంత విషయం వుండదు. అసలు ఆ కోడిలో నాణ్యత వుండదు. మొత్తం శరీరం నిగనిగలాడుతున్నట్లు కనిపించినా అంత విషయమై వుంటుంది. అలాంటి కోడి కూరను ప్రభుత్వం కూడా ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. ప్రభుత్వ హాస్పిటల్ లోని పిల్లలకు ఖర్చుతో కూడుకున్న మటన్ సుప్లు, తక్కువలో వచ్చే ఈ చికెన్ ను అందిస్తున్నారు. ఇక్కడోనూ పిల్లలకు చికెన్ ను బాగా అలవాటు చేస్తున్నారు. ఆ చికెన్ తినడం వల్ల ఆడపిల్లలు తొందరగా ఎదుగుతున్నారన్న భయంకరమైన నిజాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. అయినా ప్రభుత్వం ఆ దిశగా ఆలోచిస్తున్నది లేదు. ఈ మధ్య కూరగాయలు, పండ్లు, ఫలాలు,





గురువారం 2-04-2026 పేజీలు : 12

CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 05 రూ॥ 6.00



22వ వేసేంతేప్పే తోరణం

చరిత్రను చెప్పాలన్నా , ఆ చరిత్రను నిక్షిప్తం చేయాలన్నా కావాల్సింది “అక్షరం”
“నేటిధాత్రి” అక్షర ప్రయాణంలో “21 మైలు రాళ్లు” దాటుకొని ముందుకు సాగుతూ ,
తెలుగు రాష్ట్రాల గుండెను నింపుకొని , తడి ఆరని అక్షరాలు మోసుకుంటూ
పత్రికా ప్రయాణం సాగిస్తూ “22 వ వసంతం” లోకి దిగ్విజయంగా
అడుగిడుతుందని సగర్వంగా చెబుతున్నాము.

“నేటిధాత్రి” అక్షర ప్రయాణంలో

మీరు ఇప్పటివరకు అందించిన , అందిస్తున్న సహాయ ,
సహకారాలు మునుముందు కూడా ఇలాగే కొనసాగాలని
మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ....



మీ
కట్టా శివ సుబ్రహ్మణ్యం
సీకాపి నేటిధాత్రి డిజిటల్ మీడియా
8520007444



వసంతాల అక్షరోద్యమం



మీ
కట్టా రాఘవేందర్ రావు
సీకాపి నేటిధాత్రి దినపత్రిక
9908658888, 8297779999

Corporate Office Address :



Srinivasa Nilayam 3rd Floor UBI Colony Road no: 03
Near TV9 Office Banjara Hills Hyderabad Pin Code : 500034



నేటికెత్తి

తెలుగు వార్త పత్రిక



గురువారం 02-04-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 05 రూ॥ 6.00



వివాద రహితుడు నితిన్ గడ్కర్

పదకొండేళ్లుగా ఒకే శాఖను నిర్వహిస్తూ రికార్డు

- ఎక్స్ ప్రెస్ వే మ్యాన్ ఆఫ్ ఇండియాగా పేరు
 - రోజుకు 30 కిలోమీటర్ల స్థాయికి జాతీయ రహదారుల నిర్మాణం
 - ఆయన నేతృత్వంలో ఎన్ హెచ్ ఏఐలో గిన్నిస్ బుక్ లో స్థానం
 - విపక్షాలతో కూడా ప్రశంసలందుకున్న అజాత శత్రువు
 - ఏకంగా 2560% పెరిగిన నేషనల్ హైవేస్ కారిడార్లు
- ### ప్రైవేటీకరణకు గొప్ప మద్దతుదారు

హైదరాబాద్, నేటికెత్తి:
నితిన్ జయీరాం గడ్కర్ ప్రస్తుతం 40వ కేంద్ర రోడ్డు రవాణా-హైవేల మంత్రిగా కొనసాగుతున్నారు. 2014 నుంచి ఇప్పటివరకు పదకొండేళ్లుగా ఒకే మంత్రిత్వ శాఖను నిర్వహిస్తూ రావడం విశేషం. ఈ విధంగా మూడు టర్మ్ లో ఒకే మంత్రిత్వ శాఖను నిర్వహిస్తున్న ఆయన బీజేపీలో అత్యంత సీనియర్ నాయకులు. 2009-13 మధ్యకాలంలో పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడిగా పనిచేశారు. వృత్తి రీత్యా న్యాయవాది అయిన ఆయన ప్రస్తుతం నాగ్ పూర్ పార్లమెంటు నియోజకవర్గం నుంచి లోక్ సభకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నారు. గతంలో ఆయన నీటివనరులు, నదుల అభివృద్ధి, షిప్పింగ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, ఎంఎస్ ఎంఈ వంటి వివిధ శాఖలకు మంత్రిగా వ్యవహరించారు. నితిన్ గడ్కర్ ని తరచుగా “ఎక్స్ ప్రెస్ వే మ్యాన్ ఆఫ్ ఇండియా”గా మీడియా వ్యవహరిస్తుంటుంది. ముఖ్యంగా మంబయి-పూణె ఎక్స్ ప్రెస్ వే నిర్మాణానికి ఆయనే ప్రధాన కారణం. ఆ తర్వాత దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో ఇటువంటి ఎక్స్ ప్రెస్ వేల నిర్మాణాలను చేపట్టారు. వరల్డ్ ఏకా మిక్ ఫోరం ఆయన్ను రహదారుల రంగంలో “చయోనీర్ ఆఫ్ పబ్లిక్ ప్రైవేట్ పార్టనర్షిప్”గా పేర్కొంది. రోడ్డు రవాణా-హైవేల శాఖ మంత్రిగా ఆయన హయాంలో దేశంలో జాతీయ రహదారుల 60% పెరిగి ప్రపంచంలోనే రెండో అతిపెద్ద హైవే నెట్ వర్క్ గా రూపొందింది.

2014లో 91,287 కిలోమీటర్లకు వున్న వాహిలు 2024 నాటికి 146194 కిలోమీటర్లకు విస్తరించాయి. నేషనల్ హైవేస్ కారిడార్లు ఏకంగా 2560% పెరిగాయి. అంటే 2014లో 93 కిలోమీటర్ల మాత్రమే వున్న ఇవి, 2024 నాటికి 2474 కిలోమీటర్లకు చేరుకున్నాయి. నాలుగు లేస్సు అంతకంటే ఎక్కువ నేషనల్ హైవేలు (హైవేస్ లిలు మినహాయించి) 18278 కి.మీ. నుంచి 45947 కి.మీ.కి (2024)కు విస్తరించాయి.

నితిన్ గడ్కర్ మారో బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో 1957 మే 27న నాగ్ పూర్ లో జన్మించారు. నితిన్ గడ్కర్ భార్య కంచన్ గడ్కర్. ఈ దంపతులకు ముగ్గురు సంతానం. పెద్ద కుమారుడు నిఖిల్ కు రితాజా పాఠశాల వివాహం జరిగింది. రెండో కుమారుడు సారంగ్ గడ్కర్ మధు రా రోడిని వివాహమాడారు. వీరి కుటుంబం పూర్తి శాఖాచారులు. యువకుడిగా వున్నప్పుడు భారతీయ యువ మోర్నల్లో, అఖిల భారత విద్యార్థి పరిషత్ యూనియన్ నేతగా పనిచేశారు. నాగ్ పూర్ యూనివర్సిటీ నుంచి ఎం.కాం, ఎల్.ఎల్.బి. డిగ్రీని పూర్తిచేశారు. ప్రతిపక్ష పార్టీల నేతలతో కూడా ఆయనకు మంచి సంబంధాలుంటాయి. పార్లమెంటులో ఆయన తీరును విపక్ష నేతలు కూడా ప్రశంసిస్తుంటారు.

1995-99 మధ్యకాలంలో ఆయన మహారాష్ట్ర ప్రజాపనుల శాఖ మంత్రిగా, మహారాష్ట్ర శాఖ బీజేపీ అధ్యక్షుడిగా కూడా పనిచేశారు. గడ్కర్ ప్రైవేటీకరణను పూర్తిగా సమర్థించారు. ఆయన చాలా ప్రైవేటు సంస్థలు, పెట్టుబడిదార్లతో చర్చలు జరిపి, పెద్ద మొత్తంలో నిధులను ప్రైవేటీకరణ వైపు నకు మరలించారు. ఫలితంగా మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం గ్రామీణ ప్రాంతాల అనుసంధానత కోసం 7 బిలియన్ రూపాయలను మరల్చింది. ఈ నేపథ్యంలో రాజీయే నాలుగేళ్ల కాలంలో మహారాష్ట్ర ప్రజలకు 98% అన్నికాలాల్లో పనిచేసే రోడ్లు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. ఈ ప్రాజెక్టు కింద మహారాష్ట్రలోని 13736 మారుమూల గ్రామాలు అనుసంధానమవుతాయి. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన దగ్గరినుంచి ఈ గ్రామాలకు రోడ్ల అనుసంధానత లేకపోవడం గమనార్హం. ఈ రోడ్ల అనుసంధానత వల్ల ఇప్పటివరకు సరైన వైద్యసహాయం అందక పోషకాహార లోపంతో నానా ఇబ్బందులు పడిన అమరావతి జిల్లాకు చెందిన మేల్కల్ గ్రామానికి వైద్య సేవలు అందుబాటులోకి వచ్చి ఇ ఇప్పుడు పోషకాహార రహిత ప్రాంతంగా రూపొందినది విశేషం. గడ్కర్ ప్రధానమంత్రి గ్రామీ సడక్ యోజన రూపొందించిన నాటికి ప్రైవేటు సంస్థల నుండి సమర్థవంతమైన పాఠ్యమెంటోరింగ్ గా ఆయన దివంగత మాధవరావు లిమాయే అవార్డును అందుకున్నారు. మహారాష్ట్రలో వివిధ పదవులు నిర్వహించిన ఆయన రాష్ట్ర అభివృద్ధికి ఎంతగానో దోహదం చేశారు.

బీజేపీ రెండుసార్లు లోక్ సభ ఎన్నికల్లో ఓటమి పాలైన సమయంలో అంటే 2009, డి సెంటంలో నితిన్ గడ్కర్ పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షులుగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. తుపాన్ సి న్యూట్ కలిసి ఆయన “ఇండియా యా స్పెషిల్” అనే పుస్తకాన్ని రచించారు. ఇందులో తన అభివృద్ధి సమూహాల

గురించి చాలా విపులంగా వివరించారు. శిలాజ ఇంధనాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా గ్రీన్ ఎనర్జీ వినియోగం, వ్యర్థ పదార్థాల నిర్వహణ వంటి అంశాలపై ఆయన స్పష్టంగా వివరించారు. నిరుపేదల అభ్యున్నతికి డీన్ డయాల్ ఉపాధ్యాయ సూత్రాలు అత్యంత అవసరమని ఆయన గట్టిగా చెబు తారు. 2013 జనవరి వరకు ఆయన పార్టీ అధ్యక్షులుగా కొనసాగారు. 2014 మే నెలలో కేంద్ర రవాణా-హైవేల మంత్రిగా పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఆయన అధికారంలోకి వచ్చిన పుడు అప్పటివరకు రోజుకు 2 కిలోమీటర్ల మేర జాతీయ రహదారుల నిర్మాణం సాగేది. మొదటి సంవత్సరం దీన్ని రోజుకు 16.5 కిలోమీటర్లకు, రెండో సంవత్సరం 21 కిలోమీటర్లకు, 2018 నాటికి రోజుకు 30 కిలోమీటర్ల వరకు జాతీయ రహదారుల నిర్మాణం జరిగేలా చర్యలు తీసు కున్నారు. ఆయన హయాంలో ఈ ప్రాజెక్టుల నిమిత్తం కేటాయించిన ఒక ట్రిలియన్ రూపాయి లో ఒక శాతం మొక్కలు, సుందరీకరణకు కేటాయించారు. ఇక రెండో టర్మ్ లో ఇదే పదవిలో కొనసాగుతూ 2019లో జాతీయ రహదారుల నిర్మాణం రోజుకు 36 కిలోమీటర్లకు పెంచారు. ఆవిధంగా రోజుకు 68 కిలోమీటర్ల రహదారుల నిర్మాణం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. ఇంధన రంగంలో అత్యున్నత భారత్ సాధించాలన్నది ఆయన లక్ష్యం. ఇందులో భాగంగానే ఆయన హైడ్రో జన్ ఇంధనంతో నడిచే ఎఫ్ సీఈవీ టోయోటా మిరాయ్ కారును నడుపుకుంటూ పార్లమెంటుకు రావడం విశేషం. పెట్రోల్ లో గ్యాసోలిన్, ఇథనాల్ కలపడం, ఇక అస్ఫాల్ట్-బిటుమెన్ రోడ్లకు ప్లా స్టిక్ ను కలిపే ప్రక్రియను ప్రోత్సహించడం వంటి గడ్కర్ ప్రక్రియలు అధికార, విపక్ష పార్టీలనుంచి ప్ర శంసలు అందుకున్నాయి. సమాచి గంగే ప్రాజెక్టుకు ఆయన నాయకత్వం వహించారు. ఆయన హయాంలో నేషనల్ హైవే అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా వేగంగా రోడ్లు నిర్మించి గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్ లో చోటు సంపాదించింది. ఆయన్ను పార్టీ కఠినంగా “డెవలప్ మెంట్ మ్యాన్” అని కీర్తిస్తారు. ఆయన ప్రాధాన్యత భారత్ న్యూ కార్ అసెస్ మెంట్ కార్యక్రమాన్ని పార్టీలతో సంబంధం లేకుండా అంశా ప్రశంసించారు. దీని ప్రకారం కారు ప్రయాణంలో మరింత భద్రత కోసం ఆరు బెల్టులు తప్పనిసరి చేశారు. అయితే ఈ నిర్ణయం కొందరు కార్ల తయారీ కం పెనీలకు ఆగ్రహం కలిగించింది. గడ్కర్ ప్రతి ఏటా “ఇన్ ఫోర్డ్ సాంస్కృతిక మహోత్సవం”ను నిర్వహించారు. ఇందులో భారతీయ వైద్య సాంస్కృతిక వారసత్వం, సంప్రదాయ కళలు, సంగీతం, నృత్యం వంటి కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తారు. గడ్కర్ తనను ఒక “వ్యవసాయదారుడిగా” సమాధు చేసుకున్నారు. “కేటక్ ఒవర్ సీస్ కంపెనీ” పేరుతో విదేశాలకు పండ్లు ఎగుమతి చేసే కం పెనీ నెలకొల్పారు. పూర్తి గ్రూపు కింద విద్య ప్రాంతంలో 17 చెరకు ఫ్యాబ్రికేషన్లున్నాయి. పూర్తి పవర్ అండ్ షుగర్ లిమిటెడ్ ను (ప్రస్తుతం పూర్తి గ్రూపును 1995లో ఏర్పాటుచేశారు.



మీరు మన నేటికెత్తిలో ఈ వార్తను వినడానికి, చదవడానికి క్యూఆర్ సి స్కాన్ చేయండి

నేటికెత్తి 22వ వేసేంత్ పే తోరణం

చరిత్రను చెప్పాలన్నా, ఆ చరిత్రను నిక్షిప్తం చేయాలన్నా కావాల్సింది “అక్షరం”

“నేటికెత్తి” అక్షర ప్రయాణంలో 22 వైలు రాళ్లు “దాటుకోని ముందుకు వెళుతూ, తెలుగు రాష్ట్రాల గుండెను నింపుతూ, తది ఆరవి అక్షరాల మోటులుంటూ పక్షిగా ప్రయాణం సాగిస్తూ “22 వ వసంతం” లోకి దిగిజారుగా ఆడుగుడుతుంది సగర్వంగా చెబుతున్నాము.

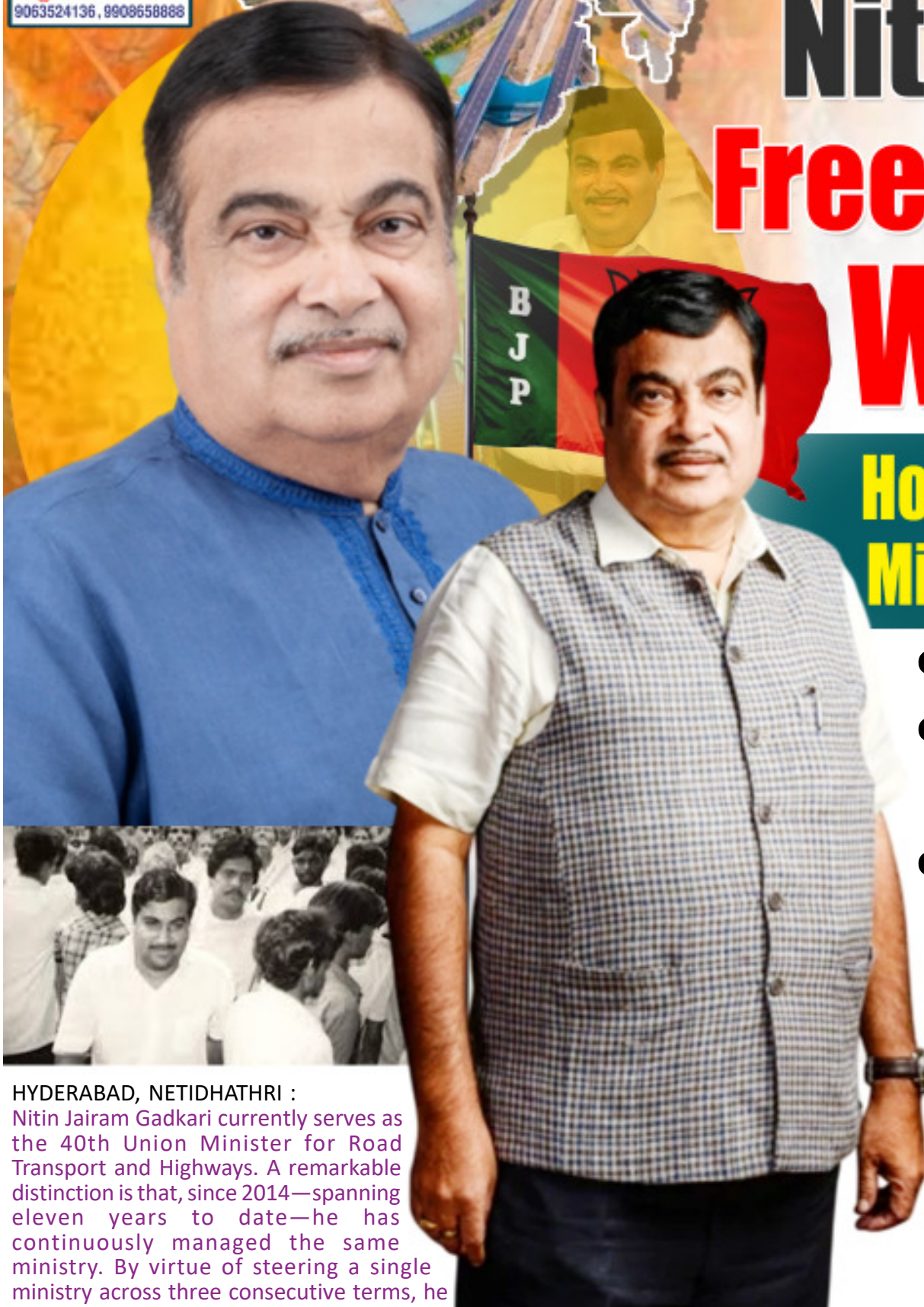
“నేటికెత్తి” అక్షర ప్రయాణంలో మీరు ఇప్పటివరకు ఆందిన, ఆందిస్తున్న సహాయ, సహకారాలు మునుముందు కూడా ఇలాగే కొనసాగాలి మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ....

మీ కట్టా శివ సుబ్రహ్మణ్యం మీ ఆడ నేటికెత్తి రిటైలర్ టిడియా 8520007444

మీ కట్టా రాఘవేందర్ రావ్ కిలోమీ నేటికెత్తి రిటైలర్ 9908558888, 8297779999



చీఫ్ ఎడిటర్
కల్పా రాఘవేందర్ రావ్
9063524136, 9908658888



Nitin Gadkari : A Man Free Of Controversy and Without Enemios

Holds a Record for managing the same Ministry for eleven consecutive years

- **Acclaimed as the "Expressway Man of India."**
- **National highway construction has reached a pace of 30 kilometres per day.**
- **Under his leadership, the NHAI secured a place in the Guinness Book of World Records.**
- **A man without enemies, he has earned praise even from the opposition.**
- **National High-Speed Corridors have witnessed a staggering 2,560% growth.**
- **A staunch proponent of privatization.**

HYDERABAD, NETIDHATHRI : Nitin Jairam Gadkari currently serves as the 40th Union Minister for Road Transport and Highways. A remarkable distinction is that, since 2014—spanning eleven years to date—he has continuously managed the same ministry. By virtue of steering a single ministry across three consecutive terms, he stands as one of the most senior leaders within the BJP. He served as the party's National President between 2009 and 2013. A lawyer by profession, he currently represents the Nagpur parliamentary constituency in the Lok Sabha. In the past, he has served as a minister for various portfolios, including Water Resources, River Development, Shipping, Rural Development, and MSME. The media frequently refers to Nitin Gadkari as the "Expressway Man of India." He was, in particular, the driving force behind the construction of the Mumbai-Pune Expressway. Subsequently, similar expressway projects were undertaken across various regions of the country under his leadership. The World Economic Forum has recognized him as the "Pioneer of Public-Private Partnerships" in the roads sector. During his tenure as the Minister of Road Transport and Highways, the country's national highways expanded by 60%, evolving into the second-largest highway network in the world. The highway network, which stood at 91,287 kilometers in 2014, expanded to 146,194 kilometers by 2024. National High-Speed Corridors witnessed a staggering growth of 2,560%; specifically, from a mere 93 kilometers in 2014, they reached 2,474 kilometers by 2024. National Highways with four or more lanes (excluding High-Speed Corridors) expanded from 18,278 km in 2014 to 45,947 km in 2024. Nitin Gadkari was born on May 27, 1957, in Nagpur, into a Marathi Brahmin family. Nitin Gadkari's wife is Kanchan Gadkari. The couple has three children. Their eldest son, Nikhil, is married to Rutuja Pathak. Their second son, Sarang Gadkari, is married to Madhura Rode. Their family is strictly vegetarian. During his youth, he served as a leader in the Bharatiya Yuva Morcha and the Akhil Bharatiya Vidyarthi Parishad. He completed his M.Com and LL.B. degrees from Nagpur University. He maintains

excellent relations even with leaders of opposition parties. Opposition leaders, too, often commend his conduct within Parliament. Between 1995 and 1999, he served as the Minister for Public Works in Maharashtra and also as the President of the Maharashtra unit of the BJP. Gadkari is a staunch proponent of privatization. He engaged in discussions with numerous private entities and investors, successfully channelling substantial funds toward privatization initiatives. Consequently, the Maharashtra government allocated 7 billion rupees specifically for improving rural connectivity. Against this backdrop, within the next four years, 98% of the population in Maharashtra is expected to gain access to all-weather roads. Under this project, 13,736 remote villages across Maharashtra are set to be connected. It is noteworthy that, since the country's independence, these villages had previously lacked any road connectivity. A remarkable outcome of this road connectivity is the transformation of the Melghat-Dharni region in the Amravati district—an area that had long suffered from severe malnutrition and a lack of adequate medical aid—into a region where healthcare services are now readily accessible, effectively shedding its status as a malnutrition-prone zone. Gadkari is the architect behind the Pradhan Mantri Gram Sadak Yojana (Prime Minister's Rural Roads Scheme). Recognized as an effective parliamentarian, he received the prestigious Late Madhavrao Limaye Award from the Nashik Public Library. Having held various public offices in Maharashtra, he has contributed immensely to the development of the state. Nitin Gadkari assumed office as the party's National President in December 2009—a critical juncture when the BJP had suffered defeats in the Lok Sabha elections on two consecutive occasions. Co-

authored with Tuhin Sinha, his book India Aspires provides a detailed exposition of his development models. In it, he clearly outlines his vision on topics such as the utilization of green energy as an alternative to fossil fuels, as well as waste management. He firmly asserts that the principles of Deendayal Upadhyaya are indispensable for the upliftment of the underprivileged. He continued to serve as the party president until January 2013. In May 2014, he assumed office as the Union Minister for Transport and Highways. When he took charge, the pace of national highway construction stood at just 2 kilometers per day. He implemented measures to accelerate this pace, increasing it to 16.5 kilometers per day in his first year, 21 kilometers in the second year, and reaching 30 kilometers per day by 2018. During his tenure, one percent of the one trillion rupees allocated for these projects was specifically earmarked for tree plantation and beautification initiatives. Continuing in the same portfolio during his second term, he further boosted the pace of national highway construction to 36 kilometers per day in 2019. Consequently, he set a target of constructing 68 kilometers of highways per day. His ultimate objective is to achieve Atmanirbhar Bharat (Self-Reliant India) in the energy sector. As part of this initiative, it is noteworthy that he arrived at Parliament driving a Toyota Mirai—an FCEV powered by hydrogen fuel. Gadkari's initiatives—such as blending ethanol with gasoline in petrol, and promoting the process of incorporating plastic into asphalt and bitumen roads—have garnered praise from both the ruling and opposition parties. He spearheaded the 'Namami Gange' project. During his tenure, the National Highways Authority of India (NHAI) achieved a place in the Guinness Book of World Records for the rapid pace of road construction. Cutting across party lines, he is widely acclaimed as the

"Development Man." The 'Bharat New Car Assessment Program' (Bharat NCAP), which he initiated, garnered praise from all quarters, irrespective of political affiliation. Under this program, the inclusion of six airbags was made mandatory to ensure enhanced safety for car passengers. However, this decision drew the ire of certain automobile manufacturing companies. Gadkari annually organizes the "Khasdar Sanskrutik Mahotsav." This festival features a diverse array of programs showcasing India's rich cultural heritage, traditional arts, music, and dance. Gadkari has officially registered himself as an "agriculturist." He established a company named "Ketaki Overseas," which specializes in exporting fruits to international markets. Under the umbrella of his group, there are 17 sugarcane plantations located in the Vidarbha region. He founded 'Puri Power and Sugar Limited' (currently known as the Puri Group) in 1995. Currently, under his leadership, work is underway on several key highway projects across the country: 1. Delhi-Mumbai Expressway: Upon its completion, the travel time between these two cities is expected to be reduced from 24 hours to 12 hours. 2. The objective of this project is to construct a network of national highways spanning 35,000 kilometers across the nation. It focuses primarily on economic corridors and border roads. 3. Asia's longest bi-directional tunnel is being constructed between Srinagar and Leh to facilitate travel under all weather conditions. 4. Green Highways: Emphasis is being placed on planting trees along roadways and constructing eco-friendly roads. 5. Multi-modal Logistics Parks: Modern logistics parks are being established along major routes across the country to reduce freight transportation costs.



గురువారం 02-04-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 05 రూ॥ 6.00

అమరావతికి చట్టబద్ధత..

ఐదుకోట్ల ఆంధ్రుల విజయం



● చంద్రబాబు దూరదృష్టి వల్లనే సాకారం
● అమరావతికి సహకరించిన మోడీ, అమిత్ షా పవన్ కుమార్లు

12 తో

దోచుకోవడానికే అమరావతి ప్లాన్: జగన్

- అబద్ధాలు, అడ్డగోలు సంపాదనే బాబు నైజం
- 'రాష్ట్రానికి రాజధాని అన్న పదమే ఎక్కడా లేదు'
- 'మావిగన్' పేరుతో కొత్త ఆలోచన ప్రకటించిన వైసీపీ అధినేత



అమరావతి, నేటిదాటి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పించే బిల్లుకు లోక్ సభ ఆమోదం తెలపడం ఐదుకోట్ల ఆంధ్రుల విజయం అని దివ్యులీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్

12 తో

అమరావతి బిల్లును వ్యతిరేకించిన వైసీపీ

లోక్ సభ నుంచి ఎంపీల వాకౌట్



న్యూఢిల్లీ, నేటిదాటి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పించేందుకు బుధవారం లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టిన బిల్లును వైసీపీ వ్యతిరేకించింది. ఈ సందర్భంగా వైసీపీ సభ్యులు సభ నుంచి వాకౌట్ చేశారు. లోక్ సభలో చర్చ సందర్భంగా వైసీపీ ఎంపీ మిథున్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ప్రస్తుత రూపంలో ఉన్న బిల్లుకు తాము వ్యతిరేకమని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్ర రాజధాని నిర్ణయం రాష్ట్ర ఇష్టమని, గతంలో ఈ అంశపై కేంద్రం హైకోర్టుకు అప్పీల్ చేసింది గుర్తు చేశారు. ప్రత్యేక హోదా, పోలవరంపై మాట్లాడాల్సిందని సూచన ఏకీకరించిన కీలక అంశాలైన ప్రత్యేక హోదా, పోలవరం నిధులపై చర్చ జరిగి ఉండాలి అని మిథున్ రెడ్డి అభిప్రాయపడ్డారు. "ఇప్పటివరకు అమరావతి రైతులకు ప్లాట్లు ఇవ్వలేదు. కూటమి ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు కేవలం రూ. 5 వేల కోట్ల ఖర్చు చేసింది. రాజధాని రైతులకు ప్లాట్లు ఎప్పుడు ఇస్తారో బిల్లులో స్పష్టం చేయాలి" అని అన్నారు. అలాగే, 50 వేల ఎకరాలు ఉండగా మరో 50 వేల ఎకరాలు ఎందుకు కావాలని అడుగుతున్నారో? అదనపు భూసేకరణ అవసరం ఏమిటి? అని ప్రశ్నించారు. రాజధాని విషయంలో చంద్రబాబుకు స్పష్టత లేదని, అందుకే వాకౌట్ చేస్తున్నామని ప్రకటించారు.

దశాబ్దాలుగా ప్రజలను మోసం చేస్తున్న కూటములు

- రెండు కూటములను సాగనంపండి: రాజీనాథ్ సింగ్
- కేరళ ఎన్నికల ప్రచారంలో ఎల్లీఎఫ్, యూడీఎఫ్ పై విరుచుకుపడ్డ కేంద్ర మంత్రి



తిరువనంతపురం, నేటిదాటి: కేరళ ప్రజలను దశాబ్దాలుగా లెఫ్ట్ డెమోక్రటిక్ ఫ్రంట్ (ఎల్ డిఎఫ్), యునైటెడ్ డెమోక్రటిక్ ఫ్రంట్ (యూడీఎఫ్) కూటములు మోసం చేస్తున్నాయని కేంద్ర రక్షణశాఖ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ ఆరోపించారు. ఈసారి రెండు కూటములను గ్రామ్ -1 తరహాలో డిగ్రీ కాలేజీ లెక్చరర్ పోస్టులను తమవారికి కట్టబెట్టడానికి కుట్రలు చేస్తున్నారని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత ఆందోళన

12 తో

నేటినుంచి భూ భారతి అమలు



● ఐదు మండలాల్లో ప్రయోగాత్మక ప్రారంభం
● అధికారులతో సమీక్షించిన మంత్రి పొంగులేటి

ప్రయోగాత్మకంగా ఖమ్మం జిల్లా కూసుమంచి, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా అశ్వరావుపేట, రంగారెడ్డి జిల్లా ఆమనగల్, సంగారెడ్డి జిల్లా వాల్పల్లి, నారాయణపేట జిల్లా కోస్లి మండలాల్లో భూభారతి సేవలు ప్రారంభం కానున్నాయి. ఈ మేరకు పోర్టల్ ప్రారంభ ఏర్పాట్లపై మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి బుధవారం అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భూభారతి ద్వారా భూ వివాదాలకు శాశ్వత పరిష్కారం దొరుకుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఎన్నికల హామీ మేరకు భూభారతి చట్టాన్ని తీసుకొచ్చామని, వ్యవసాయ భూముల క్రయవిక్రయాల సమయంలో సర్వే మ్యాప్ ను తప్పనిసరిగా జత చేసే నిబంధనను కూడా అమలు చేస్తున్నామని మంత్రి తెలిపారు. ప్రతి సర్వే నంబర్ కు ఆధార్ తరహాలో 'భూధార్' నంబర్ కేటాయింపునున్నట్లు వెల్లడించారు. ఇప్పటికే నక్సలు లేని ఐదు గ్రామాల్లో రీ-సర్వే పూర్తి చేసి భూధార్ నంబర్లు జారీ చేసినట్లు



అమరావతి బిల్లుకు స్వాగతం

- తెలంగాణ విభజన హామీలను కూడా వెంటనే అమలు చేయాలి : మంత్రి పొన్నం
- కేంద్రం వివక్ష చూపుతోందని మంత్రి పొన్నం ఆరోపణ

హైదరాబాద్, నేటిదాటి: ఏపీ రాజధాని అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పించే బిల్లు లోక్ సభలో ఆమోదం పొందడాన్ని తెలంగాణ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ స్వాగతించారు. ఈ సందర్భంగా ఏపీ ప్రజలకు అభినందనలు తెలిపిన మంత్రి, రాజధాని నిర్మాణం ద్వారా ఆంధ్రప్రదేశ్ పురోగమించాలని ఆకాంక్షించారు. అదే సమయంలో తెలంగాణకు విభజన చట్టంలో ఇచ్చిన హామీలను కూడా కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. బయ్యారం, కాజీపేట, ఐబిఎం ఇంకా పెండింగ్ లోనే రాష్ట్రానికి ఇచ్చిన హామీల అమలులో కేంద్రం వివక్ష చూపుతోందని, నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని పొన్నం ప్రభాకర్ ఆరోపించారు. బయ్యారం ఉక్కు పరిశ్రమ, కాజీపేట రైల్వే కోడ్ ఫ్యాక్టరీ, ఐబిఎం పంటి కీలక హామీలు ఇప్పటికీ సెరవేయలేదని గుర్తుచేశారు. అలాగే, వెనుకబడిన ప్రాంతాల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక నిధులు, పారిశ్రామిక ప్రోత్సాహకాలు పంటి అంశాల్లో కూడా కేంద్రం పూర్తి తప్పిందని విమర్శించారు. తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షలను గౌరవించి, విభజన చట్టంలో పొందుపరచిన అన్ని హామీలను పూర్తి అమలు చేయాలని మంత్రి పొన్నం డిమాండ్ చేశారు.

ఆరు గ్యారెంటీలపై నిలదీయండి: రామ్

- ప్రజాపాలన-ప్రగతి కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ ను ప్రశ్నించాలి
- జీ హెచ్ ఎం సి ఎన్నికలకు ఇప్పటినుంచే సిద్ధం కావాలని బీజేపీ శ్రేణులకు పిలుపు

హైదరాబాద్, నేటిదాటి: కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన 'ప్రజాపాలన-ప్రగతి' 99 రోజుల కార్యక్రమంలో ఆరు గ్యారెంటీల అమలుపై ప్రజల తరఫున నిలదీయాలని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్. రామచంద్రరావు పార్టీ కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్రంలో అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే ఆరు గ్యారెంటీలను అమలు చేస్తామని కాంగ్రెస్ హామీ ఇచ్చి, రెండేళ్లు గడిచినా ఇప్పటికీ పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయక ప్రజలను మోసం చేస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు. భోగోస్ ఓటర్లపై దృష్టి పెట్టాలి ఓటర్ జాబితా సమగ్ర సర్వేలో బూత్ స్థాయి కార్యకర్తలు బీబీఎంసీ కలిసి ఇంటింటికీ వెళ్లి భోగోస్ ఓటర్లను గుర్తించి తొలగించడంలో సహకరించాలని సూచించారు. రాజీవ్ రోజుల్లో జీ హెచ్ ఎం సి ఎన్నికల ఎప్పుడైనా జరిగే అవకాశం ఉన్నదనం, పార్టీ శ్రేణులు ఇప్పటినుంచే ఎన్నికల మూడోకి వెళ్లి సిద్ధంగా ఉండాలని రామచంద్రరావు పిలుపునిచ్చారు.



12 తో

లోక్ సభలో కిషన్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలపై దుమారం

- అమరావతి చర్చలో కాంగ్రెస్ ఎంపీల నిరసన
- తెలంగాణ విభజన హామీలు నెరవేర్చాలని ఎంపీ వంశీకృష్ణ డిమాండ్

న్యూఢిల్లీ, నేటిదాటి: ఏపీ రాజధాని అమరావతి చట్టబద్ధత బిల్లుపై లోక్ సభలో జరిగిన చర్చ సందర్భంగా కేంద్రమంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలు దుమారం రేపాయి. 1969 తెలంగాణ ఉద్యమంలో పాల్గొన్న ఉద్యమకారులను కాంగ్రెస్

12 తో

రెండు పంచాయతీలకు వికాస్ పురస్కారాలు



న్యూఢిల్లీ, నేటిదాటి: గ్రామీణాభివృద్ధి, సుస్థిర పరిపాలనలో విశిష్ట ప్రతిభ కనబరిచిన తెలంగాణ పంచాయతీలకు జాతీయ స్థాయిలో ప్రతిష్టాత్మక గుర్తింపు లభించింది. కేంద్ర

06 తో

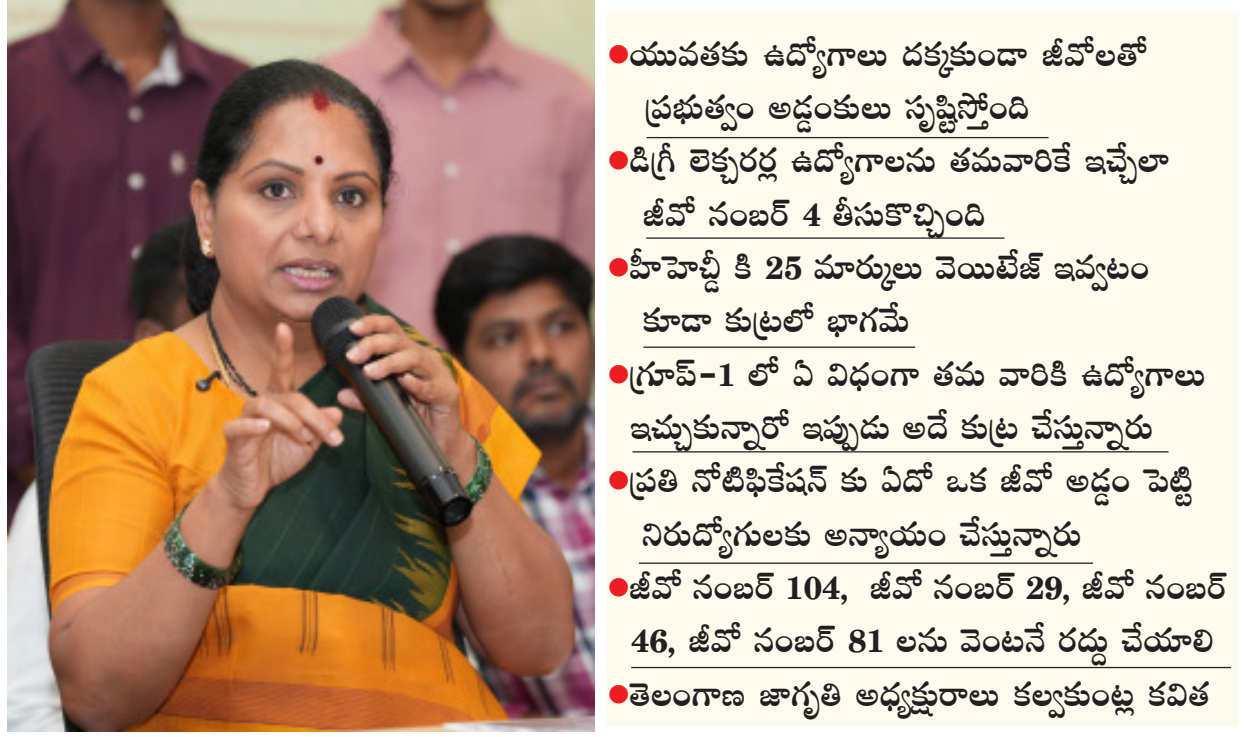
జిఎస్టీ వసూళ్లలో 8,8 శాతం వృద్ధి

హైదరాబాద్, నేటిదాటి: దేశంలో జిఎస్టీ వసూళ్లు నెలనెలా భారీగా వసూలు అవుతున్నాయి. దీంతో కేంద్రానికి భారీగా ఆదాయం సమకూరుతోంది. దేశంలో స్థూల వస్తు సేవల వస్తు వసూళ్లు భారీగా సమోదయ్యాయి. మార్చి నెలకు గాను 8.8 శాతం వృద్ధితో రూ. 2 లక్షల కోట్ల మేర వసూళ్లు సమోదయ్యాయి. దేశీయంగా విక్రయాలు పెరగడం, దిగుమతుల కారణంగా పన్ను వసూళ్లు ఈస్థాయిలో పెరిగినట్లు ప్రభుత్వ గణాంకాలను బట్టి తెలుస్తోంది. గతేడాది మార్చిలో జిఎస్టీ వసూళ్లు రూ. 1.83 లక్షలగా సమోదయ్యాయి. దేశీయంగా విక్రయాల ద్వారా 5.8 శాతం వృద్ధితో రూ. 1.46 లక్షల కోట్ల మేర జిఎస్టీ ఆదాయం సమకూరగా.. దిగుమతుల రూపంలో 17.8 శాతం వృద్ధితో రూ. 53,861 కోట్ల వసూళ్లు సమోదయ్యాయి. రిఫండ్ల సర్దుబాటు అనంతరం నికరంగా జిఎస్టీ వసూళ్లు రూ. 1.78 లక్షల కోట్లుగా సమోదయ్యాయి కేంద్రం



వెల్లడించింది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరం మొత్తానికి 8.3 శాతం వృద్ధితో జిఎస్టీ వసూళ్లు రూ. 22.27 లక్షల కోట్లుగా సమోదయ్యాయి కేంద్రం వెల్లడించింది.

గ్రూప్ -1 తరహాలో డిగ్రీ లెక్చరర్ పోస్టులో అక్రమాలకు కుట్ర



హైదరాబాద్, నేటిదాటి: గ్రూప్ -1 తరహాలో డిగ్రీ కాలేజీ లెక్చరర్ పోస్టులను తమవారికి కట్టబెట్టడానికి కుట్రలు చేస్తున్నారని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత ఆందోళన

12 తో



మంత్రి పొంగులేటి అక్రమాలపై హాజ్ కమిటీ కోరాం

- సిబిడి విచారణ జరిగితే తేలేదేమీ ఉండదు
- కడియం ఏ పార్టీలో ఉన్నాడో తెలపాలన్నాం
- ఇవన్నీ అడిగితే కేసులతో వేధింపులా
- మీడియా సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, నేటిదాటి: రాష్ట్రంలో జరిగే మైనింగ్ స్కామ్ ను హామీకాపు అసెంబ్లీలో ఆధారాలతో సహా బయటపెట్టాలని

06 తో

కొండగట్టు ఆలయంలో అపశృతి

చలువ పందిళ్లు కూలి 15 మందికి గాయాలు జగిత్యాల, నేటిదాటి: జిల్లాలోని ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన కొండగట్టు ఆలయంలో అపశృతి నెలకొంది. ఆలయం వద్ద వేసిన చలువ పందిరి కూలి

09 తో



తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల వ్యాప్తంగా “నేటిధాత్రి 9” యూట్యూబ్ ఛానల్ లో పనిచేయుటకు ఆసక్తి కలిగిన కెమెరామెన్లు, రిపోర్టర్లకు

ఆహ్వానం



పత్రికా రంగంలో “23 వసంతాల” అనుభవం కలిగిన “నేటిధాత్రి” తెలుగు వార్త పత్రిక ఆధ్వర్యంలో ఇప్పుడు “నేటిధాత్రి 9” యూట్యూబ్ ఛానల్ ని “పాఠక దేవుళ్ళ కోసం” “శక్తి బ్రాడ్ కాస్టింగ్స్” ద్వారా మీ ముందుకు తీసుకు వస్తున్నామని తెలుపుటక సంతోషిస్తున్నాము.

“నేటిధాత్రి” పత్రికను ఆదరించిన విధంగానే “నేటిధాత్రి 9” “యూట్యూబ్ ఛానల్” కూడా ఆదరిస్తారని కోరుకుంటూ....

మీ

కట్టా శివ సుబ్రహ్మణ్యం
సీఈఓ నేటిధాత్రి డిజిటల్ మీడియా
8520007444

మీ

కట్టా రాఘవేందర్ రావు
సీఈఓ నేటిధాత్రి దినపత్రిక
8297779999

సంప్రదించవలసిన చిరునామా..

Srinivasa Nilayam 3rd Floor UBI Colony Road no: 03
Near TV9 Office Banjara Hills Hyderabad Pin Code : 500034

మీ
కట్టా శివ సుబ్రహ్మణ్యం
సీఈఓ నేటిధాత్రి డిజిటల్ మీడియా
8520007444

“నేటిధాత్రి” 22వ వేసేంతేప్ప తోరణం

చరిత్రను చెప్పాలన్నా, ఆ చరిత్రను నిక్షిప్తం చేయాలన్నా కావాల్సింది “అక్షరం”

“నేటిధాత్రి” అక్షర ప్రయాణంలో “21 మైలు రాళ్లు” దాటుతూ ముందుకు సాగుతూ, తెలుగు రాష్ట్రాల గుండెను వింపుతూ, తడి ఆదరి అక్షరాలు మోసుకుంటూ పత్రికా ప్రయాణం సాగిస్తూ “22 వ వసంతం” లోకి దిగివయంగా ఆడుగడుతుంది సగర్వంగా వెలుతున్నాము.

“నేటిధాత్రి” అక్షర ప్రయాణంలో మీరు ఇప్పటివరకు అందించిన, అందిస్తున్న సహాయ, సహకారాలు మునుముందు కూడా ఇలాగే కొనసాగాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ....

మీ
కట్టా రాఘవేందర్ రావు
సీఈఓ నేటిధాత్రి దినపత్రిక
9908658888, 8297779999

ఈ పండు ఎప్పుడైనా తిన్నారా..

ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదో తెలుసా..?

సాధారణంగా పండు ఏదైనా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ప్రకృతి సిద్ధంగా లభ్యమయ్యే పండువల్ల ప్రయోజనాలే ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే ఈ ప్రయోజనాలు కొన్ని వండ్లలో ఎక్కువగా, కొన్ని వండ్లలో తక్కువగా ఉంటాయి. ఇలా ఎక్కువ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉండే వండ్లలో పంపర వనస ఒకటి. ఈ పంపర వనస పండు అస్సం బిల్వాయిని పోలి, పరిమాణంలో కొంత పెద్దగా ఉంటుంది. పండు లోపల నిమ్మ, నారింజ, బిల్వాయిలాగానే తోసలు ఉంటాయి. సిట్రస్ జాతికి చెందిన ఈ పండు కలర్ ఫుల్ గా కనిపించడమే కాకుండా మంచి ఆరోగ్య లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంది. పంపర వనస పండుతో కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం

రోగ నిరోధక శక్తి వృద్ధి

పంపర వనసలో విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ పండు తినడంవల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. తరచూ ఈ పండును తింటుంటే అనారోగ్యాలు దరిచేరవు.

గుండెకు మేలు

పంపర వనసలో పొటాషియం, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సాయపడుతుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటే గుండె సంబంధ సమస్యలు సహజంగానే అదుపులో ఉంటాయి. ఇక ఈ పండులోని ఫైబర్ కంటెంట్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని నియంత్రిస్తుంది.

జీర్ణశక్తి మెరుగు

జీర్ణక్రియకు సాయపడే జీర్ణ ఎంజైమ్లు కూడా పంపర వనసలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ పండు తరచూ తీసుకుంటే జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. ఈ పండులోని ఫైబర్ కంటెంట్ మలబద్దకాన్ని నివారిస్తుంది. డ్రైగు కదలికలను ప్రోత్సహిస్తుంది. దాంతో జీర్ణవ్యవస్థ సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది.



బరువు అదుపులో

పంపర వనస రుచిలో తియ్యగా ఉన్నప్పటికీ దీనిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. కొవ్వు తక్కువ, ఫైబర్ ఎక్కువ ఉంటుంది. తీసి తినాలనే వారికి ఇది తృప్తిని ఇస్తుంది. అతిగా తినడాన్ని నివారిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి అనుకూలమైన పంపర వనస తీసుకుంటే మంచి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి.

చర్మం ఆరోగ్యం

ఈ పండులో విటమిన్ సి, ఫ్లేవనాయిడ్స్ లాంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల పుష్కలంగా ఉండటంవల్ల చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, యువనంగా ఉంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల చర్మ కణాలను దెబ్బతీసే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడుతాయి. ముదతలు, గీతలు లాంటి వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గించడంలో సాయపడుతాయి. ఈ పండును రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే కొలెస్ట్రాల్ సతృప్తి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా ప్రకాశవంతమైన చర్మం సాంతుపపుతుంది.

బియ్యం విటమిన్లు తప్పనిసరి!

ఏ ఇంట్లో అయినా ఇల్లాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటే ఆ కుటుంబం కూడా బాగుంటుంది. ఉదాహరణగా చెప్పే సాంపాదించే మహిళలు అయినా, ఇంటి వజ్రం ఉంటూ కుటుంబ యోగక్షేమాలు చూసుకునే గృహిణులు అయినా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. అయితే, ఒక వయసు వచ్చేసరికి అందరిలోనూ అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తడం సహజం. హార్మోన్ల అసమతుల్యత, పోషకాహార లోపం, ఒత్తిడి తదితర సమస్యలు వారిని అనారోగ్యానికి చేరువ చేస్తుంటాయి. అయితే, శారీరకంగా బలంగా ఉన్నప్పుడే మానసికంగా ధృఢంగా ఉండగలం. సరే వయసుకు వచ్చాక మహిళలు అనారోగ్యంతో సావాసం చేయడంలే ఈ బియ్యం విటమిన్లు రోజూవారిగా అందేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు



నిపుణులు. విటమిన్ డి3 దీని లోపం వల్ల ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్, పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్, ఇన్సులిన్ తగ్గడం, రుతుచక్రంలో మార్పులు, సమస్యలు వస్తాయి. ఉదయాన్నే సూర్యరశ్మి శరీరానికి తాకితే విటమిన్ డి3 పుష్కలంగా లభిస్తుంది. అంతేకాదు, సాల్మన్ చేపలు, గుడ్లు, పాలు, పాల ఉత్పత్తులకు రెగ్యులర్ డైట్ లో చోటివ్వడం వల్ల కూడా విటమిన్ డి3 శరీరానికి అందుతుంది.

విటమిన్ బి12
ప్రస్తుతం ఎక్కువమంది విటమిన్ బి12 లోపాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇది లోపిస్తే.. ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలు వస్తాయి. మాంసం, చేపలు, గుడ్లు ఎక్కువగా తీసుకుంటే విటమిన్ బి12 లోపం నుంచి బయటపడవచ్చు.

విటమిన్ బి9
విటమిన్ బి9 లోపంతో గర్భధారణ, సంతానోత్పత్తిలో సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు తీసుకుంటే విటమిన్ బి9 పుష్కలంగా అందుతుంది.

విటమిన్ బి6
విటమిన్ బి6 లోపం ఉన్న మహిళల్లో ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్, ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ డ్రెస్సింగ్ డిస్టర్బర్, అగ్నినల్ గ్రంథి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. ఈ విటమిన్ లోపం కారణంగా నిద్రలేమి సమస్య వస్తుంది. మెదడు ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుంది. అరటిపండ్లు, అలుగడ్డలు, చికెన్ తినడం వల్ల విటమిన్ బి6 లభిస్తుంది.

ఇద్దరిలో ఒకరు ఎందుకలా

హాలో జిందగి. కవల పిల్లలు పుట్టినప్పుడు ఒకరు బలహీనంగా మరొకరు బలంగా, ఒకరు ఆరోగ్యంగా మరొకరు సమస్యలతో పుట్టడానికి కారణం ఏమిటి? కవల పిల్లలు కడుపులో ఉన్నప్పుడు వాళ్లు చక్కటి ఆరోగ్యంతో పుట్టాలంటే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? తెలుపగలరు. ఓ పాఠకురాలు కవల పిల్లల్లో ఒకరు బలంగా, ఇంకొకరు బలహీనంగా ఉండటానికి రకరకాల కారణాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వాళ్లి ఒకే అండం నుంచి ఏర్పడ్డారే లేదా రెండు అండాల నుంచి ఏర్పడ్డారా అన్నది ముఖ్యం. వంశపారంపర్యం ఉన్నవాళ్లకు రెండు వేర్వేరు అండాల నుంచి పిండాలు ఏర్పడతాయి. దానివల్ల ఇద్దరు పిల్లలు కొంత ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి అవకాశం ఉంది. కానీ ఒకే అండం నుంచి ఏర్పడి ఒకే మాతృ, ఉమ్మగనీరు వంచుకుంటే మాత్రం ఎక్కువ శాతం ఒకరు బలహీనంగా ఉంటారు. ఐవిఎఫ్ లాంటి విధానాల్లో పిండం ఏర్పడితే ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదురవుతుంది. ముఖ్యంగా ఒకే మాతృలో ఉన్నప్పుడు ఇద్దరికీ రక్త ప్రసరణ సమానంగా ఉండదు. ఒకరికి ఎక్కువ, మరొకరికి తక్కువ అందుతుంది. అలాగే ఒక బిడ్డ నుంచి మరో బిడ్డకు రక్తం వెళ్లి పరిస్థితులు ఉంటాయి. అనాటమిక్ మెడల్ బిడ్డ గుండె బలహీనంగా ఉంటుంది. ఇవి మాత్రమే కాదు, బిడ్డ ఏర్పడటంలోనూ రకరకాల



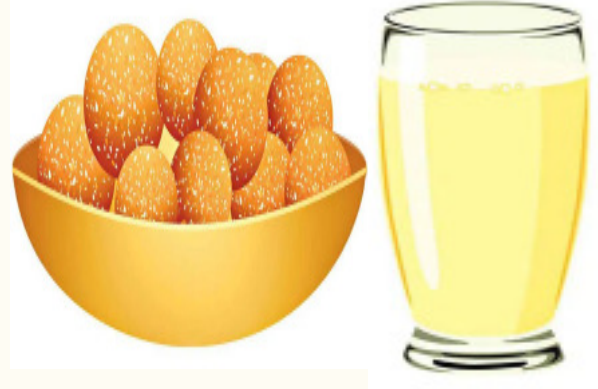
ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. తల్లికి కూడా హైబీపీ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ డెబిలిటీ అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ. అలాగే డెబిలిటీ సమయంలో రక్తం ఎక్కువగా పోతుంది. ఇద్దరు బిడ్డలకు సరిపడా పద్దగా సాగిన గర్భాశయం తిరిగి సాధారణ స్థితికి రావడానికి సమయం పడుతుంది. అందుకే, కడుపులో కవలలు ఉన్నప్పుడు డాక్టర్ చెప్పిన సూచనలను జాగ్రత్తగా పాటించాలి. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలకు అత్యవసరమైన ఎస్ఐసీలు సూచించడం ఉండే అనుభవాలకు అందుబాటులో ఉండాలి. మొత్తంగా చెప్పాలంటే సాధారణ గర్భం కంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండటం ద్వారా కొంతవరకూ కాంప్లికేషన్లను అధిగమించవచ్చు.

డాక్టర్ పి. బాలాబి సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్



సత్తువ పిండి

మన పెద్దలకు సత్తుపిండి ప్రయోజనాలు బాగా తెలుసు. అందుకే వాళ్లు తరచూ సత్తుపిండిని ఆహారంగా తీసుకునేవారు. ఇప్పటికీ తెలంగాణ సహా కొన్ని రాష్ట్రాల్లో గ్రామీణుల ఆహారంలో సత్తుపిండి ఓ భాగమే. పేదవాళ్ల ప్రాథమిక భాద్యంగా భావించే సత్తుపిండి ప్రయోజనాలను ఇప్పటికే అంతగా పట్టించుకోవడం లేదు. వీర శివారాజు మెచ్చిన ఈ సహజమైన ప్రాథమిక పాదీ అప్పుడే భారతీయ ఆహారమే.



సత్తువ శక్తి
సత్తుపిండి శరీరానికి వెంటనే శక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. 100 గ్రాముల సత్తుపిండిలో ప్రాథమిక 25 నుంచి 30 గ్రాముల వరకు ఉంటాయి. అలా శాశాహారాలకు నాణ్యమైన ప్రాథమిక ప్రసాదిస్తుంది. అంతేకాదు ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఎక్కువే. ఇది మన కడుపును శుద్ధిచేస్తుంది. గ్యాస్, ఎసిడిటీ, మలబద్దకంతో బాధపడుతున్న వారికి సత్తుపిండి మంచి ఆహారపదార్థం.

అందరి ఆహారం
సత్తుపిండిలో ల్యూసిన్ అనే ఇంజర్జీ తక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తక్కువగా పెరుగుతాయి. అలా ఇది డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లకు మంచిదే. సోడియం తక్కువ ఉండటంతో అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు కూడా ఆరగించవచ్చు. క్యాల్షియం, బి2, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, ఎ, సి విటమిన్లు కూడా శరీరానికి అందుతాయి. 25 గ్రాముల సత్తుపిండిలో 100 క్యాలరీలు ఉన్నప్పటికీ, దీని ప్రయోజనాలతో పోలిస్తే క్యాలరీల సమస్య పెద్దది కాదు. కండరాలకు శక్తినిస్తుంది కాబట్టి, పెంగే పిల్లలకూ సత్తుపిండి గొప్పదే.

ఆహారంలో
బీహార్, జార్ఖండ్ రాష్ట్రాల్లో సత్తుపిండితో లిట్టి అనే పంటకం చేస్తారు. కూరగాయలు జోడించి పరాతాలు, ఉప్పు చేసుకోవచ్చు. సత్తుపిండికి ఉల్లిపాయలు కలిపి పకోటిలాగా వేసుకోవచ్చు. సత్తుతో లడ్డూలు, మామిడిపండు రసంతో స్నాతి, సత్తు కబాబ్ లు కూడా చేస్తారు. ఇక సత్తుపిండికి కొబ్బరి తురుము, డ్రై ఫ్రూట్స్, శనగపిండి, నెయ్యి, చక్కెర, యాలకుల పొడి లాంటివి చేర్చి చేసే సత్తు పండ్లి రుచిగా ఉంటుంది. నీళ్లు కలిపిన సత్తుపిండి ముద్దకు చక్కెర లేదంటే ఉరగాయ కలుపుకొని ఉపాహారంగానూ ఆరగించవచ్చు. మల్లీ మధ్యాహ్నం వరకు కడుపులో ఎలుకలు ఉరుకులాడవు.

పానీయంగా
శనగలను ఇసుకలో మేయించి, ఆ తర్వాత వాటిని జిల్డెడపడతారు. వీటిని పిండిగా మారుస్తారు. సత్తుపిండి అంటే ఇదే. సత్తుపిండిని బెల్లంతో కలుపుకొని గానీ, ఉప్పు, వేయించిన జీలకర్ర పొడితో కలుపుకొని గానీ తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిది. సత్తు పచ్చిలో ఎండకాలంలో శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. నిమ్మరసం, ఫుడినా ఆకులు కూడా జోడించుకోవచ్చు. ఇది శక్తిదాయని.

మితం తప్పిద్దు
మంచినది చెప్పి సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటే కడుపులో గ్యాస్ సమస్య తలెత్తుతుంది. కాబట్టి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు మితంగా తినాలి. పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఉన్నవాళ్లు సత్తుపిండి తినకూడదు. కిడ్నీలో రాళ్లు ఉంటే డాక్టర్ సలహా తీసుకోవాలి. ఇక శనగలంటే అల్లర్లీ ఉన్నవాళ్లు, సత్తుపిండి అంగింపుకోలేని వాళ్లు కూడా సత్తుకు దూరంగా ఉంటే మంచిది.

వేళకు తింటేనే భజా!



అహారంలో పోషకాలు ఉండటం చాలా అవసరం. తేలికపాటి అల్పాహారం ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది. మధ్యాహ్నం భోజనం పప్పు, కూరలతో నిండుగా ఉండాలి. ఓ మోస్తరుగా రాత్రి డిన్నర్ ఫ్లాన్ చేసుకోవాలి. ఇవన్నీ మాకు తెలుసులే అంటారా! మంచిదే! కానీ, ఈ పోషకాలు ఏ సమయంలోనూ తీసుకోవాలి తెలిసినప్పుడే ఆరోగ్యానికి ప్రోత్సాహం ఇవ్వగలము.

టైమింగ్
రోజూలో అల్పాహారం చాలా ముఖ్యమైన భాగం. సుదీర్ఘ సమయం తర్వాత తీసుకునే ఆహారమిది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ సరిగ్గా ఉంటేనే శరీరం ఆ రోజు పనికి ఉత్సాహంగా సిద్ధమవుతుంది. ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత గంటలోపు అల్పాహారం తీసుకోవడం చాలా మంచిది. సమయం ప్రకారం.. ఉదయం 7 నుంచి 8 గంటల మధ్య టైమింగ్ చేయాలి. అప్పుడే అది ఒంట బడుతుంది. ఎప్పుడైనా అలస్యమైతే ఓకే! ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ ఉదయం పది గంటల లోపు బ్రేక్ ఫాస్ట్ ముగించాలని గుర్తుంచుకోండి. బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో కాదుగూరలు, పండ్లు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ప్రాథమిక సమగ్రంగా అందాలి.

లంచ్ బెల్
అల్పాహారం తీసుకున్న నాలుగు గంటల తర్వాత భోజనానికి సరైన సమయం. ఇంకా చెప్పాలంటే మధ్యాహ్నం 12 నుంచి 1.30 గంటల మధ్య భోజనం చేయాలి. ఆ సమయంలో శరీరం మంచి ఆకలి మీద ఉంటుంది. అప్పుడు తినే ప్రతి ముద్దాలోనూ శరీరానికి శక్తినిస్తుంది. భోజనంలో కూరగాయలు, బీన్ ప్రొటీన్స్, కాంప్లెక్స్ పిండిపదార్థాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

డిన్నర్ విన్
రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రమించడానికి రెండు గంటల ముందు డిన్నర్ చేసేలా చూసుకోవాలి. వీటి పడినప్పుడు శరీర గడియారం చురుగ్గా పురుగుతుంది. మెలటోనిన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. పాంక్రియాస్ కార్యచరణ కూడా తగ్గుతుంది. పడుకోవడానికి పది నిమిషాల ముందు భోజనం చేస్తే 90% రక్తంలో చక్కెర పెరుగుతుంది. జీవక్రియలు కూడా మందగించి సాగుతాయి. ఇది అధిక బరువుకు కారణం అవుతుంది. అందుకే, రాత్రి పది నుంచి ఎనిమిది గంటల మధ్య డిన్నర్ చేస్తే.. మీరే విన్నర్.

గోధుమ పిండికి ఇవి కలిపితే టేస్టీ, హెల్త్ రోటీలు రెడీ..!



బరువు తగ్గుతున్నవారు రైస్ పక్వప్లెడ్ రోటీలు తినడం సర్దువారం. గోధుమ పిండితో చేసే రోటీలు, పలు రకాల పొద్దులు, పిండి కలపడం ద్వారా మెరుగైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. గోధుమ పిండితో చేసే రెగ్యులర్ రోటీలను కొద్దిపాటి మార్పులతో రుచిగా, హెల్త్ గా తయారుచేసుకోవచ్చు. గోధుమ పిండిలో పోషకాల గనిగా పేరొందిన మునగాకు పొడిని మిక్స్ చేస్తే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. కప్పు గోధుమ పిండిలో కేవలం ఒక స్పూన్ మునగాకు పొడి కలిపితే రోటీలు ఆకువచ్చు వర్షంలో పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. మునగాకులో ఉండే విటమిన్ ఏ, పాలకూరలో కంటే మూడు రెట్లు అధికం. ఇందులో ఉండే అధిక

ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్ క్లోజెనిక్ యాసిడ్ కారణంగా బరువు నియంత్రిస్తుంది. మునగాకు పొడితో పాటు యాంటీఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉండే పసుపును వాడటం కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అలాగే ఒక కప్పు పిండికి స్పూన్ పసుపు కలిపితే రోటీలు బంగారు వర్షంలో మెరుగైన ఆయుర్ రుచి అందిస్తాయి. అర్బులీన్, జీర్ణ సమస్యలు, కుంగుబాటు, అల్లర్లకూ పసుపు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తుంది. పప్పు, కర్రీస్లకు కూడా పసుపు మంచి రుచి అందిస్తుంది. ఇక రోటీలు బిస్కెట్లు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించేలా ఉండాలంటే వీటిని మిక్స్ చేస్తే బెటర్.. మునగాకు పొడి, పసుపు, జీడిపప్పు పొడి వామజి, అమిని గింజలు

పేగులు బాగుండాలంటే..

ఆయాసం, వాంతులు, మలబద్దకం, గ్యాస్, అవాంఛితంగా బరువు పెరగడం, బరువు తగ్గడం, నిద్రలేమి, అలసట ఇవన్నీ పేగుల అనారోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఇక పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ప్రాయోజనాలతో అహార పదార్థాలు ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. వాటికొంతం ఎక్విడో వెతకాల్సిన పషేదు. మన పంటల్లోనే ఉన్నాయి.

రుసం: పప్పు, చింతపండు, మూలికలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు రసం తయారీకి ముడిపరుకులు. వీటిలో ఎ, సి విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, ఇసుము, క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. రసంలో పీచు పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థకు గొప్పగా ఉపయోగపడతాయి.

కడ్డి: దీన్ని శనగపిండితో చేస్తారు. ఇందులో పుష్కలంగా ఉండే మెగ్నీషియం, ఫైబర్ పేగుల ఆరోగ్యానికి అత్యవసరం. కడుపునొప్పి, మలబద్దకం, బరువు తగ్గడానికి వంటింటి చిట్కా కడ్డి. మెంతికూర: బరువు తగ్గడం, మలబద్దకం లాంటి పేగులకు సంబంధించిన సమస్యలలో మెంతిలు ఎంతో సహాయకారి. ఈ ఆహార పదార్థాల అదనంగా వ్యాయామం, యోగా, తగినన్ని నీళ్లు పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి.

