

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- 1858 : పనామా కాలువను కట్టిన ఇంజినీరు జార్జి వాషింగ్టన్ గోవిథల్స్ జననం (మ.1928).
- 1879 : భారత రాజకీయనాయకుడు, బళ్ళారికి చెందిన దివ్యజ్ఞాన సమాజస్థుడు ఆర్కాట్ రంగనాథ మొదలియారు జననం (మ.1950).
- 1893 : భారత ప్రణాళిక పథానికి నిర్దేశకుడిగా పేరు పొందిన పి.సి.మహాలనోబిస్ జననం (మ.1972). (చిత్రంలో)
- 1916 : బోయింగ్ విమానం మొదటిసారిగా ఎగిరిన రోజు.
- 1976 : బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం నుంచి సేషెల్స్ దేశం స్వాతంత్రం పొందినది.
- 1998 : తెలుగు సినిమా దర్శకుడు కమలాకర కామేశ్వరరావు మరణం (జ.1911).
- 2024: ఇండియా రెండో టీ20 ప్రపంచకప్ టైటిల్ ను కైవసం చేసుకుంది.



జార్జి వాషింగ్టన్ గోవిథల్స్



ఆర్కాట్ రంగనాథ



పి.సి.మహాలనోబిస్



బోయింగ్ విమానం



సేషెల్స్



కమలాకర కామేశ్వరరావు



ఇండియా రెండో టీ20 ప్రపంచకప్ టైటిల్ ను కైవసం



17 ఏళ్ల తర్వాత నెరవేరిన పాట్లీ కప్ కల..

రోహిత్, కౌబ్ల వీడ్యోలుకు నేటికీ ఏదాది



భారత క్రికెట్ జూన్ 29, 2024కు ఓ ప్రత్యేకత ఉంది. టీమ్ ఇండియా రెండో టీ20 ప్రపంచ కప్ సాధించి సరిగ్గా నేటికీ ఏదాది. రోహిత్ శర్మ నేతృత్వంలోని భారత జట్టు బార్బడోస్ వేదికగా దక్షిణాఫ్రికాతో జరిగిన ఫైనల్లో 7 పరుగుల తేడాతో గెలిచి విశ్వవిజేతగా నిలిచింది. 17 ఏళ్ల నిరీక్షణ తర్వాత భారత్ పాట్లీ కప్పును సాధించడం విశేషం. ఈ మూవ్ ముగిసిన అనంతరం రోహిత్, స్టార్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లా అంతర్జాతీయ టీ20 కెరీర్స్ రిటైర్మెంట్ ప్రకటించారు. 2024 టీ20 వరల్డ్ కప్ సాధించి రాహుల్ ద్రావిడ్ కూడా సగర్వంగా కోచ్ బాధ్యతల నుంచి రిటైర్ అయ్యాడు. వరల్డ్ కప్ గెలిచిన తర్వాత అటగాళ్లలా అతడిని ఎత్తుకొని సంబరాలు చేసుకుని గొప్పగా వీడ్కోలు పలికారు.

హార్దిక్ ఎవాషన్.. పిచ్చి మట్టి రుచి చూసిన రోహిత్

2024 ప్రపంచ కప్ ముందు వరకు ముంబయి ఇండియన్ క్వెస్ట్స్ విషయంలో రోహిత్, హార్దిక్ మధ్య విభేదాలు ఉన్నాయనే వార్తలు వచ్చాయి. అయితే, ఫైనల్ అనంతరం చాటన్గింటికి చెక్ పడింది. హార్దిక్ కన్నీళ్లు పెట్టుకుని భావోద్వేగానికి గురికాగా.. రోహిత్ అతడిని హత్రుకుని ఓదార్చాడు. టీమ్ ఇండియాకు రెండో టీ20 ప్రపంచ కప్ అందించిన బార్బడోస్ వైదానం పిచ్చు జీవితాంతం గుర్తుంచుకునేలా.. రోహిత్ పిచ్చు ఉన్న మట్టిని నోట్లో వేసుకున్నాడు. అప్పట్లో ఈ వీడియో వైరల్ గా మారింది.

'రోహి్ హిట్టన్.. చరిత్రలో నిలిచిపోయే సూర్య క్యాచ్

టీ20 ప్రపంచ కప్పు అందుకొనే సమయంలో రోహిత్ 'రోహి్లా' వచ్చాడు. డబ్బూడబ్బూఈ స్టార్ రిక్ ఫ్లెయిర్ ఫైల్డ్ ఇలా చేశాడు. రోహిత్కు ఇలా రమ్మని కుట్టివే యాదవ్ చెప్పాడు. చివరి ఓవర్ లో మొదటి బంతికి డేవిడ్ మిల్లర్ ఇచ్చిన క్యాచ్ని బౌండరీ లైన్ వద్ద తన శరీర బరువును నియంత్రించుకుంటూ సూర్యకుమార్ యాదవ్ అద్భుతంగా అందుకున్నాడు. అప్పటికి సఫారీల చేతిలో ఉన్న మ్యాచ్ ఈ క్యాచ్ భారత్ వైపు మళ్లింది. ఈ క్యాచ్ సూర్య కెరీర్లోనే కాకుండా భారత క్రికెట్ చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతుంది.

కోహ్లా, అక్షర్ కీలక ఇన్నింగ్స్

టోర్నీలో విఫలమైన కోహ్లా.. (76వ 59 బంతుల్లో 6 ఫోర్స్, 2 సిక్సు) ఫైనల్లో మాత్రం అదరగొట్టాడు. రోహిత్ (9), పంత్ (0), సూర్యకుమార్ (3) విఫలమైన వేళ క్రిజాలోకి వచ్చిన అక్షర్ పటేల్ (47వ 31 బంతుల్లో) కూడా విలువైన ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. దీంతో భారత్ 7 వికెట్ల సత్తానికి 176 పరుగులు చేసింది. బౌలింగ్లో హార్దిక్ పాంధ్య (3/20), బుడ్రా (2/18), అర్షదీవ్ (2/20) సమష్టిగా రాణించి సఫారీలను 169/8కి కట్టడి చేసి భారత్కు చిరస్మరణీయమైన విజయాన్ని అందించారు.



సినిమాల నుంచి ఏమాత్రం విరామం దొరికినా ఫ్యామిలీతో సమయం గడపటానికి ఇష్టపడుతుంటారు నటుడు సూర్య. తాజాగా ఆయన తన సతీమణి, నటి జ్యోతికతో కలిసి వెకేషన్లు వెళ్లారు. తూర్పు ఆఫ్రికాలోని సిషెల్లు ఈ జంట విహార యాత్రకు వెళ్లింది. సముద్రం, ప్రకృతి అందాలను ఆస్వాదిస్తూ వీరిద్దరూ సేదతీరారు. దీనికి సంబంధించిన ఒక స్పెషల్ వీడియోను జ్యోతిక ఇన్స్టా వేదికగా షేర్ చేశారు. 'స్వర్గంలో మరో రోజు మనిద్దరం' అని ఆమె క్యాప్షన్ జత చేశారు. ఈ వీడియో వైరల్ గా మారింది. కెరీర్ పరంగా సరైన విజయం కోసం ఎదురుచూస్తున్నారని నటుడు సూర్య, 'కంగనూ', 'రెట్రో' మిశ్రమ స్పందనలకే పరిమితం కావడంతో.. ప్రస్తుతం ఆయన దృష్టి కొత్త ప్రాజెక్టుల వైపు ఉంది. వెంకి అటూరి దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా చేస్తున్నారు. సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పతాకంపై సూర్య దేవర నాగవంశీ దీనిని నిర్మిస్తున్నారు. మమితా బైజు కథానాయిక. ఇది పూర్తిస్థాయి కుటుంబ కథా చిత్రం అని.. ఇందులో అన్ని రకాల ఎమోషన్స్ ఉంటాయని దర్శకుడు అన్నారు. 'గజిన్'లో సజయ్ రామస్వామి పాత్రకు సంబంధించిన షేడ్స్ ఈసినిమాలో హీరో పాత్రకు ఉంటాయని తెలిపారు. దీనితోపాటు అల్టే బాలాజీ దర్శకత్వంలో 'కరువు'లో సూర్య నటిస్తున్నారు.

'కాంటా లగా' ఫేమ్ షఫాలీ మృతి.. కారణమిదేనా..?



'కాంటా లగా' సాంగ్ ఫేమ్, నటి షఫాలీ జరివాలా (42) ఆకస్మిక మరణం చిత్ర పరిశ్రమను, ఆమె అభిమానులను తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురి చేసింది. ఆమె కార్డియాక్ అరెస్ట్లో మరణించినట్లు తొలుత వార్తలు వచ్చినప్పటికీ ముంబయి పోలీసులు మాత్రం ఇంకా పూర్తి వివరాలు వెల్లడించలేదు. ఈనేపథ్యంలో ఆమె మృతికి గల కారణాలపై పలు కథనాలు నెట్టింట వైరల్ గా మారాయి. అందంపై ఉన్న ఇష్టమే ఆమె ప్రాణం తీసిందని పలువురు అంటున్నారు. షఫాలీ కొంతకాలంగా యాంటీ ఏజింగ్ చికిత్స తీసుకుంటున్నారని సమాచారం. శుక్రవారం ఉదయం ఇంట్లో పూజా కార్యక్రమాలు జరగడంతో ఆమె ఉదయం నుంచి ఉపవాసం ఉన్నారని.. భారీ కడుపుతోనే యాంటీ ఏజింగ్ సంబంధించిన ఇంజెక్షన్లు, ఔషధాలు తీసుకోవడంతో కార్డియాక్ అరెస్ట్ ఉంటారని మీడియాలో వార్తలు వస్తున్నాయి. శుక్రవారం రాత్రి షఫాలీ అసస్పృతకు గురవడంతో ఆమె భర్త పరాగ్ అనుషక్తికి తీసుకెళ్లారు. కార్డియాక్ అరెస్టుతో ఆమె మృతిచెందినట్లు తొలుత వార్తలు వచ్చినప్పటికీ.. కుటుంబసభ్యులు దాన్ని ప్రతికరించలేదు. "శుక్రవారం రాత్రి 11.15 గంటలకు ఆమెను ఆసుపత్రికి తీసుకొచ్చారు. అప్పటికే ఆమె ప్రాణాలు కోల్పోయింది" అని ఆసుపత్రి వర్గాలు వెల్లడించాయి. 2002లో వచ్చిన 'కాంటా లగా' రీమిక్స్ సాంగ్ కుక్రతగా మిడిని దోచిన షఫాలీ జరివాలా ఒక్కసారిగా ఫేమస్ అయ్యారు. దీంతో అంతటా 'కాంటా లగా' గర్వగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. సల్మాన్ ఖాన్ సినిమా 'ముఖే షాద్ కరోగి', పునీత్ రాజ్కుమార్ 'హుడుగారు'లో ఆమె అవకాశాలు దక్కించుకున్నారు. అనంతరం షఫాలీ పలు టీవీ రియాలిటీ షోలలో మెరిశారు. హిందీ బిగ్బాస్ 13 లోకి సైతం ఎంట్రీ ఇచ్చారు. తొలుత గాయకుడు హర్షీత్ సింగ్గు ఆమె పెళ్లి చేసుకున్నారు. కొంతకాలానికి వీరు విడిపోయారు. అనంతరం నటుడు పరాగ్ త్యాగిని వివాహమాచరారు.

ఇంటి చిట్కాలు

చాలా మంది చేపలు పులుసు లొట్టలేసుకుని తింటారు. అయితే, మీరు తినే చేప ఫ్రెష్గా అని ఎప్పుడైనా అలోచించారా..? నిల్వ ఉంచిన చేపలు కొని తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో చాలామందికి చేపలంటే మహా ఇష్టం. సందేహింపదే చాలు, చేపల పులుసు, ప్రి బర్బానీ వంటివి లాగించేస్తుంటారు. కేవలం రుచి కోసమే కాదు, ఆరోగ్యానికి చేపలంతో మంచిది. చేపల్లో మన శరీరానికి లవనరహిత ఎన్నో పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఒక్కో-3 ఫ్లావీడ్ యాసిడ్స్, విటమిన్ డి, విటమిన్ బి2, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, జింక్, అల్యూమిన్, ప్రోటీన్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు మెండుగా ఉన్నాయి. ఆదివారం చేపల పులుసు చేసుకుని తింటే ఆ కెక్టివేరు. అయితే, చాలామంది చేపల్ని కొనేటప్పుడు వస్తున్న కాలేస్తారు. మంచి చేపల్ని కొనడంలో పొరబడుతుంటారు. ఫ్రెష్ చేపలు కొనకపోతే కూర వాసన గిన్నె కంపు కొడుతుంది. లంతకాకుండా నిల్వ ఉంచిన చేపల వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే లవకాశం ఉంది. మార్కెట్ నుంచి తాజా చేపలు ఎలా కొనాలో కొన్ని చిట్కాలు ద్వారా ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కళ్లను పరిశీలించండి



తాజా చేపలు:కళ్లు స్పష్టంగా, మెరిసేలా, బయటికి పొడుచుకు వచ్చినట్లుగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా తడిగా ఉంటాయి. నిల్వ ఉంచిన చేపలు:కళ్లు మసకబారినట్లు, రోపలికి కుంగిపోయినట్లు లేదా తెల్లటి పొర ఏర్పడినట్లు ఉంటాయి. ఇలాంటి చేపల్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లో కొనకండి.

నిల్వ ఉంచిన చేపలతో మీ ఆరోగ్యం డెమోల్. తాజా తాజా చేపలు

ఎలా కొనాలో తెలుసా?



వాసన



తాజా చేపలు:ఈ చేపలకి తేలికపాటి సముద్రపు వాసన లేదా తాజా నీటి వాసన మాత్రమే వస్తుంది. ఎటువంటి అసహ్యకరమైన, ఘాతైన లేదా మురికి వాసన రాదు.

పాత చేపలు:అదే నిల్వ ఉంచిన చేపల వాసన వేరుగా ఉంటుంది. ఈ చేపల నుంచి చాలా ఘాతైన, మురికి లేదా అమౌనియా వాసన వస్తుంది. ఇది చేపలు పాడైపోయాయని సూచిస్తుంది.

నిన్ను కొట్టెను, తిట్టెను.. ఒక్కసారి వచ్చి కలుపు: లారెన్స్



'విక్రమార్కుడు'లో బాలనటుడిగా కనిపించి ప్రేక్షకులను అలరించాడు రవి రాథోడ్. సెట్ వర్క్ చేస్తూ జీవితాన్ని గడుపుతున్న అతడు గతంలో ఓ ఇంటర్వ్యూలో రాఘవ లారెన్స్ గురించి మాట్లాడాడు. దీనిపై తాజాగా లారెన్స్ స్పందించారు. "ఈ వీడియో చూసి నా హృదయం తరుక్కుపోయింది. 'మాస్' సినిమా షూటింగ్లో తనని కలిశాను. అప్పట్లో ఓ స్కూల్లో చేర్చించాను. కాకపోతే ఏదాది తర్వాత అక్కడి నుంచి వెళ్లిపోయాడని చెప్పారు. అతడిని కలిసేందుకు ఎంతో ప్రయత్నించా. ఇన్నేక్ష తర్వాత అతడిని చూస్తుంటే భావోద్వేగంగా ఉంది. అలా, చెప్పకుండా వెళ్లిపోయినందుకు నేను కోప్పడతానేమోనని భయపడుతున్నట్లు ఇంటర్వ్యూలో చెప్పాడు. నిజం చెప్పాలంటే, నిన్ను కొట్టెను, తిట్టెను. కేవలం ఒక్కసారి చూడాలని మాత్రం ఉంది. దయచేసి నన్ను వచ్చి కలుపు. నీకోసం ఎదురుచూస్తుంటా" అని లారెన్స్ పేర్కొన్నారు. రవి రాథోడ్ బాల నటుడిగా 50కి పైగా చిత్రాల్లో నటించాడు. 'విక్రమార్కుడు'లో ఓ సరదా సీక్వెన్స్ కనిపించి ప్రేక్షకులను అలరించాడు. అవకాశాల వేటలో తాను అలసిపోయానని.. అందుకే సెట్ వర్క్ చేస్తున్నానని ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో చెప్పాడు. కొన్నేళ్ల క్రితం తల్లిదండ్రులు మృతి చెందారని.. స్నేహితులతో కలిసి ఉంటున్నారన్నారు. అనంతరం రాఘవ లారెన్స్ గురించి చెబుతూ.. ఆయన తనని దత్తత తీసుకున్నారని.. ఓ స్కూల్లో జాయిన్ చేయించారన్నారు. కాకపోతే తాను ఆ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోలేదన్నారు. సెలవుల సమయంలో హాస్టల్ నుంచి పారిపోయాడని.. ఆ తర్వాత అక్కడికి వెళ్లేలేదన్నారు.

విపలు ప్రకటన

ప్రజా సమస్యలపై అనునిత్యం ప్రజా గళాన్ని లక్షర సత్యాలతో కూడిన సంచలన వరుస కథనాలను అందిస్తూ దూసుకెళ్తున్న ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రికకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ జిల్లాలలో, నియోజకవర్గాలలో స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, పాత్రికేయులు, మండలాల నందు పాత్రికేయులు కావాలను. ప్రజల పక్షాన నిలుస్తూ సమస్యల పరిష్కారానికి లక్షర పోరాటం చేయడానికి మాతో కలిసి పని చేసేందుకు ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు కర్నూలు మరియు నంద్యాలలోని మా కార్యాలయముల నందు లేదా ఫోన్ నెంబర్లకు సంప్రదించగలరు.

ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రిక కార్యాలయం, ఫోన్ నెం: 20, మొదటి అంతస్తు, శ్రీనివాస కాంప్లెక్స్, శ్రీనిధి బిల్డింగ్ సెంటర్ ఎదురుగా, నంద్యాల - 518501

ఫోన్ నెం: 46/181/బి-1, మనోజ్ టాకెట్ హౌస్ దగ్గర, బుధవార పేట, కర్నూలు - 518001

బిజ్జె నాగేంద్ర
ఎడిటర్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

ఇంటి చిట్కాలు

చాలా మంది చేపలు పులుసు లొట్టలేసుకుని తింటారు. అయితే, మీరు తినే చేప ఫ్రెష్గా అని ఎప్పుడైనా అలోచించారా..? నిల్వ ఉంచిన చేపలు కొని తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో చాలామందికి చేపలంటే మహా ఇష్టం. సందేహింపదే చాలు, చేపల పులుసు, ప్రి బర్బానీ వంటివి లాగించేస్తుంటారు. కేవలం రుచి కోసమే కాదు, ఆరోగ్యానికి చేపలంతో మంచిది. చేపల్లో మన శరీరానికి లవనరహిత ఎన్నో పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఒక్కో-3 ఫ్లావీడ్ యాసిడ్స్, విటమిన్ డి, విటమిన్ బి2, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, జింక్, అల్యూమిన్, ప్రోటీన్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు మెండుగా ఉన్నాయి. ఆదివారం చేపల పులుసు చేసుకుని తింటే ఆ కెక్టివేరు. అయితే, చాలామంది చేపల్ని కొనేటప్పుడు వస్తున్న కాలేస్తారు. మంచి చేపల్ని కొనడంలో పొరబడుతుంటారు. ఫ్రెష్ చేపలు కొనకపోతే కూర వాసన గిన్నె కంపు కొడుతుంది. లంతకాకుండా నిల్వ ఉంచిన చేపల వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే లవకాశం ఉంది. మార్కెట్ నుంచి తాజా చేపలు ఎలా కొనాలో కొన్ని చిట్కాలు ద్వారా ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కళ్లను పరిశీలించండి



తాజా చేపలు:కళ్లు స్పష్టంగా, మెరిసేలా, బయటికి పొడుచుకు వచ్చినట్లుగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా తడిగా ఉంటాయి. నిల్వ ఉంచిన చేపలు:కళ్లు మసకబారినట్లు, రోపలికి కుంగిపోయినట్లు లేదా తెల్లటి పొర ఏర్పడినట్లు ఉంటాయి. ఇలాంటి చేపల్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లో కొనకండి.

నిల్వ ఉంచిన చేపలతో మీ ఆరోగ్యం డెమోల్. తాజా తాజా చేపలు

ఎలా కొనాలో తెలుసా?



వాసన



తాజా చేపలు:ఈ చేపలకి తేలికపాటి సముద్రపు వాసన లేదా తాజా నీటి వాసన మాత్రమే వస్తుంది. ఎటువంటి అసహ్యకరమైన, ఘాతైన లేదా మురికి వాసన రాదు.

పాత చేపలు:అదే నిల్వ ఉంచిన చేపల వాసన వేరుగా ఉంటుంది. ఈ చేపల నుంచి చాలా ఘాతైన, మురికి లేదా అమౌనియా వాసన వస్తుంది. ఇది చేపలు పాడైపోయాయని సూచిస్తుంది.

ఈ విషయాలు ముఖ్యం

మొప్పల ద్వారా గుర్తించండి



తాజా చేపలు: వీటి మొప్పలు తేమగా, ప్రకాశవంతమైన ఎరుపు లేదా గులాబీ రంగులో ఉంటాయి. అవి జీవంగా కనిపిస్తాయి. నిల్వ ఉంచిన చేపలు: వీటి మొప్పలు లేత గులాబీ, గోధుమ లేదా బూడిద రంగులో ఉంటాయి. అవి జీరుగా లేదా పొడిగా ఉండవచ్చు. రక్తం గడ్డకట్టినట్లు ఉంటే అవి ఐస్ ప్యాకిలతో నిల్వ ఉన్నాయని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

చర్మాన్ని మాంసాన్ని పరిశీలించండి



తాజా చేపలు: వీటి చర్మం మెరుస్తూ, తడిగా, జారే స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. పొలుసులు గట్టిగా అతుక్కుని ఉంటాయి. చేపను వేలితో నొక్కినప్పుడు, మాంసం వెంటనే తిరిగి పూర్వ స్థితికి రావాలి. శరీరం గట్టిగా ఉంచిన చేపల చర్మం నిస్సజంగా, జీరుగా ఉండవచ్చు. పొలుసులు సులభంగా ఊడిపోతాయి. వేలితో నొక్కినప్పుడు మాంసం లోపలికి వెళ్లి అలాగే ఉండిపోతే, అది పాత చేప. శరీరం మెత్తగా, పదులుగా ఉంటుంది.

తోక ద్వారా గుర్తించండి



తాజా చేపలు:ప్రెష్ చేపల తోక మెరుస్తూ, నిటారుగా ఉంటుంది. పాత చేపలు:నిల్వ ఉంచిన చేపల తోక రంగు కోల్పోయి, వాడిపోయినట్లు లేదా పొడిగా ఉంటుంది.



♥ చేపలను కొన్న తర్వాత నీటిలో ఉంచడం కన్నా ఐస్ లో ఉంచడం మంచిది. ఐస్ లో ఉంచిన చేపలు వచ్చగా, తాజాగా ఉంటాయి. నీటిలో ఉంచితే వాసన వచ్చి, ఆరోగ్యానికి హాని కలిగే అవకాశం ఉంది. ♥ ఎక్కువ మంది జనం కొనుగోలు చేసే, తరచుగా స్టాక్ మార్ షిప్ మార్కెట్ ను ఎంచుకోవడం మంచిది. అక్కడ చేపలు తాజాగా ఉండే అవకాశం ఎక్కువ.

♥ నిల్వ ఉంచిన లేదా పాడైన చేపలను తినడం పట్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ఫ్రెష్ పాయిజనింగ్, బాక్టీరియల్ ఇన్ ఫెక్షన్, జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. చేపల పాడైపోతున్న కొద్దీ చాలిలో ఉండే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్లు, ప్రోటీన్స్ వంటి పోషకాలు క్షీణిస్తాయి. దీంతో మీరు ఆశించిన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభించవు. ♥ నిల్వ ఉంచిన చేపలు అసహ్యకరమైన రుచిని, ఘాతైన వాసనను కలిగి ఉంటాయి. ఇది తినడానికి అనారోగ్యంగా ఉంటుంది.

