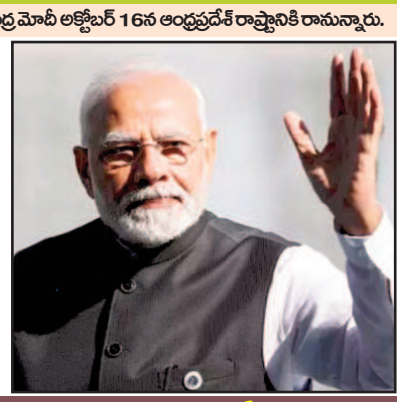
ప్రజా రిపబ్లిక్ స్పెషల్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
RNI No: APTEL/2023/87888
శనివారం
27 సెప్టెంబర్ 2025

అక్టోబర్ 16న ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు ప్రధాని మోదీ

అమరావతి, సెప్టెంబర్ 27, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అక్టోబర్ 16న ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి రానున్నారు.



కర్నూలు, నంద్యాల జిల్లాల్లో ఆయన పర్యటించనున్నారు. శ్రీశైలం మల్లికార్జునస్వామిని ఆయన దర్శించుకోనున్నారు. కర్నూలులో మోదీతో కలిసి కూటమి నేతల రోడ్ షో ఉండనుంది. జీఎస్టీ సంస్కరణలపై మోదీ, సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ భారీ ర్యాలీ నిర్వహించనున్నారు. పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ప్రధాని శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేయనున్నారు. ఈ మేరకు మోదీ పర్యటన వివరాలను మంత్రి నారా లోకేశ్ శాసనమండలి లాబీలో మంత్రులు, ఎమ్మెల్సీల వద్ద ప్రస్తావించారు.

ప్రమాదకరస్థాయిలో మూసీ.. సహాయక చర్యలపై సీఎం రేవంత్ సమీక్ష

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 27, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): నగరంలో మూసీ ఉధృతంగా ప్రవహిస్తుండటంతో.. లోతట్టు ప్రాంతాల్లో అవసరమైన అన్ని చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. ముంపు ప్రాంతాల్లో ప్రజలను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలని పేర్కొన్నారు. మూసీ పరీవాహకంలో వరద పరిస్థితులపై సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సమీక్ష నిర్వహించారు.

అవసరమైన చోట పునరావాసం కల్పించేందుకు ఏర్పాట్లు చేయాలని తెలిపారు. శుక్రవారం అర్ధరాత్రి ఎంజీబీఎస్ బస్టాండ్ చుట్టూ నీళ్లు రావటంతో అక్కడున్న ప్రయాణికులను సురక్షితంగా బయటకు తీసుకువచ్చేందుకు చేపట్టిన సహాయక చర్యలను సీఎం సమీక్షించారు. అధికారులతో ఫోన్లో మాట్లాడి ప్రయాణికులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా చూడాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి ఎంజీబీఎస్ కు వచ్చే బస్సులను ప్రత్యామ్నాయ రూట్లకు మళ్లించాలని సూచించారు.బతుకమ్మ, దసరా పండుగల వేళ వివిధ జిల్లాలకు వెళ్లే ప్రయాణికులు ఇబ్బంది పడకుండా ఆర్టీసీ విభాగం తగిన చర్యలు చేపట్టాలన్నారు.ఇవాళ కూడా హైదరాబాద్లో భారీ వర్ష సూచన ఉన్నందున పోలీస్, ట్రాఫిక్, హైడ్రా, జీహెచ్ఎంసీ, విద్యుత్తు విభాగాలన్నీ అప్రమత్తంగా ఉండాలని సీఎం సూచించారు. అన్ని విభాగాల అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో అందుబాటులో ఉండి ప్రజలకు ఇబ్బంది లేకుండా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. నగరంలో లోతట్టు ప్రాంతాలు, మూసీ ప్రమాదకరంగా ప్రవహించే ప్రాంతాల్లో అధికారులు ప్రజలను హెచ్చరించేలా బోర్డులు పెట్టాలని, అటు వైపు వాహనాలు, ప్రజలు వెళ్లకుండా దారి మళ్లించాలని పేర్కొన్నారు.

బీఎస్ఎన్ఎల్ శక్తిమంతమైన వ్యవస్థగా మారింది:ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు

విజయవాడ, సెప్టెంబర్ 27, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): బీఎస్ఎన్ఎల్ శక్తిమంతమైన వ్యవస్థగా మారిందని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. విజయవాడలో నిర్వహించిన బీఎస్ఎన్ఎల్ 4జీ సేవల ప్రారంభోత్సవంలో ఆయన మాట్లాడారు. ప్రపంచంలోనే భారతీయులు శక్తిమంతంగా మారారన్నారు.

ప్రధాని మోదీ దూరదృష్టితో అనేక సంస్కరణలు వచ్చాయని చెప్పారు. కొవిడ్ సమయంలో వంద దేశాలకు వ్యాక్సిన్ ఇచ్చిన ఘనత మోదీది అని పేర్కొన్నారు. మనం తయారు చేసిన వస్తువులను విదేశాలు వాడే పరిస్థితి తీసుకొచ్చామని వివరించారు. "అద్భుత ఆవిష్కరణలు విరివిగా వస్తున్నాయి.. ఎవరూ ఆపలేరు. 2010లో 4జీ, 2020లో 5జీ వచ్చింది.. 2030లో 6జీ సేవలు వస్తాయి. ప్రతి పదేళ్లకు ఒకసారి నూతన ఆవిష్కరణలు తోడవుతాయి. బీఎస్ఎన్ఎల్ సేవలు మరింత విస్తృతమయ్యాయి. ప్రైవేటు కంపెనీలకు పోటీ ఇచ్చేలా మెరుగైన సేవలందించారు. దేశంలో ప్రధాని క్వాంటమ్ మిషన్ తీసుకొచ్చారు. మొదటి క్వాంటమ్ కంప్యూటింగ్ అమరావతికి జనవరిలో వస్తుంది. సేఫ్టీ, సెక్యూరిటీ కావాలంటే క్వాంటమ్ కంప్యూటర్ అవసరం. మోదీ నాయకత్వంలో ఒక పద్ధతి ప్రకారం పనిచేస్తున్నాం. బీఎస్ఎన్ఎల్ నుంచి ఇంకా కొత్త ఆవిష్కరణలు రావాలి" అని చంద్రబాబు తెలిపారు.

హైదరాబాద్ వరద బాధితులకు అండగా నిలవండి:అభిమానులకు పవన్ సూచన

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 27, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): హైదరాబాద్ వరద బాధితులకు అండగా నిలవాలని అభిమానులకు ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం, సినీనటుడు పవన్ కల్యాణ్ సూచించారు. జనసేన తెలంగాణ నాయకులు, శ్రేణులకు ఈమేరకు దిశానిర్దేశం చేశారు.

వరద బాధితులకు ధైర్యం చెప్పి సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనాలన్నారు. హైదరాబాద్ సహా తెలంగాణలో భారీవర్షాలు కురుస్తున్నాయని చెప్పారు. మూసీ వరద కారణంగా ఎంజీబీఎస్ తో పాటు పరిసరాలు నీటమునిగాయని పేర్కొన్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఇప్పటికే సహాయక చర్యలు చేపట్టిందని వివరించారు. ప్రభుత్వ సూచనలు, వాతావరణ హెచ్చరికలను ప్రజలు అనుసరించాలని సూచించారు.

బీఎస్ఎన్ఎల్ 'స్వదేశీ' 4జీ నెట్‌వర్క్‌ను ప్రారంభించిన మోదీ

ఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 27, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రభుత్వరంగ టెలికాం సంస్థ బీఎస్ఎన్ఎల్ స్వదేశీ 4జీ సేవలు దేశవ్యాప్తంగా అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఒడిశా పర్యటనలో ఉన్న ప్రధాని మోదీ శనివారం జర్సుగూడలో జరిగిన కార్యక్రమంలో దేశవ్యాప్తంగా బీఎస్ఎన్ఎల్ 4జీ నెట్వర్క్‌ను ప్రారంభించారు.

ఇందులోభాగంగా ఈ నెట్వర్క్ కు చెందిన 97,500 మొబైల్ 4జీ టవర్లను, 100 శాతం 4జీ సాచురేషన్ ప్రాజెక్టును మోదీ ప్రారంభించారు. సౌరశక్తితో నడిచేలా ఈ టవర్లను పూర్తి స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో.. దాదాపు రూ.37,000 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించారు. దీంతో టెలికాం పరికరాల ఉత్పత్తి, తయారీలో భారత్ డెన్మార్క్, స్వీడన్, దక్షిణ కొరియా, చైనా వంటి దేశాల సరసన చేరింది. భారత్లో తయారైన ఈ నెట్వర్క్ క్లౌడ్-ఆధారితమైనదని.. త్వరలో బీఎస్ఎన్ఎల్ స్వదేశీ 4జీ సేవలను 5జీకి అప్గ్రేడ్ చేస్తామని సంబంధిత అధికారులు పేర్కొన్నారు. దీంతో ఒడిశాలోని 2,472 గ్రామాలతో సహా, మారుమూల, సరిహద్దు, తీవ్రవాద ప్రభావిత ప్రాంతాలలోని 26,700 కంటే ఎక్కువ గ్రామాలకు 4జీ సేవలు అందుబాటులోకి వస్తాయన్నారు. ప్రధానమంత్రి కలలు కనే డిజిటల్ ఇండియాకు ఇది ఒక పరివర్తనాత్మక ముందడుగుగా అభివర్ణించారు. బీఎస్ఎన్ఎల్ సిల్వర్ జూబ్లీ సందర్భంగా పాతికేళ్లలో సాధించిన పురోగతిని వివరిస్తూ వచ్చేనెల 1 నుంచి 10 రోజుల పాటు కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని తెలిపారు.

టెలికాం రంగంలో భారత్ మరింత వృద్ధి చెందుతోంది: ప్రధాని మోదీ

బీఎస్ఎన్ఎల్ స్వదేశీ 4జీ సేవలు భారత్ అభివృద్ధిని సూచిస్తున్నాయని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. స్వదేశీ పరిజ్ఞానాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుంటుండడం వల్ల దేశంలో ఉపాధి అవకాశాలు మరింత మెరుగుపడ్డాయన్నారు. భారతదేశ స్వయంసమృద్ధి సాధనకు తమ ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిన ఆత్మనిర్భర్ భారత్ దార్శనికతతో దేశం అభివృద్ధి వైపు పరుగులు పెడుతోందన్నారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

ఈ అవకాశం కలలో కూడా ఊహించలేదు:రుక్మిణి వసంత్

'కాంతార చాప్టర్ 1'తో ప్రేక్షకులను పలకరించేందుకు సిద్ధమయ్యారు నటి రుక్మిణి వసంత్. రిషబ్ శెట్టి స్వీయ దర్శకత్వంలో రానున్న ఈ చిత్రం అక్టోబర్ 1న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ నేపథ్యంలో వరుస ఇంటర్వ్యూలతో బిజీగా ఉన్నారు."నేను నటించిన 'సప్తసాగరాలు దాటి', 'ఏస్' చిత్రాలను రిషబ్ శెట్టి చూశారు. వాటి ప్రీమియర్స్కు వచ్చి నా నటనను మెచ్చుకున్నారు. 'కాంతార చాప్టర్ 1'లో నటించే అవకాశం వస్తుందని నేను కలలో కూడా ఊహించలేదు. ఇదంతా ఆయన నా ప్రీమియర్స్ చూసి ఇందులో ఛాన్స్ ఇచ్చారని నేను భావిస్తున్నా. కాంతార టీమ్ నాకు ఫోన్ చేసి ఇందులో భాగం అవుతారా అని అడిగినప్పుడు నా ఆనందాన్ని మాటల్లో వర్ణించలేను. ఈ సినిమా 4,5 శతాబ్దాల మధ్య జరిగే కథ. అప్పటి పరిస్థితులకు తగినట్లు వాటిని అర్థం చేసుకుంటూ నటించాలి. అలాగే దీనికోసం గుర్రపు స్వారీ, కత్తి యుద్ధంలలో శిక్షణ పొందడం ఎంతో సరదాగా అనిపించింది. కొన్ని యాక్షన్ సన్నివేశాలు చేశాను" అని రుక్మిణి తెలిపారు. కొన్ని సందర్భాల్లో రిషబ్ శెట్టిని చూసి ఆశ్చర్యపోయినట్లు తెలిపారు. నటుడిగా, దర్శకుడిగా ఆయన ప్రతి విషయాన్ని క్షుణంగా పరిశీలిస్తారని ప్రశంసలు కురిపించారు. ఇక తాను ఎన్టీఆర్ - ప్రశాంత్ నీల్ కాంబోలో రానున్న సినిమా, యశ్ టాక్సిక్ గురించి ఇప్పుడే ఏం చెప్పలేనని అన్నారు. తాను కెరీర్ లో ఏ ఆఫర్ నూ వదులుకోలేనని చెప్పారు.

పాత్రికేయులు కావలెను
తెలంగాణ, ఆంధ్ర రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వెలువడుచున్న
ప్రజా రిపబ్లిక్
తెలుగు దినపత్రికలో తెలుగు రాష్ట్రాలలో బ్యూరోలు, జిల్లా స్టాఫర్లు, నియోజకవర్గ మరియు మండల స్థాయి పాత్రికేయులు కావలెను.
ఆసక్తి గలవారు సంప్రదించండి
9948814188 9985876888

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

పాక్‌కు మాటలు ఎక్కువ.. ఏమాత్రం పోటీ కాదు: అమిత్ మిశ్రా

ఆసియా కప్లో తొమ్మిదోసారి ఛాంపియన్గా నిలిచేందుకు టీమ్ ఇండియా సిద్ధమైంది. ఆదివారం జరగనున్న ఫైనల్లో పాకిస్థాన్ను ఢీకొట్టనుంది. ఈ ఎడిషన్ లో ఒక్క మ్యాచ్ కూడా ఓడిపోకుండా అజేయంగా భారత్ ఫైనల్‌కు చేరుకుంది. ఇప్పటికే పాక్ తో జరిగిన రెండు మ్యాచుల్లోనూ మనమే గెలిచాం. మూడో మ్యాచ్లోనూ టీన్ఇండియానే గెలుస్తుందని.. పాక్ కేవలం మాటలకే పరిమితమయ్యే జట్టుగా మాజీ ఆటగాడు అమిత్ మిశ్రా వ్యాఖ్యానించాడు. కొందరు 2017 ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఫైనల్ను గుర్తు చేస్తున్నారని, ఈసారి ఏదీ వర్కౌట్ కాదని స్పష్టం చేశాడు. టీ20ల్లో టీమ్ ఇండియాను ఓడించడం చాలా కష్టమని పేర్కొన్నాడు. "భారత్ పై గెలవాలంటే పాక్ చాలా శ్రమించాలి. అన్ని రంగాల్లోనూ రాణించాలి. కానీ, పాక్ జట్టును చూస్తుంటే అలా కనిపించడం లేదు. వారు ఒత్తిడిని అధిగమించాల్సి ఉంది. పాక్ తో పోలిస్తే భారత్ అన్ని విభాగాల్లోనూ బలంగా ఉంది. అయితే, టీమిండియా ఫీల్డింగ్లో కాస్త మెరుగైతే చాలు. ఎందుకంటే ఈ ఆసియా కప్ క్యాచ్లు ఎక్కువగా వదిలేసింది. ఫైనల్లో ఆ తప్పిదం పునరావృతం చేయకూడదు. అలాగే ప్రతి జట్టునూ చిన్నదిగా చూడకూడదు. టీ20ల్లో ఎప్పుడు ఏం జరుగుతుందో తెలియదు" అని మిశ్రా తెలిపాడు.

భారీ ఇన్నింగ్స్‌గా మారుస్తున్నాడు.

"అభిషేక్ శర్మ దూకుడుగా ఇన్నింగ్స్‌లో ప్రారంభించడం అభినందనీయం. ఈ ఆసియా కప్‌లో శుభారంభాలను భారీ ఇన్నింగ్స్ మార్చేందుకు ప్రయత్నించాడు. సూపర్-4లో అతడి ఆటను చూస్తే ఇట్టే అర్థమైపోతుంది. అది జట్టుకు చాలా ప్రయోజనం. క్రీజ్లో సెట్ అయిన బ్యాటర్లు ఎక్కువ ఓవర్లు ఆడితే పరుగులు సులువుగా వస్తాయి. భారత జట్టులో ఇప్పుడు కేవలం ఒక్కరిమీదనే ఆధారపడటం లేదు. మిడిలార్డర్లో ఎవరో ఒకరు బాధ్యతలు తీసుకుంటున్నారు. ఓపెనింగ్లో అభిషేక్కు శుభ్మన్ గిల్ సపోర్ట్ ఇస్తుంటే.. సంజు శాంసన్, తిలక్ వర్మ వంటి ప్లేయర్లు మధ్య ఓవర్లలో పరుగులు చేస్తున్నారు. హార్దిక్ పాండ్య కూడా బ్యాటింగ్ లోనూ తనదైన పాత్ర పోషించాడు. దూబె ఇటు బౌలింగ్‌లో లోనూ మెరిశాడు" అని మిశ్రా వ్యాఖ్యానించాడు.

ఆరోగ్యం

మీరు తినే యాపిల్స్ మంచివేనా, అసలు యాపిల్స్ ని ఎలా తినాలో తెలుసా?

రోజుకో యాపిల్ తింటే చాలు. డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లాల్సిన అవసరమే రాదు అని చెబుతుంటారు. ఇంగ్లీష్ లో ఇది ఎక్కువగా వాడే మాట. అలా అనడానికి ముఖ్యమైన కారణం ఏంటంటే..యాపిల్ లో లెక్కలేనన్ని పోషకాలుంటాయి. జీర్ణ శక్తిని పెంచడం నుంచి తక్షణమే శక్తిని అందించే వరకూ ఎన్నో విధాలుగా ఉపకరిస్తుంది. ఇందులో ఉండే న్యూట్రియెంట్స్ శరీరానికి చురుకుదనాన్ని అందిస్తాయి. ఇన్ని ప్రయోజనాలు అందిస్తున్నప్పటికీ ఇవి నిజంగా ఆరోగ్యకరమైనవేనా అన్న అనుమానాలు వస్తున్నాయి. అందుకు కారణం..వాటిపైనే ఉండే మైనపు పూత.

యాపిల్ తింటే హాస్పిటల్ చుట్టూ తిరగాల్సిన పరిస్థితులు వస్తున్నాయి. అతిశయోక్తిగా అనిపిస్తున్నా ఇదే నిజం. ఎర్రగా నిగనిగ లాడిపోయే ఈ పండుని హానికరమైన రసాయనాలతో నింపుతున్నారు. రంగులు వేసి అమ్ముతున్నారు. వాటినే ఎక్కువగా కొని తింటున్నారు. ఈ రసాయనాలన్నీ శరీరంలోకి వెళ్తున్నాయి. అప్పటి నుంచే సమస్యలు మొదలవుతున్నాయి. మరి యాపిల్స్ ఎందుకింత అనారోగ్యకరంగా మారుతున్నాయి. అసలు వీటిని ఎలా తింటే మంచిది.

యాపిల్ ఉపయోగాలు

యాపిల్ లో పుష్కలంగా ఫైబర్ ఉంటుంది. సులువుగా జీర్ణం అవుతుంది. అదే సమయంలో జీర్ణ శక్తినీ పెంచుతుంది. యాపిల్ తినడం వల్ల గుండె భద్రంగా ఉంటుంది. అంతే కాదు. డయాబెటిస్ ని కంట్రోల్ చేయడంలోనూ ఇది ఎంతో తోడ్పడుతుంది. యాపిల్ లో పెక్టిన్ అనే ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండడం వల్ల త్వరగా కడుపు నిండినట్లుగా అవుతుంది. ఫలితంగా అనారోగ్యకరమైన ఆకలి తగ్గుతుంది. ఇక బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ ని కంట్రోల్ లో ఉంచడంలోనూ ఇది సహకరిస్తుంది. మెదడు చురుగ్గా పని చేయాలన్నా అది యాపిల్ తో సాధ్యం అవుతుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ తో పోరాడతాయి. మొత్తంగా ఎలా చూసినా యాపిల్ తో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందుతాయి.

నష్టాలు కూడా

ఇప్పటి వరకూ యాపిల్ వల్ల కలిగే లాభాల గురించి చెప్పుకున్నాం. ఇప్పుడు వీటి వల్ల కలిగే నష్టాల గురించి చెప్పుకుందాం. ఇక్కడ నష్టాలు అంటే..పండులోని గుణాల వల్ల కాదు. పండు అలా కనిపించడానికి వినియోగిస్తున్న రసాయనాల వల్ల. యాపిల్స్ ఇలా కనిపించడానికి రకరకాల రసాయనాలు వాడుతున్నారు. ముఖ్యంగా వాటిపై వాక్స్ పూస్తున్నారు. ఈ మైనం పూత వల్లే అవి చాలా ఎర్రగా నిగనిగలాడుతూ కనిపిస్తున్నాయి. అయితే అసలు ఈ వ్యాక్స్ ని కలిపినట్టుగా కూడా తెలియకుండా చాలా తెలివిగా మోసం చేసేస్తున్నారు. వాటినే అంతా కొంటున్నారు..తింటున్నారు. ఎప్పుడో ఓ సారి అంటే పరవాలేదు. కానీ రెగ్యులర్ గా ఇలాంటి పండ్లను తినడం వల్ల దీర్ఘకాలికంగా చూస్తే ఎన్నో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తాయి. పొట్టలో బ్యాక్టీరియా ఫామ్ అవుతుంది. క్రమంగా జీర్ణ వ్యవస్థ పూర్తిగా పాడైపోతుంది. దీన్ని ఇలాగే నిర్లక్ష్యం చేస్తే మరింత దుష్ప్రభావాలు వస్తాయి.

పూతలు ఎందుకు వాడతారు

నిజానికి యాపిల్స్ పైన పూత వాడడానికి ప్రధాన కారణం ఏంటంటే..అవి ఎక్కువ కాలం పాటు నిల్వ ఉండడం కోసం. ఇలాం పూతలు పూసినప్పుడు అవి ఎప్పటికీ పాడుకాకుండా తాజాగా ఉంటాయి. వీటి వల్ల సహజంగానే అందమైన మెరుపు రావడంతో పాటు ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంటాయి. పండ్లపై తేమ అలాగే ఉంటుంది. ఫలితంగానే ఎక్కువ రోజుల పాటు తాజాగా ఉండేందుకు ఇలా మైనం పూస్తారు. తీపి రుచి వచ్చేందుకు సుక్రోజ్ లో మరి కొన్ని పదార్థాలు కలిపి యాపిల్ పై రాస్తే ఎర్రగా మారడంతో పాటు ఎప్పుడు చూసినా తాజాగా కనిపిస్తాయి. వాతావరణం ఎలా ఉన్నా సరే పాడు కాకుండా యాపిల్స్ పై పూసిన ఈ పూత అడ్డుకుంటుంది. అందుకే..అంతగా యాపిల్స్ కి కోటింగ్ వేసి మరీ విక్రయిస్తుంటారు. చాలా మంది చేసేదే ఇదే.

సింథటిక్ వ్యాక్స్

యాపిల్స్ ని తినడానికి ఓ పద్ధతి ఉందని చెబుతున్నారు ఎక్స్ పర్ట్ మార్క్ లియాంగ్. పిచికారీ చేసిన యాపిల్స్ పై ఏ స్థాయిలో బ్యాక్టీరియా ఉంటోంది అని కనిపెట్టడం కష్టమే. అందుకే మార్క్ లియాంగ్ ఓ చిట్కా చెప్పారు. యాపిల్స్ ని ఎలా శుభ్రం చేసి తినాలో వివరించారు. నిజానికి ఆయన చెప్పిన ప్రకారం చూస్తే..యాపిల్స్ పైన కనీసం 40 రకాల పెస్టిసైడ్స్ ఉంటున్నాయి. అంటే..ఇవన్నీ కంటికి కనిపించనివే. వాటినే నేరుగా తినేస్తున్నారు. సింథటిక్ వ్యాక్స్ ని ఎక్కువ మొత్తంలో స్ప్రే చేస్తారు. అవే ఆ మెరుపుకు కారణమవుతుంది. సాధారణంగా అయితే మామూలు నీటితో కడిగినప్పుడు ఈ వ్యాక్స్ అంతా తొలగిపోదు. చాలా గట్టిగా పొట్టుని పట్టేసి ఉంటుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే..యాపిల్స్ పండిన తరవాత వాటికి పూతలు పూసి కనీసం సంవత్సరం పాటు ఫ్రిజ్ లో ఉంచుతారు. వాటినే మార్కెట్ లో సరఫరా చేస్తారు. ఇలాంటి పండ్లు తినడం వల్ల గట్ హెల్త్ పాడవడంతో పాటు హార్మోన్ సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

రోటీలు మెత్తగా రావాలంటే

డాక్టర్ మార్క్ లియాంగ్ యాపిల్స్ ని ఎలా తినాలో వివరించారు. అసలు యాపిల్స్ ని కొనుక్కుని ఇంటికి తీసుకొచ్చిన తరవాత చేయాల్సి మొట్టమొదట ఏం చేయాలో చెప్పారు. బేకింగ్ సోడాని ఎన్నో విధాలుగా వాడుతూనే ఉంటారు. యాపిల్స్ ని క్లీన్ చేయడానికి కూడా ఇవి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. ముందుగా చేయాల్సిన పని ఏంటంటే ఓ గిన్నెలో నీళ్లు పోసి అందులో బేకింగ్ సోడా కలపాలి. బాగా మిక్స్ చేసిన తరవాత అందులో యాపిల్స్ వేయాలి. కాసేపటి వరకూ వాటిని అలాగే ఉంచాలి. తరవాత వాటిని బయటకు తీసి క్లాథ్ తో తుడవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల యాపిల్ పై ఉన్న మైనపు పూత తొలగిపోతుంది. ఇక రెండో చిట్కా ఏంటంటే..పూర్తిగా యాపిల్ పైన ఉన్న పొట్టుని తొలగించాలి. ఆ తరవాతే తినాలి. లేదా వెనిగర్ యాపిల్ పైన పోసి క్లీన్ చేయాలి. ఇలా ఏదో విధంగా ప్రయత్నించి పైన ఉన్న వ్యాక్స్ ని తొలగించిన తరవాతే తినడం మంచిది.

గమనిక:ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాటించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.