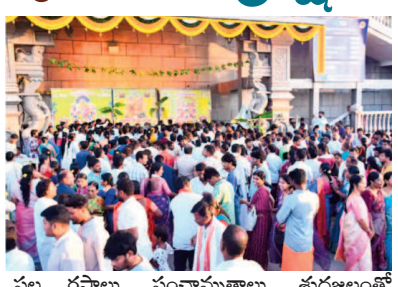
ప్రజా రిపబ్లిక్ స్పెషల్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
RNI No: APTEL/2023/87888
బుధవారం
22 అక్టోబర్ 2025

మంత్రాలయం రాఘవేంద్ర స్వామి సన్నిధిలో కర్ణాటక డిప్యూటీ సీఎం డీకే శివకుమార్

మంత్రాలయం, అక్టోబర్ 22, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కర్నూలు జిల్లా మంత్రాలయంలో కర్ణాటక డిప్యూటీ సీఎం డీకే శివకుమార్ దంపతులు పర్యటించారు. రాఘవేంద్ర స్వామి మూల బృందావనం దర్శనార్థం బుధవారం తెల్లవారుజామున వారు మంత్రాలయం చేరుకున్నారు.

శ్రీమఠం చేరుకున్న డీకే శివకుమార్ దంపతులకు మఠం ఏఏవో మాధవ శెట్టి, మేనేజర్లు వెంకటేశ్ జోషి, సురేష్ కోణాపూర్, అనంతపురాణిక్, అర్చకులు, సహాయ మేనేజర్ నరసింహమూర్తి సంప్రదాయం ప్రకారం ఘన స్వాగతం పలికారు. తొలుత గ్రామ దేవత మంచాలమ్మను దర్శించుకుని అనంతరం రాఘవేంద్ర స్వామి మూల బృందావనాన్ని డీకే శివకుమార్ దంపతులు దర్శించుకున్నారు. పీఠాధిపతి సుబుతేంద్రతీర్థులు వీరికి తలపాగా చుట్టి, శేష వస్త్రం, ఫలమంత్ర అక్షింతలు, జ్ఞాపిక ఇచ్చి ఆశీర్వదించారు. వీరితోపాటు కర్ణాటక మంత్రి బసవరాజు, తెలంగాణ మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి తదితరులు ఉన్నారు. ఎమ్మిగనూరు డీఎస్పీ భార్గవి, సీఐ రామానుజులు, ఎస్సై శివాంజల్, తహసీల్దార్ రమాదేవి, రాయచూరు జిల్లా ఎస్పీ, డీఎస్పీ ఆధ్వర్యంలో బందోబస్తు నిర్వహించారు.

యాదగిరిగుట్టలో విశేష పూజలు.. గిరి ప్రదక్షిణ



యాదగిరిగుట్ట, అక్టోబర్ 22, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): యాదగిరిగుట్ట శ్రీలక్ష్మీ నరసింహ స్వామి ఆలయంలో బుధవారం విశేష పూజలు నిర్వహించారు. కార్తిక మాసం మొదటి రోజు, స్వామివారి జన్మనక్షత్రం స్వాతి నక్షత్రం రోజు కావడంతో ఆలయంలో 108 కలశాలతో పాంచరాత్ర ఆగమశాస్త్రం ప్రకారం శత ఘటాభిషేక పూజలు చేశారు. కలశాలలో వివిధ ఫల రసాలు, పంచామృతాలు, శుద్ధజలంతో స్వామి, అమ్మవార్లను అభిషేకించారు. అంతకుముందు పెద్దఎత్తున భక్తులు, స్థానికులు గిరి ప్రదక్షిణ చేపట్టారు. ఈ వేడుకల్లో ఆలయ అర్చకులు, వేదపండితులు, ఆలయ అధికారులు పాల్గొన్నారు. గిరి ప్రదక్షిణలో ప్రభుత్వ విప్ బీర్ల ఐలయ్య, జిల్లా కలెక్టర్ హనుమంతరావు పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.

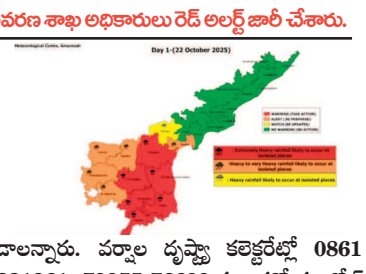
ఏపీలోని వర్సిటీలతో కలిసి పనిచేయండి.. ఆస్ట్రేలియా పర్యటనలో మంత్రి నారా లోకేశ్

అక్టోబర్ 22, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆస్ట్రేలియా పర్యటన కొనసాగుతోంది. ఇందులో భాగంగా గ్రిఫిత్ యూనివర్సిటీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ (గ్లోబల్) మార్నీ వాట్సన్ గోల్డ్ కోస్ట్ క్యాంపస్ లో ఆయన భేటీ అయ్యారు. యూనివర్సిటీ స్పోర్ట్స్ కళాశాలలో అధునాతన క్రీడా సౌకర్యాలను పరిశీలించారు.

పబ్లిక్ పాలసీ, సస్టైనబిలిటీ, ఇన్నోవేషన్ రంగాల్లో సంయుక్త కార్యక్రమాల కోసం చొరవ చూపాలన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్-గ్రిఫిత్ విశ్వవిద్యాలయం భాగస్వామ్యం ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. పరిశోధన, విద్యార్థుల మార్పిడి, అవగాహన సమన్వయానికి ఏపీలో హబ్ ఏర్పాటు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. సిలబస్ రూపకల్పన, నైపుణ్య ధ్రువీకరణకు ఏపీ వర్సిటీలతో భాగస్వామ్యం వహించాలని కోరారు. "పునరుత్పాదక శక్తి, ప్రజారోగ్యం, నీటి నిర్వహణ రంగాల్లో సంయుక్త పరిశోధన ప్రాజెక్టులు ప్రారంభించాలి. గ్రిఫిత్ యూనివర్సిటీ, ఆంధ్రప్రదేశ్లోని ప్రముఖ విద్యాసంస్థల మధ్య డ్యూయల్ డిగ్రీ లేదా ట్విన్నింగ్ ప్రోగ్రామ్లను అభివృద్ధి చేయాలి. స్కాలర్షిప్లు, అధ్యాపకులు, విద్యార్థుల అభివృద్ధికి ఎక్స్ఛేంజి కార్యక్రమాలను ప్రోత్సహించాలి. నవంబర్ 14, 15 తేదీల్లో నిర్వహించే విశాఖ భాగస్వామ్య సదస్సుకు హాజరు కావాలి. స్టార్టప్లకు మద్దతునిచ్చేలా ఆంధ్రప్రదేశ్ రతన్ టాటా ఇన్నోవేషన్ హబ్ తో కలిసి పనిచేయాలి" అని లోకేశ్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

అల్పపీడనం ప్రభావం.. ఏపీలో 6 జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్

అమరావతి, అక్టోబర్ 22, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం ప్రభావంతో ఏపీలోని పలు ప్రాంతాల్లో వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. నేడు ఏపీలోని ప్రకాశం, వైఎస్ఆర్ కడప, శ్రీ పొట్టిశ్రీరాములు నెల్లూరు, అన్నమయ్య, తిరుపతి, చిత్తూరు జిల్లాలకు వాతావరణ శాఖ అధికారులు రెడ్ అలర్ట్ జారీ చేశారు.



కర్నూలు, నంద్యాల, అనంతపురం, శ్రీసత్యసాయి జిల్లాలకు ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేశారు. పల్నాడు జిల్లాకు ఎల్లో అలర్ట్ జారీ చేశారు. నెల్లూరు, ప్రకాశం జిల్లాలతో పాటు రాయలసీమలోని పలు చోట్ల వర్షం పడుతోంది.నెల్లూరు జిల్లాలో నాలుగు రోజులుగా వర్షం కురుస్తోంది. ఏఎస్ పేట వద్ద గాలులకు చెట్లు విరిగిపడ్డాయి. పలు చెరువుల్లోకి వరద నీరు భారీగా చేరుతోంది. చేజెర్ల, అనంతసాగరం ప్రాంతాల్లో వరి పంట నీటమునిగింది. భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో రెవెన్యూ, పోలీసు యంత్రాంగం అప్రమత్తమైంది. విద్యా సంస్థలకు కలెక్టర్ హిమాన్షు శుక్లా సెలవు ప్రకటించారు. పోలీసు, రెవెన్యూ యంత్రాంగం అప్రమత్తంగా ఉండాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఎలాంటి పరిస్థితినైనా ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలన్నారు. వర్షాల దృష్ట్యా కలెక్టరేట్లో 0861 2331261, 79955 76699 నంబర్లతో కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేసినట్లు చెప్పారు. కడప జిల్లాల్లో మంగళవారం రాత్రి నుంచి ఎడతెరిపి లేని వర్షం కురుస్తోంది. రహదారులపై వర్షపు నీరు ప్రవహిస్తోంది. కాలువల్లో వ్యర్థాలు, చెత్తా చెదారాన్ని నగరపాలక సిబ్బంది తొలగిస్తున్నారు. అగ్నిమాపక, పోలీసు, రెవెన్యూ అధికారులు అప్రమత్తమయ్యారు.

పొంచి ఉన్న వాయుగుండం ముప్పు

రాష్ట్రానికి వాయుగుండం ముప్పు పొంచి ఉంది. నైరుతి బంగాళాఖాతం-ఉత్తర శ్రీలంక మధ్య అల్పపీడనం కొనసాగుతోంది. ఇది పశ్చిమ వాయవ్యంగా కదిలి నైరుతి, పశ్చిమ బంగాళాఖాతం మధ్య మధ్యాహ్నం వాయుగుండంగా మారే అవకాశముంది. వాయవ్యంగా కదిలి 24 గంటల్లో వాయుగుండం మరింత బలపడే అవకాశముంది. ఉత్తర తమిళనాడు, దక్షిణ కోస్తా వైపు వాయుగుండం కదిలే అవకాశముంది. తమిళనాడు, కేరళలో వాతావరణ శాఖ అధికారులు రెడ్ అలర్ట్ జారీ చేశారు. మధ్యాహ్నం నుంచి తీరం వెంట 30-45 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీచే అవకాశం ఉంది.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

ఈ ప్రయాణాన్ని ఎలా వివరించాలి.. 'థామా'పై రష్మిక పోస్ట్

అగ్ర కథానాయిక రష్మిక ప్రధాన పాత్రలో నటించిన చిత్రం 'థామా'. తాజాగా ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చిన ఈ హారర్ కామెడీ ఫిల్మ్ ఆకట్టుకుంటోంది. దీని రిలీజ్ సందర్భంగా రష్మిక ఈ సినిమా జర్నీని పంచుకున్నారు. సెట్లో తీసిన కొన్ని బీటీఎస్ ఫొటోలను షేర్ చేశారు. చిత్రబృందం గురించి మాట్లాడారు. "థామా.. ఈ సినిమా ప్రయాణాన్ని ఎలా వివరించాలి. ఎక్కడినుంచి మొదలు పెట్టాలి.. మొదటి కాల్షిట్ నుంచి చివరిరోజు కట్ వరకూ ప్రతిదీ మనసుకు హత్తుకున్నదే. కేవలం వర్క్ చేయడమే కాదు.. భరోసా, నవ్వులు, గాయాలు, నిద్ర లేవడానికి ఇష్టపడని ఉదయాలు.. షూటింగ్ ముగించడానికి అంగీకరించని రాత్రులు.. అన్నీ ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోతాయి. దర్శకుడు ఆదిత్య సర్పోదర్పై గౌరవంతో నా హృదయం నిండిపోయింది. ఆయన నాపై నమ్మకంతో దీన్ని రూపొందించారు. సినిమాలో ప్రతి సన్నివేశంలోనూ ఆయన అంకితభావం కనిపిస్తుంది. సిబ్బంది గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాలి. వారి వల్లే మేం షూటింగ్ను సజావుగా చేయగలిగాం. ఎత్తైన కొండ ప్రదేశాలకు కూడా పరికరాలను మోసుకొచ్చారు. చిత్రీకరణ సమయంలో పడిన కష్టమంతా సినిమా విడుదలయ్యాక వచ్చే పాజిటివ్ కామెంట్స్కు మర్చిపోతాం" అని రష్మిక తన నోట్లో రాసుకొచ్చారు. ఇక తనను అభిమానించే వారిని ఉద్దేశిస్తూ.. 'మీ ప్రేమ, మద్దతు, నమ్మకం అన్నిటినీ నేను చూస్తున్నాను. మీ ప్రతి భావన నా హృదయాన్ని తాకుతుంది. అది నా మనసులో ఎప్పటికీ నిలిచిపోతుంది. అందరికీ కృతజ్ఞతలు' అని తెలిపారు. ఇక 'థామా' విషయానికొస్తే.. 'స్త్రీ', 'భేడియా', 'ముంజ్యా', 'స్త్రీ 2' లాంటి విజయవంతమైన చిత్రాలను నిర్మించిన మాడాక్ ఫిల్మ్స్ దీన్ని రూపొందించింది. రష్మికతో పాటు ఆయుష్మాన్ ఖురానా వారి పాత్రలతో మెప్పించారు.

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

రో - కో విఫలం.. అదంతా వాతావరణం వల్లే: బ్యాటింగ్ కోచ్

భారీ అంచనాలతో బరిలోకి దిగిన భారత స్టార్ ప్లేయర్లు రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లి విఫలం కావడం అభిమానులను నిరాశకు గురి చేసింది. కనీసం రెండంకెల స్కోరు కూడా చేయలేదు. దీంతో వీరిపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు వచ్చాయి. అయితే, వారి ఆట తీరుపై వాతావరణం ప్రభావం చూపించిందని టీమ్ ఇండియా బ్యాటింగ్ కోచ్ సితాన్షు కోటక్ వెల్లడించాడు. ఒక్క మ్యాచ్లో రాణించలేకపోయినంత మాత్రాన ఆందోళన పడక్కర్లేదని తెలిపాడు. రోహిత్, విరాట్కు ఎంతో అనుభవం ఉందని పేర్కొన్నాడు. పరిమిత ఓవర్ల క్రికెట్కు దూరమైనట్లు వస్తున్న వార్తలను కొట్టిపడేశాడు. "రోహిత్ - విరాట్ కోహ్లి విషయంలో ఎలాంటి ఆందోళన లేదు. వారు ఆటకు దూరమయ్యారని అనుకోవడం లేదు. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ తర్వాత ఐపీఎల్ లో ఆడారు. ఇప్పుడు అత్యుత్తమంగా సన్నద్ధమయ్యారు. అయితే, తొలి వన్డేకు వర్షం పలుమార్లు ఆటంకం కలిగించింది. వాతావరణం వల్ల ఆటపై ఏకాగ్రత కోల్పోయే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఒకవేళ ఆసీస్ కూడా తొలుత బ్యాటింగ్ చేయాల్సివచ్చినా ఇలాంటి పరిస్థితులు ఉంటాయి. ఇన్నింగ్స్ నాలుగైదు సార్లు అంతరాయం కలిగింది. సీనియర్ ప్లేయర్లకు గొప్ప అనుభవం ఉంది. ఆస్ట్రేలియాకు రాకముందు మంచిగా ప్రాక్టీస్ చేశారు. ఇప్పుడు ఒక్క మ్యాచ్లో సరిగా ఆడనంత మాత్రాన జడ్జ్ చేయాల్సిన అవసరం లేదు. ఫిట్నెస్ విషయంలోనూ ఏ ఇబ్బంది లేదు. మంచి లయలోనే ఉన్నారు. నెట్స్లోనూ బాగా సాధన చేశారు. తప్పకుండా రెండో వన్డేలో అదరగొట్టేస్తారని భావిస్తున్నా" అని సితాను వెల్లడించాడు.

పిచ్ పాత్ర కూడా కీలకమే: రవిశాస్త్రి

"రోహిత్, విరాట్ కోహ్లి ఏడు నెలల తర్వాత అంతర్జాతీయ క్రికెట్లోకి వచ్చారు. పెర్త్ పిచ్ బౌలింగ్కు అనుకూలం. వర్షం పడటంతో బ్యాటర్లకు ఏమాత్రం స్వేచ్ఛ దొరకలేదు. ఆస్ట్రేలియా టాస్ నెగ్గడం కూడా ఆ జట్టుకు కలిసొచ్చింది. చాన్నాళ్ల తర్వాత ఆడుతున్నప్పుడు ఇలాంటి పరిస్థితులు ఎదురైతే ఇబ్బంది పడటం సహజమే. ఆస్ట్రేలియాలో ఆడటం ఎవరికైనా కష్టమే. పెర్త్ పిచ్, వాతావరణ పరిస్థితులకు అలవాటు కావడం కూడా పెద్ద సవాల్. అదనంగా బౌన్స్ రాబట్టే సమయంలో నాణ్యమైన బౌలర్లను ఎదుర్కోవాలంటే ఈజీ కాదు. అయితే, అడిలైడ్లో పరిస్థితులు కాస్త భిన్నంగా ఉండొచ్చు" అని భారత మాజీ ప్రధాన కోచ్ రవిశాస్త్రి వ్యాఖ్యానించాడు.

ఇంటి చిట్కాలు

మనం రకరకాల పచ్చళ్లు చేస్తుంటాం. అదే విధంగా ద్రాక్షలతోనూ చట్నీ చేసుకోవచ్చు. ఎలాంటి శ్రమ పడాల్సిన పని లేకుండా చాలా సులభంగా చేసుకునే రెసిపీ ఒకటి ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో పోస్ట్ చేశారు. ఆ రెసిపీ ఏంటో ఓ సారి చూద్దాం.

నోరూరించే ద్రాక్ష పండ్ల పచ్చడి రెసిపీ.. ఇడ్లీ వడల్లోకి నంచుకుని తినొచ్చు

ద్రాక్ష పండ్లు అంటేనే నోరూరిపోతుంది. చాలా టేస్టీగా ఉండడంతో పాటు సులువుగా జీర్ణమైపోతాయి. వీటిలో ఎన్నో పోషకాలుంటాయి. విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి తో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉండడం వల్ల ఎలాంటి అనారోగ్యాలు దరి చేరనివ్వదు. ఇందులో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ శరీరంలోని కణాలు దెబ్బ తినకుండా కాపాడతాయి. అంతే కాదు. గుండెకి సంబంధించిన ఇబ్బందులేవీ తలెత్తకుండా చూస్తాయి. అందుకే అందరూ తప్పనిసరిగా ద్రాక్ష పండ్లు తినాలని వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. డైట్ ఫాలో అవుతున్న వాళ్లైతే తప్పకుండా తినాల్సిన ఫ్రూట్స్ ఇవి.అయితే..ఎప్పుడూ రొటీన్ గా తిని బోర్ కొడితే ద్రాక్షలతో మరి కొన్ని రెసిపీలు ట్రై చేయొచ్చు. అందులో ఉన్న పోషకాలు ఎక్కడికీ పోకుండా ఇంకాస్త రుచికరంగా తయారు చేసుకుని తినొచ్చు. మనం రకరకాల పచ్చళ్లు చేస్తుంటాం. అదే విధంగా ద్రాక్షలతోనూ చట్నీ చేసుకోవచ్చు. ఎలాంటి శ్రమ పడాల్సిన పని లేకుండా చాలా సులభంగా చేసుకునే రెసిపీ ఒకటి ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో పోస్ట్ చేశారు. ఆ రెసిపీ ఏంటో ఓ సారి చూద్దాం.

గ్రేప్ చట్నీ

ద్రాక్షలతో పచ్చడేంటని కాస్తంత వింతగా అనిపిస్తుందొచ్చు. కానీ..ఎప్పుడూ ఒకేలా కాకుండా కాస్తంత విభిన్నంగా ఏదైనా ట్రై చేయాలనుకునే వాళ్లకి మాత్రం ఇది బాగానే నచ్చుతుందొచ్చు. ఈ పచ్చడి తయారు చేసుకోవడానికి కావాల్సిన పదార్థాలేంటంటే..ద్రాక్ష పండ్లు, చక్కెర, ఉప్పు, కారం, ధనియాల పొడి, నీళ్లు. ఇంతకు మించి ఇంకే పదార్థాలూ అవసరం లేదు. పండ్లలో ఉన్న పోషకాలు, మినరల్స్ కోల్పోకుండా ఈ పచ్చడి తయారు చేసుకోవచ్చు. అయితే..చక్కెర, కారం మాత్రం ఎవరికి అవసరమైనంత వాళ్లు వేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కాస్తంత కారంగా తినాలనుకునే వాళ్లు..కాస్త ఎక్కువగా వేసుకుంటే సరిపోతుంది.

ఎలా తయారు చేసుకోవాలి

ముందుగా కొన్ని ద్రాక్ష పండ్లు తీసుకోవాలి. వాటిని ప్యాన్ లో వేసుకోవాలి. అందులోనే ఓ టేబుల్ స్పూన్ చక్కెర, టేబుల్ స్పూన్ ఉప్పు వేయాలి. ఆ తరవాత ఓ స్పూన్ మేర కారం వేసుకోవాలి. వీటన్నింటినీ బాగా కలిపిన తరవాత ధనియాల పొడి యాడ్ చేసుకోవాలి. ఇది జీర్ణ శక్తిని పెంచడంతో పాటు చట్నీకి రుచి కూడా ఇస్తుంది. వీటన్నింటినీ బాగా మిక్స్ చేసి ఆ తరవాత అందులో నీళ్లు పోయాలి. కాసేపు మరిగించాలి. ద్రాక్ష పండ్లు ఉడికిన తరవాత వాటిని చిదమాలి. అంటే పచ్చడిగా తయారయ్యేలా మెత్తగా చేసుకోవాలి. కొద్ది సేపు అలాగే వేడి చేయాలి. కాసేపటికి నీరు అంతా గుంజుకుని పేస్ట్ లా తయారవుతుంది.

రుచి కోసం అల్లం

ఈ ద్రాక్ష పచ్చడి ఇంకా రుచిగా ఉండాలంటే కాస్తంత అల్లం యాడ్ చేసుకోవచ్చు. అల్లం వేయడం వల్ల టేస్ట్ రావడంతో పాటు పచ్చడి కొద్ది రోజులైనా నిల్వ ఉంటుంది. పైగా అల్లంలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు శరీరానికి మంచి చేస్తాయి. కీళ్ల నొప్పులు తగ్గించడంతో పాటు జీర్ణ శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. అయితే ఇందులో మనం రోజూ వంటకు వాడే మామూలు ఉప్పు కాకుండా బ్లాక్ సాల్ట్, హిమాలయన్ సాల్ట్ లాంటివి వాడితే ఇంకా మంచిది. కావాలంటే కాస్తంత పసుపు కూడా వేసుకుని చట్నీ చేసుకోవచ్చు. అయితే..కొంత మంది ద్రాక్షలను నూనెలో కాస్తంత రోస్ట్ చేసి ఆ తరవాత చట్నీ చేసుకుంటారు. ఈ రెసిపీ కూడా ట్రై చేయొచ్చు. అయితే నూనె ఎందుకు వాడాలనుకుంటే మాత్రం కేవలం నీళ్లలో ఉడకబెట్టి పచ్చడి చేసుకుంటే సరిపోతుంది.

ఎలా తినొచ్చు

ఈ గ్రేప్ చట్నీని అన్నంలో కాకుండా స్నాక్స్ లో నంచుకుని తింటే చాలా టేస్టీగా అనిపిస్తుంది. చాట్, పకోడి, సమోసా, కచోరి లాంటి వాటితో తినొచ్చు. అయితే..ఆయిల్ ఫుడ్ ని అవాయిడ్ చేసే వాళ్లు మాత్రం చపాతీలు, పుల్కాలతో పాటు నంచుకుని తింటే ఎంతో ఆరోగ్యం. పిల్లలు ఈ చట్నీని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. కాస్తంత తీపి, పుల్లదనం కలిసి ఉండడం వల్ల కమ్మగా అనిపిస్తుంది. పిల్లలకు బ్రెడ్, సాండ్ విచ్ లాంటివి పెట్టినప్పుడు దీన్ని సైడ్ డిష్ గా చేర్చుకోవచ్చు. ఇడ్లీ, వడ చేసుకున్నప్పుడు ప్రతిసారీ పల్లీల చట్నీతోనే కాకుండా ఇలా ద్రాక్ష పండ్లతో పచ్చడి చేసుకుని నంచుకోవచ్చు. పల్లీలు అతిగా తినడం మంచిది కాదు. దానికి బదులుగా అప్పుడప్పుడూ ఈ చట్నీ చేసుకుంటే బాగుంటుంది.

లాభాలివే

గ్రేప్స్ చట్నీతో ఎన్నో లాభాలున్నాయి. తరచూ తినడం వల్ల విటమిన్ సి తో పాటు విటమిన్ కె శరీరానికి పుష్కలంగా అందుతుంది. శరీరంలో రక్తం గడ్డ కట్టుకుపోవడాన్ని విటమిన్ కె నియంత్రిస్తుంది. విటమిన్ సి కండరాల సమస్యలని పోగొడుతుంది. ద్రాక్షలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్ క్యాన్సర్ ముప్పుని తగ్గిస్తాయి. ఆ కణాలతో పోరాడతాయి. అంతే కాకుండా బాడీలో కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గించి బీపీని కూడా కంట్రోల్ చేస్తాయి.

గమనిక

ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాటించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తెలుగు సమయం ఈ విషయాల్ని ధృవీకరించడం లేదు. ఖచ్చితత్వం, ప్రభావానికి తెలుగు సమయం బాధ్యత వహించదు.