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

శ్రీశైలం జలాశయానికి మరింత తగ్గిన వరద

కర్నూలు, ఆగస్టు 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): శ్రీశైలం జలాశయానికి వరద ప్రవాహం మరింత తగ్గింది. జూరాల, సుంకేసుల ప్రాజెక్టుల నుంచి 64,562 క్యూసెక్కులు చేరుతోంది.

శ్రీశైలం నుంచి ఔట్ ఫ్లో 1,01,131 క్యూసెక్కులుగా ఉంది. పోతిరెడ్డిపాడు హెడ్ రెగ్యులేటరీ నుంచి 35,000 క్యూసెక్కులు, ఎడమ గట్టు విద్యుత్ కేంద్రం నుంచి 35,315 క్యూసెక్కులు, కుడిగట్టు విద్యుత్ కేంద్రం నుంచి 30,816 క్యూసెక్కులు విడుదల చేస్తున్నారు. శ్రీశైలం పూర్తి స్థాయి నీటి మట్టం 885 అడుగులు కాగా ప్రస్తుతం 881 అడుగులకు చేరింది. ప్రాజెక్టు పూర్తిస్థాయి నీటి నిల్వ సామర్థ్యం 215.80 టీఎంసీలు కాగా ప్రస్తుతం 193.40 టీఎంసీలు కొనసాగుతుంది.

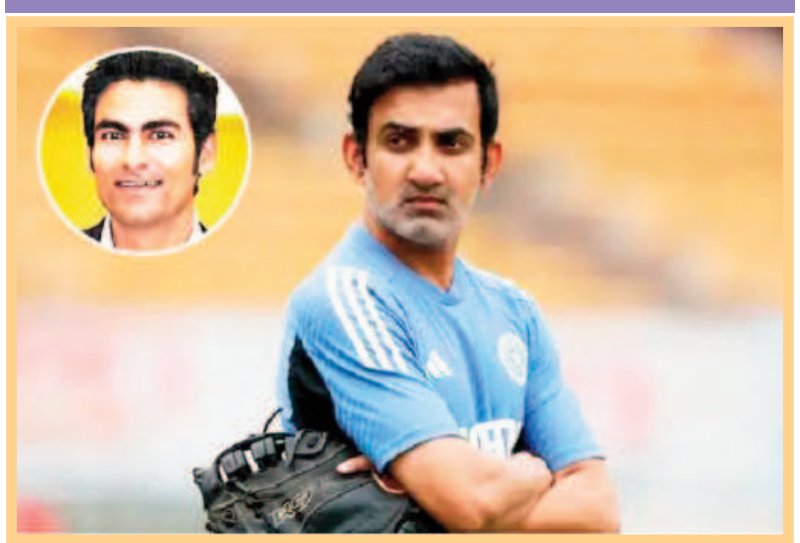
ట్రంప్ సుంకాల హెచ్చరికల వేళ... రష్యా పర్యటనకు అజిత్ డోభాల్

ఆగస్టు 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు చేస్తున్నారనే కారణంతో భారత్ పై సుంకాల హెచ్చరికలను అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీవ్రతరం చేశారు. ఈ క్రమంలో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. జాతీయ భద్రతా సలహాదారు అజిత్ డోబాల్ రష్యా పర్యటనకు వెళ్లారు.

ప్రస్తుతం ఇది చర్చనీయాంశంగా మారింది. డోబాల్ పర్యటన ముందుగానే ఖరారైందని అధికారిక వర్గాలు వెల్లడించాయి. అయితే, భారత్-రష్యా సంబంధాలపై ట్రంప్ ఇటీవల కీలక వ్యాఖ్యలు చేసిన నేపథ్యంలో ఈ పర్యటన చర్చనీయాంశంగా మారింది. మాస్కోతో రక్షణ, ఇంధన సంబంధాల బలోపేతమే ఈ పర్యటన ముఖ్య లక్ష్యంగా తెలిపాయి. రష్యా చమురు సరఫరాలు, పరిశ్రమల సహకారం వంటి వాటితో పాటు మరిన్ని ఎస్-400 క్షిపణి వ్యవస్థలు, రష్యాకు చెందిన ఎస్యూ-57 యుద్ధ విమానాల కొనుగోలుకు సంబంధించిన కీలక అంశాలపై మాస్కో అధికారులతో డోబాల్ చర్చలు జరిపే అవకాశం ఉందని వెల్లడించాయి. విదేశాంగ మంత్రి ఎస్ జైశంకర్ కూడా ఈ నెలాఖరులో రష్యాలో పర్యటించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇరుదేశాల మధ్య రక్షణ, ఇంధన, వాణిజ్య చర్చలే లక్ష్యంగా ఆయన పర్యటన ఉండనున్నట్లు అధికారిక వర్గాలు తెలిపాయి. ద్వైపాక్షిక, అంతర్జాతీయ అంశాలపై చర్చించేందుకు రష్యా విదేశాంగ మంత్రి సెర్గీ లావ్రోవ్ సమావేశం కానున్నారు.

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

అందరికన్నా గౌతమ్ గంభీర్ మీదే ఎక్కువ ఒత్తిడి:మహమ్మద్ కైఫ్



తెందుల్కర్- అండర్సన్ ట్రోఫీ నేపథ్యంలో ఇంగ్లాండ్, టీమ్ ఇండియా మధ్య అయిదు టెస్ట్ మ్యాచ్ల సిరీస్ జరిగింది. ఇరుజట్లూ రెండు మ్యాచ్లు గెలవగా, ఒక మ్యాచ్ డ్రాగా ముగిసింది. దీంతో సిరీస్ 2-2తో సమమైంది. ఈ టూర్ నేపథ్యంలో అందరికన్నా భారత జట్టు కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ మీద ఎక్కువ ఒత్తిడి ఉందని టీమ్ ఇండియా మాజీ క్రికెటర్ మహమ్మద్ కైఫ్ తన అభిప్రాయం వ్యక్తంచేశాడు. ఎందుకంటే ఈ టెస్ట్ సిరీస్కు ముందు సుదీర్ఘ ఫార్మాట్లో టీమ్ ఇండియా ప్రదర్శన అంత గొప్పగా ఏం లేదు. ముఖ్యంగా స్వదేశంలో న్యూజిలాండ్ చేతిలో ఘోర పరాజయాన్ని మూటగట్టుకుంది. అలాగే ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన బోర్డర్ గవాస్కర్ ట్రోఫీలోనూ భారత జట్టు పేలవ ప్రదర్శన చేసింది. దీంతో ఇంగ్లాండ్ జరిగిన టెస్ట్ సిరీస్ ను ఒకవేళ టీమ్ ఇండియా కోల్పోయి ఉంటే.. గౌతమ్ గంభీర్ కోచ్ పదవి ప్రమాదంలో పడేదని పలువురు క్రికెట్ పండితులు విశ్లేషించారు. 'ఈ టూర్లో అందరికన్నా ఎక్కువ ఒత్తిడి టీమ్ ఇండియా కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ మీద ఉంది. ఒకవేళ టీమ్ ఇండియా ఈ టెస్టులో (ఓవల్ మ్యాచ్) ఓడిపోయి ఉంటే.. అతడి మీద సోషల్ మీడియాలో తీవ్ర వ్యతిరేకత వ్యక్తమై ఉండేది. మీల్తో విరుచుకుపడేవారు. బహుశా అతడికి కోచ్గా ఇదే ఆఖరి టెస్ట్ మ్యాచ్ కూడా అయి ఉండేదేమో. కానీ అలా జరగలేదు. ఈ విషయంలో మనం అతన్ని ఎంత పొగిడినా తక్కువే అని మహమ్మద్ కైఫ్ తన యూట్యూబ్ ఛానల్లో అన్నాడు. అలాగే కోచ్గా గౌతమ్ గంభీర్ తీసుకున్న నిర్ణయాల మీద కూడా కైఫ్ మాట్లాడాడు. 'మనమంతా బుమ్రా గైర్హాజరీలో కుల్దీప్ను ఆడించాలన్నాం. కానీ గౌతమ్ గంభీర్ బ్యాటింగ్ డెప్త్ గురించి ఆలోచించాడు. అతడు ఎనిమిదో స్థానం వరకు బ్యాటర్లు ఉండాలని కోరుకున్నాడు. అతడి నిర్ణయమే సరైనదని నిరూపించుకున్నాడు. బ్యాటింగ్లో రవీంద్ర జడేజా, వాషింగ్టన్ సుందర్ అద్భుత ప్రదర్శనను మనం అంతా చూశాం. బ్యాటింగ్లో డెప్త్ ఉండటం వల్లే టీమిండియా భారీ స్కోర్లు చేయగలిగింది. దీని మూలంగానే భారతజట్టు ఈ సిరీస్ ను డ్రా చేసుకోగలిగింది. గంభీర్ తీసుకున్న నిర్ణయం సరైనదే. ప్రస్తుతం టీమ్ ఇండియా అంతగా అనుభవం లేని యువ ఆటగాళ్లతో నిండి ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో కోచ్గా గంభీర్ మీద ఎంత ఒత్తిడి ఉండి ఉంటుందో నేను అర్థం చేసుకోగలను' అని మహమ్మద్ కైఫ్ పేర్కొన్నాడు.

మొహాలీలోని ఆక్సిజన్ ప్లాంట్లో భారీ పేలుడు.. ఇద్దరు మృతి

ఆగస్టు 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పంజాబ్లో మొహాలీలోని ఓ ఆక్సిజన్ ప్లాంట్లో భారీ పేలుడు సంభవించింది. ఈ ప్రమాదంలో ఇద్దరు వ్యక్తులు ప్రాణాలు కోల్పోగా.. పలువురికి తీవ్ర గాయాలైనట్లు తెలుస్తోంది.

స్థానికంగా ఫేజ్ 9లో ఉన్న ఫ్యాక్టరీలో బుధవారం ఉదయం ఈ పేలుడు సంభవించినట్లు సంబంధిత వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. వైద్య, అగ్నిమాపక, రెస్క్యూ బృందాలు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకొని సహాయక చర్యలు చేపడుతున్నాయి. ఈ ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో ఆక్సిజన్ ప్లాంట్లో సిబ్బంది ఉండడంతో ప్రాణనష్టం మరింత పెరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు పోలీసులు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. క్షతగాత్రులను ఫేజ్ 6 సివిల్ ఆస్పత్రికి తరలించామన్నారు. అయితే పేలుడుకు గల కారణాలు ఇంకా తెలియరాలేదని దీనిపై దర్యాప్తు కొనసాగుతోందని తెలిపారు.

దిల్లీలోని జంతర్ మంతర్ వద్ద కొనసాగుతున్న తెలంగాణ కాంగ్రెస్ మహాధర్నా

దిల్లీ, ఆగస్టు 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): దేశ రాజధాని దిల్లీలోని జంతర్ మంతర్ వద్ద కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో మహాధర్నా కొనసాగుతోంది.

తెలంగాణలో విద్య, ఉద్యోగాలు, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీ రిజర్వేషన్లను 42శాతానికి పెంచుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అసెంబ్లీలో ఆమోదించి రాష్ట్రపతికి పంపిన బిల్లులకు వెంటనే ఆమోదం తెలపాలన్న డిమాండ్తో కాంగ్రెస్ మహాధర్నా చేపట్టింది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్రెడ్డి. డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్కుమార్ గౌడ్, మంత్రులు సీతక్క, పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు, డీసీసీ అధ్యక్షులు, బీసీ సంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు. సాయంత్రం ముగింపు కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్గాంధీ పాల్గొంటారు. ఇండియా కూటమిలో భాగంగా ఉన్న డీఎంకే, వామపక్షాలు, శివసేన యూబీటీ, ఎన్సీపీ(ఎస్పీ), ఆర్జేడీ, సమాజ్వాదీ తదితర పార్టీల నాయకులు హాజరై సంఘీభావం ప్రకటించనున్నట్లు సమాచారం.

తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి అండగా ఉంటాం:ఎంపీ కనిమొళి

బీసీ రిజర్వేషన్ల విషయంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి అండగా ఉంటామని ఎంపీ కనిమొళి తెలిపారు. "తమిళనాడులో 69శాతం రిజర్వేషన్లు అమలవుతున్నాయి. న్యాయానికి ఎలాంటి పరిమితులు విధించవద్దు. రిజర్వేషన్లకు 50శాతం పరిమితి ఉండాలని ఎవరూ చెప్పలేరు" అని కనిమొళి అన్నారు.

లిక్కర్ స్కాం సూత్రధారి విజయసాయిరెడ్డి :ఆనం వెంకటరమణారెడ్డి

అమరావతి, ఆగస్టు 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీలో మద్యం స్కాం సూత్రధారి విజయసాయిరెడ్డేనని తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్నేత ఆనం వెంకటరమణారెడ్డి ఆరోపించారు.

మంగళగిరిలోని తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలోనే మద్యం దుకాణాలు నిర్వహించినప్పుడు స్కాం ఎలా జరుగుతుందంటున్నారు.. తమిళనాడులో ప్రభుత్వం నిర్వహించినా స్కామ్ జరిగిందన్నారు. మద్యం కుంభకోణంతో సంబంధం లేదని విజయసాయిరెడ్డి బుకాయిస్తున్నారని, వైకాపా నేతలందరి హస్తం ఉందని ఆరోపించారు. స్కాం చేసింది వైకాపా వాళ్లు కాదని జగన్ చెప్పగలరా? అని ప్రశ్నించారు. ఇప్పటికైనా ఆ పార్టీ నేతలు ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. తెలుగుదేశం పార్టీ నేతలు తప్పు చేయాలంటే భయపడతారన్నారు. పార్టీకి చంద్రబాబు హెడ్మాస్టర్ అని, ఏ తప్పు చేసినా శిక్షిస్తారన్నారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

సంక్రాంతికి 'రాజాసాబ్'.. నిర్మాత ఏమన్నారంటే!

ప్రభాస్ హీరోగా మారుతి దర్శకత్వం వహిస్తున్న చిత్రం 'ది రాజాసాబ్'. బిగ్గెస్ట్ హారర్ ఫాంటసీ ఫిల్మ్గా ఇది సిద్ధమవుతోంది. ఈ చిత్రాన్ని డిసెంబర్ 5న విడుదల చేయనున్నట్లు గతంలో దర్శక నిర్మాతలు తెలిపారు. అయితే, కొన్ని రోజులుగా ఇది వాయిదా పడుతున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. అలాగే తాజాగా విడుదల చేసిన మాళవిక మోహనన్ పోస్టర్పై రిలీజ్ డేట్ లేకపోవడంతో ఆ వార్తలకు మరింత బలం చేకూరింది. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న నిర్మాత టీజీ విశ్వప్రసాద్ దీని రిలీజ్పై మాట్లాడారు. షూటింగ్ దాదాపు పూర్తయిందని అన్నారు. "ది రాజాసాబ్ సంక్రాంతికి వస్తే బాగుంటుందని ప్రభాస్ అభిమానులు కోరుకుంటున్నారు. వారి హీరోను పెద్ద పండగకు స్క్రీన్పై చూసుకోవాలని భావిస్తున్నారు. తెలుగు బిజినెస్ సర్కిల్ వారు కూడా ఈ సినిమాను జనవరి 9న విడుదల చేయాలని చెబుతున్నారు. కానీ, హిందీ ఆడియన్స్ మాత్రం డిసెంబర్ 5న విడుదల చేయాలని బలంగా కోరుతున్నారు. ఎందుకంటే డిసెంబర్లో అక్కడ పెద్ద సినిమాలు ఏవీ లేవు. అందుకని సంవత్సరం చివర్లో విడుదల చేయాలని అంటున్నారు". "అక్టోబర్ చివరికి సినిమా అంతా పూర్తవుతుంది. ఇప్పటికే దాదాపు చిత్రీకరణంతా పూర్తయింది. కొన్ని పాటలు షూట్ చేయాలంతే. మొత్తం 4.30 గంటల సినిమా వచ్చింది. దాన్ని ఎడిట్ చేసి కుదించాలి. ఇందులో అన్ని ఎలిమెంట్స్ ఉన్నాయి. మాస్, క్లాస్ అన్నివర్గాల వారిని 'ది రాజాసాబ్ కచ్చితంగా అలరిస్తుంది. విడుదలపై నిర్ణయం తీసుకోవాలి" అని నిర్మాత తెలిపారు. 'రాజాసాబ్ 2' కూడా ఉంటుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. హారర్ కామెడీ నేపథ్యంలో ఇది ముస్తాబవుతోంది. ప్రభాస్ సరసన నిధి అగర్వాల్, మాళవిక మోహనన్, రిద్ధి కుమార్ కథానాయికలుగా కనిపించనున్నారు. సంజయ్ దత్ కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నారు. 'రాజాసాబ్ కోసం నిర్మించిన హవేలి రాజ్మహల్ సెట్ను టీమ్ ఇప్పటికే మీడియాకు చూపించింది. దాదాపు రూ.7 కోట్లకు పైగా ఖర్చుతో ప్రొడక్షన్ డిజైనర్ రాజీవన్ నిర్మించిన ఆ సెట్ సినిమాకి ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవనుందని చిత్రబృందం తెలిపింది.

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

ఆరోగ్యం

రెండు వారాలు రోజుకో ఉసిరి కాయ, న్యూట్రిషనిస్ట్ చెప్పినట్టు తింటే మీ శరీరంలో జరిగే మార్పులేంటో తెలుసా?

ఉసిరి ఆరోగ్యానికి చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. ప్రతి రోజూ ఉసిరి తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని న్యూట్రిషనిస్ట్ సోనియా నారంగ్ చెప్పారు. ఆమె ప్రకారం ఉసిరి వల్ల కలిగే లాభాలేంటి, ఎలా తినాలో ఇప్పుడు చుద్దాం.

ఉసిరి ఆరోగ్య సిరి

ఉసిరి కాయ వర్షాకాలం సీజన్లో ఎక్కువగా దొరుకుతుంది. ఉసిరి పోషకాల గని. అనేక మంది నిపుణులు దీనిని సూపర్ ఫుడ్గా అభివర్ణిస్తారు. ఉసిరిలో పుష్కలంగా విటమిన్ సి అలాగే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, అనేక ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు ప్రతిరోజూ ఒక ఉసిరి తినాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణురాలు సోనియా నారంగ్ తన ఇన్స్టాలో ఒక వీడియో షేర్ చేశారు. ఇందులో రెండు వారాల పాటు ఉసిరి తినడం వల్ల కలిగే లాభాలేంటో చెప్పారు. అంతేకాకుండా ఎలా తీసుకోవాలో కూడా వివరించారు. ఆ పూర్తి వివరాలు తెలుసుకుందాం.

జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది జుట్టు రాలే సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అలాంటి వారికి ఉసిరి బెస్ట్ ఫుడ్. ఇందులో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. కొల్లాజెన్ మన జుట్టు మూలాల్ని బలపరుస్తుంది. దీని వల్ల జుట్టు రాలే సమస్య క్రమంగా తగ్గుతుందని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు.

చర్మంలో మెరుపు వస్తుంది

కొల్లాజెన్ పెరిగినప్పుడు.. చర్మం బిగుతుగా, ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. ఉసిరి కాయ తినడం వల్ల చర్మం లోపలి నుంచి శుభ్రపడుతుంది. ఇది ముఖానికి సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. చర్మంపై ముడతలు తగ్గిస్తుంది. మిమ్మల్ని యంగ్గా కనిపించేలా చేస్తుంది. ముఖం మీద మొటిమలు ఉన్నవారికి ఇది మేలు చేస్తుంది. దీని డీటాక్స్ లక్షణం చర్మాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. బ్యాక్టీరియాతో పోరాడుతుంది. దీంతో, మొటిమల సమస్య తగ్గుతుంది.

బరువు తగ్గవచ్చు

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఉసిరి రసం తాగడం వల్ల బరువు తగ్గడమే కాకుండా.. మొత్తం ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఉసిరిలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండి ఉండేలా చేస్తుంది. దీంతో, మీ ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, ఉసిరిలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నష్టం నుంచి రక్షిస్తాయి.

మోకాళ్ల, కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి

ఉసిరిలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ఎలిమెంట్స్, విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది అంటే ఇన్ఫ్లమేషన్ లెవల్స్ తగ్గిస్తుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, ముఖ్యంగా మోకాళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్

ఉసిరిలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడమే కాకుండా శరీరంలో మంటను కూడా తగ్గిస్తాయి. అంతేకాకుండా ఉసిరిలో ఉండే క్రోమియం శరీరానికి అవసరమైన పోషకం. ఇది రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ప్రతిరోజూ దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంటాయి.

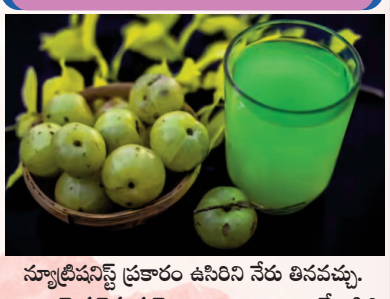
రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది

ప్రతి రోజూ ఉసిరి తీసుకోవడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ పవర్ పెరుగుతుంది. ఉసిరిలో విటమిన్-సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మీ శరీరం ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి సాయపడతాయి. ఈ మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. దీంతో, సీజనల్ వ్యాధులతో పోరాడే శక్తి మీకు వస్తుంది.

జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది

ఉసిరిలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం, గ్యాస్, అజీర్ణం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలను వదిలించుకోవడానికి సాయపడుతుంది. ప్రతి రోజూ ఉసిరి తీసుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణ క్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో, జీర్ణ సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు.

ఎలా తీసుకోవాలి?



న్యూట్రిషనిస్ట్ ప్రకారం ఉసిరిని నేరు తినవచ్చు. ఇంకా మెరుగైన ప్రయోజనాలు అందాలంటే ఉసిరి రసం తాగవచ్చు. ఈ రెండింటిని కూడా ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవాలి. దీంతో, దాని ప్రభావం మెరుగ్గా ఉంటుంది. అయితే, ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు ఉసిరి తినే ముందు వైద్యుణ్ని సంప్రదించడం మేలు.

గమనిక

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