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

ఏపీలో వర్షాలు... అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో అందుబాటులో ఉండాలి:మంత్రి అనిత

అమరావతి, ఆగస్టు 28, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనంతో ఏపీ వ్యాప్తంగా పలుచోట్ల వర్షాలు కురుస్తున్నాయి.ఈ నేపథ్యంలో అధికారులతో హోంమంత్రి అనిత సమీక్ష నిర్వహించారు. వివిధ జిల్లాల కలెక్టర్లతో ఆమె ఫోన్ లో మాట్లాడారు. జిల్లాల్లో కంట్రోల్ రూమ్స్ ఏర్పాటు చేయాలని మంత్రి ఆదేశించారు.

కృష్ణా పరివాహకంతో పాటు లోతట్టు ప్రాంత ప్రజలను ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తం చేయాలన్నారు. అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో అందుబాటులో ఉండాలన్నారు. సహాయక చర్యలకు ఎన్డీఆర్ఎఫ్, ఎస్డీఆర్ఎఫ్ బృందాలను సిద్ధంగా ఉంచాలని మంత్రి ఆదేశించారు. ప్రమాదకర హోర్డింగులు, కూలిన చెట్లను వెంటనే తొలగించాలన్నారు.

విద్యుత్ సిబ్బంది అప్రమత్తంగా ఉండాలి:మంత్రి గొట్టిపాటి

మరోవైపు విద్యుత్ అధికారులతో ఆ శాఖ మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. వర్షాలతో విద్యుత్ సమస్యలు ఎక్కడెక్కడ తలెత్తాయని ఆయన ఆరా తీశారు. ప్రజలకు ఇబ్బంది లేకుండా అన్ని ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని మంత్రి ఆదేశించారు. ఒకట్రెండు చోట్ల మినహా పెద్ద ఇబ్బందులు తలెత్తలేదని అధికారులు ఆయనకు తెలిపారు. ఉత్తరాంధ్రలో నీటి ప్రవాహం అధికంగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేసి తగిన జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు వెల్లడించారు. విద్యుత్ ప్రమాదాలు తలెత్తకుండా ప్రజల్ని అప్రమత్తం చేయాలని అధికారులకు గొట్టిపాటి సూచించారు. వినాయక విగ్రహాల తరలింపు సమయంలోనూ సిబ్బంది అప్రమత్తంగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి ఆదేశించారు.

గత ప్రభుత్వం రూ.400 కోట్లు ఖర్చు చేయలేక..
హంద్రీనీవాను పక్కన పడేసింది:ఆనం

నెల్లూరు, ఆగస్టు 28, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): గోదావరి, కృష్ణా, పెన్నా నదుల అనుసంధానంపై సీఎం చంద్రబాబు ఆలోచన చేస్తున్నారని ఏపీ మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి తెలిపారు. రూ.84వేల కోట్లతో ప్రణాళికలు రూపొందించినట్లు చెప్పారు. నదుల అనుసంధానానికి పొరుగు రాష్ట్రాల సమ్మతి అవసరమని.. చంద్రబాబు ఆ ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారన్నారు.

సముద్రంలోకి వృథాగా పోయే జలాలపైనా రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం కొందరు రాద్ధాంతం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. గత ప్రభుత్వం రూ.400 కోట్లు ఖర్చు చేయలేక హంద్రీనీవా ప్రాజెక్టును పక్కన పడేసిందని.. కూటమి ప్రభుత్వం దాన్ని పూర్తి చేసిందని చెప్పారు. నెల్లూరులో మీడియాతో ఆనం రామనారాయణ రెడ్డి మాట్లాడారు. "కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో పోలవరం పనులు పూర్తవుతున్నాయి. సోమశిలకి 18,750 క్యూసెక్కుల ఇన్ఫ్లో వస్తోంది. ప్రస్తుతం సోమశిల, కండలేరులో 150 టీఎంసీల నీటిని నిల్వ చేస్తాం. గత ప్రభుత్వం సోమశిల నుంచి కండలేరు ఫ్లడ్ ఛానల్ సామర్థ్యం 12 వేల క్యూసెక్కుల నుంచి 24 వేలకి పెంచుతామంది. మాజీ సీఎం జగన్, మాజీ మంత్రి ఆలోచన లేకుండా కమీషన్ల కోసం టెండర్లు పిలిచారు. పనులు మధ్యలోనే ఆపేశారు. సోమశిల హైలెవల్ కెనాల్ కోసం అవసరమైన భూసేకరణకు సీఎం చంద్రబాబు నిధులిచ్చారు. జిల్లాలో 40 పంచాయతీ భవనాల నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం రూ.12.8కోట్ల నిధులు ఇచ్చారు. గ్రామాల్లో రోడ్ల నిర్మాణానికి రూ.50కోట్లు కేటాయించారు. డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణికి జిల్లా ప్రజల తరుపున కృతజ్ఞతలు" అని ఆనం అన్నారు.

ప్రజలు అవస్థలు పడుతుంటే..
మూసీ సుందరీకరణపై సమీక్షలా?:కేటీఆర్

సిరిసిల్ల, ఆగస్టు 28, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వర్షాలతో ప్రజలు అవస్థలు పడుతుంటే సీఎం రేవంత్రెడ్డికి పట్టింపులేనట్లుగా ఉందని భారత రాష్ట్ర సమితి కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ విమర్శించారు. సిరిసిల్లలో వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో కేటీఆర్ పర్యటించారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు. "వరదలు ముంచెత్తుతుంటే. మూసీ సుందరీకరణ, ఒలింపిక్స్ క్రీడల గురించి సీఎం సమీక్ష చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వం పని చేయకపోయినా అధికారులు, పోలీసులు అప్రమత్తంగా ఉన్నారు. వరదల్లో మృతి చెందిన వారి కుటుంబాలకు రూ.25లక్షల చొప్పున పరిహారం ప్రకటించాలి. రైతులకు ఎకరాకు రూ.25వేల చొప్పున పరిహారం చెల్లించాలి" అని డిమాండ్ చేశారు.

ప్రకాశం బ్యారేజీకి భారీగా వరద.. 69 గేట్లు ఎత్తి నీటి విడుదల

విజయవాడ, ఆగస్టు 28, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో ప్రకాశం బ్యారేజీకి క్రమంగా వరద ప్రవాహం పెరుగుతోంది.బ్యారేజీలోకి ప్రస్తుతం 3,03,000 క్యూసెక్కుల నీరు వచ్చి చేరుతోంది. దీంతో 69 గేట్లను పూర్తిస్థాయిలో ఎత్తి 2,97,000 క్యూసెక్కుల నీటిని దిగువకు విడుదల చేస్తున్నారు. ఎగువ నుంచి పులిచింతల వరద ప్రవాహం మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. వరద ఉధృతి పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో మరో రెండు మూడు గంటల్లో ప్రకాశం బ్యారేజీకి మొదటి ప్రమాద హెచ్చరిక జారీ చేసే అవకాశముంది. కృష్ణా నది పరివాహక ప్రాంత ప్రజలను అధికారులు అప్రమత్తం చేశారు. నదీ పరివాహక పొలాల్లోకి వెళ్లవద్దని సూచించారు. మత్స్యకారులు వేటకు వెళ్లకూడదని ఆదేశించారు. ఉమ్మడి కృష్ణా జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న లోతట్టు ప్రాంత ప్రజలను జిల్లా యంత్రాంగం అప్రమత్తం చేసింది.

తెలంగాణలో నాలుగు జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 28, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలంగాణలో నేడు అతి నుంచి అత్యంత భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశముందని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. నిర్మల్, జగిత్యాల, నిజామాబాద్, కామారెడ్డి జిల్లాల్లో నేడు అత్యంత భారీ వర్షం కురిసే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. ఈ నాలుగు జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్ జారీ చేసింది. ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్, వరంగల్, ఉమ్మడి కరీంనగర్, మెదక్, వికారాబాద్ జిల్లాలకు అతిభారీ వర్ష సూచన ఉన్నట్లు తెలిపింది. ఈ ఐదు జిల్లాలకు ఆరెంజ్ హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. ఉమ్మడి హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి, భద్రాద్రి, యాదాద్రి భువనగిరి, మహబూబ్నగర్ జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉన్నట్లు పేర్కొంది. ఈ ఐదు జిల్లాలకు ఎల్లో హెచ్చరికలు జారీ చేసింది.

వరదలో చిక్కుకున్న ఐదుగురు..
రెండు హెలికాప్టర్లతో రక్షించిన ఆర్మీ అధికారులు

గంభీరావుపేట, ఆగస్టు 28, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సిరిసిల్ల జిల్లాలో వరదలో చిక్కుకున్న ఐదుగురిని ఆర్మీ సిబ్బంది రక్షించారు. గంభీరావుపేట మండలం నర్మాల వద్ద ఎగువ మానేరు ప్రాజెక్టుకు అవతలివైపు పశువులను మేపేందుకు బుధవారం ఐదుగురు వ్యక్తులు వెళ్లారు. ఒక్కసారిగా వరద రావడంతో వారంతా అక్కడే చిక్కుకున్నారు. విషయం తెలుసుకున్న కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ తక్షణమే స్పందించారు. కేంద్ర రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్నాథ్ సింగ్ తో మాట్లాడి రెండు హెలికాప్టర్లను తెప్పించారు. ఈక్రమంలో వరదలో చిక్కుకున్న వారిని గురువారం ఆర్మీ అధికారులు రెండు హెలికాప్టర్ల ద్వారా సురక్షిత ప్రాంతానికి తరలించారు. సహాయక చర్యలను ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్, కలెక్టర్, ఎస్పీ పరిశీలించారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

ఈ అవకాశం నాకు దేవుడిచ్చిన వరం: మంచు మనోజ్

సూపర్ యోధుడిగా ఆకట్టుకునేందుకు సిద్ధమయ్యారు యువ నటుడు తేజ సజ్జా. ఆయన ప్రధాన పాత్రలో కార్తిక్ ఘట్టమనేని దర్శకత్వం వహిస్తోన్న చిత్రం 'మిరాయ్'. మంచు మనోజ్ ప్రతినాయకుడి పాత్రలో కనిపించనున్నారు. శ్రియ కీలకపాత్రలో నటించారు. ఇందులో యాక్షన్ సన్నివేశాలు మరోస్థాయిలో ఉంటాయని ఆమె తెలిపారు. తాజాగా ఈ సినిమా ట్రైలర్ను విడుదల చేశారు. ఈ ఈవెంట్లో నిర్మాత విశ్వప్రసాద్ మాట్లాడుతూ వీఎఫ్ఎక్స్ ఎఫెక్ట్లను సవాలుగా తీసుకున్నామన్నారు. తేజ సజ్జా మాట్లాడుతూ.. "నేను పాన్ ఇండియా హీరోని కాదు. నేను మన తెలుగు ఆడియన్స్ కోసం నటిస్తున్నాను. మీ అందరి మెప్పు కోసం చేస్తున్నాను. నా సినిమా మిగతావారికి నచ్చితే అది బోనస్ అంతే. నేను మాత్రం మీ కోసమే వర్క్ చేస్తున్నాను. మీ దగ్గరే ప్రెస్మీట్లు చేసుకుంటాను. మీ ముందే పుట్టాను, మీ ముందే పెరిగాను, ఇక్కడే ఉంటాను. ఈ సినిమాలో మనోజ్ కనిపించిన ప్రతిసారీ ఆడియన్స్కు గూస్బంప్స్ వస్తాయి" అని అన్నారు. ఇక మిరాయ్ వెనక ఎన్నో కలలు ఉన్నాయని మంచు మనోజ్ తెలిపారు. "మూడేళ్ల క్రితం ఈ ప్రయాణం ప్రారంభమైంది. ఈ అవకాశం ఇచ్చినందుకు టీమ్కు థాంక్స్ చెప్పాలి. ఇందులో అవకాశం నాకు దేవుడిచ్చిన వరంగా భావిస్తా. ఎందుకంటే నా జీవితంలో ఇలాంటి పాత్ర ఇప్పటివరకూ చేయలేదు. 'హనుమాన్' లాంటి హిట్ అందుకున్న తర్వాత వరుసగా సినిమాలు చేసి డబ్బులు సంపాదించాలని అందరూ అనుకుంటారు. అలా అనుకోవడంలో తప్పు లేదు. కానీ, తేజ 'మిరాయ్' కోసం మరొక ప్రాజెక్ట్ అంగీకరించకుండా మూడేళ్లు వేచి చూశాడు. నాకు సినిమా గురించి కొంచెం తెలుసు అనుకున్నాను. కానీ, కార్తిక్ దండుని కలిసిన తర్వాత నాకు ఏమీ తెలియదని అర్థమైంది. ఆయన ఆరేళ్ల క్రితం ఈ కథను రాసుకున్నాడు. అశోకుడు రాసిన 9 పుస్తకాల గురించి ప్రపంచానికి చెప్పాలనే సంకల్పంతో దీన్ని రూపొందించారు. నిర్మాత విశ్వప్రసాద్ 'రాజాసాబ్ కోసం ఎంత చేస్తున్నారో.. మా 'మిరాయ్'కు కూడా అంతే చేస్తున్నారు. ఆయనకు సినిమా చిన్నదా.. పెద్దదా అనే సంబంధం లేదు. ఇలాంటి నిర్మాతను ఇప్పటివరకూ చూడలేదు. శ్రియతో కలిసి నటించాలని ఎప్పటినుంచో అనుకున్నాను. ఈ చిత్రంతో అది తీరింది" అని మంచు మనోజ్ చెప్పారు. తనపై అభిమానం చూపుతున్న వారికి రుణపడి ఉంటానన్నారు.

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

ఆ ముగ్గురే ఆసియా కప్లో గేమ్ ఛేంజర్లు: సెహ్వాగ్

ఆసియా కప్పు నెగ్గడం ఇప్పుడు బరిలోకి దిగే జట్టుకు పెద్ద కష్టం కాదని భారత మాజీ క్రికెటర్ వీరేంద్ర సెహ్వాగ్ వ్యాఖ్యానించాడు. అయితే, 15 మందితో కూడిన టీమ్లో ముగ్గురే గేమ్ ఛేంజర్లు అవుతారని పేర్కొనడం గమనార్హం. సూర్యకుమార్ యాదవ్ నాయకత్వంలో టీమిండియా సెప్టెంబర్ 9 నుంచి మొదలయ్యే ఆసియా కప్లో తలపడనుంది. వచ్చే వారంలో యూఏఈకి పయనం కానుంది. ఇప్పుడున్న జట్టులో అభిషేక్ శర్మ. వరుణ్ చక్రవర్తి. జస్ప్రీత్ బుమ్రా ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తారని అభిప్రాయపడ్డాడు. "జస్ప్రీత్ బుమ్రా గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. అతడు ఎప్పుడూ మ్యాచ్ విన్నరే. ఇక కుర్రాడు అభిషేక్ శర్మ ఆటను చూసేందుకు ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నా. వరుణ్ చక్రవర్తి మిస్టరీ స్పిన్ ఎలా ఉంటుందో చూడాలని ఉంది. వీరిద్దరూ గేమ్ ఛేంజర్లే. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో అత్యంత ప్రభావవంతంగా కనిపించిన వరుణ్ ఈసారి కూడా ఎఫెక్ట్ చూపిస్తాడు. అతడికి టీ20 ఫార్మాట్ ఇంకా కలిసొస్తుంది. అందుకే, ఈ ముగ్గురు భారత విజయాల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తారని భావిస్తున్నా" అని సెహ్వాగ్ వెల్లడించాడు. గత టీ20 ప్రపంచ కప్పు భారత్ నెగ్గడంలో జస్ ప్రీత్ బుమ్రా దే ప్రధాన పాత్ర. అతడు ఆ టోర్నీలో 15 వికెట్లు పడగొట్టాడు. ఇక అభిషేక్ శర్మ దూకుడు గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. ఇప్పటి వరకు 17 అంతర్జాతీయ టీ20 మ్యాచుల్లో 535 పరుగులు చేశాడు. అతడి స్ట్రైక్రేట్ 193.85 కావడం గమనార్హం. ఓపెనర్గా విధ్వంసకర బ్యాటింగ్తో పరుగులు రాబట్టడం అతడి స్పెషాలిటీ. ఇక వరుణ్ చక్రవర్తి నిలకడగా బౌలింగ్ చేస్తున్నాడు. భారత్ తరపున 18 టీ20ల్లో వరుణ్ 33 వికెట్లు పడగొట్టాడు.

పసుపు పొడి కంటే పచ్చి పసుపే మంచిదా, దేనిని ఎప్పుడు ఎలా వాడాలి, రెండింటిలో ఏది మంచిది

ఇంటి చిట్కాలు

పసుపుని మనం రెగ్యులర్గా ఎన్నో రకాలుగా వాడతాం. ఆధ్యాత్మికంగా, ఆరోగ్య పరంగాను, మరీ చెప్పాలంటే ఆహారంలోనూ ఈ పసుపుని ఎక్కువగా వాడతాం. ఇంతటి ప్రాముఖ్యత ఉన్న పసుపు గురించి కొన్ని విషయాలు తెలుసుకోండి.

మనం సాధారణంగా ఇంట్లో వంటలకి పసుపు పొడిని వాడతాం. అదే ఆధ్యాత్మికంగా అయితే పచ్చి పసుపుని వాడతాం. అంతేకాకుండా అందాన్ని పెంచడంలోనూ పచ్చి పసుపు, పసుపు పొడులని వాడతాం. అయితే, ఇవి చూడ్డానికి వేరు మాత్రమే కాదు. పోషకాల పరంగానూ ఇందులో డిఫరెన్స్ ఉంటుంది. అసలు పసుపు పొడి, పచ్చి పసుపు.. రెండింటిలో ఉండే తేడా ఏంటి? వీటిని ఏయే సందర్భాల్లో వాడతారు. వీటిని వాడడం వల్ల కలిగే లాభాలు ఏంటో తెలుసుకోండి.

పసుపు పొడితో లాభాలు

దీనిని సాధారణంగా మనం ఇంట్లో వాడతాం. ఇందులో ఎన్నో హెల్త్ బెనిఫిట్స్ దాగి ఉంటాయి. కర్క్యుమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మంచి కాంపౌండ్. ఇందులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఉంటాయి. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల జాయింట్ పెయిన్స్ తగ్గడమే కాకుండా జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఇమ్యూనిటీ కూడా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గి గుండె ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ బాగుంటుంది. పసుపు బ్రెయిన్ ఫంక్షన్ని మెరుగ్గా చేస్తుంది. నరాల సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా చేస్తుంది. అల్జీమర్స్ని దూరం చేస్తుంది. ఇందులో నల్ల మిరియాలని కలిపి తీసుకుంటే బాడీకి త్వరగా అబ్జార్బ్ అవుతాయి.ఇన్సులిన్ సెన్సెటీవ్ పెరుగుతుంది. బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ని తగ్గిస్తాయి. ఇది షుగర్ ఉన్నవారికొచ్చే సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది.

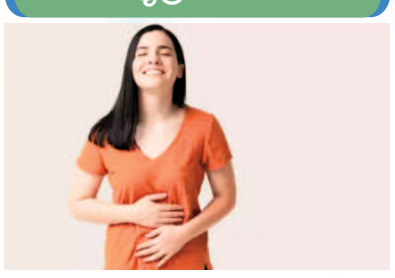
పచ్చి పసుపు

పచ్చిపసుపుని మనం తాజా పసుపు కొమ్ము నుంచి తీస్తాం. ఇందులో పోషకాలు, ఎసెన్షియల్ ఆయిల్స్ మన ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. ఇందులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. దీనిని వాడడం వల్ల గాయాలు త్వరగా మాయమవుతాయి. ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కారణంగా ఫ్రీ రాడికల్స్కి వ్యతిరేకంగా పోరాడుతాయి. దీనిని వాడడం వల్ల యవ్వనంగా ఉండొచ్చు. ఇందులోని గుణాలు స్కిన్ని గ్లోగా చేస్తాయి. పచ్చి పసుపుని మనం డీటాక్సిఫికేషన్, ప్యూరిఫై చేసేందుకు కూడా వాడొచ్చు. దీనిని వాడడం వల్ల బ్లడ్, లివర్ ప్యూరిఫై అయి హెల్దీగా ఉంటాయి. ఇందులోని సహజ నూనెలు కర్క్యుమిన్ని అబ్జార్బ్ అయ్యేలా చేస్తాయి. ఇది సాధారణ పసుపు పొడి కంటే రిజల్ట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని వాడడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. ఇన్సులిన్ సెన్సెటివిటీ పెరుగుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. ఇందులోని గుణాలు బ్లడ్ ప్రెజర్ని రెగ్యులర్ చేసి సర్క్యులేషన్ని పెంచుతుంది.

పోషకాల పరంగా

పచ్చిపసుపు తాజా పసుపు కొమ్ము నుంచి తీస్తారు. కాబట్టి, ఇందులో సహజ నూనెలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి, ఇవి కర్క్యుమిన్ని ఎక్కువగా అబ్జార్బ్ అయ్యేలా చేస్తాయి. ఇందులోని విటమిన్స్, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అన్నీ కూడా నేచురల్ ఫామ్లోనే ఉంటాయి. పసుపు పొడిమరోవైపు పసుపు పొడిలో కర్క్యుమిన్ ఉన్నప్పటికీ సహజ నూనెలు కొద్దిగా తగ్గుతాయి. దీనికి కారణం దీనిని ఎండబెట్టి తయారుచేస్తారు. కర్క్యుమిన్పచ్చిపసుపులో పొడిపసపుతో పోలిస్తే కర్క్యుమిన్ తక్కువగా ఉంటుంది. 2 నుంచి 5 శాతం మాత్రమే ఉంటాయి. ఇక పసుపు పొడిలో కర్క్యుమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని డీహైడ్రేట్ చేసి తయారు చేస్తారు. కాబట్టి, ఇందులో 5 నుంచి 8 శాతమే ఉంటుంది. బాడీకి పసుపు పొడితే పోలిస్తే పచ్చి పసుపు బాడీలోకి ఈజీగా అబ్జార్బ్ అవుతుంది. దీనికి కారణం ఇందులోని సహజ నూనెలు. అధ్యయనాల ప్రకారం, పసుపు పొడిలో మనం నల్ల మిరియాలని కలిపినప్పుడే అందులోని పెపెరిన్ లేదా హెల్దీ ఫ్యాట్స్ కారణంగానే త్వరగా అబ్జార్బ్ అవుతుంది.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

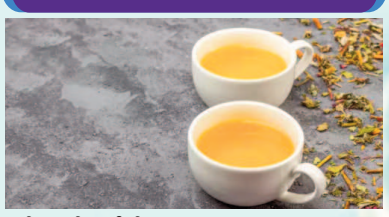


రెండు కూడా సమానమైన హెల్త్ బెనిఫిట్స్ని కలిగి ఉంటాయి. దీనికి కారణం ఇందులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ గుణాలు ఫ్రీ రాడికల్స్కి వ్యతిరేకంగా పోరాడతాయి. ఇమ్యూనిటీని పెంచుతాయి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమై గట్ హెల్త్ బాగుంటుంది. బ్లోటింగ్ తగ్గుతంది. వీటిని వాడడం వల్ల స్కిన్ నేచురల్గానే మెరుస్తుంది. మొటిమలు, గీతలు తగ్గుతాయి.

ఎన్ని రోజులు వాడొచ్చు

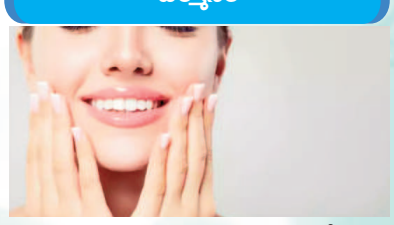
1.పచ్చి పసుపు తక్కువ రోజులు వాడొచ్చు. దీనిని ఫ్రిజ్లో పెడితే 2, 3 వారాల పాటు వాడొచ్చు.
2.పసుపు పొడి మనకి స్టోర్ నుంచి తీసుకొస్తాం. దీనిని నెలల తరబడి వాడొచ్చు. ఇది వాడడానికి, వంటలకి, చిట్కాలకి చాలా బాగా పనిచేస్తుంది.

ఏది ఆరోగ్యకరం



మీరు వీటితో వీలైనంత వరకూ పోషకాలను పొందాలంటే పచ్చి పసుపు చాలా మంచిది. అయితే, వీలుని బట్టి కన్వీనియెన్స్గా వాడాలంటే మాత్రం పసుపు పొడి బెస్ట్. ఇది చాలా ఈజీగా దొరుకుతుంది. అయితే, మన డెయిలీ లైఫ్లో ఈ రెండింటిని కలిపి వాడొచ్చు. ఇన్స్టంట్గా వాడాలంటే తాజా పసుపుని మనం జ్యూసెస్, టీలలో వాడొచ్చు. పసుపు పొడిని వంటలు, ఇతర విధంగా చాలా రోజుల వరకూ వాడొచ్చు.

చర్మానికి



పసుపు వాడడం వల్ల చర్మానికి కూడా మేలు జరుగుతుంది. దీనిని వాడడం వల్ల స్కిన్ మెరుస్తుంది. మొటిమలు రావు. గాయాలు త్వరగా తగ్గుతాయి.