ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్

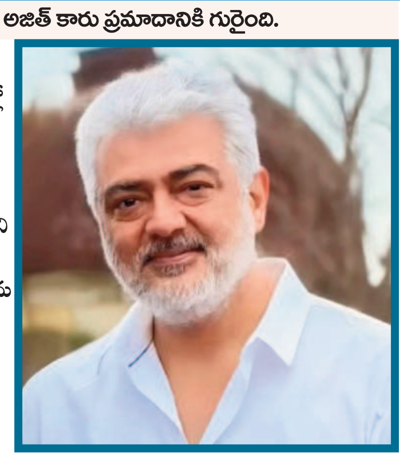
'నాటు నాటు'కు అఖిల్ స్టెప్పులు.. దుబాయ్‌లో నమ్రత, ఉపాసన, లక్ష్మీప్రణతి సందడి

దుబాయ్‌లో జరుగుతున్న ఒక ప్రైవేట్ పార్టీలో సినీ తారలు సందడి చేశారు. దీనికి సంబంధించిన ఫొటోలు వైరల్ అయ్యాయి.

తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమకు చెందిన పలువురు హీరోల కుటుంబాలు ఫ్రీ టైమ్ను ఎంజాయ్ చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. దుబాయ్ వేదికగా జరుగుతున్న సన్నిహితుల పెళ్లి వేడుకలో హీరోలు, వారి కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు. దీనిలో భాగంగా దిగిన ఫొటోలను నమ్రత ఇన్స్టా వేదికగా పంచుకున్నారు. 'కీర్తి, నితేశ్ తమ అందమైన ప్రయాణాన్ని కొనసాగిస్తున్నందుకు ఆనందంగా ఉంది. జీవితాంతం వాళ్లు సంతోషంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నా" అని పేర్కొన్నారు. నమ్రత షేర్ చేసిన ఫొటోల్లో ఎన్టీఆర్, ఆయన సతీమణి లక్ష్మీ ప్రణతీ, ఉపాసన, అమల తదితరులు ఉన్నారు. ఈ వేడుకల్లో అనిరుధ్ పెర్ఫార్మెన్స్తో ఉర్రూతలూగించారు. ప్రస్తుతం ఈ ఫొటోలు సినీ ప్రియులను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. స్టార్ హీరోల కుటుంబ సభ్యులను ఒకే ఫ్రేమ్లో చూస్తుంటే సంతోషంగా ఉందని అంటున్నారు. మరోవైపు నటుడు అఖిల్ సైతం ఈ వేడుకల్లో పాల్గొన్నట్లు తెలుస్తోంది. స్నేహితులతో కలిసి ఆయన 'నాటు నాటు' పాటకు స్టెప్పులేశారు. ఈ వీడియో నెట్టింట వైరల్గా మారింది.

అజిత్‌కు తప్పిన ప్రమాదం.. పల్టీలు కొట్టిన కారు

స్పెయిన్‌లో జరుగుతున్న రేసింగ్లో అజిత్ కారు ప్రమాదానికి గురైంది.



కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో అజిత్ కుమార్‌కు పెను ప్రమాదం తప్పింది. స్పెయిన్లో జరుగుతున్న రేసింగ్లో ఆయన కారు ప్రమాదానికి గురైంది. మరో కారును తప్పించే క్రమంలో ఈ ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. దీంతో అజిత్ వాహనం ట్రాక్పై పల్టీలు కొట్టింది. ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే ఆయన సురక్షితంగా దాని నుంచి బయటకు వచ్చారు. సిబ్బంది సైతం అప్రమత్తమయ్యారు. దీనికి సంబంధించిన వీడియోను అజిత్ రేసింగ్ టీమ్ ఇన్స్టా వేదికగా షేర్ చేసింది. ఆయన క్షేమంగా ఉన్నారని తెలియజేసింది. ఈ ప్రమాదంలో హీరో తప్పు ఏమీ లేదని.. ఇతర కార్ల వల్లే ఈ ఘటన చోటు చేసుకుందని తెలిపింది. ప్రమాదం జరిగిన కొంత సమయానికి ఆయన బయటకు వచ్చి.. అభిమానులతో ఫొటోలు దిగారు. రేస్ కొనసాగిస్తున్నట్లు చెప్పారు. మరోవైపు, ఈ ప్రమాదం వీడియో చూసిన అభిమానులు.. అప్రమత్తంగా ఉండమని హీరోకు సూచిస్తున్నారు. గడిచిన రెండు నెలల వ్యవధిలో అజిత్కు జరిగిన రెండో ప్రమాదం ఇది. జనవరి నెలలో దుబాయ్ గ్రాండ్ ప్రీ రేస్ కోసం సాధన చేస్తుండగా ఆయన కారు సమీపంలోని గోడను బలంగా ఢీకొంది. ఈ ప్రమాదంలో వాహనం ముందు భాగం డ్యామేజ్ కాగా.. నాడు కూడా అజిత్ సురక్షితంగా బయటపడ్డారు. ఈ రేసింగ్ ఈవెంట్లో ఆయన టీమ్ విజయాన్ని అందుకుంది. రేసింగ్ అంటే అజిత్కు మహా ఇష్టం. సినిమా చిత్రీకరణ నుంచి బ్రేక్ దొరికితే చాలు బైక్స్, కార్లతో చక్కర్లు కొడుతుంటారు. కొన్ని నెలల క్రితం గంటకు 234 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఆయన కారును డ్రైవ్ చేశారు. ఆ వీడియో అప్పట్లో వైరల్ అయింది. మోటార్ సైకిల్ టూరిజాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు అజిత్ ఓ స్టార్టప్ను కూడా ఏర్పాటు చేశారు. 'అజిత్కుమార్ రేసింగ్' పేరుతో టీమ్ను సైతం ప్రకటించారు. సినిమాల విషయానికి వస్తే ప్రస్తుతం ఆయన అధిక్ రవిచంద్రన్ డైరెక్షన్లో 'గుడ్ బ్యాడ్ అగ్లీ' కోసం వర్క్ చేస్తున్నారు. త్రిష కథానాయిక. ఏప్రిల్ 10న విడుదల కానుంది.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

ఛాన్స్ వస్తే ముద్దు సీన్స్ చేస్తా : రీతూవర్మ

'మజాకా'తో ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమయ్యారు నటి రీతూ వర్మ. ఈ సినిమా ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా ఆమె.. అవకాశం వస్తే ముద్దు సన్నివేశాల్లో యాక్ట్ చేస్తానని చెప్పారు.

'మజాకా'తో ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమయ్యారు నటి రీతూ వర్మ. ఈ సినిమా ప్రమోషన్స్లో భాగంగా ఆమె కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆన్లైన్ ముద్దు సన్నివేశాలకు తాను వ్యతిరేకం కాదన్నారు. అవకాశం వస్తే కిస్, హగ్ సన్నివేశాల్లో యాక్ట్ చేస్తానని అన్నారు. "ముద్దు సన్నివేశాలకు సంబంధించిన చిత్రాల్లో నాకు అవకాశం రాలేదు. కథ డిమాండ్ చేస్తే అలాంటి సన్నివేశాల్లో యాక్ట్ చేయడానికి నేను ఏమాత్రం ఇబ్బందిపడను. ఈ అమ్మాయి ఇలాంటి పాత్రలు చేయదని కొంతమంది ఓ నిర్ణయానికి వచ్చేస్తారు. ఆ కారణంతోనే నా వద్దకు అలాంటి కథలు రావడం లేదు అనుకుంటా" అని రీతూవర్మ చెప్పారు. తన గత చిత్రం 'స్వాగ్' ఫెయిల్యూర్ పై మాట్లాడుతూ.. "ఆ సినిమా అందరికీ సంబంధించినది కాదని వేము ముందు నుంచే అనుకున్నాం. ఆ కథలో ఉన్న తీవ్రత చాలామందికి అర్థం కాలేదు. అయినా, ఫర్వాలేదు. ఎందుకంటే, మనం నటించే అన్ని సినిమాలు ప్రేక్షకులు ఆదరించాలని లేదు కదా. ఒక నటిగా ఆ సినిమా చేసినందుకు నేను మాత్రం సంతృప్తిగానే ఉన్నా" అని అన్నారు. 'పెళ్లి చూపులు 2' గురించి ఆమె మాట్లాడారు. "పెళ్లి చూపులు" నాకు ప్రత్యేకమైన చిత్రం. స్నేహితులంతా కలిసి చిన్న బడ్జెట్లో సినిమా చేశాం. ఫలితం ఎలా ఉంటుందనేది మేము ఎప్పుడూ ఊహించలేదు. ఒక మంచి సినిమా చేస్తున్నామనే నమ్మకంతో దానిని పూర్తి చేశాం. రిలీజ్ అయ్యాక అది మా అందరి జీవితాలను మార్చేసింది. విజయ్ దేవరకొండ ఇంత పెద్ద స్టార్ అవుతాడనుకోలేదు. కానీ, అతను తప్పకుండా సక్సెస్ అవుతాడనుకునేదాన్ని. తరుణ్ భాస్కర్ ప్రస్తుతం 'ఈ నగరానికి ఏమైంది' సీక్వెల్ రాస్తున్నారు. 'పెళ్లి చూపులు 2' కూడా ఆయన తెరకెక్కిస్తే బాగుంటుందని నా భావన. అవకాశం వస్తే విజయ్, నేను కలిసి యాక్ట్ చేస్తాం"అని తెలిపారు. 'మజాకా' చిత్రంలో సందీప్ కిషన్ హీరోగా నటించారు. నక్కిన త్రినాథరావు దర్శకుడు. ఫిబ్రవరి 26న విడుదల కానుంది.

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- ప్రపంచ ఇంద్రజాలికుల దినోత్సవం.
- 1483: మొఘల్ సామ్రాజ్య స్థాపకుడు బాబర్ జననం (మ.1531).
- 1503: తెలుగు వాగ్గేయకారుడు, పదకవితా పితామహుడు అన్నమయ్య మరణం (జ.1408).
- 1855: గణిత శాస్త్రజ్ఞుడు, శాస్త్రవేత్త కార్ల్ ఫ్రెడెరిక్ గాస్ మరణం (జ.1777).
- 1913: ఇంద్రజాలికుడు పి.సి.సర్కార్ జననం (మ.1971).
- 1941: అణుబాంబుల తయారీలో వాడే రసాయన పదార్థం ఫ్లుటోనియంను కాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్లు కనుగొన్నారు.
- 1957: రాజకీయ నాయకుడు కింజరాపు ఎర్రన్నాయుడు జననం (మ.2012). (చిత్రంలో)
- 1982: భారతదేశ టెలివిజన్ నటుడు, మోడల్ కరణ్ సింగ్ గ్రోవర్ జననం.
- 1966: దళిత కళాకారిణి, కవయిత్రి చంద్రశ్రీ జననం.
- 2009: 91వ అకాడమీ అవార్డులలో భారతదేశానికి చెందిన ఏ.ఆర్.రెహమాన్ కు రెండు ఆస్కార్ అవార్డులు లభించాయి.
- 2022: మల్లన్నసాగర్ జలాశయంను కేసీఆర్ ప్రారంభించాడు.

ఇంద్రజాలికుల దినోత్సవం

బాబర్

అన్నమయ్య

కార్ల్ ఫ్రెడెరిక్ గాస్

పి.సి.సర్కార్

ఫ్లుటోనియంను కాలిఫోర్నియా

కింజరాపు ఎర్రన్నాయుడు

కరణ్ సింగ్ గ్రోవర్

ఏ.ఆర్.రెహమాన్

కేసీఆర్

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్ SPORTS

ఇలాంటి పాక్ జట్టును మునుపెన్నడూ చూడలేదు: హర్భజన్

ఇలాంటి పాక్ జట్టును తాను ఎప్పుడూ చూడలేదని భారత మాజీ స్పిన్నర్ హర్భజన్ సింగ్ అభిప్రాయపడ్డాడు. దీనిలో ఐకమత్యం కొరవడిందని పేర్కొన్నాడు.

పాకిస్థాన్‌లో క్రికెట్ పతనం దిశగా వెళ్లడంపై భారత మాజీ స్పిన్నర్ హర్భజన్ సింగ్ ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశాడు. తాను 2011-12 సీజన్ తలపడిన దాయాది జట్టుతో పోలిస్తే ఇప్పటి దానికి ఏమాత్రం పోలికలేదని అభిప్రాయపడ్డాడు. పాక్ మాజీలు మహమ్మద్ యూసఫ్, షాహిద్ అఫ్రిదితో కలిసి అతడు ఓ చర్చాకార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సందర్భంగా ఈ వ్యాఖ్యలు చేశాడు. ప్రస్తుతం ఆ జట్టులో ఐకమత్యం కూడా కొరవడటంపై నిరాశ వ్యక్తం చేశాడు. "కొన్నేళ్లలో ఇలాంటి పాక్ జట్టును నేను చూడలేదు. గతంలో మేము వారితో ఆడే సమయంలో.. ఎప్పుడైనా ప్రత్యర్థులు మమ్మల్ని ఓడిస్తారు అనే భావన ఉండేది. ఎందుకంటే.. ఆ జట్టులో స్టార్ ఆటగాళ్లు, అద్భుతమైన బౌలింగ్, ఐకమత్యం కనిపించేవి. ప్రస్తుతం జట్టులో ఒంటిచేత్తో మ్యాచ్లు గెలిపించే వాళ్లున్నా.. ఐకమత్యం మాత్రం కొరవడింది. తమదైన రోజున వారు మ్యాచ్లను గెలిపించగలరు.. కానీ, అలాంటి ఆటగాళ్లు ఏడు లేదా ఎనిమిది మంది ఉంటేనే చాంపియన్షిప్ను గెలవగలం. అలాంటిదేమీ నాకు ఈ జట్టులో కనిపించడంలేదు. 2017లో ఫకర్ జమాన్ పెద్ద ఇన్నింగ్సులు ఆడటంతోనే నిస్సందేహంగా మీరు గెలిచింది" అని పేర్కొన్నాడు. దీనికి అఫ్రిదీ కూడా మద్దతు తెలిపాడు. "భజ్జీ చెప్పింది నిజమే. 90ల జట్టుతో దీనిని ఏమాత్రం పోల్చలేము. మ్యాచ్ విన్నర్ల కొరత ఉంది. ఒక మ్యాచ్ అంటే గెలవొచ్చు.. ట్రోఫీని ముద్దాడాలంటే మాత్రం మ్యాచ్ విన్నర్ల అవసరం ఉంది" అని అఫ్రిది అభిప్రాయపడ్డాడు. 2017 ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఫైనల్స్ తర్వాత భారత్-పాక్లు ఆరు మ్యాచ్‌లలో పరస్పరం తలపడ్డాయి. వీటిల్లో ఐదింట భారత్ విజయం సాధించగా.. ఒక దాని ఫలితం తేలలేదు.

జాతీయ గీతంపై వివాదం..

ఇంగ్లాండ్-ఆస్ట్రేలియా మ్యాచ్ సందర్భంగా పొరబాటున భారత జాతీయ గీతం ప్లే చేయడంపై పాక్ క్రికెట్ బోర్డ్ మండిపడింది. అసలు భారత్ తమ గడ్డపై మ్యాచ్ల ఆడటంలేదు.. అయినా, ఐసీసీ బృందం పొరబాటున జాతీయ గీతాన్ని వినిపించడమేంటని ప్రశ్నిస్తోంది. దీనిపై ఐసీసీకి ఓ లేఖను పీసీబీ పంపినట్లు సమాచారం. అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కౌన్సిల్ను ఈ ఘటనపై వివరణ కోరినట్లు వార్తలొస్తున్నాయి.

22 మంది భారత జాలర్ల విడుదల

భారత్-పాక్ మ్యాచ్కు ముందు ఓ సానుకూల పరిణామం చోటు చేసుకొంది. కరాచీ జైల్లో మగ్గుతున్న 22 మంది జాలర్లను ఆ దేశం విడిచిపెట్టింది. ఈ విషయాన్ని పీసీబీ ఛైర్మన్ మొహసిన్ నఖ్వీ వెల్లడించారు. భారత్-పాక్ జట్ల మధ్య ఆసక్తికర మ్యాచ్ జరుగుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

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.

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

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.

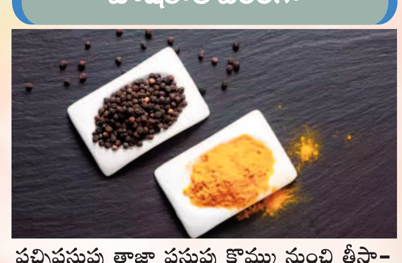
పసుపు పొడితో లాభాలు

దీనిని సాధారణంగా మనం ఇంట్లో వాడతాం. ఇందులో ఎన్నో హెల్త్ బెనిఫిట్స్ దాగి ఉంటాయి. కర్కుమిన్ 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 సెన్సిటివ్ 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 కర్కుమిన్‌ని అబ్జార్బ్ అయ్యేలా చేస్తాయి. ఇది సాధారణ పసుపు పొడి కంటే రిజల్ట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని వాడడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ 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 కర్కుమిన్‌ని ఎక్కువగా అబ్జార్బ్ అయ్యేలా చేస్తాయి. ఇందులోని విటమిన్స్, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అన్నీ కూడా నేచురల్ ఫామ్‌లోనే ఉంటాయి. పసుపు పొడిమరోవైపు పసుపు పొడిలో కర్కుమిన్ ఉన్నప్పటికీ సహజ నూనెలు కొద్దిగా తగ్గుతాయి. దీనికి కారణం దీనిని ఎండబెట్టి తయారుచేస్తారు. కర్కుమిన్పచ్చిపసుపులో పొడిపసుపుతో పోలిస్తే కర్కుమిన్ తక్కువగా ఉంటుంది. 2 నుంచి 5 శాతం మాత్రమే ఉంటాయి. ఇక పసుపు పొడిలో కర్కుమిన్ 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.

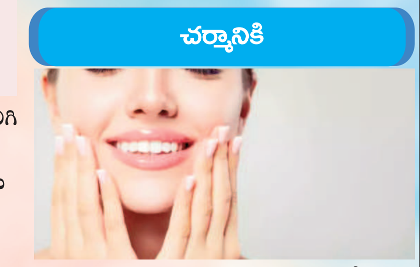
ఎన్ని రోజులు వాడొచ్చు

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.