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

మొంథా తుపాను.. అన్ని మున్సిపాలిటీల్లో కంట్రోల్ రూమ్లు: మంత్రి నారాయణ

అమరావతి, అక్టోబర్ 27, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మొంథా తుపాను ముంచుకొస్తున్న నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలోని మున్సిపల్ కమిషనర్లతో ఏపీ మంత్రి నారాయణ టెలీకాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. చేపట్టాల్సిన చర్యలపై ఆయన పలు సూచనలు చేశారు. "తుపానుపై అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఎలాంటి పరిస్థితినైనా ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధం కావాలి. అన్ని మున్సిపాలిటీల్లో కంట్రోల్ రూమ్లు ఏర్పాటు చేయాలి. ప్రజలకు ఎప్పటికప్పుడు ముందస్తు సమాచారం అందేలా చూడాలి. రోడ్లపై చెట్లు కూలితే వెంటనే తొలగించేలా ఏర్పాట్లు చేయాలి. పునరావాస శిబిరాల సమాచారం ఎప్పటికప్పుడు ప్రజలకు అందించాలి. తాగునీటి సరఫరాకు ప్రత్యామ్నాయ చర్యలు చేపట్టాలి" అని మంత్రి దిశానిర్దేశం చేశారు.

వణికిస్తోన్న మొంథా..

తుపానుగా బలపడిన వాయుగుండం

విశాఖ, అక్టోబర్ 27, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన వాయుగుండం బలపడి మొంథా తుపానుగా మారినట్లు వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. "నైరుతి ఆగ్నేయ మధ్య బంగాళాఖాతంలో ఇది కేంద్రీకృతమై ఉంది. ఇది పశ్చిమ వాయవ్య దిశగా కదులుతోంది. గడిచిన 6 గంటల్లో గంటకు 18 కి.మీ. వేగంతో కదిలింది. మంగళవారం ఉదయానికి తీవ్ర తుపానుగా మారే అవకాశం ఉంది. విశాఖకు దక్షిణ ఆగ్నేయంగా 600 కి.మీ. దూరంలో, కాకినాడకు ఆగ్నేయంగా 570 కి.మీ. దూరంలో, చెన్నైకి తూర్పు ఆగ్నేయంగా 520 కి.మీ. దూరంలో, పోర్టుబ్లెయిరక్కు పశ్చిమంగా 750 కి.మీ దూరంలో తుపాను కేంద్రీకృతమై ఉంది. తీరం వెంట 50-70 కి.మీ. వేగంతో ఈదురుగాలులు వీచే అవకాశం ఉంది. మచిలీపట్నం-కళింగపట్నం మధ్య కాకినాడ సమీపంలో మంగళవారం తీరం దాటే అవకాశం ఉంది. తుపాను తీరం దాటే సమయంలో గంటకు 90-110 కి.మీ వేగంతో గాలులు వీచే వీలుంది." అని వాతావరణ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. దూసుకొస్తున్న మొంథా తుపాను వణికిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం ముందస్తు చర్యలు చేపట్టింది. అధికారులకు సెలవులు రద్దు చేశారు. సహాయక చర్యల కోసం ప్రభుత్వం రూ.19 కోట్లు విడుదల చేసింది. ఎన్డీఆర్ఎఫ్, ఏపీఎస్ఎంఏ కేంద్రాలు, 16 శాటిలైట్ ఫోన్లు ఏర్పాటు చేశారు. 57 తీర ప్రాంత మండలాల పరిధిలో 219 తుపాను షెల్టర్లు ఏర్పాటు చేశారు. సముద్రంలోని 62 మెకనైజ్డ్ బోట్లను ఒడ్డుకు రప్పిస్తున్నారు. సముద్ర తీరాల్లో పర్యాటకుల రాకపోకలపై నిషేధం విధించారు. అనకాపల్లి, కృష్ణా, ఎన్టీఆర్, గుంటూరు జిల్లాల్లో విద్యాసంస్థలకు ఎల్లుండి వరకు సెలవులు ప్రకటించారు. పశ్చిమ గోదావరి, ఏలూరు, బాపట్ల, కడపలో విద్యా సంస్థలకు రేపటి వరకు సెలవులు ప్రకటించారు. నెల్లూరు జిల్లాలోని విద్యాసంస్థలకు కలెక్టర్ హిమాన్షు శుక్లా నేడు సెలవు ప్రకటించారు. తుపాను దృష్ట్యా జిల్లాల్లో విపత్తు బృందాలు మోహరించాయి. సహాయక చర్యల కోసం 9 ఎన్డీఆర్ఎఫ్, 7 ఎన్డీఆర్ఎఫ్ బృందాలు అందుబాటులో ఉంచారు. తుపాను దృష్ట్యా జిల్లాలకు టీఆర్-27 కింద నిధులు మంజూరు చేశారు. వీటితో సహాయ శిబిరాలు, తాగునీరు, ఆహార ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. విజయనగరం జిల్లాలోని ముక్కాం తీరప్రాంత గ్రామంలో జిల్లా కలెక్టర్ రాంసుందరరెడ్డి, ఎస్పీ ఏఆర్ దామోదర్ పర్యటించారు. మత్స్యకారులతో మాట్లాడి పలు సూచనలు చేశారు.

మొంథా తుపాను.. సీఎం చంద్రబాబుకు ప్రధాని మోదీ ఫోన్

అమరావతి, అక్టోబర్ 27, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీ సీఎం చంద్రబాబుకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఫోన్ చేశారు. మొంథా తుపాను ప్రభావం నేపథ్యంలో పలు అంశాలపై సీఎంతో ప్రధాని చర్చించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపడుతున్న ముందస్తు చర్యలను మోదీకి చంద్రబాబు వివరించారు.

అనంతరం ఆర్టీజీఎస్లో మంత్రులు లోకేశ్, అనిత, సీఎస్ విజయానంద్, ఇతర ఉన్నతాధికారులతో సీఎం సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రధాని కార్యాలయంతో సమన్వయం చేసుకోవాలని మంత్రి లోకేశ్కు సీఎం సూచించారు. "ప్రతి గంటకూ తుపాను కదలికలను గమనిస్తూ అప్రమత్తంగా ఉండాలి. వర్షాలు, వరదలకు అవకాశం ఉన్న ప్రాంతాల్లో ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలి. కాల్వ గట్లు పటిష్ఠం చేసి పంటలకు నష్టం జరగకుండా చూడాలి. వివిధ శాఖల అధికారులతో సమన్వయం చేసుకోవాలి. ఎక్కడా ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం జరగకుండా చర్యలు చేపట్టాలి" అని చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం చేశారు.

రైతులకు నష్టం జరగకుండా పంటలు కొనుగోలు చేయాలి:సీఎం రేవంత్

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 27, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలంగాణకు వర్ష సూచన దృష్ట్యా రైతులకు నష్టం కలగకుండా పంటలు కొనుగోలు చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. ధాన్యం, పత్తి, మొక్కజొన్న కొనుగోళ్లపై అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు.

సీఎం ఆదేశాలతో సాయంత్రం కలెక్టర్లతో మంత్రులు ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించనున్నారు. పంటల కొనుగోళ్లకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను వారికి వివరించనున్నారు.

రైతులు తేమ శాతం దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి: తుమ్మల

పత్తి అమ్మకాల విషయంలో రైతులు నాణ్యత, తేమ శాతాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకోవాలని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అన్నారు. పత్తిలో తేమ 12 శాతానికి మించకుండా చూసుకోవాలని సూచించారు. అంతకు మించితే కనీస మద్దతు ధర పొందే అవకాశం ఉండదన్నారు. కేంద్ర మంత్రి గిరిరాజ్ సింగ్ చౌహాన్కు లేఖ రాశామని.. పత్తి రైతులకు గరిష్ఠ మద్దతు ధర అందించేందుకు అన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తున్నామని చెప్పారు.

తుపాను ఎఫెక్ట్.. అప్రమత్తమైన దక్షిణ మధ్య రైల్వే

విజయవాడ, అక్టోబర్ 27, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మొంథా తుపాను నేపథ్యంలో దక్షిణ మధ్య రైల్వే అప్రమత్తమైంది. తుపాను ప్రభావం ఉండొచ్చనే ప్రాంతాల్లో రైల్వే జీఎం సంజయ్కుమార్ శ్రీవాస్తవ పర్యటించారు. ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో హైలర్ట్ ప్రకటించారు. అనంతరం విజయవాడలో డివిజన్ అధికారులతో ఆయన సమావేశమై పలు సూచనలు చేశారు. తీసుకున్న చర్యలను జీఎంకు విజయవాడ డీఆర్ఎం మోహిత్ సోనాకియా వివరించారు. "తుపాను దృష్ట్యా ప్రయాణికుల భద్రత, రైళ్ల రాకపోకల విషయంలో ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలి. ఆపరేషన్, ఇంజినీరింగ్, ఎలక్ట్రికల్, మెకానికల్, మెడికల్ విభాగాల అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ప్రభావిత ప్రాంతాల్లోని రైల్వేస్టేషన్లలో కంట్రోల్ రూమ్లు ఏర్పాటు చేయాలి. నిరంతరం అధికారులు అందుబాటులో ఉంటూ ప్రయాణికుల సమస్యలు పరిష్కరించాలి. రైలు వంతెనల స్థితి, నీటి ప్రవాహాలను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించాలి. ట్రాక్లు, బ్రిడ్జిలపై నిరంతరం పెట్రోలింగ్ బృందాలు పర్యవేక్షణ చేయాలి. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో వేగంగా చేరుకునేందుకు సర్వం సిద్ధం చేయాలి. డిజిటల్ లోకో మోటివ్స్, మొబైల్ రెస్క్యూ టీమ్లు నిరంతరం అందుబాటులో ఉంచాలి. ప్రయాణికుల భద్రత దృష్ట్యా ఎప్పటికప్పుడు రైళ్ల రాకపోకలపై నిర్ణయం తీసుకోవాలి. రాష్ట్ర విపత్తు నిర్వహణ సంస్థతో నిరంతరం సమన్వయం చేసుకుంటూ తగు నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి" అని దక్షిణ మధ్య రైల్వే జీఎం ఆదేశించారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

'స్పిరిట్': పోలీస్ స్టోరీ మాత్రమే కాదు.. అంతకుమించి..

ప్రభాస్ కథానాయకుడిగా సందీప్ రెడ్డి వంగా దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న హైఓల్టేజ్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'స్పిరిట్' . ఇటీవల ప్రభాస్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా 'వన్ బ్యాడ్ హ్యాబిట్ అంటూ విడుదల చేసిన వీడియో సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచింది. ఇందులో ప్రభాస్ పోలీస్ ఆఫీసర్గా నటించనున్నారు. త్వరలోనే ఈ మూవీ సెట్పైకి వెళ్లనున్న నేపథ్యంలో ఓ ఆసక్తికర వార్త టాలీవుడ్లో చక్కర్లు కొడుతోంది. పోలీసు కథతో పాటు, మాఫియా నేపథ్యాన్ని కూడా 'స్పిరిట్లో సందీప్ చూపించబోతున్నారట. ముఖ్యంగా ద్వితీయార్ధంలో ఇందుకు సంబంధించిన సన్నివేశాలు ప్రేక్షకులకు థ్రిల్ పంచుతాయని తెలుస్తోంది. ఇదే కథకు ప్రాణమని, మొత్తం సినిమాను మలుపు తిప్పే ఎపిసోడ్ అవుతుందని అంటున్నారు. దీనిపై స్పష్టత రావాలంటే ఇంకొన్ని రోజులు ఆగాల్సిందే. ఇటీవల విడుదల చేసిన వీడియోలో 'స్పిరిట్లో నటించే నటీనటులపై ఒక స్పష్టత వచ్చింది. ప్రభాస్, త్రిప్తి డిగ్రీలతో పాటు, వివేక్ ఒబెరాయ్, ప్రకాశ్జ కూడా కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ప్రభాస్ శక్తిమంతమైన పోలీసు పాత్రలో కనువిందు చేయనున్నారు. 'యానిమల్లో'లో రబ్బీర్ పాత్ర తరహాలోనే ప్రభాస్ మరో రెండు కొత్త లుక్కోనూ అలరించే అవకాశమున్నట్లు సమాచారం . ఈ చిత్రానికి హర్షవర్ధన్ రామేశ్వర్ సంగీత దర్శకుడిగా వ్యవహరిస్తున్నారు.

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

పక్కటెముకల వద్ద తీవ్రగాయం.. ఐసీయూలో శ్రేయస్ అయ్యర్!

సిడ్నీ వేదికగా ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన మ్యాచ్లో టీమ్ ఇండియా అద్భుత విజయం సాధించింది. అయితే, ఫీల్డింగ్ చేస్తుండగా భారత ఆటగాడు శ్రేయస్ అయ్యర్ గాయపడ్డాడు. వెనక్కి పరిగెడుతూ క్యాచ్ అందుకొనే క్రమంలో బలంగా నేలను తాకాడు. దీంతో అతడి ప్లీహానికి తీవ్ర గాయమైంది. వెంటనే మైదానం వీడిన అతడిని బీసీసీఐ వైద్యబృందం ఆసుపత్రికి తరలించింది. అయితే, తాజాగా అతడిని ఐసీయూలో చేర్చినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. అంతర్గతంగా రక్తస్రావం కావడంతోనే మేనేజ్మెంట్ ఈ నిర్ణయం తీసుకుందని తెలుస్తోంది. "శ్రేయస్ అయ్యర్ ప్లీహానికి గాయమైంది. అతడి పరిస్థితిపై వైద్యబృందం టెస్టులు చేయించింది. ఆ రిపోర్టులు వచ్చాయి. అంతర్గతంగా రక్తస్రావం జరిగినట్లు పరీక్షల్లో తేలింది. దీంతో వెంటనే అతడిని ఐసీయూలో చేర్చాం. కనీసం రెండు రోజుల నుంచి ఏడు రోజులపాటు అతడు అబ్జర్వేషన్లో ఉంటాడు. బ్లీడింగ్ ఆగిపోవడం, ఇన్ఫెక్షన్ కాకుండా ఉంటే అప్పుడు తదుపరి చర్యలు తీసుకుంటాం. టీమ్ వైద్యుడు, ఫిజియో ఎలాంటి రిస్క్ తీసుకోకుండా శ్రేయస్ ను ఆసుపత్రిలో చేర్చారు. లేకపోతే ప్రాణాల మీదకు వచ్చి ఉండొచ్చు. ప్రస్తుతం అతడి పరిస్థితి కాస్త నిలకడగానే ఉంది. శ్రేయస్ దృఢమైన వ్యక్తి. తప్పకుండా త్వరలోనే కోలుకుని తిరిగి వస్తాడు" అని క్రికెట్ వర్గాలు వెల్లడించాయి. బీసీసీఐ కూడా అధికారికంగా అతడి గాయం పరిస్థితిపై అప్డేట్ ఇచ్చింది. ఎడమ పక్కటెముకుల వద్ద ప్లీహానికి తీవ్ర గాయం కావడంతో అతడిని ఆసుపత్రిలో చేర్చినట్లు అందులో పేర్కొంది. అయితే ఐసీయూలో ఉంచినట్లు మాత్రం ప్రస్తావించలేదు. కానీ, మీడియాలో మాత్రం ఐసీయూలోనే శ్రేయస్ ఉన్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. మరోవైపు తమ కుమారుడిని చూసుకొనేందుకు ఆస్ట్రేలియా వీసాలు మంజూరు చేయాలని ఇప్పటికే శ్రేయస్ అయ్యర్ పేరెంట్స్ కోరినట్లు తెలుస్తోంది.

ఆరోగ్యం

సీజన్లో వచ్చే సీతాఫలాల్ని అస్సలు మిస్ చేసుకోవద్దు, తింటే గుండె, జీర్ణ సమస్యలే కాదు మరెన్నో దూరం

సీజనల్ పండ్లు తీసుకుంటే ఎన్నో లాభాలు ఉంటాయి. అందులోని గుణాలు ఆయా సీజన్లో వచ్చే హెల్త్ప్రాబ్లమ్స్ దూరమవుతాయి. కాబట్టి, కచ్చితంగా సీజనల్ ఫ్రూట్స్ తీసుకోవాలి. అలాంటి వాటిలో సీతాఫలాలు కూడా ఒకటి. శీతాకాలంలో వచ్చే సీతాఫలాలు తింటే అందులోని గుణాలు చాలా సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి. అందుకే, డాక్టర్స్, హెల్త్ ఎక్స్పర్ట్స్ ఏ సీజన్లో వచ్చే ఆయా పండ్లని కచ్చితంగా తీసుకోవాలని చెబుతారు. ఆ నేపథ్యంలోనే ఈ చలికాలంలో వచ్చే సీతాఫలాలు ఎందుకు తినాలో తెలుసుకోండి.

సీతాఫలాల్లో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్ సి, ఫైబర్, నేచురల్ ఎనర్జీ బూస్టర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వంటి గుణాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా ఇమ్యూనిటీని బలంగా చేసి సీజనల్ ప్రాబ్లమ్స్ని దూరం చేయడమే కాకుండా సీతాఫలాలు చాలా హెల్త్ప్రాబ్లమ్స్కి చెక్ పెడతాయి. ముఖ్యంగా, ఇవి తినడానికి ఎంత రుచిగా ఉంటాయో అంతకు మించిన ఆరోగ్యం కూడా. సంవత్సరం మొత్తం మామిడిపండ్ల కోసం ఎంత మంది ఎదురుచూస్తారో.. సీతాఫలాలకోసం కూడా అలానే ఎదురుచూస్తారు. అసలు వీటిని మన డైట్లో యాడ్ చేస్తే దూరమయ్యే సమస్యలు అన్ని ఇన్నీ కావు. అవి ఏవంటే..

గుండె ఆరోగ్యం

సీతాఫలాల్లో ఎక్కువగా మెగ్నీషియం, పొటాషియం కంటెంట్ ఉంటుంది. ఇవి రెండు బీపిని తగ్గించి గుండె పనితీరుని మెరుగ్గా చేస్తాయి. దీంతో గుండె సమస్యల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇందులోని విటమిన్ సి కారణంగా ఇమ్యూనిటీ బలంగా మారడమే కాకుండా చర్మ ఆరోగ్యం కూడా మెరగవుతుంది. అంతేకాదు, ఇందులోని గుణాలు కొన్ని రకాల క్యాన్సర్స్ని దూరం చేస్తాయని చెబుతారు.

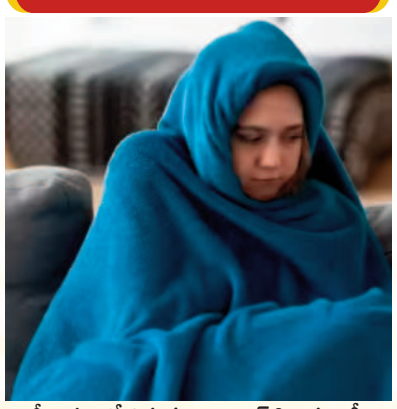
జీర్ణ సమస్యలు తగ్గడం

సీతాఫలాల్లో పుష్కలంగా ఫైబర్ ఉంటుంది. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు చాలా వరకూ తగ్గుతాయి. మలద్ధకం, అసిడిటీ, గ్యాస్ తగ్గుతాయి. అంతేకాదు. ఇందులోని ఫైబర్ కడుపు నిండుగా ఉండేలా చేస్తుంది. ఎక్కువ కేలరీలు తీసుకోకుండా ఉంటారు. దీంతో బరువు పెరుగతామన్న భయం కదా ఉండదు.

బరువు తగ్గడం

చాలా మందికి తిన్న వెంటనే లేదా, నార్మల్గానే స్వీట్స్ తినాలనే కోరిక ఉంటుంది. అలాంటి వారు సీతాఫలాల్ని తింటే చాలా వరకూ క్రేవింగ్స్ తగ్గుతాయి. ఇందులోని తీపి గుణం మనకి ఆ క్రేవింగ్స్ లేకుండా చేస్తాయి. దీంతో పాటు కేలరీలు తక్కువగా తీసుకుని బరువు తగ్గాలనుకునేవారు ఈ పండుని తినొచ్చు. దీంతో పాటు పీసీఓఎస్ వంటి సమస్యల్ని కదా సీతాఫలాలు దూరం చేస్తాయి.

ఇమ్యూనిటీ బలంగా



సీతాఫలాల్లో ఎక్కువగా విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి కాపాడడమే కాకుండా ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఇమ్యూనిటీ బలంగా మారుతుంది. సీజన్లో వచ్చే సీజనల్ ఫలాలతో సీజనల్ ప్రాబ్లమ్స్ అయిన డెంగ్యూ, మలేరియా వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. అంతేకాదు. ఇందులో బి6 విటమిన్ ఉంటుంది. ఇది సెరటోనిన్, డోపమైన్స్ని రిలీజ్ చేసి డిప్రెషన్, ఆందోళనల్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ కారణంగా మానసిక సమస్యల్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

ఎముకలకి బలం

సీతాఫలాల్లో కాల్షియం, మెగ్నీషియంలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా ఎముకల్ని బలంగా చేస్తాయి. వయసు తాలుకూ వచ్చే బలహీనమైన ఎముకలు, ఎముకల సమస్యలు, బోన్స్ విరిగిపోవడం ఇతర సమస్యలు సీతాఫలాలు తినడం వల్ల తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా వీటిని తినడం వల్ల అప్పటికప్పుడు ఎనర్జీగా ఫీల్ అవుతారు.

గమనిక

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