ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్
1
RNI No: APTEL/2023/87888
శుక్రవారం
21 నవంబర్ 2025

వైద్యారోగ్య శాఖపై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష..

సంజీవని ప్రాజెక్టు అమలుపై ప్రణాళికలు

అమరావతి, నవంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వైద్యారోగ్య శాఖపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సచివాలయంలో సమీక్ష నిర్వహించారు. కుప్పంలో సంజీవని ప్రాజెక్టు అమలు, యూనివర్సల్ హెల్త్ స్కీమ్పై చర్చించారు. సంజీవని ప్రాజెక్టును జనవరి నుంచి చిత్తూరు జిల్లా వ్యాప్తంగా ప్రారంభించనున్నారు. ఆ తర్వాత రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అమలు చేసేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశారు.

తొలివిడతలో చేపట్టనున్న ఆదోని, మదనపల్లి, మార్కాపురం, పులివెందుల మెడికల్ కాలేజీల నిర్మాణంపై కూడా చర్చించారు. విద్యార్థులు, ప్రజలు, సామాజిక ప్రయోజనం కోసం వీటిని ప్రభుత్వం పీపీపీ ప్రాతిపదికన నిర్మిస్తోంది. దీంతో బోధనాసుపత్రులు వేగంగా అందుబాటులోకి వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ఆక్వా రంగాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు ఆశాకిరణంలా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యం

ప్రపంచ మత్స్య దినోత్సవం సందర్భంగా మత్స్యకార సోదరులకు, ఆక్వా రైతులకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. సుదీర్ఘ సముద్ర తీరం, డెల్టా ప్రాంతం, సరస్సులు, రిజర్వాయర్లు మనల్ని బ్లూ ఎకానమీలో దేశంలోనే ముందు నిలిపాయని గుర్తుచేశారు. రాష్ట్ర జీఎస్టీపీలోనూ మత్స్య రంగానిదే అగ్ర వాటా అని పేర్కొన్నారు దీనికి మరింత మద్దతిచ్చేలా మత్స్యకారులకు, ఆక్వారైతులకు ప్రోత్సాహకాలు ఇస్తున్నామని వెల్లడించారు. వేట నిషేధ సమయంలో 'మత్స్యకారుల సేవలో' పథకం కింద ఒక్కొక్కరికి రూ.20 వేలు ఆర్థిక సాయంగా ఇచ్చినట్లు తెలిపారు. గంగపుత్రులు కోరుకున్నట్టుగా 217 జీవో రద్దు చేసి సొసైటీలకే హక్కు కల్పించినట్లు వివరించారు. ఆక్వా రంగాన్ని ఆంధ్రప్రదేశు క్ ఆశాకిరణంలా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తామని పేర్కొన్నారు.

క్రేన్ కూలి టీచర్ మృతి.. హోంమంత్రి అనిత దిగ్భ్రాంతి

పాయకరావుపేట, నవంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): శ్లాబ్ సామగ్రి మోసుకెళ్లే క్రేన్ కూలి.. అనకాపల్లి జిల్లాలో ఆంగ్ల ఉపాధ్యాయురాలు జోష్నా భాయ్ మృతి చెందడం పట్ల హోంమంత్రి అనిత దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఘటనపై అధికారులతో మాట్లాడి వివరాలు సేకరించారు. దీనిపై విచారణకు ఆదేశించారు. మృతురాలి కుటుంబ సభ్యులకు సానుభూతి తెలిపారు. కుటుంబాన్ని అన్నివిధాలా ఆదుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు.

అనకాపల్లి జిల్లా పాయకరావుపేట మండలంలోని రాజానగరం ఉన్నత పాఠశాలలో శుక్రవారం జరిగిన ప్రమాదంలో ఉపాధ్యాయురాలు దుర్మరణం చెందారు. పాఠశాల ఆవరణలో కళావేదిక నిర్మాణం జరుగుతోంది. దీనికి శ్లాబ్ వేసేందుకు క్రేన్ సాయంతో సామగ్రి పైభాగానికి తరలిస్తున్నారు. ఇదే సమయంలో క్రేన్ కూలి.. పాఠశాల లోపలికి వెళ్తున్న ఆంగ్ల ఉపాధ్యాయురాలు జోష్నా భాయ్ (45)పై సామగ్రి పడింది. గాయపడిన ఆమెను హుటాహుటిన తుని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. మార్గమధ్యలోనే ఆమె మృతి చెందారు.

నన్ను అరెస్టు చేసే ధైర్యం ప్రభుత్వం చేయదు:కేటీఆర్

హైదరాబాద్, నవంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఫార్ములా-ఈ కార్ కేసులో మాజీ మంత్రి, భారత రాష్ట్ర సమితి కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ ప్రాసిక్యూషన్కు గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్ వర్మ అనుమతించిన విషయం తెలిసిందే. దీనిపై కేటీఆర్ స్పందించారు. చట్టం తన పని తాను చేసుకుపోతుందని స్పష్టం చేశారు.

లై డిటెక్టర్ పరీక్షకు సిద్ధం..

"ఈ కేసులో ఏమీ లేదన్న విషయం అందరికీ తెలుసు. నన్ను అరెస్టు చేసే ధైర్యం ప్రభుత్వం చేయదు. ఫార్ములా-ఈ కార్ కేసులో తప్పు చేయలేదని వంద సార్లు చెప్పా. లై డిటెక్టర్ పరీక్షకు కూడా సిద్ధం. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్, భాజపా జాయింట్ వెంచర్ ప్రభుత్వం నడుస్తోంది. దేశంలోనే ఇంత అక్రమ బంధం ఎక్కడా ఉండదు. పార్టీ మారిన ఎమ్మెల్యేలపై అనర్హత వేటు పడితే పరువు పోతుందని రాజీనామాకు అవకాశం ఇస్తున్నారు. దానం నాగేందర్ తో రాజీనామా చేయిస్తారు. దానంతో రాజీనామా చేయిస్తామని మావాళ్లతో అన్నారు. సాంకేతిక సాకులతో కడియం శ్రీహరిని కాపాడే అవకాశం ఉందేమోనని చూస్తున్నారు" అని కేటీఆర్ అన్నారు.

పెద్ద భూకుంభకోణానికి తెరలేపారు..

"పదేళ్లు నేను మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు భూముల కోసం చాలా మంది వచ్చారు. డబ్బులు ఇస్తామన్నా కూడా భూమార్పిడికి మేం అంగీకరించలేదు. ఇవాళ రేవంత్రెడ్డి ప్రభుత్వం పెద్ద భూకుంభకోణానికి తెరలేపింది. దీనికి కేబినెట్లో ఆమోదం తెలిపారు. అజమాబాద్ భూముల క్రమబద్ధీకరణకు చట్టం తీసుకొచ్చాం. వంద శాతం రుసుముతో క్రమబద్ధీకరణకు అవకాశం ఇచ్చాం. ఇతరుల చేతిలో ఉంటే 200 శాతం రుసుము పెట్టాం. ప్రభుత్వం ఇప్పుడు చౌకగా భూములు కట్టబెట్టే ప్రయత్నం చేస్తోంది. 9,292 ఎకరాలు ఎవరి సొత్తు అని సంతర్పణ చేస్తున్నారు? ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయాన్ని ఉపసంహరించుకోవాలి. 30 శాతం డబ్బులు చెల్లిస్తే క్రమబద్ధీకరణ చేస్తామంటున్నారు. భూముల విషయంలో న్యాయ పోరాటం చేస్తాం. కొనేవారు కూడా చిక్కుల్లో పడతారు జాగ్రత్త. భవిష్యత్ లో వచ్చేది మా ప్రభుత్వమే. రేవంత్ రెడ్డి చేస్తున్న కుట్రలో చిక్కితే కొనుగోలుదారులు నష్టపోతారు. బిఎస్ఆర్ హయాంలో ఇలాంటివి ఎప్పుడూ చేయలేదు. అధికారంలోకి వచ్చాక బాధ్యులను వదిలిపెట్టబోం. ఇది రూ.5 లక్షల కోట్ల విలువైన భూకుంభకోణం. రూ.50 వేల కోట్లు వెనకేసుకోవాలని రేవంత్ చూస్తున్నారు. భాజపా నేతలు కూడా ఈ భూకుంభకోణాన్ని అడ్డుకోవాలి" అని కేటీఆర్ అన్నారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

సరదాగా చేశాను.. సూపర్ హిట్ అయింది: ధనుష్

ధనుష్ పాడిన 'వై దిస్ కొలవరి' పాటకు విపరీతమైన క్రేజ్ వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పటికీ సోషల్ మీడియాలో ఈ పాట రీల్స్లో దర్శనమిస్తూనే ఉంది. తాజాగా ధనుష్ ఈ పాట గురించి మాట్లాడారు. సరదాగా చేసిన పాట.. సూపర్ హిట్ అయిందన్నారు. దుబాయ్ లో వాచ్ వీక్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఆయన ఈ పాట గురించి మాట్లాడారు. 'సరదాగా ఒకరోజు చిన్న ట్యూన్ చేసి లిరిక్స్ పాడాం. తర్వాత దాని గురించి మర్చిపోయాం. కొన్ని నెలలకు వినాలనిపించింది. చాలా ఫన్నీగా ఉండడంతో దాన్ని సినిమాలో భాగం చేశాం. అది సూపర్ హిట్ అయింది. ఊహించని స్థాయిలో ఆదరణ సొంతం చేసుకుంది. ప్రత్యేక గుర్తింపు తీసుకొచ్చింది. ఆ పాటలో లిరిక్స్ తమిళ్, ఇంగ్లిష్ రెండు భాషలు కలిపి ఉంటాయి. అది వచ్చి ఇన్నేళ్లు అవుతున్నా ఇంకా నన్ను వెంటాడుతూనే ఉంది. దశాబ్దం గడిచినా ఆ పాటను మాత్రం ఆడియన్స్ మర్చిపోవడం లేదు" అంటూ ధనుష్ సరదాగా చెప్పారు. ధనుష్ - శ్రుతిహాసన్ నటించిన ప్రేమకథా చిత్రం '3'. ఐశ్వర్య రజనీకాంత్ దర్శకురాలు. 2012లో విడుదలైన ఈ సినిమా సూపర్ హిట్గా నిలిచింది. ముఖ్యంగా ఇందులోని 'వై దిస్ కొలవెరి' పాటతో ఈ సినిమా పేరు ప్రపంచవ్యాప్తంగా మార్మోగింది. సీడీల రూపంలో కాకుండా ఆన్లైన్లో విడుదలైన ఈ పాట సంచలనం సృష్టించింది.

పాత్రికేయులు కావలెను
తెలంగాణ, ఆంధ్ర రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వెలువడుచున్న
రిపబ్లిక్
తెలుగు దినపత్రికలో తెలుగు రాష్ట్రాలలో బ్యూరోలు, జిల్లా స్టాఫర్లు, నియోజకవర్గ మరియు మండల స్థాయి పాత్రికేయులు కావలెను.
ఆసక్తి గలవారు సంప్రదించండి
9948814188 9985876888

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

ప్రయోగాలతో సమయం ఎందుకు వృథా చేస్తున్నారు?:టీమ్ ఇండియా మాజీ క్రికెటర్

భారత జట్టులో మూడో స్థానం విషయంలో గందరగోళం నెలకొందని టీమ్ ఇండియా మాజీ క్రికెటర్ ఆకాశ్‌చోప్రా విమర్శిస్తున్నాడు. హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ తరచూ ఆ స్థానంలో మార్పులు, చేర్పులు చేస్తున్నాడన్నాడు. దీనివల్ల జట్టు కూర్పులో ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయని అభిప్రాయం వ్యక్తంచేశాడు. 'వాషింగ్టన్ సుందర్‌కు టాప్ ఆర్డర్లోనూ బ్యాటింగ్ చేసే సత్తా ఉంది. అలాగే అతడు అద్భుతమైన బౌలర్. హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్, టీమ్ మేనేజ్మెంట్ ప్రతి సిరీస్కూ బ్యాటింగ్ ఆర్డర్లో ఇలాగే మార్పులు చేస్తారా? వాషింగ్టన్ సుందర్ను 3వ స్థానంలో ఆడించడంలో తప్పు లేదు. అయితే అతన్ని దీర్ఘకాలం ఆ ప్లేస్లోనే ఆడించాలనే ప్రణాళిక ఉంటే.. సాయిసుదర్శన్, కరుణ్నాయర్తో ఎందుకు ప్రయోగాలు చేసి, సమయం వృథా చేస్తున్నారు? అని ఆకాశ్ చోప్రా ప్రశ్నించాడు. "బ్యాటింగ్లో నేర్పు మాత్రమే కాకుండా ఓర్పును కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. క్రీజులో పాతుకుపోయే సమయాన్ని కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. స్పెషలిస్టులకు అవకాశమివ్వాలి. పరుగులు చేస్తున్నా.. సాయిసుదర్శన్ను జట్టు నుంచి తప్పించి అతడికి ఏం మెసేజ్ ఇద్దామనుకుంటున్నారు. 'నువ్వు పరుగులు చేస్తున్నావు. కానీ.. మేం ఇప్పుడు మనసు మార్చుకున్నాం' అని చెప్పాలనుకుంటున్నారా? ప్రయోగాలు చేయడంలో తప్పు లేదు.. కానీ అవి గందరగోళాన్ని సృష్టించొద్దు' అని ఆకాశ్ చోప్రా సూచించాడు. కోల్‌కతా వేదికగా దక్షిణాఫ్రికాతో టీమ్ ఇండియాకు జరిగిన మొదటి టెస్టో వాషింగ్టన్ సుందర్ అనూహ్యంగా మూడో స్థానంలో బ్యాటింగ్కు దిగాడు. మొదటి ఇన్నింగ్స్ లో 29, రెండో ఇన్నింగ్స్ లో 31 పరుగులతో ఫర్వాలేదనిపించాడు. కానీ ఈ మ్యాచ్లో అతడు కేవలం ఒక్క ఓవర్ మాత్రమే బౌలింగ్ చేశాడు. రెండో ఇన్నింగ్స్లో అతడు అసలు బౌలింగే చేయలేదు. నలుగురు స్పిన్నర్లను జట్టులోకి తీసుకొని, అందులో వాషింగ్టన్ సుందర్ బౌలింగ్ సేవల్ని సరిగా వాడుకోకపోవడం పైనా విమర్శలు వచ్చాయి. అలాగే జట్టును ఆరుగురు లెఫ్ట్హాండర్లతో నింపేయడంపై కూడా అభిమానులు, క్రికెట్ విశ్లేషకులు పెదవి విరిచారు. గువాహటి వేదికగా రెండో టెస్ట్ మ్యాచ్ రేపటి నుంచి (శనివారం) ప్రారంభం కానుంది.

ఆరోగ్యం

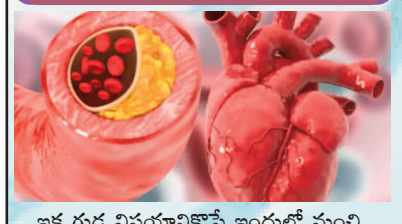
పేరుకుపోయిన కొలెస్ట్రాల్, బరువు తగ్గేందుకు బాదం తింటే మంచిదా, గుడ్లు మంచివా

గుడ్లు, బాదం రెండూ కూడా ఉదయాన్నే తినే ఫుడ్ ఐటెమ్స్ అని చెప్పొచ్చు. ప్రోటీన్ కోసమే వీటిని ఎక్కువగా బ్రేక్‌ఫాస్ట్ టైమ్‌లో తింటారు. మరి ఈ రెండింటిలో ఎక్కువగా ఎందులో ప్రోటీన్ ఉంటుందో తెలుసుకోండి.

ప్రోటీన్ కంటెంట్

ప్రోటీన్ విషయానికొస్తే ఓ మొత్తం గుడ్డులో 6 నుంచి 7 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. అయితే ఇది సైజ్‌ని బట్టి మారుతుంటుంది. ఈ ప్రోటీన్ కూడా ఎక్కువగా మనం ఎగ్ వైట్స్ నుంచి దొరుకుతుంది. ఇది చెప్పాలంటే 3. 6గ్రాములగా ఉంటుంది. ఇక పచ్చసొనలో 2.7 గ్రాముల వరకూ ఉంటుంది. గుడ్లని ప్రోటీన్‌కి మూలమని చెప్పొచ్చు. దీంతోపాటు ఇందులో శరీర పనితీరుకి హెల్ప్ చేసే అమైనో యాసిడ్స్ ఉంటాయి.ఇక బాదంలో కూడా ప్రోటీన్ ఎక్కువగానే ఉంటుంది. 21 నుంచి 25 గ్రాముల ప్రోటీన్ అందుతుంది 100 గ్రాముల బాదంలో. గుడ్లని తినడం ఇష్టంలేని వారు వాటి బదులు బాదంని తినొచ్చు. ఇందులో ప్రోటీన్‌తో పాటు ఎసెన్షియల్ అమైనో యాసిడ్స్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి.

కొలెస్ట్రాల్ తగ్గేందుకు



ఇక గుడ్ల విషయానికొస్తే ఇందులో మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది. వీటిని సరైన మోతాదులో తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. గుడ్లలోని డైటరీ కారణంగా కొంతమందిలో కొలెస్ట్రాల్ బ్లడ్ కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌పై ఎఫెక్ట్ చూపిస్తుంది. అయితే, మనం మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిదని గుర్తుపెట్టుకోండి.

క్వాలిటీ ప్రోటీన్

గుడ్ల విషయానికొస్తే ఇవి పూర్తిగా ప్రోటీన్ సోర్సెస్ అని చెప్పొచ్చు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కండరాల పనితీరు, దెబ్బతిన్న కండరాలని బాగుచేయడానికి తీసుకోవచ్చు. ఇందులో హై బయోలాజికల్ వాల్యూ ఉంటుంది. బాదంలో కూడా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే కొన్ని ముఖ్య అమైనో యాసిడ్స్ మాత్రం ఉండవు. దీంతో అవి అసంపూర్ణ ప్రోటీన్స్‌గా మారతాయి. వీటిని కొన్ని ప్లాంట్ బేస్డ్ ప్రోటీన్ సోర్సెస్ అయిన చిక్కుళ్లు, హెూల్ గ్రెయిన్స్‌తో తీసుకుంటే అవి పూర్తి అమైనో యాసిడ్ ప్రొఫైల్‌ని క్రియేట్ చేస్తాయి. ఇవి వెజిటేరియన్స్, వెగన్స్ చాలా బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి.

పోషకాల పరంగా

పోషకాల విషయాకొస్తే ఏ ఫుడ్ మంచిదో తెలుసుకోండి. పూర్తి గుడ్డులో 70 కేలరీలు ఉంటే విటమిన్ బి12 కూడా ఉంటుంది. దీంతో పాటు రైబోఫ్లేవిన్, కొలైన్, సెలీనియం, విటమిన్‌డితో పాటు లుటిన్, జియాక్సంతిన్‌లు ఉంటాయి. లుటిన్, జియాక్సంతిన్స్‌లు రెండు కంటి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. 28 గ్రాముల బాదంలో 160 కేలరీలతో పాటు విటమిన్ ఈ, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్‌లతో నిండి ఉంటాయి. వీటితో పాటు పాలీఫెనాల్స్ కూడా ఉంటాయి. ఇవన్నీ గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి.

రెండింటిలో ఏవి మంచివి

రెండింటిలో గుడ్లలో ఎక్కువగా ప్రోటీన్ ఉంటుంది. దీనికి కారణం అందులోని అమైనో యాసిడ్ గుణాలు. ఇందులోని ప్రోటీన్ సులువుగా జీర్ణమవుతుంది. దీంతోపాటు మజిల్ బిల్డింగ్‌కి హెల్ప్ చేస్తుంది. వీటితో పాటు కొన్ని పోషకాలని అందిస్తాయి. మజిల్ బిల్డింగ్ కోసం గుడ్లని తీసుకోవచ్చు. దీనికి కారణం ఇందులోని హై క్వాలిటీ ప్రోటీన్స్. ఇవి మజిల్స్‌ని రిపేర్ చేసే అమైనో యాసిడ్స్ లూసిన్స్ ఉంటాయి. అథ్లెట్స్, బాడీ బిల్డర్స్ రెగ్యులర్‌గా గుడ్లని తింటే వర్కౌట్ తర్వాత అలసిన మజిల్స్ రికవరీ అవుతాయి.

బరువు తగ్గడం

ఇక బరువు తగ్గడానికి బాదం, గుడ్లు రెండు మంచివే. గుడ్లలో కేలరీలు తక్కువగా ఉండి ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని తినగానే కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో గుడ్లు తింటే రోజంతా కేలరీలు తీసుకోవడాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. బాదంలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ హెల్దీ ఫ్యాట్స్‌ని అందిస్తాయి. దీంతో ఎక్కువగా తినరు. ఇందులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. దీంతో బరువుని మేనేజ్ చేయడంలో హెల్ప్ అవుతుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి

బాదంలో గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. దీనికి కారణం ఇందులోని అన్‌శాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్స్. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. దీంతోపాటు విటమిన్ ఈ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కారణంగా ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది.

మొత్తంగా

బాదం ప్లాంట్ బేస్డ్ ప్రోటీన్ సోర్స్ అని.. వీటిని వెజిటేరియన్స్, వీగన్ డైట్స్‌లో చేర్చుకుంటారు. ఇందులో హార్ట్ హెల్దీ ఫ్యాట్స్, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఇవన్నీ శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే, గుడ్లలో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా లభించినప్పటికీ గుడ్లు తినలేని వారు బాదంని హ్యాపీగా తినొచ్చు. ఇవి మంచి హెల్దీ స్నాక్ అని చెప్పొచ్చు. 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.