ప్రజా రిపబ్లిక్ స్పెషల్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
1
RNI No: APTEL/2023/87888
సోమవారం
15 డిసెంబర్ 2025

దిల్లీలో తీవ్ర పొగమంచు:ప్రధాని మోదీ మూడు దేశాల పర్యటనలో జాప్యం

డిసెంబర్ 15, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): దిల్లీలో తీవ్రమైన పొగమంచు కారణంగా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ మూడు దేశాల పర్యటనలో జాప్యం నెలకొంది.

జోర్డాన్, ఇథియోపియా, ఒమన్ దేశాల పర్యటనకు సోమవారం ఉదయం 8.30 గంటలకు ప్రధాని మోదీ బయల్దేరాల్సి ఉంది. అయితే ఢిల్లీ విమానాశ్రయంలో దట్టమైన పొగమంచు కమ్ముకోవడంతో ప్రధాని విమానం ఆలస్యమయినట్లు జాతీయ మీడియా వర్గాలు వెల్లడించాయి.

పలు విమాన సర్వీసుల్లో అంతరాయం..

మరోవైపు పొగమంచు కారణంగా దిల్లీ విమానాశ్రయం నుంచి వెళ్లే పలు విమాన సర్వీసుల్లో ఆలస్యం నెలకొన్నట్లు ఎయిర్పోర్టు అధికారులు పేర్కొన్నారు. ఈ క్రమంలో ఇండిగో, ఎయిరిండియా వంటి పలు విమానయాన సంస్థలు ప్రయాణికులకు అడ్వైజరీలు జారీ చేశాయి. విమానాశ్రయంలో దృశ్యగోచరత తగ్గడం వల్ల పలు విమానాలు రద్దు కాగా.. మరికొన్ని ఆలస్యమయ్యాయని తెలిపాయి. విమానాల స్టేటస్ గురించి తెలుసుకోవడం కోసం తమ వెబ్సైట్లను పరిశీలిస్తూ ఉండాలని ప్రయాణికులకు సూచించాయి. ఆలస్యం వల్ల కలిగిన అసౌకర్యానికి ప్రయాణికులకు క్షమాపణలు తెలిపాయి. ప్రయాణికులను సురక్షితంగా తమ గమ్యస్థానాలకు చేర్చడానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నాయి.

కన్హా శాంతివనాన్ని సందర్శించిన ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు

చేగూరు, డిసెంబర్ 15, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రంగారెడ్డి జిల్లా చేగూరులోని కన్హా శాంతి వనాన్ని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు సందర్శించారు. సీఎంకు శ్రీరామచంద్ర మిషన్ అధ్యక్షుడు కమలేష్ డి పటేల్ దాజీ స్వాగతం పలికారు. అనంతరం వారిద్దరి మధ్య ప్రత్యేక భేటీ జరిగింది. కన్హా శాంతివనంలో హార్ట్ఫుల్నెస్ సంస్థ చేపడుతున్న కార్యక్రమాలపై చర్చించారు. ప్రకృతి, పర్యావరణం, వ్యవసాయం, ధ్యానం, యోగా శిక్షణపై చంద్రబాబుకు దాజీ వివరించారు. ఏపీలో హార్ట్ఫుల్నెస్ కార్యాలయం ఏర్పాటుపై వారిద్దరూ చర్చలు జరిపారు.

'ఉపాధి' స్థానంలో కొత్త చట్టం.. జి ఆర్ఏఎం జి పేరుతో కేంద్రం బిల్లు!

దిల్లీ, డిసెంబర్ 15, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మహాత్మాగాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని రద్దు చేసేందుకు కేంద్రం సిద్ధమైనట్లు తెలుస్తోంది. దీని స్థానంలో గ్రామీణులకు ఉపాధి కోసం కొత్త చట్టం తీసుకొచ్చేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ఇందుకు సంబంధించిన బిల్లుప్రతులను సోమవారం లోక్సభ సభ్యులకు అందించినట్లు విశ్వసనీయ వర్గాలు వెల్లడించాయి.ప్రస్తుతం ఉన్న మహాత్మాగాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని 2005లో తీసుకొచ్చారు.

ఇప్పుడు దాన్ని రద్దు చేసి కొత్తగా.. వికసిత్ భారత్-గ్యారెంటీ ఫర్ రోజ్ ర్ అండ్ ఆజీవికా మిషన్ (గ్రామీణ్) బిల్లు, 2025ను తీసుకురానున్నట్లు సమాచారం. వికసిత్ భారత్ 2047 లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా గ్రామీణాభివృద్ధిని సాధించే దిశగా ఈ కొత్త పథకాన్ని రూపొందించినట్లు బిల్లులో పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి కుటుంబానికి సంవత్సరంలో 125 రోజుల పాటు వేతనంతో కూడిన ఉపాధికి హామీని ఇవ్వడంతో పాటు సంపన్న, సుస్థిర గ్రామీణ భారతాన్ని సాధించడం వంటి లక్ష్యాలను కొత్త చట్టంలో ప్రతిపాదించినట్లు సమాచారం. ప్రస్తుత శీతాకాల సమావేశాల్లోనే ఈ బిల్లును లోక్సభలో ప్రవేశపెట్టనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇదిలాఉండగా.. ఇటీవలే గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం పేరును.. పూజ్య బాపు గ్రామీణ్ రోజ్ గార్ యోజనగా మార్చిన సంగతి తెలిసిందే. అలాగే పనిదినాల సంఖ్యను 100 నుంచి 125కి

పెంచింది. ఒక రోజుకు ఇచ్చే కనీస వేతనాన్ని రూ.240కి సవరించింది. పల్లె ప్రాంత నిరుపేదలకు ఉపాధి కల్పించడం ద్వారా వారి జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరచడం, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో సుస్థిర ఆస్తుల కల్పన, వనరుల ఉత్పాదకత, అభివృద్ధి లక్ష్యాలుగా దాదాపు రెండు దశాబ్దాల కిందట 'ఎన్ఆర్ఆజీఏ' చట్టాన్ని 2005లో అప్పటి యూపీఏ ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చింది. తర్వాత 2009లో మహాత్మాగాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టంగా పేరు మార్చారు.

హయత్ నగర్ వద్ద రోడ్డు ప్రమాదం: ఎంబీబీఎస్ విద్యార్థిని మృతి.. తండ్రికి తీవ్రగాయాలు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 15, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): నగరంలోని హయత్నగర్ పీఎస్ పరిధిలో రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. ఈ ఘటనలో ఎంబీబీఎస్ విద్యార్థిని ఐశ్వర్య మృతిచెందారు. ఆర్టీసీ కాలనీ వద్ద తన తండ్రి పాండుతో కలిసి రోడ్డు దాటుతుండగా అతివేగంతో వచ్చిన కారు వారిని ఢీకొట్టింది. తీవ్రగాయాలపాలైన ఐశ్వర్య, పాండును ఓ ప్రైవేటు ఆస్పత్రికి తరలించారు. అప్పటికే ఐశ్వర్య మృతిచెందినట్లు వైద్యులు తెలిపారు. మెరుగైన చికిత్స కోసం పాండును వేరే ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లారు. ఐశ్వర్య మృతదేహాన్ని ఉస్మానియా మార్చురీకి తరలించారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

అలీ విమానం మిస్సయితే..
రాజేష్ కాస్తా.. 'సత్యం' రాజేష్ అయ్యాడు!

చిత్ర పరిశ్రమలో అదృష్టం ఎవరిని ఎప్పుడు వరిస్తుందో తెలియదు. ఒకరి కోసం అనుకున్న పాత్రల్లో మరొకరు నటించి, ఆ పాత్రతోనే పేరు తెచ్చుకున్న వారు ఎందరో. అలాంటి వారిలో 'సత్యం' రాజేష్ కూడా ఒకరు. విలన్ అవుదామని ఇండస్ట్రీకి వచ్చిన అతడు అవకాశాల కోసం రెండు, మూడేళ్ల పాటు స్టూడియోల చుట్టూ తిరిగారు. 'సర్.. విలన్ గా చేస్తా. అవకాశమివ్వండి' అంటే 'నువ్వా? విలన్గా నా?' అంటూ పెదవి విరిచేవారు. ఈ క్రమంలో సరైన తిండి లేక బరువు తగ్గిపోవడంతో ముఖం కూడా పీక్కుపోయి, సన్నగా చిన్న పిల్లాడిలా కనిపించడంతో, విలన్ పాత్రలు అడిగితే నవ్వుకునేవారట. పట్టు వదలకుండా ఆడిషన్స్ వెళ్లిన రాజేష్కు తొలుత హీరో ఫ్రెండ్స్ గ్రూపులో ఒకడిగా క్యారెక్టర్లు రావడం మొదలు పెట్టాయి. వచ్చిన అవకాశాలను అందిపుచ్చుకుని, గుర్తింపు తెచ్చుకునే సమయంలోనే సుమంత్ 'సత్యం' మూవీ రాజేష్ కెరీర్ను మలుపుతిప్పింది. అందులో సుమంత్ స్నేహితుడి పాత్ర కోసం తొలుత అలీని అనుకున్నారు. అప్పటికే సినిమా షెడ్యూల్ మొదలవడంతో అలీ కూడా షూటింగ్ లో పాల్గొనాల్సి ఉంది. అదే సమయంలో ఆయన దుబాయ్ వెళ్లారు. ఇండియాకు తిరిగి వచ్చే సమయంలో అక్కడ విమానం క్యాన్సిల్ అవడంతో రెండు రోజులు దుబాయ్ లోనే ఉండిపోవాల్సి వచ్చింది. ఈలోగా అనుకున్న షెడ్యూల్ ఆలస్యమవుతుండటంతో దర్శకుడు సూర్య కిరణ్... రాజేష్ను ఆ పాత్రకు తీసుకుందామనుకున్నారు. ఇదే విషయాన్ని నిర్మాత నాగార్జున దృష్టికి తీసుకెళ్లడంతో ఆయన తొలుత ఒప్పుకోలేదు. 'అలీ వచ్చేదాకా వేచి చూద్దాం' అని అన్నారు. దీంతో సూర్య కిరణ్ కలగజేసుకుని, 'రాజేష్ నటనతో పాటు, నా కామెడీ టైమింగ్పై నాకు నమ్మకం ఉంది. అవకాశం ఇవ్వండి' అనడంతో ఎట్టకేలకు నాగార్జున ఒప్పుకొన్నారు. అలా 'సత్యం'లో సతీష్ పాత్రకు రాజేష్ ఎంపికయ్యారు. తన నటన, కామెడీ టైమింగ్, 'పులి రాజా' అంటూ ఆయన చేసే హంగామా ప్రేక్షకులను కడుపుబ్బా నవ్వించింది. ఇక కెరీర్లో వెనుదిరిగి చూసుకోవాల్సిన అవసరం లేకుండా పోయింది. ఈ సినిమాతో రాజేష్బాబు కాస్తా.. 'సత్యం' రాజేష్ అయ్యారు. కమెడియన్, క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్టానే కాకుండా వైవిధ్యమైన పాత్రలను రాజేష్ పోషిస్తున్నారు. 'క్షణం'లో పోలీస్ ఆఫీసర్ గా నటించి మెప్పించారు. ఇక 'మా ఊరి పొలిమేర'తో అందరికీ థ్రిల్ పంచారు. ఇటీవల విడుదలైన 'మా ఊరిపొలిమేర 2'లో తన నటనతో మరో మెట్టు ఎక్కారు. చేతబడులు చేసే వ్యక్తి కొమిరి పాత్రలో జీవించేశారు. ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి విజయాన్ని అందుకుంది.

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

ఆందోళన మొత్తం శుభ్మన్ గురించే: రవిచంద్రన్ అశ్విన్

దక్షిణాఫ్రికాతో జరుగుతోన్న 5 టీ20ల సిరీస్కు శుభ్మన్ గిల్ వైస్ కెప్టెన్గా వ్యవహరిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. గత మూడు టీ20ల్లో గిల్ ప్రదర్శన ఆశించినంతగా లేదు. దీంతో అతడి వైఎస్ కెప్టెన్సీ పైనే కాదు.. జట్టులో స్థానంపై కూడా ప్రభావం పడేలా కనిపిస్తోంది. అతడిని జట్టు నుంచి తొలగిస్తారనే ఊహాగానాలు వస్తున్నాయి. దీనిపై భారత స్పిన్నర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్ స్పందిస్తూ.. అది అంత సులువు కాదన్నాడు. తన యూట్యూబ్ ఛానల్ 'యాష్మి బాత్' కార్యక్రమంలో అశ్విన్ మాట్లాడుతూ.. గిల్ వైస్ కెప్టెన్సీపై ఆందోళన వ్యక్తంచేశాడు. "శుభ్మన్ గిల్ కేవలం టీమ్ ఇండియా ఓపెనర్ మాత్రమే కాదు.. వైస్ కెప్టెన్ కూడా. జట్టు నుంచి వైస్ కెప్టెనన్ను తొలగిస్తే.. అది చాలా కఠినమైన నిర్ణయమవుతుంది. సిరీస్ మధ్యలో గిల్ను తప్పించి సంజు శాంసను తీసుకురావడం కూడా సరైనది కాదు. అలా చేస్తే.. ఆటగాడినే కాదు.. వైస్ కెప్టెన్నూ తొలగించినట్లవుతుంది. గతంలో ఇలా జరిగిందా, లేదా అనేది అప్రస్తుతం. కానీ, వైస్ కెప్టెన్గా గిల్ను ఎంపిక చేశాక.. అతడికి తగిన అవకాశాలు ఇవ్వాల్సిందే. ఐదు మ్యాచ్లోనూ అతడిని ఆడనివ్వాలి.. అప్పటికీ గిల్ నుంచి సరైన ప్రదర్శన రాకపోతే వైస్ కెప్టెన్ విషయంలో నిర్ణయం తీసుకోవచ్చు" అని అశ్విన్ తెలిపాడు. వచ్చే ఏడాది జరగబోయే టీ20 ప్రపంచకప్ కోసం జట్టు కూర్పు విషయంపై కూడా అశ్విన్ స్పందించాడు. ప్రపంచకప్పుకు ఇంకా రెండు నెలల సమయం మాత్రమే ఉంది. ఇప్పటికీ భారత జట్టు తమ ఉత్తమ తుది జట్టును ఖరారు చేయకపోవడం మంచిది కాదని అభిప్రాయపడ్డాడు. బౌలింగ్ విషయంలో ఎలాంటి సందేహాలు లేవని.. ఆ విభాగం పటిష్ఠంగా ఉందని తెలిపారు. "బౌలింగ్ విషయంలో ఎలాంటి అనుమానాలు లేవు. హర్షిత్ రాణా ఉత్తమ ప్రదర్శన కనబరుస్తున్నాడు. ఆందోళన అంతా శుభ్మన్ గిల్ గురించే. అతడు పరుగులు చేయకపోతే జట్టులో ఉంటాడా? అతడి స్థానంలో సంజు శాంసన్కు అవకాశం ఇస్తారా? అనేది ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. గిల్ తన స్థానం కాపాడుకోవడానికి తగిన ప్రయత్నాలు చేయాలి" అని అశ్విన్ అన్నాడు.

ఆరోగ్యం

కాఫీ లేదా టీ రెండింటిలో ఏది ఆరోగ్యానికి మంచిది?
రోజుకి ఎన్ని కప్పులు, ఏ సమయంలో తాగాలో తెలుసా?

కొందరు కాఫీ తాగితే, మరికొందరు టీని ప్రిఫర్ చేస్తారు. అయితే, మీకు ఎప్పుడైనా డౌట్ వచ్చిందా? ఆరోగ్యానికి కాఫీ లేదా టీ రెండింటిలో ఏది మంచిది. ఆరోగ్యం కోసం ఏది తాగితే మంచిది అని అనుకున్నారా?

మనలో చాలా మందికి ఒక అలవాటు ఉంది. చాలా మంది ఉదయాన్నే లేవగానే టీ లేదా కాఫీ తాగుతుంటారు. బెడ్ కాఫీ లేదా బెడ్ టీ అని గొప్పగా చెప్పుకుని మరీ తాగుతుంటారు. కొంత మంది నిద్ర మత్తు వదులుతుంది, ఎనర్జీ వస్తుందని నిద్ర లేవగానే కాఫీ లేదా టీ తాగుతుంటారు. కొందరు కాఫీ తాగితే, మరికొందరు టీని ప్రిఫర్ చేస్తారు. అయితే, మీకు ఎప్పుడైనా డౌట్ వచ్చిందా? ఆరోగ్యానికి కాఫీ లేదా టీ రెండింటిలో ఏది మంచిది. ఆరోగ్యం కోసం ఏది తాగితే మంచిది అని అనుకున్నారా? అయితే, డాక్టర్ ప్రకారం కాఫీ లేదా టీ రెండింటిలో ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిదో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

కాఫీతో ప్రయోజనాలు

- కాఫీని మితంగా తాగితే గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇది ఇన్ఫ్లమేషన్ వల్ల వచ్చే వాపు, మంటను తగ్గిస్తుందని అంటున్నారు. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ ప్రకారం కాఫీ తాగడం వల్ల రక్త నాళాల పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.
- కాఫీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి హాని కలిగించే ఫ్రీ రాడికల్స్తో పోరాడుతాయి.
- కాఫీలో ఉండే కెఫీన్ మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. మానసిక సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఇది బెస్ట్ ఆప్షన్. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ న్యూరాలజీ ప్రకారం కాఫీని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల అల్జీమర్స్, పార్కిన్సన్స్ వంటి వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.
- కాఫీ తాగడం వల్ల రోజంతా యాక్టివ్గా ఉంటారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయాన్నే తాగడం వల్ల అలసట తీరి యాక్టివ్ అవుతారని చెబుతున్నారు.

టీ తాగితే ప్రయోజనాలు

- సాధారణంగా టీల్లో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. బ్లాక్ టీ, గ్రీన్ టీ, టీ, అల్లం టీ, బ్లూ టీ ఇలా రకరకాలుగా ఉన్నాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.
- టీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సాయపడతాయి.
- అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ జర్నల్లో పబ్లిష్ అయిన ఒక స్టడీ ప్రకారం గ్రీన్ టీలో రక్తపోటును తగ్గించే పాలీఫెనాల్స్ ఉన్నాయి.
- గ్రీన్ టీ లేదా అల్లం టీ తాగడం వల్ల వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. టీలో కొవ్వును కరిగించే గుణాలు ఉన్నాయి.
- బ్లాక్, గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్ని తగ్గించడంలో ఈ టీలు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

రోజుకు ఎన్ని కప్పులు తాగాలి?

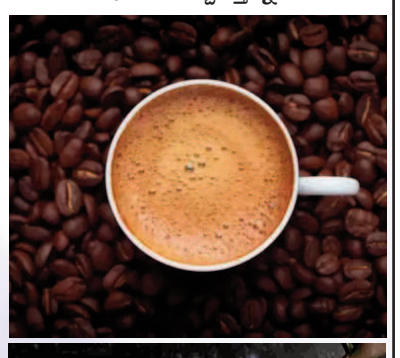
చాలా మందికి టీ లేదా కాఫీ తాగే అలవాటు ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీళ్లు రోజుకు కనీసం ఆరు లేదా ఏడు కప్పుల టీ లేదా కాఫీ తాగుతుంటారు. అయితే, ఇది ఎంత మాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల తీవ్రమైన హాని ఎదుర్కోనే ప్రమాదముంది ఉందని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. ఇలాంటి వారు అజీర్తి, గ్యాస్, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఎక్కువగా టీ లేదా కాఫీ తాగడం వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండెకు ప్రమాదం కలిగే అవకాశం ఉంది. అందుకే రోజుకు తక్కువ మోతాదులో టీ లేదా కాఫీ తాగడం మేలు. రోజుకు కనీసం రెండు కప్పులు టీ లేదా కాఫీ తాగితే మంచిదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. అంతకుమించి తాగితే ఆరోగ్యాన్ని ప్రమాదంలో పడేసినట్టేనని హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఏ సమయంలో తాగాలి?

అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ ప్రకారం ఉదయం కాఫీ లేదా టీ తాగడం వల్ల గుండె జబ్బుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అయితే, కాఫీ లేదా టీని పరగడపున అంటే ఖాళీ కడుపుతో తాగకూడదు. టీ లేదా కాఫీ తాగేముందు రెండు గ్లాసుల నీరు తాగడం మంచిది. లేదంటే బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేసిన తర్వాత టీ లేదా కాఫీ తాగితే మంచిది. అయితే, సాధారణ టీ లేతా కాఫీ బదులు రకరకాల ఆప్షన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. గ్రీన్ టీ, బ్లాక్ కాఫీ, బ్లాక్ టీ వంటివి తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.

రెండింటిలో ఏది బెస్ట్?

వ్యక్తిగత అలవాట్లు, ఆరోగ్య సమస్యలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాల్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని రెండింటిలో ఏదైనా ఒకటి తీసుకోవచ్చు. మీకు రెండు తాగే అలవాటు ఉంటే ఉదయం కాఫీ, మధ్యాహ్నం టీ తాగవచ్చు. సాయంత్రం వేళలో గ్రీన్ టీ, హెర్బల్ టీని ట్రై చేయవచ్చు. అయితే, ఏదైనా సరే ఎక్కువగా తాగితే ఆరోగ్యానికి ముప్పు అని తెలుసుకోండి. అందుకే మితంగా తాగడం అలవాటు చేసుకోండి. ఎక్కువగా తాగితే కెఫీన్ అధికంగా తీసుకునే అవకాశం ఉంది. కెఫీన్ ఎక్కువైతే ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.



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.