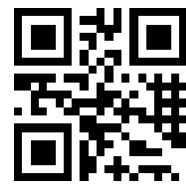




epaper.vaartha.com WWW.VAARTHA.COM

తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక
వార్త



ఖమ్మం

f: fb.com/vaarth

PUBLISHED FROM KHAMMAM, HYDERABAD, VIJAYAWADA, VISAKHAPATNAM, RAJAHMUNDY, KADAPA, NIZAMABAD, ONGOLE, WARANGAL, TIRUPATHI, ANANTAPUR, KURNOOL, KARIMNAGAR, MAHABUBNAGAR, NELLORE, NALGONDA, GUNTUR, TADEPALLIGUDEM, SRIKAKULAM

14-5-2023 ఆదివారం సంపుటి: 29 సంచిక: 103 పేజీలు: 10+4 వెల: 8.00

జై శ్రీరాం

రామ లక్ష్మణ జానకీ - జైబాబా హనుమాన్ కీ

జై శ్రీరాం

శ్రీ హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా

**హిందూ
ఏక్తా యాత్ర**

ఆదివారం, మే 14 న సాయంత్రం 4 గంటలకు
వైశ్యభవన్, గాంధీ రోడ్ కలినగరము నుండి ప్రారంభం



జిజిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, కలినగర్ ఎంపీ

శ్రీ బండి సంజయ్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో

శ్రీ హనుమాన్ జయంతిని పురస్కరించుకొని “హిందూ ఏక్తా యాత్ర” నిర్వహించబడుతోంది
ముఖ్య అతిథిగా, అస్సాం ముఖ్యమంత్రి **శ్రీ హిమంత బిశ్వా శర్మ** పాల్గొంటారు
హిందూ బంధువులందరికీ ఇదే మా ఆహ్వానం

వేలాదిగా తీరలి వెళ్దాం...
రామదండులా
జై శ్రీరాం అని నినేదించాం...

డా॥ నాగం వర్మిత్ రెడ్డి

జిజిపి నాయకులు,
నల్గొండ నియోజకవర్గం

నేడే హిందూ ఏక్తా యాత్ర

హిందూ సంఘటిత శక్తిని చాటుదాం...
కార్యక్రమాన్ని దిగ్విజయం చేద్దాం...



మాతృదేవోభవ..

అమ్మ అనే పిలుపులో ఉన్న మామయ్యల తరతరాల మానవ చరిత్రకు మొదటి సోపానం జన్మనిచ్చి తల్లి ఆశీస్సులు కన్నబిడ్డలకు శ్రీరామ రక్షలు.. మొదటి పిలుపు మానవ సంబంధాలకు అసమాన శక్తిని పెంచే అమృత ఫలం.. ఆప్యాయకతలకు మూల మంత్రం అమ్మ అనే పదమే.. అవనిపై అనురాగమూర్తి సృష్టి ఉన్నంత వరకు మనకు స్ఫూర్తి మన ఎదుగుదలకు నిరంతరాయంగా తన శ్రమనే పెట్టుబడి పెట్టి తాను మాత్రం పన్నులుంటూ మనకు తిండి పెట్టే వాళ్ళల్ని అమ్మ.. అమ్మ అనే పదం లేనిదే ఈ సృష్టికి అర్థమే లేదు. ఆమె అమృత క్షీరధారలు గ్రోలని అశువులే లేవు.. తన ప్రేమను ఆస్వాదించని శిశువులు లేరు



అందుకే అమ్మంటే అమృతం అమెను గౌరవించాలి అనునిత్యం.. ఆమె మాతృత్వాన్ని పూజించాలి. ఆమె అనురాగాన్ని ఆస్వాదించాలి.. ధరణిపై మానవ చరిత్ర పుటల్లో చెరిగిన తరగని సువర్ణ సంతకం అమ్మ.. ఆమె హృదయ కోవలలో విరిసిన పుష్పాలు మనమే కంటితడి రాసియక కంటిపావలా కాపాడే బాధ్యత మనది అదే తరతరాలకు ఆరసత్వ సువర్ణ నిధి..

- రేచాక రఘుమంధన్



ఎవరు రాయగలరు అమ్మ అనే మాటకన్నా కమ్మని కావ్యం/ ఎవరు పాడలరు అమ్మ అనురాగం కన్నా తీయని రాగం/ ఆమెగా తొలిపలుకు నేర్చుకున్న భాష/ఆమెగా ఆది స్వరం కాలమనే పాటకి అన్నార ఓసివి మహాకవిగారు నిజమే కదండీ అమ్మ అనే పదం గురించ ఇంత వర్ణించినా ఇంకా ఏదో మిగిలే ఉంటుంది. ఇంకా గొప్పగా చెప్పాలంటే అమ్మ భాషకు అందని భావం. ఎన్ని జన్మలైనా తీర్చుకోలేని రుణం. కనిపించే దైవం అమ్మ. అందుకే అందమైన ప్రేమ అమ్మ. అలుపెరగని ఓర్పు అమ్మ. అంతలేని అనురాగం అమ్మ. అరుదైన కావ్యం అమ్మ. అద్భుతమైన స్నేహం అమ్మ. అలుపెరగని ఓర్పు అమ్మ. అంతలేని అనురాగం అమ్మ. అరుదైన కావ్యం అమ్మ. అద్భుతమైన స్నేహం అమ్మ. అరుదైన ప్రాణం అమ్మ. ఇంకా చెప్పాలి అంటే పదాలు తెలియని ప్రేమకు అమృత వాక్యం. ఓ అందమైన అనుభవం అనుభూతి, ఓ అనుబంధం, ఓ అపార్యత, ఓ ఆత్మీయత.. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఈ ప్రపంచంలోనే అందమైన అమృతమైన పదాలన్నీ అమ్మకే సొంతం. మాతృదేవోభవమన్న ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ దేశాలు వివిధ తేదీల్లో జరుపుకుంటారు. ఎక్కడగా మార్చిలో కానీ మే నెలలో కానీ జరుపుకుంటారు. మనదేశంలో మాత్రం మే నెల రెండవ ఆదివారం రోజున జరుపుకుంటాము. అమ్మకు నలభై దేశాలకు పైగా అనుసరిస్తున్నాయి. ఈ వేడుకలని కుటుంబ సభ్యులందరు కలిసి జరుపుకుంటూ అమ్మకు ప్రత్యేకంగా ఆభినందనలు తెలుపుతూ పూజించుకునే గొప్ప సందర్భం. ఇలా జరుపుకునే పండుగలు ఎన్నో ఉన్నాయి. వాటిలో మాతృదేవోభవమిది అగ్ర తాంబూలం ఇవ్వారనే చెప్పాలి. ప్రపంచంలో ఏ దేశంలోనైనా, ఏ ప్రాంతం

లోనైనా, సంస్కృతులు, ఆచార వ్యవహారాలు మారతాయోకానీ అమ్మ ప్రేమ మాత్రం అజరామరం. అమ్మ అన్నది ఒక కమ్మని మాట/ ఆది ఎన్నెన్నో తెలియని మమతల మాట.. తల్లి ప్రేమ నోచుకున్న కొడుకే కొడుకు/ ఆ తల్లి సేవ చేసుకున్న బ్రతికే బ్రతుకు/ అన్నార ఓ సీని మహాకవిగారు. నిజమే కదండీ అమ్మ మాట కమ్మని మాట అని గుర్తుచేసుకొని తల్లికి సేవ చేసుకుంటూ తల్లిప్రేమని సొంతం చేసుకోవడానికి పైన చెప్పిన విధంగా మాతృమూర్తులకు ఓ రోజు కేటాయించి మాతృదినోత్సవాన్ని ఓ పండుగలాగా జరపుకోవడం చాలా సంతోషించదగ్గ విషయం. అంటే ఆ రోజు మనంతా మన తల్లిలకి ప్రత్యేకమైన గుర్తింపుని ఇస్తున్నాము ఆమె అంబరాన్నంటే సందరాలు చేయాలి. ఇది మన పిల్లలకు కూడా నేర్పిస్తే వాళ్ళు కూడా మనకి మంచి గుర్తింపునిస్తారు. వాళ్ళ పిల్లలు కూడా దీన్నే అనుసరిస్తారు. మనం మన స్నేహితులు, బంధువులు వీళ్ళలో ఎవరు కొంచెం ఎదిగినా మనలో గిట్టి ఫీలింగ్ అనేది కొంచెమైనా కలుగుతుంది. అదే పిల్లలు ఎంత ఎత్తు ఎదిగినా తల్లి మనసు మాత్రం



కోసం చిరునవ్వుతో ఆదిగమిస్తుంది. పిల్లలు చేసే ప్రతి పని విజయ వంతంగా, ఫలవంతంగా, శుభప్రదం కావాలని బిడ్డలు తమకంటే గొప్పగా ఎదగాలని, సద్గుణాలతో సంస్కృతి సంప్రదాయాలను



అపురూపమైనదేదీ లేదు. నిజం చెప్పాలంటే బ్రహ్మదేవుడు అమ్మని సృష్టించలేదు. అమ్మే బ్రాహ్మని సృష్టించింది. బ్రహ్మ కూడా అమ్మ కడుపు నుండే పుట్టాడు. మన పెద్ద వాళ్ళ సైతం మాతృదేవోభవ/ పితృదేవోభవ/ అంటూనే అమ్మకే పెద్ద పీట వేశారు. అంగడిలో దొరకనిది అమ్మ ఒక్కటే/ అందరికీ ఇలవేల్పు అమ్మ ఒక్కటే/ అమ్మ ఉన్న ఇంటిలో లేనిది ఏదీ/ అమ్మ అనురాగం ఇక నీది నాది అంటూ గొప్పగా చెబుతారు. అందుకే అమ్మ అనురాగం మన అందరినీ అంటాను నేను. కానీ నేటి ఆధునిక యుగంలో కొందరు జన్మనిచ్చిన అమ్మని మర్చిపోతున్నారు. బాల్యం నుంచి నడక, నడక, జ్ఞానం నేర్పించిన అమ్మని భారంగా చూస్తున్నారు. పట్టెడన్నం పెట్టలేక నిర్భయంగా వృద్ధాశ్రమాలకు తరలిస్తున్నారు. పద్దు అలా చేయొద్దు. వాళ్ళ పయను వచ్చాక మన పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందో ఒకసారి ఆలోచించండి. అమ్మని మన బిడ్డలా చూసుకుందాం. మనకందించిన ప్రేమలో కాస్త తనకి తిరిగి ఇచ్చినా చాలు తన కష్టాన్నంతా మర్చిపోతుంది. అంతకు రెట్టింపు ప్రేమను మనకి తిరిగి ఇస్తుంది. అందుకే మా మాతృదేవోభవం రోజున మన మాతృ మూర్తిని సంతోషపెట్టి తనతో కాస్త సమయం గడుపుదాం. అప్పుడు మనందరికీ ప్రతిరోజు మాతృదినోత్సవమే. అమ్మ నీకు వందనం అభినందనం.

- వింగళ భాగ్యలక్ష్మి

'అమ్మే ఈ జగతికి మూలం'



ఆకాశమంత ఎత్తుకు ఉప్పొంగిపోతుంది. అటువంటి తల్లి రుణం ఎన్ని జన్మలైనా తీర్చుకోలేము. కనీసం ఈ రోజైనా తల్లి రుణం కొంతలో కొంతైనా తీర్చుకోవడానికి వచ్చిన గొప్ప సదవకాశంగా భావించాలి. అమ్మ జన్మతాన్ని

గౌరవిస్తూ, అష్టైశ్వర్యాలతో తులతూగాలని కోరుకుంటుంది అమ్మ మనసు. కంటిపాపలాంటి తన బిడ్డకు చిన్న గాయమైనా ఆ తల్లి మనసు విలవిల్లాడుతుంది. అందుకే దేవుడు అన్ని చోట్ల ఉండలేక తనకు బదులుగా అమ్మని మనకు అందించాడు. దేవుడే లేదని మనిషున్నాడు/అమ్మే లేదనే మనషి అనలు ఉండడు/ అందుకే ఈ ప్రపంచ యావత్తు తల్లికిచ్చిన బంధం మరే బంధానికీ ఇవ్వదు. అందుకే అమ్మ లాలి పాట, అమ్మ ఒడి వెచ్చదనం.. అమ్మ ఇచ్చే ఓదార్పు, ప్రేమ, అనందం, ఆప్యాయత, అనురాగం. మమకారం కలిగించే సంతోషానికి ప్రపంచంలో మరేవీ సాటిరావు. పెదవి నుంచి పలికే మాటలన్నింటిలో తీయని పదం అమ్మ ఒక్కటి అంటూనే అమ్మ కదిలే దేవత అన్నార పెద్దలు. నిజంగా అమృతం ఎలా ఉంటుందో తెలియదు కానీ అమ్మ ప్రేమ ముందు అది దిగదురుపేనని చెప్పాలి. కష్టమైన శిశువైనా, హఠపక్షాధులైన తల్లి ఒడికే పరుగులు తీయాలి. అమ్మ అనే పదానికి అంతటి మహత్వం ఉంది. బ్రహ్మ దేవుడు సృష్టించిన వాటిల్లో కూడా అమ్మని మించిన

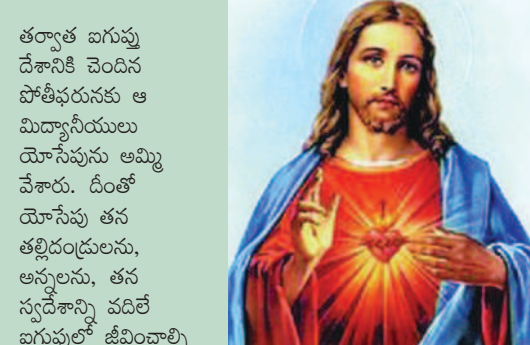
ఇలా చెబితే వింటారు..



వాళ్ళ కూడా తాము చెప్పేది అవ్యూహాన్నలు వినిఅనుకుంటారు. కాబట్టి వాళ్ళ చెప్పేది మనసుపెట్టి వినిండి. • 'హోం వర్గ్ చెయ్యి' 'అన్నం తిన' ఇలా పిల్లలకి ఎప్పుడూ హుకులు ఇవ్వ చేయండి. అదే వాళ్ళకు అర్థమవుతుంది. మీరు సుదీర్ఘంగా చెప్పే మాటల్ని వాళ్ళ ఏ మాత్రం బుర్ర చెక్కించుకోరు సరికదా.. అమ్మ ఏం చెప్పినా ఇంతే బోర్ అనుకుంటారు.

'మీరు నాకు కీడుచేయ నుద్దేశించితిగాని నేటిదినమున జరుగుచున్నట్లు, అనగా బహు ప్రజలను బ్రతికించుటకైగాని అది మేలకే దేవుడు ఉద్దేశించెను' (ఆది 50:20). యోసేపును అతని అన్నలు ఎంతగానో హింసించారు. అంతేకాదు, అతడిని ఇష్టాయేలీయులకు 20తులముల వెండికి అమ్మివేశారు.

దేవుడు ఏది చేసినా మన మంచికే..



తర్వాత ఐగుప్తు దేశానికి చెందిన పోతీఫరునకు ఆ మిద్యానీయులు యోసేపును అమ్మి వేశారు. దీంతో యోసేపు తన తల్లిదండ్రులను, అన్నలను, తన స్వదేశాన్ని వదిలే ఐగుప్తులో జీవించాల్సి వచ్చింది. అయితే దేవుడు అతడికి తోడ్పడి ఉన్నాడు. నిజమే దేవుడు మనకు తోడ్పడి ఉంటే చాలు, ఎన్ని ఇబ్బందులు, బాధలు వచ్చినా ఆయనే మనపక్షాన పోరాడుతాడు. మనల్ని రక్షిస్తాడు. ఇదే జరిగింది యోసేపు వివరణలో. యోసేపు ద్వారా దేవుడు పోతీఫరును ఆశీర్వదించాడు. యోసేపు ద్వారా దేవుడు తనను దీవిస్తున్నాడని పోతీఫరు గ్రహించి, తన ఇంటి అంతటా

అధికారాన్ని ఇచ్చాడు. అయినా యోసేపు అన్యాయంగా జైల్లో ఉండాల్సి వచ్చింది. ఇందుకు యోసేపు చింతించి ఉండవచ్చు. అయితే రెండేళ్ళ గడిచిన తర్వాత యోసేపును దేవుడు ఛరో రాజు తర్వాత రెండో అధికారిగా ఐగుప్తు దేశమంతటపై నియమించాడు. ఐగుప్తు, దాని చుట్టుపక్కల దేశాలకు ఏడుసంవత్సరాలు తీవ్రమైన కరువు వచ్చింది. ప్రజలకు తీసేందుకు అహారం లేదు. ఛరో రాజుకు అంతకు ముందే ఒక కల ద్వారా కరవు రావోతుందని చెప్పాడు. ఈ కల

భావాన్ని యోసేపు రాజుకు వివరించి చెప్పడం వల్ల, ఆ దేశస్థులు పండిన పంటను యోసేపు వద్దకు తీసుకొచ్చారు. యోసేపు ఆ పంటను పెద్దమొత్తంలో దాచిపెట్టాడు. కరవులో ఐగుప్తు దేశస్థులు పనిపోకుండా, ఆహారాన్ని భుజించగల్గారు. వీరు మాత్రమే కాదు యోసేబు సంతానం కూడా తినడం మాత్రమే కాదు, ఐగుప్తు దేశానికి వచ్చి, జీవించారు. ఇదే విషయాన్ని యోసేపు తన అన్నలకు వివరించి చెప్పాడు. అన్నలు యోసేపుకు అన్యాయం చేశారు. కానీ దేవుడే తన ప్రణాళిక ద్వారా యోసేబును, అతని సంతానాన్ని

కాపాడేందుకు ముందుగా ఐగుప్తు దేశానికి యోసేపును బంధించాడు. అవును అన్నలు తనకు అన్యాయం చేశారని బహుశా యోసేపు భావపడి ఉండవచ్చు. కానీ ఆ బాధనంతా దేవుడిపై చేశాడు. దేవుడి ప్రణాళికలు, ఉద్దేశాలు గొప్పవి. భవిష్యత్తులో మనకు ఏం జరుగుతుందో తెలియదు. కానీ దేవుడికి తెలుసు కాబట్టి, మనకు మేలు చేసేందుకే అని గుర్తించాలి. ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో సైతం మనం దేవుడిపై విశ్వాసాన్ని ఉంచి, ముందుకు సాగిపోదాం.

-వి.వాణిపుష్ప

చెలి చిట్టా, ఓడికించిన బంగళమం పొట్టుతో అదృశ్యం రుద్దితే వాటిపై మరకలు తొలగి స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. మేసవి కాలంలో ఎక్కువగా అలస పోతుంటాం. చిన్న పని చేసినా నీరసం వచ్చేస్తుంటుంది. అలాంటప్పుడు కాస్త జావ తాగితే చాలు. రోజంతా ఉత్సాహంగా పనిచేసుకోగలుగుతాం. ఇంకెందుకాలిస్తూ. రకరకాల జావలను మీరు ప్రయత్నించండి మరి. వేసవికాలంలో ఎక్కువగా అలసిపోతుంటాం. చిన్న పని చేసినా నీరసం వచ్చేస్తుంటుంది. అలాంటప్పుడు కాస్త జావ తాగితే చాలు. రోజంతా ఉత్సాహంగా పనిచేసుకోగలుగుతాం. ఇంకెందుకాలిస్తూ రకరకాల జావలను మీరు ప్రయత్నించండి మరి.



రాగి జావ

కావల్సి వుంది : రాగిపిండి-రెండు టేబుల్స్పూన్లు, బెల్లం-చిన్నముక్క, పాలు-అరకప్పు, యాలకులపొడి చిటికెడు, మజ్జిగజావ, కోసం : రిగిపిండి రెండు టేబుల్స్పూన్లు, మజ్జిగ-కప్పు, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ-ఒకటి, జీలకర్ర పొడి- చిటికెడు, కొత్తిమీర,



బాల్లీ జావ..

కావల్సి వుంది : బాల్లీగింజలు- పావుకప్పు, మజ్జిగ-కప్పు, దానిమ్మ గింజలు- గుప్పెడు, ఉప్పు తగినంత, తయారీ : బాల్లీ గింజలను కడిగి నీళ్ళుపోసి ఆరు నుంచి ఎనిమిది గంటలపాటు నానబెట్టాలి. ఇలా చేస్తే త్వరగా ఉడు తగినంత.

సత్తు జావ

కావల్సి వుంది : సత్తుపిండి-రెండు టేబుల్స్పూన్లు, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి ఒక్కటి చొప్పున, నిమ్మరసం- టేబుల్స్పూన్లు, నల్లఉప్పు-చిటికెడు తయారీ : సత్తుపిండిని నూనె వేడిచేసి పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేయించాలి. రెండు గ్లాసుల

నీటిలో సత్తుపిండిని కలిపి దీన్ని ఉల్లిపాయల్లో వేసి మిగ్గడం గట్టి పడతం వరకు ఉడికించుకోవాలి. రుచికి సరిపడ ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి. చివరగా నిమ్మరసం పిండాలి. తియ్యటి సత్తుకోసం: రెండు గ్లాసుల నీళ్ళలో సత్తుపిండి వేసి ఉడికించాలి. దీంట్లో పంచదార/ బెల్లం పొడి వేసిబాగా కలపాలి. దీన్ని పేదవారి ప్రాటీన్ అని కూడ

వేసవిలో శక్తినిచ్చే జావ



సగ్గు బియ్యం..

తయారీ : సగ్గుబియ్యం-నాలుగు టేబుల్స్పూన్లు, పాలు-అరకప్పు, పంచదార-టేబుల్స్పూన్లు, ఉప్పు చిటికెడు. తయారీ : సగ్గుబియ్యాన్ని రెండు, మూడు గంటలసేపు నానబెట్టు కోవాలి. నాలుగు కప్పుల నీళ్ళు పోసి బాగా మెత్తబడేంతవరకు ఉడి కించాలి. చల్లారిన తర్వాత పాలు, పంచదార, ఉప్పు కలపాలి. ఇది ఎండుకాలంలో వచ్చే నీళ్ళ విరేచనాలను అరికట్టడానికి బాగా



ఉపయోగపడుతుంది. అయితే పాలు కాకుండా పెరుగుగానీ మజ్జిగగానీ కలపాలి. ఉడికేటప్పుడే జీలకర్ర లేదా పొడి వేసి మెత్తని పేష్టలా చేసుకోవాలి. □

మీ ఉంగరాల జుట్టుకు..



బిగినేలా కాకుండా మృదువుగా మారుస్తుంది. చివరగా నీరం ఉపయోగిస్తే ఉంగరాల జుట్టు మరింత మృదువుగా కనిపిస్తుంది.

తగలకుండా శిరోజాలకు మాత్రమే వేయాలి. దువ్వైన లేదా బ్రాస్లే కాకుండా తేలివేళ్ళతోనే మృదువుగా రుద్దాలి. వేడినీటి నీర్గానా ఓ మగ్గ చన్నీటితో జుట్టును తడవాలి. ఇది జుట్టును

మృదువుచేసే వస్త్రంతో తలను తుడిచి సహజంగా ఆరేలా చూడాలి. నూనెతో.. మాడుకు గోరువెచ్చని కొబ్బరినూనె లేదా నువ్వుల నూనె మాత్రమే ఈ విటమిన్, పాటీ యోనిడ్స్ రక్షప్రసరణను మెరుగుపరిచి కుదుళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అయితే ఈ తరహా జుట్టు ఉన్నవారు మాడుకు మాత్రమే నూనె అంటేలా జాగ్రత్తపడాలి. లేదంటే నూనె జిడ్డు పోవడం కోసం ఎక్కువగా పొందాలి. దాంతో మళ్ళీ పొడిబారే సమస్య ఎదురవుతుంది. ఆరకుండా.. తల స్నానం తర్వాత తడి జుట్టును దువ్వెస్తే దువ్వెక్కాడదు. చేతి వేళ్ళతో చిక్కును వీల్చినంత విడదీయాలి. లేదంటే జుట్టు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. పూర్తిగా ఆరనివ్వకుండా, అలాగే తడి ఎక్కువగా లేకుండా పెద్ద దువ్వెస్తతో దువ్వెత్తే చిక్కు పోతుంది. రకరకాల హాయిస్పెల్స్ కోసం బిగుతుగా బాండ్స్ ను ఉపయోగించినా శిరోజాలు రాతే సమస్య ఎదురవుతుంది. ప్రతి సారి ప్రయత్ని వాడికే శిరోజాలు పొడిబారి, చివర్లు చిట్టిపోతాయి. మృదుత్వాన్ని కోల్పోయి సహజ అందానికి దూరమవు తాయి. తరచూ ట్రిమ్ చేయించుకోవడమూ మంచిది కాదు. ఇది శిరోజాల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. □

