

జూలై 17న కారంచేడు నర మేధ స్వారక సభలు నిర్వహించండి

**40 ఏక్క దళిత ఉద్యమాన్ని స్వరించుకుండాం రండి
దళిత నేత నీలం నాగేంద్ర విజ్ఞాప్తి**

నమస్తే హైదరాబాద్ : జూలై 17వ భారతదేశ దళితుల ఆత్మగౌరవ ప్రతిఫుటన పోరాట పొలికేక కారంచేడు స్వారుక సభలు నిర్వహించాలని దళిత బహుజనలకు దళిత హక్కుల పరిరక్షణ సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు నాగేంద్రరావు విజిష్టి చేశారు. బుధవారం చీరాల దళిత మహాసభ కార్యాలయంలో జరిగిన విలేకరుల సమావేశంలో నీలం నాగేంద్ర మాట్లాడుతూ 1985 జూలై 17వ తేదీన కారంచేడు మాదిగలపై అగ్రకుల భూస్వామ్యాలు జిరిపిన మారణకాండ జూలై 17వ తేదీతో 40విళ్ళ అన్నారు. భారతదేశంలో కారంచేడులాంటి ఘటనలు బీహార్, తమిళనాడు ఇతర రాష్ట్రాలలో చాలా జరిగిన ఆ ఘటనలు ఉండ్యమ రూపంగా మారలేదు అన్నారు. అనాటి తెలుగుదేశం ప్రభుత్వ ముఖ్యమంత్రి ఎస్టీ రామారావు వియుంకడైన దగ్గరబాటి చెంచు రామయ్య స్వగూమంలో జరిగిన మాదిగల ఊచకోత సంచలనం రేపింది అన్నారు. అప్పటివరకు హేతువాద ఉండ్యమ నాయకుడిగా ఉన్న కత్తి పద్మరావు, పోర హక్కుల ఉండ్యమ నాయకుడిగా ఉన్న బోజ్జువురకం కారంచేడు మాదిగల మరణకాండపై సృందించి దళిత ఉండ్యమాన్ని నడిపించి నాయకత్వం వహించారు అన్నారు. చీరాలలోని 18 మాలపేటలు పూటకో పేట నినాదంతో కారంచేడు బాధిత మాదిగలను చేర్చుకొని అన్నం పెట్టి ఆశ్రయం కల్పించారు అన్నారు. కారంచేడు మరణకాండ సుండి దళిత ఉండ్యమం అంబేర్చర్ అజండాగా దళితుల ఆత్మగౌరవ ప్రతిఫుటన పోరాటాలకు దిక్కున్నిగా మారింది అన్నారు. అనాటి తెలుగుదేశం ప్రభుత్వం దళిత నాయకులను నాసా కింద అరెస్ట్ చేసి నిర్వందించిందన్నారు. కారంచేడు

వేటవాలెం గర్భు పై స్వాళ్ల, పోలీన్
స్టేషన్, పార్క్ స్టులదాత కు ఘన సత్కారం



నరమేధంపై ప్రజా గాయకుడు గద్దర్. “దళిత పులులమ్మ” అంటూ రచించి ఆలపించిన పాట దళిత జాతి చైతన్య గీతం అయింది అన్నారు. కారంచేడు నరమేధాన్ని కళ్ళకు కళ్ళినట్టు దళిత పులిలమ్మ పాటను గజ్జె కట్టి ఆడి పాడి జనంలోకి తీసుకువెళ్లాడు అన్నారు. భారతేడంలో వర్గమే తప్ప కులం లేదన్న కమ్మానిస్టులు మరియు నక్కలెట్లు కూడా కారంచేడు దళితుల ఉద్యమం కళ్ళు తెరిపించింది అన్నారు. దళిత ఉద్యమంతో కనువిప్పు కలిగిన ఆనాటి పీపుల్లు వారు కూడా దళితుల పక్కాన తాము ఉన్నాము అంటూ 1987 ఏప్రిల్ 4న దగ్గబాటి చెంచురామయ్యను కారంచేడు లోని ఆయన ఇంట్లోనే కాల్చి చంపారు అన్నారు. న్యాయ విచారణ జరువుకుండా కోర్టులను కూడా మారుస్తూ ఆనాటి తెలుగుదేశం ప్రభుత్వం కారంచేడు బాధితులకు ఉద్యమానికి చుక్కలు చూపించింది అన్నారు. కారంచేడు బాధితుల పోరాట తరఫున కన్నీనర్ తేళ్ళ జడ్పన్

మరియు దుడ్న భాస్కరరావు మరికొందరు ప్రతీభాలకు లొంగకుండా పాటీల వలలో పడకుండా నిజాయాతీగా నిలిచి కారంచేదు ఉద్యమంలో బాధితులతో సాక్షాతులు చెప్పించి కారంచేదు అంతక ముఖాలకు శిక్షలు వేయించారు అన్నారు. అగ్రకులాల పాటీల జెండాలు మోనే దళితులు కారంచేదు ఉద్యమం తర్వాత రాజకీయ పాటీల్ “అజెండాగా మారారు అన్నారు.”కులం పేరు చెప్పుకోవడానికి సిగ్గుపడి హరిజనులు గిరిజనులు అని చెప్పుకునే వాళ్ళు దళితులమంటూ ఆత్మగౌరవంతో జీవించారన్నారు. కారంచేదు దళిత ఉద్యమం రాజ్యాంగ నిర్మాత అంబేద్కర్ అన్ని పాటీల అజెండాగా మార్చింది అన్నారు. అంబేద్కర్ విమర్శించిన బారబ్రావా పాటీలు కూడా అంబేద్కర్ రాజనీతిని రాజ్యాంగాన్ని ఒప్పుకోక తప్పలేదు అన్నారు. కమ్యూనిస్టు పాటీలు కుల వివక్ష నఫ్కులైట్ పాటీలు కుల నిర్మాలన చిరాకురకు విజిపి కూడా దళిత మోర్చ లాంటి శాఖలను ఏర్పాటు చేయడానికి కారంచేదు దళిత ఉద్యమం కీలకం అన్నారు. కారంచేదు మారణకాండ కు పీపుల్నీ వార్ పక్కాన దగ్గసబాటి చెంచురామయ్యను కాల్చి చంపిన బృందానికి నాయకత్వం వహించిన కారుమంచి ప్రసాద్ సమాధిని కారంచేదు విజయనగర్ కాలనీ బాధితులు గౌరవ సూచికంగా మరణించిన దళితుల శపాలను సమాధి చేసిన రూధిర క్లీతంలోనే కారుమంచి ప్రసాద్ సమాధిని కూడా నిర్మించి తమ విశ్వాసాన్ని చాటుకున్నారు అన్నారు. దేశంలో దళితుల జీవన స్థితిగతులను మార్చివేసి ఆత్మగౌరవ ప్రతిఫుటన పోరాటాల ప్రతిరూపం అయిన కారంచేదు దళిత ఉద్యమం సందర్భంగా గ్రామ గ్రామాన స్వారక సభలు నిర్వహించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈనెల 17న విజయనగరకాలనీలో జరిపే కారంచేదు 40 ఏళ్ళ కార్యక్రమాలను జయప్రదం చేయాలని దళిత బహుజన నాయకులకు విజ్ఞాపి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో దళిత మహాసభ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మాచవరపు జూలియన్, మాల మహిసాడు జిల్లా అధ్యక్షులు దారా అంజయ్, కాకుమాను రవికుమార్, గోగులమూడి రంజిత్, ఎవ్రమల శేను మరియు గోశాల అశోక్, గోవ్రెముచ్చ ఏలీయా తదితరులు పాల్మాన్నారు.

అన్న క్యాంటీన్ కు శంకుస్థాపన చేసిన ఎమ్ముల్కే భాష్యం



నమస్కారాదరాబాద్ : అపురావతిలోని మద్దారు రోడ్ లో నూతనంగా ఏర్పాటు చేస్తున్న అన్న క్యాంటీన్ కు శంకుస్థాపన కార్బూక్షమం నిర్వహించారు పెదకూరపొడు శాసనసభల్లు భావ్యం ప్రవీణ

విష్ణు, ఎంపికీ మేకల హనుమంతరూపు యూదవ్, వలియేటి ధర్మరూపు, మాజీ జడప్రాణిసి జానీ, విన్సుకోట సాంబశివరావు, వట్టికూటి నరేవ్, ఎడ్డూరి నరసింహరావు, సర్దార్, ఆల పీరబాబు మండల అధికారులు, మరియు నాయకులు కార్యకర్తలు పాలొనారు.

వేటపాలెం జడ్యైప్రాస్కూల్స్ మెగా పేరెంట్స్ కార్యక్రమం



సమస్త ప్రౌదరాబాద్ : వేటపాలం మండలం జిల్లా ప్రౌన్సుల్లో మెగా పేరెంట్ కార్యక్రమం గురువారం కన్నుల వండుగగా జరిగింది.. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధానోపాధ్యాయులు దేవరకొండ సరోజినీ, స్వాత్ మేనేజ్మెంట్ కమిటీ, ఉపాధ్యాయులు ఆధ్వర్యంలో గురువారం విజయవంతంగా నిర్వహించబడింది. తల్లిదండ్రులను, దాతలను, పూర్వ విద్యార్థులను, గ్రామస్తులను, అతిధులను విద్యార్థులు పూల వాన కురిపిస్తూ ఆహారించడం జరిగింది. ఆయా తరగతి ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థుల ప్రగతి గురించి తల్లిదండ్రులతో చర్చించడం జరిగింది. విద్యార్థులు తమ తల్లులకు పూలతో పాదాభివందనం చేసి, వారి ఆశీర్వాదాలు పొందారు. 117 సంవత్సరాల చరిత గల వేటపాలం జిల్లా ప్రౌన్సుల్లో ప్రగతి గురించి ఉపాధ్యాయులు సోమశేఖర్

తెలియజేశారు. ప్రస్తుత, పూర్వ విద్యార్థులు తమ పారశాల అందించిన సేవలను కొనియాడారు. పిల్లలను క్రమం తప్పకుండా పారశాలకు వంపుతామని, ఇంటి వద్ద పిల్లల కోసం కొంత సమయం కేటాయిస్తామని, మంచి అలవాట్లు పెంపోందించుకుంటూ, చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలని తెలియజేస్తామని, పిల్లల, పారశాల అభివృద్ధికి సహకరిస్తామని తల్లిదండ్రులతో ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఎంతశాం జె వి నుబ్బయ్య మాట్లాడుతూ పిల్లలు సెల్ ఫోన్లకు, చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలని చెప్పారు. విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అందర్నీ అలరించాయి. పిల్లలు, తల్లిదండ్రులు కలిసి మొక్కలను నాటడం జిగింది. విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, డాతలు, అతిథులు, ఉపాధ్యాయులు అందరూ కలిసి సహపంక్తి భోజనం చేశారు. వందన సమర్పణ తో కార్యక్రమం ముగిసింది.

టీచర్ పేరంట్ మిట్ వాలోన్ కంచేట

నమస్తే హాదరాబాద్ : క్రోసూరు మండలం పీసపాదు గ్రామంలో ఉపాధ్యాయుల విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు నిర్వహించిన సమావేశంలో పాలొన్స్‌న్యారు నియోజకవర్గ నియోజకవర్గ తెంపో సీనియర్ నాయకులు కంచేటి సాయి ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తరగతి గదిలో గురువులు ఇంటి వద్ద తల్లిదండ్రులు విద్యార్థులను సక్కమమైన దారిలో నడిపించాలని చెప్పారు ఒక విద్యార్థి ఉన్నత స్థితికి చేరాలంటే గురువు పాత్ర కీలకమైందని తెలిపారు తల్లిదండ్రుల మధ్య గురువుల మధ్య విద్యార్థుల గురించిన అవగాహన మంచిదని అన్నారు గత ప్రభుత్వం నిర్వీర్యం చేసిన విద్య వ్యవస్థను కూటమి ప్రభుత్వం దారిలో పెట్టిందని చెప్పారు రాష్ట్ర అభివృద్ధి కోసం చంద్రబాబు లోకేష్ అహర్నిశలు క్రమిస్తున్నారని తెలిపారు ఈ కార్బూకమంలో కోసూరు మండల నాయకులు మన్సోం శ్రీనివాసరావు ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాలొన్స్‌న్యారు



టీ-చర్స్, పేరంట్స్ మిట్స్ పాల్స్‌ను ఎమ్ముక్కే భాష్యం ప్రవీన్

నమస్తే శ్రౌదరాభాద్ : అమరావతి లోని అంబెడకర్ గురుకుల పారశాలలో ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రుల ఆట్టీయ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు పెదకూరపాడు ఎమ్ముళ్ళే భావ్యం ప్రవిష్ట పిల్లలతో సరదాగా వ్యవహరించి మరిసిపోయారు సందర్భంగా ఎమ్ముళ్ళే మాట్లాడుతూప్రతి విద్యార్థిపై ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలన్నారు విద్యార్థులు ఉన్నత స్థాయికి చేంతేనే మన ప్రాంతం మరింతగా అభివృద్ధి చెందుతుందని చెప్పారుకూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత మంత్రి లోకేష్ గారు పారశాల విద్య పై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టారన్న ఎమ్ముళ్ళే పారశాలలను అభివృద్ధి చేయడంతో పాటు కార్బూరైట్ పారశాలల కంటే ధీట్టన విద్యను అందించేందుకు అనేక నూతన

సంస్కరణలను అమలు చేస్తున్నారన్నారు. నియోజకవర్గంలోని పారశాలల్లో మాళీక వసతులను కల్పించడంతో పాటు ఖాళీలను భర్తి చేసి పేద విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను అందించేలా కృషి చేస్తున్నామన్న ఎమ్మెల్సే. రానున్న రోజుల్లో ప్రణాళికా బద్ధంగా పారశాల విద్య అభివృద్ధికి కృషి చేస్తామన్న ఎమ్మెల్సే ఈ కార్బూకమంలో అధికారులు అమరావతి మండల మీసాల తాసిల్డార్ డానియల్, మండల అభివృద్ధి అధికారి టీ. పార్వతి, మండల విద్యాధికారి ఏ కుల ప్రసాదరావు, అమరావతి మండల తెదేపా అర్డెక్కులు పుగివేచి గ్రామాల వాళీ అర్డెక్కులు నుండి విపు ఎంబీఎస్ హేకులా



బెట్టింగ్ యావ్ల వ్యవహరంలో రంగంలోకి ఈడీ

ఇంగ్లెండ్ బెట్టింగ్ యావ్ల బండారం బట్టబయలు కాబోతోంది. బెట్టింగ్ యావ్ వ్యవహరంలో రంగంలోకి దిగింది ఈడీ. ప్రార్థనలో నమోదు చేశారు ఈడీ అధికారులు. మంచులైట్టీలు, లైట్ ముఖీలు, ప్రాప్రార్జ్, అనస్ట్ నాగ్గులు సహా మొత్తం 29 మందిపై కేసు నమోదు చేసింది ఈడీ. బెట్టింగ్ యావ్ల ప్రమాణం వ్యవహరంలో %౮౦౦౦% కింద కేసు నమోదు చేసిన ఈడీ.. ప్రమాణం స్టేట్మెంట్స్ ను రికార్డ్ చేయసుంది. వీరంతా %౮౦౦౦% నిబంధనలు ఉటించి బెట్టింగ్ యావ్ ప్రమాణం చేసినట్టు ఈడీ అభియాగాలు మోఫిండి.

వీఫ్ట్ బెట్టింగ్ యావ్లకు ప్రచారం చేసిన వ్యవహరంలో యాంకర్లు, టీవీ నటులు, సస్టర్లు మీదియా ఇంట్రోయెన్జర్ నుంచి సిని ప్రమాణాలు పరకూ అందరిపై ఇప్పటికే తెలంగాణ పోలీసులు కేసులు నమోదు చేశారు. బెట్టింగ్ యావ్ల కేసులో పలుపురిని ప్రార్థనల్లో పోలీసులు వివారించారు. దీనిపై సిటీను కూడా ఏప్రాటు చేసింది తెలంగాణ ప్రభుత్వం. ఈడీ కేసు నమోదు చేసిన ఈడీ.. ప్రమాణాలు ఈడీ అనందించాడికి సరైన సమయంలో %౮౦౦% సరైన మారంలో ల్రాగడం మంచిది.

యావ్లను ఆకట్టుకొనుండుకు బెట్టింగ్ యావ్ నిర్మాపకులు.. యాట్స్ట్స్ బట్టు, టాలీవుడ్, బాల్ప్రెడ్ నటులతో ప్రమాణం నియమించారు. దీని కేసం పారికి లక్టల్, కోల్ట్లో చెల్లిస్తారు. అయితే యావ్ ప్రమాణం సంబంధించిన మొత్తాన్ని టీవీ రిటల్లులో లెక్కలు చూపించడం లేదన్న అరోపణలు ఉన్నాయి. దీంతో మని లాండరింగ్ కింద ఈడీ కేసు నమోదు చేసింది. మరోపై సెలబ్రెట్లు వారు ప్రమాణం చేసిన వీధియాలను సస్టర్లు మీదియా యావ్లో సర్కుల్లో చేస్తారు. వారికి లక్ష నంబులో పాలోవర్ నుండి కేసంతో బెట్టింగ్ యావ్? యావ్? వేగంగా జాల్సీకి వెళ్లిపుతున్నాయి.

ఈడీనీ వేటలో అనేకమంది బెట్టింగ్ కి అడిక్ట్ అప్పుకున్నారు. లక్ష కలిసి వస్తుంది. అకతో లక్షల రూపాయలు బెట్టింగ్లుకు తగ్గేస్తారు. ఉన్నతోద్యోగులు సుంచి రోజుకూలీల వరకు, గ్రోప్పాలూ నుంచి విధ్యార్థుల వరకు చాలామంది అన్లెన్ బెట్టింగ్లుకు బాసినలవుతున్నారు. చివరకు లక్షల్లో కనిపిస్తున్న అప్పులను తీవ్రే మార్గం కనిపించక.. మరోపై సాంతపారికి ముఖం చూపించ లేక.. బలవన్నరణాలకు పాల్పడుతున్నారు.

తెలుగుాప్లోల్లో రోజుకో చేటి వినిపిస్తున్న ఈడీ బెట్టింగ్ మరణాలు.. అందర్నీ కలవిస్తోన్నాయి. బెట్టింగ్ యావ్ దారుణాలైపై భారీ యుద్ధమే చేసింది టీవీ9. దీంతో స్పూర్ధించిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం.. బెట్టింగ్ యావ్లో పాటు వాస్తిని ప్రమాణం చేస్తున్న ఏర్పాత్మక ప్రమాణం చేయడం ప్రార్థన ఈడీ.. ఇప్పుడు ఈడీ వ్యవహరంలో ఈడీ కూడా ఎంట అవడం ఈడీ బెట్టింగ్ ప్రమాణం కనిపిస్తోంది..



ఉదయాన్నే టీ తాగుతున్నారా..?

ఈ విషయం తెలిస్తే అస్సలు ముట్టరు..



నీరసం లేదా అలసటగా ఉన్నా.. తలనొప్పిగా ఉన్నా.. ఫ్రెంచ్ నలగురు కలిసి మాట్లాడున్నా.. ఆఫీన్లో ఉన్నా.. బజారుకేస్తానా.. ఇంకా బంధువుల ఇంటికి మనం పెట్టినా.. లేదా చుట్టులే మన ఇంటికిచ్చినా.. టీ (చాయ) క్వితుంగా ఉండాల్సిందే.. మనన్ని రిప్రోవ్ చేసే టీ.. గురించి మనం ఎంత మాట్లాడుకున్న తక్కువే.. ఇలా.. భారతీయులు ఈడీ లేకండా రోజు ప్రారంభం అసంహర్షంగా పరిగణించబడుతుంది. చాలా మంది ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే ఒక కప్పు టీ తాగడానికి ఇప్పుడడారు. కానీ ఉదయం భారీ కడుపుతో టీ తాగడం వల్ల మీ ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతండ్రి మీరు ఎప్పుడైనా అలోచించారా..? ఒకవేళ పరగదుపున టీ తాగితే.. ఏం జరుగుతుంది..? ఇది కడుపుతో అప్పాన్ని పెంచుతుందా? అంతే.. అపునని చెబుతున్నారు అరోగ్యిస్తున్నారు.. ఉదయాన్నే టీ తాగే ఈ అలవాటు జీర్భకియ భాగంలో %-% మేగు ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తున్నది నివృత్తిలు.. ఉదయాన్నే టీ తాగే ఈ అలవాటు జీర్భకియ %-% మేగు ఈడీని కలిగించబడుతుంది.

భారీ కడుపుతో టీ తాగడం వల్ల అసిద్ది ప్రమాదం ఎందుకు వస్తుంది? భారీలోని ఎయిమ్ లోని గ్రాస్టోల్స్ లేకపోతే విధాగం ద్వారా అన్నను గప్పాల్స్ కడుపుతో టీ తాగితే ఏం జయసుతుందో వివరించారు. మీరు ఉదయాన్నే మేల్కొన్సువుడు, మీ కడుపు భాగాగా ఉంటుంది. ఇది ఒక విధంగా మీరు ఒప్పవాసం ఉన్నట్లు.. ఈ సమయంలో, కడుపుతో టీ ఉండే గ్రౌఫ్ట్ రసం అంతే అప్పు ఇప్పటికే చురుకగా ఉంటుంది. మీరు ఈ సమయంలో టీ (ముఖ్యంగా పాల టీ) తాగితే, అది కడుపు అప్పు స్టోవాన్ని మరింత పెంచుతుంది. ఇది అప్పుత్వం, గుండ్లో మంట, గ్రౌన్, ఉపురం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తున్నది.

భారీ కడుపుతో టీ తాగితే అకతి తగ్గుతుంది.

టీలో ఉండే కటిన్ %-% హానిను కూడా జీర్భకియము దెబ్బతిస్తాయి. టానిను అనేది జీర్భకియము నెమ్మిదించసే.. ఆకవిని అణచివేసే స్వేళ్చనం. అందువల్ల, భారీ కడుపుతో టీ తాగడం వల్ల కడుపుతోని సహజ పొర దెబ్బతింటుంది.. ఇది తరువాత గ్రౌఫ్ట్ సమస్యల అవశాలను పెంచుతుంది.

ఈ లక్ష్మాలు కనిపిస్తే.. టీ మీకు హాని కలిగిస్తునది అర్థం.. జాగ్రత్తగా ఉండటం ముఖ్యం..

ఉదయం టీ తాగిన తర్వాత కడుపుతో భారంగా అనిపించడం గొంతులో అప్పుత్వం లేదా మంచుతున్న అనుభాతి అకతి లేకపోవడం లేదా ఆపంచరం పట్ల విలక్తి మధ్యాల్చున్నాయి. మధ్యాల్చున్న వరకు కడుపుతోని %-% ఉపురం ఈడీ కేసులు చేసింది. మరోపై వల్ల కడుపుతోని సహజ పొర దెబ్బతింటుంది.. ఇది తరువాత గ్రౌఫ్ట్ సమస్యల అవశాలను పెంచుతుంది.

ఈడీ కేసులు చేసిన ఈడీ అనుభాతి అకతి కావడం అర్థంగా అప్పుత్వం లేదా ఆపంచరం పట్ల విలక్తి మధ్యాల్చున్నాయి. మధ్యాల్చున్న వరకు కడుపుతోని సహజ పొర దెబ్బతింటుంది.. ఇది తరువాత గ్రౌఫ్ట్ సమస్యల అవశాలను పెంచుతుంది.

మధ్యాల్చున్న వరకు కడుపుతోని సహజ పొర దెబ్బతింటుంది.. ఇది తరువాత గ్రౌఫ్ట్ సమస్యల అవశాలను పెంచుతుంది.

మధ్యాల్చున్న వరకు కడుపుతోని సహజ పొర దెబ్బతింటుంది.. ఇది తరువాత గ్రౌఫ్ట్ సమస్యల అవశాలను పెంచుతుంది.

మీరు టీ తాగాల్సి వస్తే, అల్పాపరంతో లేదా తర్వాత తాగడం మంచిది.

