

కార్యకులకు కనీస వేతనం రూ.400

స్వాధీని: అంతర్జాతీయ కార్బిక్ దినోత్సవం సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రావణ న్యాయ్ హమీని పునరుద్ధరించింది. రేషన్ రూ.400 చొపున జాతీయ కనీస వేతనం కల్పించడం తమ వాగ్దామని, ఇదే విజిష్టం '400 పార్టీ అని తెలిపింది. ఈసారి 400 స్థిల్ ప్రేమానుంటా బీజేపీ చేస్తున్న నివారానికి ధిటువి కాంగ్రెస్ ఈ హమీని తమ ఎన్నికల మేనిషెస్టో ఇప్పటికే పొందుపరిచింది. కాంగ్రెస్ శ్రావణ న్యాయ్ హమీని మేడె సందర్భంగా సురూపేసుకోవడం ఎంతో కీలకమంగా, 2024 లోనేన్న వ్యవస్థలో కార్బిక్ కల్పించాలన్న న్యాయ్ పాత (మేనిషెస్టో) కార్బిక్ కల్పించడాని అ పార్టీ ప్రధాన్ కార్బిక్ ద్వారా. క్రామిక శక్తిని గార్యావిషకునేందుకు ఎప్పివెన్నార్థం రేషన్ రూ.400 చొపున జాతీయ కనీస వేతనాన్ని అమలు చేసుందని భాసారు. ఇదే నిజమై 400 పార్టీ..నని తెలిపారు. బీజేపీ ఇప్పటికే జ్ఞాని '400 పార్టీ నివారా కేవలం రాజ్యాంగాన్ని మార్చే ఉద్దేశం ఇచ్చించిని అన్నారు. అంబేస్ట్ రాజ్యాంగాన్ని 1950 నుంచి అఫెన్విఎస్ చెబుశానే ఉండ్డారు. కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన శ్రావణ న్యాయ్ గార్యాంటోలు ఆయన విపిన్స్సూ, సబ్రీ కో స్పెష్చ అధికారి కింద రూ.25 లక్ష రూపాయినిచ్చుకోతే కనెండ్ ఇంచుచుని, ఉచిత వ్యూహాలు, మందలు, వికితు, సర్టిఫీ నేవలు అందిస్తామని చెప్పారు. ప్రభుతు ఉపాధి గార్యాంటో కింద ప్రభుతు ప్రాంతాల్లో కొత్త ఉద్యోగాల హమీ పట్టిని తెప్పామని తెలిపారు. అనంధులీత రంగ కార్బిక్ కల్పించడ భిత్తి హిమీ, ప్రమాద భిమీ కట్టించాలని పోమి ఇచ్చారు. కీలక ప్రభుతు రంగాల్లో కాంగ్రెస్ ప్రభుతు ఉద్యోగాల కల్పించడ రద్దు చేపామని కూడా కాంగ్రెస్ వాగ్దాం చేసిందని జ్ఞానమ్ రమేష్ తెలిపారు. ముస్ఖింలకే ఎక్కువ మంది పిల్లలుంటారా..?

టీఎంసీ కంటే బీజేపీకి జిటు వేయడం మంచిదన్న అధిక రంజన్..



కోల్కతా: తృప్తిమార్క్ కాంగ్రెస్ (టీఎంసీ)కి కంటే బీజేపీకి ఓటు వేయడం మంచిదని కాంగ్రెస్ నిమియర్ నేత అధిక రంజన్ వెదరి అన్నారు. ఈ విధియో క్లివ్ సోప్ట్ మిదియాలో శ్రేష్ఠ అయ్యంది. దీంతో ఆయన బీజేపీ బీ-లీమ్ మెంబర్ అని టీఎంసీ విపరిచింది. బిహారిపూర్ నియోజకవర్గం నుంచి కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారి అధిక రంజన్ వెదరి అప్పుని అన్నారు. ఈ విధియో క్లివ్ సోప్ట్ మిదియాలో శ్రేష్ఠ అయ్యంది. దీంతో టీఎంసీ దీనిని పేర్ బీజేపీ బీ-లీమ్ మెంబర్ అని అధికారి అధిక రంజన్ అని అంచించి. ఈ విధియో క్లివ్ సోప్ట్ మిదియాలో శ్రేష్ఠ అయ్యంది. దీంతో టీఎంసీ దీనిని పేర్ బీజేపీ బీ-లీమ్ మెంబర్ అని అధికారి అధిక రంజన్ వెదరి అప్పుని అన్నారు. ఈ విధియో క్లివ్ సోప్ట్ మిదియాలో శ్రేష్ఠ అయ్యంది. దీంతో టీఎంసీ దీనిని పేర్ బీజేపీ బీ-లీమ్ మెంబర్ అని అధికారి అధిక రంజన్ వెదరి అప్పుని అన్నారు. ఈ విధియో క్లివ్ సోప్ట్ మిదియాలో శ్రేష్ఠ అయ్యంది. దీంతో టీఎంసీ దీనిని పేర్ బీజేపీ బీ-లీమ్ మెంబర్ అని అధికారి అధిక రంజన్ వెదరి అప్పుని అన్నారు.

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి

కర్మాటక సీఎం లేఖ..

ప్రభుతు పాస్టోర్చు రద్దు చేయాలన్న సిధ్య రామయ్య..



ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి

కర్మాటక సీఎం లేఖ..

ప్రభుతు పాస్టోర్చు రద్దు చేయాలన్న సిధ్య రామయ్య..

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి

కర్మాటక సీఎం లేఖ..

ప్రభుతు పాస్టోర్చు రద్దు చేయాలన్న సిధ్య రామయ్య..

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి

కర్మాటక సీఎం లేఖ..

ప్రభుతు పాస్టోర్చు రద్దు చేయాలన్న సిధ్య రామయ్య..

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి

కర్మాటక సీఎం లేఖ..

ప్రభుతు పాస్టోర్చు రద్దు చేయాలన్న సిధ్య రామయ్య..

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి

కర్మాటక సీఎం లేఖ..

ప్రభుతు పాస్టోర్చు రద్దు చేయాలన్న సిధ్య రామయ్య..

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి

కర్మాటక సీఎం లేఖ..

ప్రభుతు పాస్టోర్చు రద్దు చేయాలన్న సిధ్య రామయ్య..

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి

కర్మాటక సీఎం లేఖ..

ప్రభుతు పాస్టోర్చు రద్దు చేయాలన్న సిధ్య రామయ్య..

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి

కర్మాటక సీఎం లేఖ..

ప్రభుతు పాస్టోర్చు రద్దు చేయాలన్న సిధ్య రామయ్య..

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి

కర్మాటక సీఎం లేఖ..

ప్రభుతు పాస్టోర్చు రద్దు చేయాలన్న సిధ్య రామయ్య..

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి

కర్మాటక సీఎం లేఖ..

ప్రభుతు పాస్టోర్చు రద్దు చేయాలన్న సిధ్య రామయ్య..

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి

కర్మాటక సీఎం లేఖ..

ప్రభుతు పాస్టోర్చు రద్దు చేయాలన్న సిధ్య రామయ్య..

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి

కర్మాటక సీఎం లేఖ..

ప్రభుతు పాస్టోర్చు రద్దు చేయాలన్న సిధ్య రామయ్య..

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి

కర్మాటక సీఎం లేఖ..

ప్రభుతు పాస్టోర్చు రద్దు చేయాలన్న సిధ్య రామయ్య..

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి

కర్మాటక సీఎం లేఖ..

ప్రభుతు పాస్టోర్చు రద్దు చేయాలన్న సిధ్య రామయ్య..

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి

నిప్పుల వాన!

దీక్షాగ్రహంగా ఎందులు దంచికొడుతున్నాయి. గతంలో ఎన్నుడూ లేవిచ్చంగా వేగిగాలుతో పాటు ఉప్పేగ్రథలు నమోదుచుటున్నాయి. భాసుడి చండ్ర నిప్పులకు గత రికార్డులు సైతం బర్లవుచుటున్నాయి. ఇప్పటికే 1921 తర్వాత అంతిమ 103 ఏళ్ల తర్వాత విప్పిలో అశ్వధిక ఉప్పేగ్రథలు (44 డిగ్రీలు) నమోదుచ్చుయా. ఈ మధ్యకొంతాలో ఎన్నుడూ విప్పిల్ నెలలో 44 డిగ్రీల ఉప్పేగ్రథలు నమోదువలేదు. అయితే, మేసెలోసు ఉప్పేగ్రథలు సాధారణం కంటే ఎక్కువగానే నమోదుచ్చుయా. నెలలోసు ఉప్పేగ్రథలు నమోదురాజం కంటే ఎక్కువగానే నమోదుచ్చుయా. అయితే, మేసెలోసు ఉప్పేగ్రథలు నమోదురాజం కంటే ఎక్కువగానే నమోదుచ్చుయా.

నంపాదకీయం

గాజాకు మద్దతుగా విద్యార్థుల నిరసన!

గాజాలో పాల్సీనియస్ట్స్ ఇజ్యాయల్ జరుపుతున్న మారణకండకు వ్యక్తికంగా అనేక చోట్ల ముఖ్యంగా అమెరికా విశ్వవిద్యాలయాల్లో వెళ్లిన విద్యార్థుల నిరసన ప్రపంచ దృష్టిని ఆకర్షించింది. దాని ప్రభావం ఇతర దేశాల మీద కూడా పదుతుడటంతో మెర్గోలేనే తుంచి వేయలన్నట్లుగా అంచి వేసేందుకు దమనకండ జరుపుతున్నారు. జాన్సిన్ తప్పుడాని పట్టించేందుకు వ్యక్తికణలతో ప్రచారం చేస్తున్నారు. విద్యార్థులు, వారికి మద్దతు జస్తున్న అకడమీపియున్ ముందుకు తెస్తున్న దిమాండ్స్ మెర్తగా మాసినపుడు గాంగా మీర ఇజ్యాయల్ మారణకండను తక్కుమే నిలివివేయాలన్నది ప్రాచుర్యక అనశం. ఇజ్యాయల్తో సంబంధం ఉన్న లేదా ప్రస్తుత దాయలతో లభి పొందుతున్న ఆయుర సంస్థలలో వున్న వందల కోట్ల డాలర్ల పెట్టుబడులను విశ్వవిద్యాలయాలు ఉపసంహరించాలి. ఇజ్యాయల్తో ఉన్న అకడమీక సంబంధాలను తగితంపు చేసుకోవాలి. గాజాలో దాదల నిలివివేతతో సహ మాసవ హక్కుల పరిక్రమ ఉర్కుల పరిక్రమ ఉర్కుల విశ్వవిద్యాలయాలు మద్దతు ఇప్పాలి. పాల్సీనాకు మద్దతు జస్తున్న విద్యార్థులపై దమనకండ నిలివివేయాలి. విద్యార్థుల అందోళన ఒక్క అమెరికాకే పరిమితం కాలేదు. ఐసోప్స్కా విస్తరించాయి. లండన్ విశ్వవిద్యాలయు కాలేజీ విద్యార్థులు ప్రదర్శన చేశారు. గాజా మారణకండ నిలివివేయాలని, ఇజ్యాయల్ నేరాలకు నిధులు ఇవ్వారంటూ ట్రిన్స్ ప్రభుత్వాన్ని దిమాండ్ చేశారు. ఫ్రెంచి రాజధాని పారిస్‌లోని ప్రభుత్వ పో యూనివెర్సిటీలో పాల్సీనా అనుకూల విద్యార్థుల ప్రదర్శనకు పోలీస్ ఇజ్యాయల్ అనుకూలరు రాపటంతో ఘర్జ వాతావరణం తత్త్వతో. పాల్సీనా అనుకూలరు క్యాపసిలోని భవాన్ని అక్రమించి జండాలను ఎగురుపోరు. విశ్వవిద్యాలయ పాలకపర్స్ ఇజ్యాయల్ దుర్వాల్యాలు అందించాలని దిమాండ్ చేశారు. అన్ని విశ్వవిద్యాలయాలకూ అందోళన విస్తరించున్నదని చెప్పుటు. ఉన్న అల్యూమిన్ కోట్ల కూడా నిరసన వెల్లించి. కెండాలోని మాంగిల్యుల్, కాంకోర్టియా విశ్వవిద్యాలయాల విద్యార్థుల కూడా అందోళనకు దిగురు. పాల్సీనాకు సంఖీభావం తెలుపుతూ మెక్కిల్ విశ్వవిద్యాలయంలోని వివిధ విభాగాలకు చెందిన విద్యార్థులు 5,964 (మెర్తగాలో 80 శాతం) మంది అమోదించిన విధానాన్ని విశ్వవిద్యాలయం గారవించాలని దిమాండ్ చేస్తూ ధర్మ ప్రారంభించారు. ఇజ్యాయల్ కంపెనీలో ఉన్న పెట్టుబడులను వెనక్కు తీసుకోవాలని, సంబంధాలను తెంచుకోవాలని కూడా అమెరికించిన విధానంలో ఉండని వారు గుర్తు చేశారు. విద్యార్థుల అభిప్రాయ సేకరణను వ్యక్తికిస్తూ దాఖలైన పిలీష్ట్స్ విచారం ముగిసేవరకు పాల్సీనాకు అనుకూలరు రాపటంతో ఘర్జ వాతావరణం తత్త్వతో. పాల్సీనా అనుకూలరు క్యాపసిలోని భవాన్ని అక్రమించి జండాలను ఎగురుపోరు. విశ్వవిద్యాలయ పాలకపర్స్ ఇజ్యాయల్ దుర్వాల్యాలు అందించాలని దిమాండ్ చేశారు. అన్ని విశ్వవిద్యాలయాలకూ అందోళన విస్తరించున్నదని చెప్పుటు. ఉన్న అల్యూమిన్ కోట్ల కూడా నిరసన వెల్లించి. కెండాలోని మాంగిల్యుల్, కాంకోర్టియా విశ్వవిద్యాలయాల విద్యార్థుల కూడా అందోళనకు దిగురు. పాల్సీనాకు సంఖీభావం తెలుపుతూ మెక్కిల్ విశ్వవిద్యాలయంలోని వివిధ విభాగాలకు చెందిన విద్యార్థులు 5,964 (మెర్తగాలో 80 శాతం) మంది అమోదించిన విధానాన్ని విశ్వవిద్యాలయం గారవించాలని దిమాండ్ చేస్తూ ధర్మ ప్రారంభించారు. ఇజ్యాయల్ కంపెనీలో ఉన్న పెట్టుబడులను వెనక్కు తీసుకోవాలని, సంబంధాలను తెంచుకోవాలని కూడా అమెరికించిన విధానంలో ఉండని వారు గుర్తు చేశారు. విద్యార్థుల అభిప్రాయ సేకరణను వ్యక్తికిస్తూ దాఖలైన పిలీష్ట్స్ విచారం ముగిసేవరకు పాల్సీనాకు అనుకూలరు రాపటంతో ఘర్జ వాతావరణం తత్త్వతో. పాల్సీనా అనుకూలరు క్యాపసిలోని భవాన్ని అక్రమించి జండాలను ఎగురుపోరు. విశ్వవిద్యాలయ పాలకపర్స్ ఇజ్యాయల్ దుర్వాల్యాలు అందించాలని దిమాండ్ చేశారు. అన్ని విశ్వవిద్యాలయాలకూ అందోళన విస్తరించున్నదని చెప్పుటు. ఉన్న అల్యూమిన్ కోట్ల కూడా నిరసన వెల్లించి. కెండాలోని మాంగిల్యుల్, కాంకోర్టియా విశ్వవిద్యాలయాల విద్యార్థుల కూడా అందోళనకు దిగురు. పాల్సీనాకు సంఖీభావం తెలుపుతూ మెక్కిల్ విశ్వవిద్యాలయంలోని వివిధ విభాగాలకు చెందిన విద్యార్థులు 5,964 (మెర్తగాలో 80 శాతం) మంది అమోదించిన విధానాన్ని విశ్వవిద్యాలయం గారవించాలని దిమాండ్ చేస్తూ ధర్మ ప్రారంభించారు. ఇజ్యాయల్ కంపెనీలో ఉన్న పెట్టుబడులను వెనక్కు తీసుకోవాలని, సంబంధాలను తెంచుకోవాలని కూడా అమెరికించిన విధానంలో ఉండని వారు గుర్తు చేశారు. విద్యార్థుల అభిప్రాయ సేకరణను వ్యక్తికిస్తూ దాఖలైన పిలీష్ట్స్ విచారం ముగిసేవరకు పాల్సీనాకు అనుకూలరు రాపటంతో ఘర్జ వాతావరణం తత్త్వతో. పాల్సీనా అనుకూలరు క్యాపసిలోని భవాన్ని అక్రమించి జండాలను ఎగురుపోరు. విశ్వవిద్యాలయ పాలకపర్స్ ఇజ్యాయల్ దుర్వాల్యాలు అందించాలని దిమాండ్ చేశారు. అన్ని విశ్వవిద్యాలయాలకూ అందోళన విస్తరించున్నదని చెప్పుటు. ఉన్న అల్యూమిన్ కోట్ల కూడా నిరసన వెల్లించి. కెండాలోని మాంగిల్యుల్, కాంకోర్టియా విశ్వవిద్యాలయాల విద్యార్థుల కూడా అందోళనకు దిగురు. పాల్సీనాకు సంఖీభావం తెలుపుతూ మెక్కిల్ విశ్వవిద్యాలయంలోని వివిధ విభాగాలకు చెందిన విద్యార్థులు 5,964 (మెర్తగాలో 80 శాతం) మంది అమోదించిన విధానాన్ని విశ్వవిద్యాలయం గారవించాలని దిమాండ్ చేస్తూ ధర్మ ప్రారంభించారు. ఇజ్యాయల్ కంపెనీలో ఉన్న పెట్టుబడులను వెనక్కు తీసుకోవాలని, సంబంధాలను తెంచుకోవాలని కూడా అమెరికించిన విధానంలో ఉండని వారు గుర్తు చేశారు. విద్యార్థుల అభిప్రాయ సేకరణను వ్యక్తికిస్తూ దాఖలైన పిలీష్ట్స్ విచారం ముగిసేవరకు పాల్సీనాకు అనుకూలరు రాపటంతో ఘర్జ వాతావరణం తత్త్వతో. పాల్సీనా అనుకూలరు క్యాపసిలోని భవాన్ని అక్రమించి జండాలను ఎగురుపోరు. విశ్వవిద్యాలయ పాలకపర్స్ ఇజ్యాయల్ దుర్వాల్యాలు అందించాలని దిమాండ్ చేశారు. అన్ని విశ్వవిద్యాలయాలకూ అందోళన విస్తరించున్నదని చెప్పుటు. ఉన్న అల్యూమిన్ కోట్ల కూడా నిరసన వెల్లించి. కెండాలోని మాంగిల్యుల్, కాంకోర్టియా విశ్వవిద్యాలయాల విద్యార్థుల కూడా అందోళనకు దిగురు. పాల్సీనాకు సంఖీభావం తెలుపుతూ మెక్కిల్ విశ్వవిద్యాలయంలోని వివిధ విభాగాలకు చెందిన విద్యార్థులు 5,964 (మెర్తగాలో 80 శాతం) మంది అమోదించిన విధానాన్ని విశ్వవిద్యాలయం

కంటి చూపుకు పదును పెట్టే జీడిపవ్వు



జీడిపవ్పు రుచికే కాదు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజువారీ అపారంలో జీడిపవ్పును చేర్చుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంలో ఎన్నో మార్పులు నంభివిస్తాయి.ఇందులో ఒమేగా 3, డైటరీ ప్లెబర్, మెగ్రిప్రియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్టరన్ పుష్టలంగా ఉంటాయి. ఇందులోని పోషకాలు చర్చం, జాట్టు గుండ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచి, కంటి చూపుకు పదును పెడుతుంది.జీడిపవ్పు తీసుకోవడం వల్ల కిలీగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలలో ముఖ్యమైనది జీవక్రియను నియంత్రించడం. అవను.. ఇందులోని మెగ్రిప్రియం కొవ్వు కార్బోప్లైట్లే జీవక్రియను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.అలాగే జీడిపవ్పులోని ఒమేగా 3 ప్ల్యాటీ యాసిడ్లు జీవక్రియను వేగవంతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి కొవ్వును కాల్పుడంలోనూ సహాయపడతాయి. ఇది బరువు తగ్గడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.జీడిపవ్పులో పీచు, ప్రోటీన్ పుష్టలంగా ఉంటుంది. కాలట్టి పీచిని ప్రతికీర్చఱా పరిమిత మౌతాదులో తీసడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ ఇ పుష్టలంగా ఉంటుంది. ఇది చర్చాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీనిలో కాల్చియం పుష్టలంగా ఉంటుంది. పీచిని రోజు తీసుకుంటే ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. జీడిపవ్పు మెదడు ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఒమేగా-3 ప్ల్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్టలంగా ఉండటం వల్ల మెదడు సజావుగా పనిచేస్తుంది. జీడిపవ్పులో ప్లెబర్ పుష్టలంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కర్పాస్టాయిలను నియంత్రిస్తుంది. జీడిపవ్పులో ఉండే లుబిన్, జియాక్సంతిన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కంటి సమస్యలను నిపారిస్తాయి. కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.

ఉదయాన్వే ఖాళీ కడుపుతో పూట జ్యోతి తాగుతున్నారా?

ఉదయాన్నే నిద్రలేచిన తర్వాత మనమందరం ఆరోగ్యకరమైన, రిఫ్రెష్సగా ఏదైనా తినాలని లేదా త్రాగాలని కోరుకుంటాము. అటువంటి పరిస్థితిలో మనలో చాలా మంది ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ప్రాట్ జ్యాన్ తాగడం ద్వారా రోజును ప్రారంభిస్తారు. తాజా పండ్లతో చేసిన జ్యాన్ మంచి రుచిని కలిగి ఉంటుంది. పోషకాలు కూడా పుష్పలంగా లభిస్తాయి. అందువల్ల మీరు ఖాచితంగా ప్రాట్ జ్యాన్ తాగాలి. కానీ, మీరు ఇలాంటి అలవాట్ కారణంగా చేసే చిన్న చిన్న పొరపాట్లు మీకు ప్రయోజనం కంటే.. ఎక్కువ హాని కలిగించవచ్చు. అవను, మీరు ఖాళీ కడుపుతో పండ్ల రసం తాగితే, అది మీకు హనికరం. ఖాళీ కడుపుతో జ్యాన్ తాగడం వల్ల మీకు ఎలాంటి హాని కలుగుతుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. అన్ని రకాల పండ్లలో పైబర్ ఉంటుంది. పైబర్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తంలోకి చక్కెరను నెమ్ముడిగా విడుదల చేస్తుంది. తద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచుతుంది. కానీ పండ్ల రసంలో పైబర్ ఉండదు. ఇది రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించలేదు. ఈ కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. ఇది కాకుండా, పండ్ల రసంలో ఎక్కువ చక్కెర ఉంటుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయి కూడా పెరుగుతుంది. పండ్ల రసంలో ఆధిక మొత్తంలో చక్కెర ఉంటుంది. దీని కారణంగా చక్కెర స్థాయి అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. కానీ, అది కూడా సమానంగా త్వరగా పడిపోతుంది. దీని కారణంగా శక్తి లేకపోవడం, అలసటగా అనిపిస్తుంది. శరీరానికి శక్తి కోసం కేలరీలు అవసరం కాబట్టి, త్వరగా ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో జ్యాన్ తాగడం వల్ల మీ దంతాలకు నష్టం వాటిల్లతుంది. వాస్తవానికి, పండ్ల ఆమ్లత్వం రసంలో పేరుకుపోతుంది. ఇది ఎనామెర్ అని పిలువబడే దంతాల పై పొరను దెబ్బతిస్తుంది. దీని కారణంగా, దంతాలలో కుశరం, సున్నితప్పం కూడా సంభవించవచ్చు. పండ్లలో ఉండే పైబర్ జీర్ణక్రియకు చాలా ముఖ్యమైనది. పైబర్ ప్రేగులలో ఆహారాన్ని సులభంగా తరలించడంలో సహాయపడుతుంది, దీని కారణంగా ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. మలబద్ధకం వంటి సమస్య ఉండదు. కానీ పండ్ల రసాలలో పైబర్ ఉండదు. దీని కారణంగా అవి జీర్ణక్రియకు సహాయపడవు.



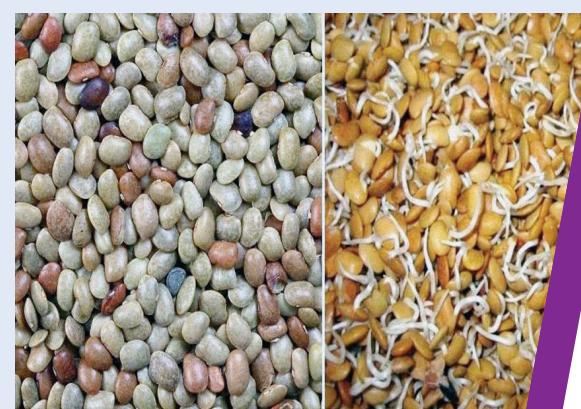
పనుపు ఇలా వాడారంటే తలలో చుండ్రు ఇట్టే మాయం!

భారతీయుల వంట గదుల్లో పనుపు తప్పనిసరిగా



అంటుంది. ఇది లేకుండా వంట పూర్తి కాదంపే అతిశయ్యాక్తి కాదు. అరోగ్యంలోనే కాదు అందంలు సుపుకు డిమాండ్ ఎక్కువే. మొటీమల నుండి టాన్ వరకు, పసుపు వేలాది చర్చ సమస్యలను లోగింపడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే మీరు ఎప్పుడైనా జాట్టు సంరక్షణలో పసుపు నినియోగించారా? జాట్టు రాలడం, చుండ్ర, జాట్టు పెరుగుదలలో పసుపు త్రచ్ఛేక పాత్ర పోష్టుండని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పసుపులో అనేక జాట్టు సంబంధిత సమస్యలకు విపురిస్తుంది. పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫోమేటరీ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది ఆట్టు రాలడం, తల దురద, చుండ్ర సమస్యను తగ్గిస్తుంది. పసుపులో ఉన్న యాంటీ క్రిడెంట్లు ట్రైడికల్చర్ ను రక్షిస్తాయి. పసుపు తలపై మాంటీ థంగల్ పదార్థంగా పనిచేస్తుంది. ఇది థంగసోట్ పోరాది, చుండ్రను వారిస్తుంది. పసుపు జాట్టు ఆరోగ్యాన్ని పెంపాందించడం ద్వారా బలమైన జాట్టును ఉండిస్తుంది. అయితే జాట్టు సంరక్షణలో పసుపును ఎలా వినియోగించాలంటే.. జువారి పాంపులో 1 టీస్పూన్ పసుపు పొడిని కలుపుకోవాలి. దీనిని స్పూన్ శుభ్రం ఉయడానికి ఉపయోగించాలి. ఇది చుండ్ర నివారణతోపాటు జాట్టు వేగంగా పెరిగేలా స్తుంది. అలాగే 1/4 కప్పు కొఱ్చి నూనెలో 1 టీస్పూన్ పసుపు పొడిని కలపాలి. పాంపు ఉయడానికి 30 నిమిషాల ముందు ఈ నూనెను తలకు, జాట్టుకు పట్టించి మసాజ్ చేసుకోవాలి. దిది జాట్టును మృదువుగా మార్చడంలో సహాయపడుతుంది. 1/2 కప్పు పుల్లిని పెరుగులో 2 స్పూన్ లోవ్ అయిల్, 2 స్పూన్ పసుపు పొడి వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిక్రమాన్ని జాట్టు, తలకు 0 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత తేలికపాది పొంపుతో తలస్సునం చేయాలి.

ఉలువలతో కరుగును రాత్మ!



ఉలవలను ఉడికించి లేదా మొలకెత్తించి కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇవి అనేక రోగాలను నివారిస్తాయి. శరీరంలోని గ్రూకోజ్జ్ ను అదుపు చేయడంలో ఉలవలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇదే కాదు ఉలవలు బీఫీని కూడా అదుపులో ఉంచుతాయి. రక్తప్రేసనతతో బాధపడేవారు తరచూ ఉలవలను కషాయంగా కాని, చారు రూపంలా గాని తీసుకుంటే శరీరంలో కొత్త రక్తం వస్తుంది. ఉలవల్లో ప్రోటీన్సు అధికంగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని ఇచ్చి నీరసం, నినత్తువను తగ్గిస్తాయి. ఎద్దిగే పిల్లలకు వారి శరీర నిర్మాణం చక్కగూ ఉండేందుకు ఉలవలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. కిడ్నీలో రాళ్ళను నయం చేయడానికి ఉలవలస ఉపయోగించవచ్చు. ఇది ఖిఫోలిక్ సమేక్షనాలు, షైవనాయిడ్సు, సైరాయిడ్సు మరియు సపోనిస్సు వంట అనేక పైటోకెమికల్స్‌ను కలిగి ఉంటుంది. కిడ్నీ సమస్యలను నివారించడంలో ఉలవలు ప్రభావపెంతంగా పనిచేస్తాయి. వీటిలోని పోషకాలు కిడ్నీ రాళ్ళ ఏర్పడకుండా కాపోడతాయి. రోజు ఉదయాన్నే ఉలవల నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని మూత్రప్రిందాల్లో రాళ్ళ తొలగిపోతాయి. పెరిగే పిల్లలకు ఉలవలు తినిపిస్తే చాలా మంచిది. ఇవి పిల్లల శారీరక, మానసిక ఎదుగుదలలో సహాయపడతాయి. వారిని బలంగా ఉంచుతాయి. తరచూ ఎక్కిప్పు వస్తుంటే ఉలవలు తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఉలవలు తినడం ద్వారా ఎక్కిప్పు రాకుండా ఉంటాయి. బిరువు ఎక్కువగా ఉన్నపూరు ఉలవలు తింటే చాలా మంచిది. వీటిలోని పైబిల్ శరీరంలో చెడు కొల్పార్టోల్ కరిగించడంలో సహాయపడుతుంది. తద్వారా బిరువు నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. ఉలవల్లో పైబిల్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది పేగు కండరాల కరలికల్ని మెరుగుపరుస్తుంది. తద్వారా మంలం సాఫీగా వచ్చేలా చేసి మలబద్ధకం నమస్యను నివారిస్తుంది. ఓ కప్పు ఉలవ చారుకు నమసంగా కొబ్బరి నీళ్ళ తీసుకుంటే మూత్రంలో మంట నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. తరచూ మూత్రంలో మంటతో బాధపడేవారు ఈ చిట్టు ట్రై చేయండి.

శరీరాన్ని బలంగా మార్చే యండుద్రాక్ష

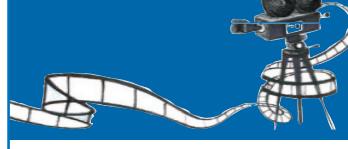
25

వండుద్రాక్షలో

విటమిన్లు ఇ, నీ, కె,
బీ, టె లార్జుఎల్ లైండ్స్ లార్జు

బ, ఎక్కువండ్రులు ఎందుక్కున్నారు. బరన్, చి-కాంప్లెక్స్‌తో సహా అనేక ముఖ్యమైన యాంటీఆప్సిడెంట్లు ఉన్నాయి. జివి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతో సహాయపడుతాయి. ఎందుక్కు కరించు పైబంకు మంచి మూలం. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. కడుఫ్లూ నమ్ములను తగ్గిస్తుంది. ఎముకలు బలానికి తోడ్పుడుతుంది. శరీరంలో ఐరంగోలో పాన్సి తొలగిస్తుంది. ఇది దంతాలు, ఎముకలను కూడా బలపరుస్తుంది. చరు సంరక్షణలో కూడా ఎందుక్కు ఎంతగానో తోడ్పుడుతుంది. ఎందుక్కులో ఉండు యాంటీ-ఆప్సిడెంట్లు వృద్ధాపోన్ని పెంచే హానికరమైన ట్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాదుతాయి. ఎందుక్కు పూర్తి ప్రయోజనాలను పొందడానికి, మీరు ఐదు నుండి ఆరు గంటల పాటు నీటిలో నానబెట్టిన 5 నుండి 6 ఎందుక్కులను తిఱాలి. నానబెట్టిన ఎందుక్కు మీ శరీరానికి మరింత మేలు చేస్తుంది. ఎందు క్రాస్‌షెట్లు ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు నోటి దుర్భాగ్యమను పోగొడుతుంది. నోటి దుర్భాగ్యమనకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాను నివారించడంలో ఎందు క్రాస్‌

సహాయపడుతుంది. ఎండు ద్రాక్షను నీటిలో నానబెట్టి, ప్రతి రోజు ఉదయం వరగడుపున తీసుకోవడం వల్ల అనీమియా సమస్య ఉండదు. శరీరంలో టూక్స్‌ను ను నివారించడంలో ఎండు ద్రాక్ష ఉపయోగపడుతుంది. కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. హార్ట్ డిసీజ్ ను నివారిస్తుంది. ఎండు ద్రాక్షలో పైబర్ కంటెంట్ తో పాటు ఇతర న్యూట్రిషియన్స్ కూడా అధికంగా ఉంటాయి. కొలాస్ట్రాల్ లెవల్స్ కంట్రోల్ చేస్తుంది. ఎండు ద్రాక్షలో ఉండే నేచురల్ ప్రకోణ్ ఎనర్జీ లెవల్స్ ను పెంచుతుంది. ఎండు ద్రాక్షను రెగ్యులర్ డైట్ లో చేర్చుకుంటే, వీక్ నెన్ ను తగ్గిస్తుంది. అయితే పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఎండు ద్రాక్షను రెగ్యులర్ డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల కిట్కి ఇష్టెక్కడ్, కిట్కి ఫెయిల్యూర్ లక్కాఱాను నివారిస్తుంది. కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుంది. ఎండు ద్రాక్షలో ఉండే యాంటీ యాక్సిడెంట్స్, విథమిన్ ఎ, బీటా కెరోటిన్, అన్ని రకాల న్యూట్రిషియన్స్ ను కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో తోడ్పుడుతుంది.



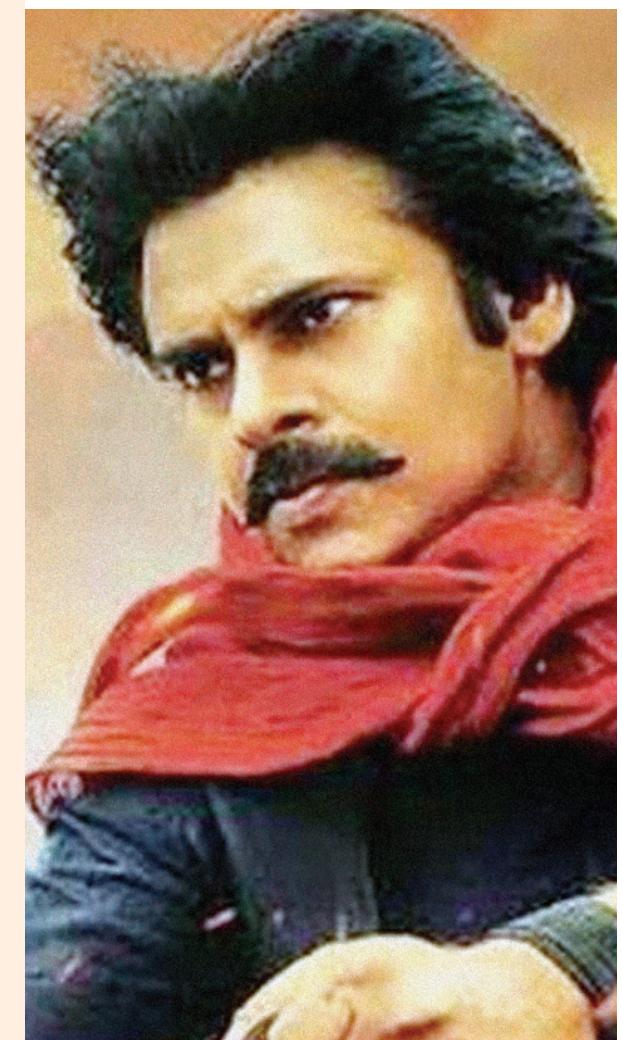
నా ఇష్టం అంటున్న మలయాళ బ్యాటీ!

ప్రముఖ సినిమాటోగ్రాఫర్ కె.యు. మొహనన్ కుమార్ మాళవికమౌహనన్. మలయాళ చిత్రం ‘పట్టం షోల్’ (2013)తో తెరంగీట్లు చేశారు. విక్రమ్సో కలిసి నటించిన పాన్ ఇండియా చిత్రమే ‘తంగలాన్. ‘పేట’, ‘మాస్టర్’, ‘మారన్’ వంటి డబ్బింగ్ చిత్రాలతో టూలీవుడ్ అడియోస్టుసు పలకరించిన ఆమె నేరుగా తెలుగులో నటిస్తున్న చిత్రం ‘రాజాసాభ్’. ప్రభాన్ హీరోగా దర్జకుడు మారుతి తెరకెక్కిస్తున్నారు. నటనకు కాస్త బ్రైం జచ్చి, సోషల్ మీడియా వేదికగా అభిమానులతో ముఖ్యించాలని ప్లాన్ చేసుకుంటున్న నటి మాళవిక మొహనన్. ఆ తర్వాత తమిళంలో పలు చిత్రాల్లో నటించింది. ప్రస్తుతం తంగలాన్ లో నటిస్తుంది. ఎప్పటికప్పుడు హోట్ హోట్ లుక్కుతో నెటీజన్సు కళీపడేస్తుంటుంది. మాళవిక మొహనన్ ప్రస్తుతం తెలుగులో ప్రభాన్- మారుతి కాంబోలో వస్తున్న హెరిర్ కామెడీ ప్రాజెక్ట్ రాజాసాభ్లో ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ పోషిస్తోంది. సోషల్ మీడియా వేదికగా నెటీజన్స్ అడిగిన ప్రశ్నలకు తనదైన స్టేల్లో ఆస్టర్ ఇచ్చింది. తాజాగా ఈ భామ అన్న మాళవిక సెప్టెంబర్లో పాల్గొంది. ఈ సందర్భంగా ఫాలోవర్లు, అభిమానులు అడిగిన పలు ప్రశ్నలకు సమాధానమిచ్చింది. మీకు ఎలాంటి డ్రీమ్ రోల్లో నటించాలని ఉండని ఓ నెటీజన్ అడిగాడు. దీనికి మాళవిక స్పందిస్తూ.. నేను గ్యాంగ్స్టర్ పాత్రలో నటించాలనుకుంటున్నా ఓ యువజిని కూల్ గ్యాంగ్స్టర్ పాత్రలో చూడటం ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది. నిజమేనా..? ఇప్పుడు నేను యాక్టన్ సీక్యూర్లో ప్రత్యేకంగా శిక్షణ కూడా తీసుకున్నా:



ప్రాయోన్ ని ఉస్తిస్తున్న మరో అప్పడేట!

పూరిపార వీరమల్లు సినిమాకు మొదట్లో ఎంత హైవ్ వచ్చిందో అంతే వేగంగా అంచనాలను ఈ సినిమా తగ్గించేసుకుంది. సినిమా దర్జకుడు క్రిష్ ఎలాగైనా ఈ సినిమాను పాన్ ఇండియా రెంబ్ లో శిక్కుయ్యేలా చేయాలని చాలా గట్టించాడు. కానీ ఘాటింగ్ మాత్రం చాలాసార్లు వాయిదా పదుతు వస్తోంది. ఒకప్పుడు పవన్ కళ్యాణ్ రాజకీయాలతో బాగా బిట్టిగా ఉండడం అలాగే స్ట్రోఫ్స్ విషయంలో కూడా హరాత్తుగా మార్పులు చేయడం వలన ఈ సినిమాకు చాలా సార్లు బ్రేకులు పడ్డాయి. ఒకానోక ట్రైంలో మూవీ ఆగిపోయిందని డైరెక్టర్ క్రిష్ చేతుల్చేశాడని వార్తలు వచ్చాయి. కానీ ఎన్ని ఇబ్బందులు వచ్చినా కూడా నిర్మాత రత్నం మాత్రం అసలు ఈ మూవీని పదలడం లేదు. కచ్చితంగా సినిమాను గ్రాండ్ గా ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావాలి అని ఇప్పటికీ ప్రయత్నం చేస్తూ ఉన్నాడు. ఇక పవన్ కళ్యాణ్కళ్యాణ్ ఎన్నికల తరువాత ఈ సినిమాపై పుల ఫోకన్ పెట్టే అవకాశం ఉంది. అసలు ఎవరు ఈ సినిమా గురించి మర్చిపోకుండా చేయాలి అని నిర్మాత సోషల్ మీడియాలో ఏదో ఒక విధంగా ఈ మూవీ గురించి హదావుడి చేస్తూనే ఉన్నారు. ఇక డైరెక్టర్ ఈ సినిమా నుంచి తప్పకున్నారు అనే సందేహాలు అయితే చాలాసార్లు వినిపించాయి. ఎందుకంటే అతను హరాత్తుగా హీరోయిన్ అనుష్టతో కొత్త సినిమా స్టోర్జు చేయడంతో హరిపార వీరమల్లు సినిమా మరో డైరెక్టర్ చేతిలోకి వెళ్లిపోతుందేమా అనే విధంగా గాసిప్పు వినిపంచాయి. అయితే ఇందులో ఏమాత్రం నిజం లేదని నిర్మాత రత్నం అప్పట్లోనే ఒక క్లారిటీ ఇచ్చాడు.



పుష్టిరాజ్

గడ్డం అట్టా సవలిస్తుంటే బాకాన్ఫీస్ దర్దులిల్లే..

పుపు పుపు పుపు పుపురాజ్..’ అంటూ.. ‘పుపు-2 ది రూల్’ మావి నుంచి ఘన్న సింగిల్ విడులైంది. ప్రపంచవ్యాప్తగా సినీ ప్రేక్షకులు ఎదురుచూస్తున్న చిత్రం ‘పుపు-2 ది రూల్’ పుపు ది రైట్స్ తో ఇకాన్ స్టోర్ అల్లు అర్జున్ ప్రపంచ సినీ ప్రేక్షికులను అమితంగా ఆకట్టుకోవడమే కాకుండా.. నేససల్ అవార్డ్స్ నైపు శైతం సొంతం చేసుకుని టాలీపుడ్ సత్తా ఏం మాపించారు. ఈ చిత్రంలో ఐకాన్స్టోర్ నటనకు, బిలియంల డైరెక్టర్ సుకుమార్ దర్జక్తు ప్రతిభక్త అందరూ ఫిదా అయ్యా పుపుడందరి చూపు ‘పుపు’కు సీక్వెల్గా రాబోతేన్న ‘పుపు 2 ది రూల్’ పైనే ఉండంటే ఆశ్చర్యపోవాలిన అవసరమే ఉండుకంటే ఈ సినిమా నుంచి వస్తోన్న ఒక్కే అవేడేట అలా వైరల్ అవతోంది మరి. మేకర్స్ చెప్పిన విధంగానే బుధవారయంతం 5.గంటల 4 నిమిషాలకు ‘పుపు 2: ది రూల్’ చిత్రం నుంచి శార్త ఇండియా సెన్ట్రప్స్ దేవిత్రిప్రసాద్ సరథ్యాంలో ఈ చిత్రంలోని మొదటి లిరికల్ వీడియో సాంగ్సు ఆరు భాషల్లో (తెలుగు, హింది, తమిళ, మలయాళ, కన్నడ, బెంగాలుల చేసి కొత్త చరిత్రకు శ్రీకారం చుట్టారు. ఈ వీడియోలో పుపురాజ్ తన యాచిట్టుగొను కంటిన్స్యా చేస్తూ.. ప్రేక్షణానించుప్పు తీసుకు వచ్చేలా ఉంది. అవేధంగా గ్యాస్స్ స్టేప్స్ కూడా అదిరిపేయేలా ఉన్నాయి. ఈ పాటును తెలుగు, తమిళభాషల్లో అటీజ్ నకాష్ దీపక్ మ్యాజిట్లు ఆలపించగా కన్నడలో విజయ్ ప్రకాశ్ మళ్ళీలా ఉండి. గోవింద్ హింది అటీజ్ నకాష్ మికా సింగ్ బెంగాలీలో తిమిర్ బిశ్వాస్ పాడారు. ఈ పాటకు తెలుగులో అస్ట్రేట్ విస్తర్ చందబోల్ సాహిత్యం అందించగా తమిళంలో వివేకా మళ్ళీలా ఉపరాజ్ బెంగాలీలో శ్రీజతో బంధోపాధ్యాయ్ హిందిలో రకీభ అలం లిరిక్స్ అందించారు. ‘పుపు పుపు పుపు పుపురాజ్’ నువ్వు గడ్డం అట్టా నవరిస్తుంటే దేశం దద్దరిల్లే అంటూ సాగే ఈ టైటిల్ సాంగ్ ఎంతో పవర్ఫర్లగా ఉంది.. ఈ పాటతోనే పుపుగాది రూల్ ఎలా ఉండబోతుందో తెలియజేసేలా యూనిట్ ప్లాన్ చేసిందనేలా టాక్ మొదలైంది. ‘పుపు’ విజయానికి దేవిత్రి సంగీతం, ఆయన స్వరపరిచిన పాటులు ప్రథాన కారణంగా నిచిచిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పుడు రాబోయే సీక్వెల్లో కూడా మరోసారి దేవి మ్యాజిట్ చేయబోతున్నాడనేలా అప్పుడే యూనిట్లో టాక్ నదుస్తుండటం విశేషం. కాగా.. 2024 ఆగస్టు 15న స్వీతంత్య దినోత్సవ సందర్భంగా ఈ చిత్రాన్ని వరల్డ్ వైడ్స్గా విదుదల చేయనుస్తుటు మేకర్స్ అధికారికంగా ప్రకటించారు.



నాకు ఇండస్ట్రీలో సరైన గుర్తింపు రాలేదు

టాలీవుడ్ సిని ప్రేక్షకులకు ఇలియానా గురించి కొత్తగా పరిచయం అక్కర్చేదు.
దేవదాన్ అనే సినిమాతో హీరోయిన్లు ఇండస్ట్రీలో అడుగుపెట్టిన ఈ
ముద్దుగుమ్మ. అతి తక్కువ సమయంలోనే తనకంటూ ప్రత్యేకమైన
గుర్తింపును సంపాదించుకుంది. సన్నజాజిలాంటి తన నదుముంపు అందాలతో
తెలుగు ప్రేక్షకులందరికి కూడా ఫిదా చేసేసింది. తన కొంపె చూపులతో
ఎంతోమంది మనసులను కొల్పగాట్టింది ఈ ముద్దుగుమ్మ. తక్కువ
సమయంలోనే స్టార్ హీరోల సినిమాల్లో ఛాస్టులు దక్కించుకొని ఎన్నో
సూపర్ హిట్లును భాతాలో వేసుకుంది. ఇండస్ట్రీలో దాదాపు దశాబ్ద కాలం
పాటు స్టార్ హీరోయిన్లు హవా నడిపించింది. కానీ ఆ తర్వాత కాలంలో
మాత్రం ఈ అమృదికి ఒక్కసారిగా అవకాశాలు తగ్గిపోయాయి. దీంతో
బాలీవుడ్ లో పాగా వేయాలని అనుకుంది. అక్కడ అవకాశాలు
తలుపు తట్టాయి. కానీ ఎందుకో అక్కడ అదృష్టం కలిసి రాలేదు.
దీంతో అమర్ అక్షర్ అంబోసీ సినిమాతో తెలుగులోకి మళ్ళీ రీఎంటీ
ఇచ్చిన ప్రేక్షకుల నుంచి మాత్రం ఆదరణ
కరుపైంది. ఎందుకంటే సన్నజాజిలా ఉన్న
ఈ ముద్దుగుమ్మ. బొండు మల్లెల
మారింది. దీంతో బొధ్యగా మారిన
ఇలియానాను ఆదరించలేకపోయారు
తెలుగు ప్రేక్షకులు. ఇక తర్వాత లవ్
లైంకప్ తో విప్రేషన్ లోకి
పెళ్లిపోవడం.. పెళ్లి కాకుండానే బిడ్డకు
జన్మనివ్వడం ఇలా తరచూ వార్తలోనే
నిలుస్తూ వస్తుంది వచ్చింది
ఇలియానా. ఇటీవలే తన కెరీక
గురించి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు
చేసింది. ఇండస్ట్రీలో తనకు
రావలసిన గుర్తింపు రాలేదని..
అందుకు కారణం కూడా తెలియదు
అంటూ హీరోయిన్ ఇలియానా
ఆన్నారు.

