



# ఏ ద్రాక్ష మంచిది?

ద్రాక్ష పండ్ల సీజన్ సమస్యను. వీటిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. మన దగ్గర ఆకుపచ్చ, నల్ల రెండు రకాల ద్రాక్షలు కనిపిస్తాయి. చూడటానికి ఒకేలా ఉన్నా రెండింటి రుచి వేరుగా ఉంటుంది. వీటి గుణ గణాలను తెలుసుకుందాం.

**నల్ల ద్రాక్ష**  
వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం. ముఖ్యంగా రెస్వెరాట్రాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. గనులు, ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, క్యాన్సర్ వ్యతిరేక ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది. నల్ల ద్రాక్షలో ఫైబర్, విటమిన్ సి, కె ఎక్కువగా ఉంటాయి. సహజ చక్కెర అయిన ఫ్రక్టోజ్ కూడా ఉంటుంది. వీటిలో పుష్కలంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మన శరీర కణాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. డయాబెటిస్, అల్టిమర్స్, గుండెజబ్బులు, పార్కిన్సన్ తదితర వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తాయి. గుండె, మెదడుకు రక్షణగా ఒక పాఠాన్ని రెస్వెరాట్రాల్ ఏర్పరుస్తుంది. నల్ల, ఎర్ర ద్రాక్ష తోకల్లో ఉండే రెస్వెరాట్రాల్ తుల్య పదార్థాలు తగ్గించే లక్షణాలు ఉంటాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

**ఆకుపచ్చ ద్రాక్ష**  
వీటిలో విటమిన్ సి, కె, పొటాషియం, ఫైబర్ పుష్కలం. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. వీటిలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ క్యాన్సర్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఆకుపచ్చ ద్రాక్షలో ఉండే గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్ అనే కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి శక్తిని ఇస్తాయి. తొక్కలో ఉండే రెస్వెరాట్రాల్ శరీర జీవక్రియలను మెరుగుచేస్తుంది. ఓ అధ్యయనం ప్రకారం ఆకుపచ్చ ద్రాక్షలు బరువును ఆలోగ్యకరంగా ఉంచడంలో దోహదపడతాయి. అధిక రక్తపోటు నిర్వహణలోనూ సమర్థంగా పని చేస్తాయని నిపుణులు మాట. ద్రాక్షలు నల్లవైనా, ఆకుపచ్చవైనా రెండూ విటమిన్లు, మినరల్స్, ఇతర పోషకాలకు గనులె. ఆరోగ్య ప్రదాయకులే. మీ ఆవసరాలను బట్టి ఎంచుకోవచ్చు.

## నమస్తే తెలంగాణ జంధగ్గే

శనివారం | 15 మార్చి 2025  
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

**పొట్టుకు శాంతి**  
పెరుగు అచ్చమైన పాల ఉత్పత్తి. క్యాల్షియం, విటమిన్ బి-2, విటమిన్ బి-12, పొటాషియం, మెగ్నీషియం లాంటి ఎన్నో అత్యవసర పోషకాలు ఉంటాయి. సులువుగా అరిగిపోతుంది కూడా. కాబట్టి నిద్రపంగా తినచ్చు.

**సజీవ** బ్యాక్టీరియా సమృద్ధంగా ఉండే పెరుగు గొప్ప ప్రోబయోటిక్ ఆహారం. ఇది మంచి బ్యాక్టీరియా కాపడతే వేగల పనితీరు మెరుగుచేడటానికి, జీర్ణవ్యవస్థ చల్లబడటానికి, గడబిడగా ఉన్న కడుపును శాంతపరచడానికి ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. పెరుగులోని సజీవ బ్యాక్టీరియా వ్యాధికారక క్రిములతో సమర్థంగా పోరాడుతుంది.



ఒకప్పుడు బొగ్గుగనుల్లో పని చేయాలంటేనే జంధగ్గే వారు. భూమి పారల్లో బొగ్గు వెలికి తీయడం ఆహామాషీ వ్యవహారం కాదు. గాలి సక్రమంగా అందక కార్మికులు ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యేవారు. గని ప్రమాదాల్లో చనిపోయిన వారెందరో ఉన్నారు. ఇక ముందుతరం ఈ పనులు చేయలేరు అని కార్మికులు అభిప్రాయపడేవారు. ఇప్పుడు పరిస్థితులు మారిపోయాయి. గనుల్లో సాంకేతికత అభివృద్ధి చెందింది. సంస్థలో యువరక్తం చేరుతున్నది. కేసీఆర్ కల్పించిన కారుణ్య నియామకాల హక్కుతో కార్మికుల పిల్లల భవిష్యత్తుకు భరోసా ఏర్పడింది. ఇప్పుడు సింగరేణి చరిత్రలో ఎన్నడూ లేని విధంగా అమ్మాయిలు సైతం బొగ్గు గనుల్లో అడుగుపెట్టారు. క్లిష్టమైన పనుల్లోనూ రాణిస్తున్నారు. అధికారులుగా, కార్మికులుగా, టెక్నిషియన్లుగా విధులు నిర్వహిస్తూ.. చరిత్రను తిరగరాస్తున్నారు.

### గనిలోకి దిగుతున్నా

వరంగల్లోని ప్రభుత్వ కళాశాలలో ఐటీఐ పిట్టర్ (ట్రేడ్) (2015-17) పూర్తిచేశాను. 2024లో సింగరేణి పరీక్ష రాశాను. అదే ఏడాది డిసెంబర్ 16న ఉద్యోగంలో చేరాను. ప్రస్తుతం ట్రైనింగ్ పనిచేస్తున్నా. మా నాన్న సింగరేణి రిటైర్డ్ ఉద్యోగి. ఆయన సలహా మేరకే ఐటీఐ చేశాను. ఆయన ప్రోత్సాహంతోనే గనుల్లో పనిచేయాలని కోరుకుంటున్నాను. భూమి లోపల పనిచేసే వల్ల వెళ్లి.. కష్టమైన పనులన్నీ నేర్చుకుంటున్నా. ట్రైనింగ్ తర్వాత గని బయటా, లోపలా పనులు చేయాల్సి ఉంటుంది. సంస్థ అభివృద్ధికి నావంతు కృషి చేస్తాను. ఇప్పటివరకు సింగరేణిలో మహిళలు పిట్టర్ పనిచేసిన దాఖలాలు లేవని అధికారులు చెప్పారు. నాకు అలాంటి అవకాశం రావడం గర్వంగా ఉంది.

**• ఎద్దు సాజెస్య, పిట్టర్**

# సింగరేణి రాణులు

**అతివ** నడం బిగ్గెస్.. అనాధ్యమనేడే ఉండడు అని నిరూపిస్తున్నారు సింగరేణి రాణులు. నల్లబాగురు గనుల్లో సతా వాటుతున్నారు. సింగరేణి చరిత్రలో ఎన్నడూ లేని విధంగా బొగ్గు ఉత్పత్తిలో అమ్మాయిలు సైతం కదం తొక్కుతున్నారు. ప్రస్తుతం సంస్థలో 1,960 మంది మహిళలు పనిచేస్తున్నారు. మజ్దూర్ నుంచి మేనేజర్ స్థాయి దాకా వివిధ కొలువుల్లో కొలువుదీరి మగవారికి దీటుగా రాణిస్తున్నారు. పురుషుల భారంగా భావించే మైనారిటీ విభాగంలో నారి శక్తి నానాటికే పెరుగుతున్నది. ఈ నేపథ్యంలో వారిపట్ల అధికారులు ప్రత్యేక గమనను ఏర్పాటుచేసి ప్రయత్నాల్లో నిమగ్నమయ్యారు. ఇందులో భాగంగా జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాలోని కేటీకే 5 ఇంక్లయన్ మహిళా గనిగా మార్చేందుకు యాజమాన్యం ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసింది. మొదట ఒక స్కెచ్లో, ఆనంతరం ఒక పిట్టర్, తర్వాత ఫలితాలను బట్టి గనిలో పూర్తిస్థాయిలో మహిళా శక్తిని వినియోగించుకునేలా కార్యచరణ రూపొందిస్తున్నారు. తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ కల్పించిన కారుణ్య నియామకాలతో అమ్మాయిలకు బొగ్గుగనుల్లో ఉద్యోగం చేసే అవకాశం లభించింది.

**మహిళల భాగస్వామ్యం అవసరం**

**• బి.మోనిక, అండర్ మేనేజర్ ట్రైని**

నేను వీటికే మైనింగ్ చేశాను. మైనింగ్ డిపార్ట్మెంట్ అంటే కష్టమన్నారు. అయినా వెనుకాడలేదు. మాది తొందరగా దగ్గర పోవచ్చు. నాన్న పెరు బల్గా.. వ్యవసాయం చేశారు. నన్ను చాలా కష్టపడి చదివించారు. 2021లో వీటికే పూర్తిచేశాను. సింగరేణిలో ఎక్స్ట్రా డ్యూటీ ఉద్యోగం నోటిఫికేషన్ విడుదలైంది. పరీక్ష రాసి ఉద్యోగానికి ఎంపికయ్యాను. గత డిసెంబర్లో ఉద్యోగంలో చేరాను. భూపాలపల్లిలోని కేటీకే 5 ఇంక్లయన్లో అండర్ మేనేజర్ ట్రైనిగా విధులు నిర్వహిస్తున్నా. గని లోపల పూర్తిస్థాయి పట్టు సాధించాను. గతంలో సింగరేణిలో అమ్మాయిలకు అవకాశం ఉండేది కాదు. ఆఫీస్ స్టాఫ్లో అయినా కనిపించేవారు. ఇప్పుడు అమ్మాయిల సంఖ్య పెరుగుతున్నది. గనిలోనూ మహిళలు కీలకంగా పనిచేస్తున్నారు. సింగరేణిలో మహిళల భాగస్వామ్యం అవసరం.

**• బి.మోనిక, అండర్ మేనేజర్ ట్రైని**

విభాగంలో మహిళలు పనిచేసిన దాఖలాలు లేవు. 2018లో కేసీఆర్.. సింగరేణిలో కారుణ్యాలతో అమ్మాయిలకు బొగ్గుగనుల్లో ఉద్యోగం చేసే అవకాశం ఏర్పడింది. అలాగే కార్మికులు అలాగే గ్యూత్ అసెఫ్టెడ్ అయితే కుటుంబసభ్యులు

### ఎలక్ట్రిషియన్ హోదాలో నేనే

సింగరేణి చరిత్రలో ఎలక్ట్రిషియన్ హోదాలో ఇప్పటివరకు అమ్మాయిలు ఎవరూ పని చేయలేదు. గనుల్లో భారీ మోటార్లు ఉంటాయి. కరెంట్లు సంబంధించిన పని కష్టమైన సామూహికం. ఏ మాత్రం తేడా వచ్చినా భారీ నష్టం జరుగుతుంది. నా పని.. యానికీ వస్తే.. మాది హన్స్ కౌండర్ దగ్గరలోని ఫైడింగ్ గ్రౌండ్. నాన్న మేట్రి పనిచేస్తారు. నన్ను పట్టించారు. చరిత్రలో ప్రభుత్వ ఇటీ 2013-15లో ఎలక్ట్రిషియన్ ట్రేడ్ ఫుల్ టైమ్లో ఉంటుంది. డిసెంబర్ 18న నేను సింగరేణి కేటీకే 5 ఇంక్లయన్లో ఎలక్ట్రిషియన్ ట్రైనిగా కాన్యా అయ్యాను. అధికారుల సాయంతో పనిమీద పట్టు సాధిస్తున్నా. సింగరేణిలో మూడు అవకాశం రావడం అద్భుతంగా భావిస్తున్నా.

**• పి.శ్రీకన్య, ఎలక్ట్రిషియన్**

### వేసవిలో రక్షణ

ఎండలు మండిపోతున్నాయి. భానుడి భగభగలకు పెద్దపెద్ద వృక్షాలే వాడిపోతున్నాయి. ఇక పెరటి మొక్కల సంగతి వేరే చెప్పాలా? ఈ క్రమంలో పెరటి మొక్కల రక్షణకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

**వేసవికాలం** కుడిలోని మొక్కలకు అడవిగా నీరు పోస్తుంటారు కొందరు. ఇది మొక్కకు చాలా కీడు చేస్తుంది. మొక్కల వేర్లు మట్టిలో పోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందులోనూ మిట్టమధ్యాహ్నం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నీళ్లు పెట్టవద్దు. సూర్యోదయానికి ముందు, సూర్యాస్తమయం తర్వాత మొక్కలకు నీళ్లు పోయాలి. ఈ సమయమేవే. నీళ్లు నేలలోకి ఇంకిపోవడానికి, వేర్లను చేరుకోవడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది.

**పెరటి** తోటకు కలుపు మొక్కలు చేసే నష్టం అంతా ఇంతా కాదు. పోసి నీరు, వేసే ఎరువులో సింహభాగం.. అవే స్వీకరిస్తాయి. పెరటి మొక్కలను నిర్మూలం చేస్తాయి. కాబట్టి, మొక్కల సంరక్షణలో మొదట వేయాల్సిన పని 'కలుపు'ను ఏవేయడం. ముఖ్యంగా కుండలలో మీరు పెంచే మొక్క కాకుండా.. ఇంకా ఏ విధమైన మొక్కలు పెరిగినా వెంటనే తీసేయండి. అప్పుడు.. మీ మొక్కలకు బాగా పులు పూస్తాయి, కాయలు కాస్తాయి.

**పసంత** మాసంలో మొక్కల పెరుగుదల ఎక్కువ. ఈకాలంలో చీడపీడల బాధ తక్కువ. కాబట్టి, మొక్కలు వేగంగా, ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంటాయి. కాబట్టి, మొక్కల మరొక ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలంటే.. కత్తిరింపులు చేయాలి. క్రాసింగ్, డెబ్బుతీసుకోవాలి. వాటిని తొలగించాలి.

**మొక్కలు** బాగా ఎదగాలని ఏ ఎరువులు వుండే అవి.. పరిమితికి మించి వాడటం మంచిదికాదు. మొక్కలకు సరిపోయేది ఏ విధమైన మొక్కలు పెరిగినా ఎరువులు వేసలేక అనుకూలంగా ఉండటంతోపాటు మొక్కల పెరుగుదలనూ ప్రోత్సహిస్తాయి.

నేటికే తల్లిదండ్రులు.. పిల్లలు కోరితే.. కొండమీది కోటివైనా తెచ్చిస్తున్నారు. అడగకముందే అన్నీ సమకూరుస్తున్నారు. పిల్లల్ని అలా పెంచడమే గొప్ప అని ఫీలవుతున్నారు. తాము పడ్డ ఇబ్బందులు.. తమ బిడ్డలు పడకూడదని భావిస్తున్నారు. అయితే, పిల్లలకు ఇలా అవసరాలకు మించిన సౌకర్యాలను కల్పించడం మంచిది కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కష్టం విలువ తెలియకుండా పెంచడం వల్ల వారిలో సర్దుకుపోయే స్వభావం తగ్గిపోతుందని చెబుతున్నారు. ఇలాగే పెరిగితే.. వారి భవిష్యత్తుపై ప్రభావం పడుతుందని అంటున్నారు.

# అడగకముందే వద్దు!



**పిల్లలు** అడగకముందే అన్నీ కొనివ్వడం కాదు.. వాళ్లు అడిగింది కొనివ్వడానికి కూడా ఒకటికొకటి అడిగించాలి. అది చిన్న ఆట బొమ్మ అయినా.. పెద్ద వస్తువైనా అవసరమేనే తీసుకోవాలి. అది కూడా కొన్నా దరతులు విధించి మరీ అందివ్వాలి. పిల్లలు కోరితే వస్తువు దక్కాలంటే.. వారికి కొన్ని నిర్ణయాలు నిర్దేశించాలి. ఇంటి పనులు చేసి మిగిలినా.. పక్కల్లో ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకోవడమో.. ఇలాంటి బాగాళ్లు విధించాలి. వాటిని పూర్తి చేస్తేనే.. ఆయా వస్తువులు కొనిస్తామని చెప్పాలి. అప్పుడే.. ఏదైనా కావాలంటే కష్టపడాలి అన్న విషయం పిల్లలకు అర్థమవుతుంది. ఇక కొందరు పిల్లలు మరీ మంకుపట్టు పడుతుంటారు. తమకు అవసరం లేదని తెలిసినా.. కొనివ్వాలి అంటేనేనీ టిప్పింతుంటారు. వారి అల్లరి భరించలేక, ఏడుపు ఆపాలనో కొనివ్వడం మొదలుపెట్టారో.. వాళ్లు దాన్నే అలుసుగా తీసుకుంటారు. మీ బలహీనతను తమకు అనుకూలంగా మలుచుకుంటారు. అందుకే, ఇలాంటి సందర్భాల్లో కచ్చితంగా 'నో' చెప్పేయండి! ఏదైనా, మంకుపట్టు పట్టినా.. కొద్దిసేపే ఉంటుంది! మరీ శ్రుతిమించితే.. వారికి అవసరమైన వేరే వస్తువును కొనివ్వండి. ఖరీదైన వస్తువుల విషయంలోనూ ఇదే పాటూలానే పాలో అవ్వండి. తక్కువ ధరలోనూ ఎక్కువ సంతృప్తిని ఇచ్చే విధానాలను వారికి పరిచయం చేయాలి. అప్పుడే పిల్లలకు డబ్బు విలువ, జీవితం విలువ తెలిసిస్తాయి.

## సురక్షితంగానే ఉన్నా

ఆన్లైన్లో తాము సురక్షితంగానే ఉన్నట్లు.. 46 శాతం మంది భారతీయ మహిళలు చెబుతున్నారు. 'షీ శక్తి సురక్ష సర్వే-2025'లో భాగంగా.. ఆన్లైన్ భద్రత గురించి మహిళల అభిప్రాయాలను తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా 46 శాతం మంది తాము ఆన్లైన్లో భద్రంగానే ఉన్నట్లు చెప్పారు.. 17 శాతం మంది ఆన్లైన్ భద్రతపై ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. 38 శాతం మంది తటస్థంగా ఉన్నారు. సర్వేలో భాగంగా దేశవ్యాప్తంగా 20 నగరాల్లోని 8,000 మంది నుంచి అభిప్రాయాలను తీసుకున్నారు. నగరానికి 400 మంది చొప్పున కంప్యూటర్-ఆసిస్టెడ్ టెలిఫోన్ ఇంటర్వ్యూయింగ్ ద్వారా డేటాను సేకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆన్లైన్ భద్రతకు సంబంధించి ప్రభుత్వాలకు తీసుకుంటున్న చర్యలు, అవగాహన కార్యక్రమాలు.. ఇతర విషయాలకు సంబంధించిన వివరాలను అందించుకున్నారు. ఇందులో భాగంగా ఆన్లైన్ భద్రతా చర్యలపై మహిళల్లో విశ్వాసం ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తెలియజేసారు. గతంలో పోలిస్ ఆన్లైన్ సెక్యూరిటీపై 47 శాతం మంది నమ్మకం వ్యక్తం చేశారు. ఇందుకోసం ప్రభుత్వాలకు చెప్పిన ప్రయత్నాలు కనిపిస్తున్నట్లు.. వాటి ప్రభావంపై ఇంకా నమ్మకంగా ఉన్నట్లు తెలిపారు. ఆన్లైన్ భద్రతపై అవగాహన కల్పించడంలో ప్రభుత్వాలకు సహాయంపట్టు 32 శాతం మంది చెప్పారు.. 30 శాతం మంది అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు.

ఆదివాసీల సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. కొండ కోసల్లో జీవించే గిరిజనులకు వనమంటే ప్రాణం. వారి జీవనవిధానంలో సహజ సౌందర్యం ప్రతిబింబిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఈ అడవి బిడ్డలు ధరించే ఆభరణాలు.. ప్రకృతి సాయ'గాలాలు' వేస్తాయి! ఈ ఆభరణాల్లో ఒక్కో తెగని ఒక్కో శైలిలో ఉంటాయి. వేటికే ప్రత్యేకతను కలిగి ఉంటాయి. అధునిక అతివలను తెగ ఆకట్టుకుంటున్న డోక్రా ఆదివాసీ ఆభరణాల ముచ్చట్లు ఇవే..

# ఆదివాసీ అందం డోక్రా!

**డోక్రా** నగలు భారతదేశంలోని ప్రాచీన కళాకారాల్లో ఒకటి. వీటిని శతాబ్దాల చరిత్ర. ఈ నగలు సింధు నాదిరీతలోనూ మనగడలో ఉన్నాయని చెబుతారు. తరతరాలుగా గిరిజనులు ఈ కళాకారులను కాపాడుకుంటూ వస్తున్నారు. ప్రకృతి అందాలు, ఇంతువులు, పక్షులు, ఆదివాసీ దేవతల ఆకృతులు ఈ నగల్లో నిగనిగలాడుతూ ఉంటాయి. చేతులతో తీర్చిదిద్దిన ఈ ఆభరణాల్లో అణువణువు అద్భుతం అనిపిస్తుంది. వీటిని సాధారణంగా కంఠం, ఇళ్లడితో తయారుచేస్తారు. లాస్ట్ వాక్య టెక్నిక్ను ఉపయోగించి ఈ కళాకారులు మనకు తయారుచేస్తారు. ఈ పద్ధతిలో మొదట మైసంతో అమ్మ (మాట్రి) తయారుచేసి దాని చుట్టూ మట్టి పూత పూస్తారు. తర్వాత మైసాని కలిగిస్తారు. దాని స్థానంలో కంఠం లేదా ఇళ్లడిని కలిగించి పాసి నగలు రూపం తెస్తారు. చక్రీన్ గడ్, ఒడిశా, రూప్రండ్, తెలంగాణ తదితర రాష్ట్రాల్లోని గిరిజన కళాకారులు వీటిని రూపొందిస్తున్నారు. ఇదే పద్ధతిలో ఇప్పుడు స్వచ్ఛమైన బంగారం, వెండి, ప్లాటినం లాంటి ఖరీదైన లోహాలతో తయారైన నగలు కూడా మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

**డోక్రా** ఆభరణాలు ప్రకృతి అందాలను, సంస్కృతిని ప్రతిబింబిస్తాయి. సూర్యులంద్రులు, రాధాకృష్ణులు, చెట్లు, జంతువుల ఆకారాలు పొదిగిన చూరాలు, పంజీలు, కంకణాలు, కప్పులు, పట్టెలు.. ఇలా రకరకాల నగలు ఇందులో అందుబాటులో ఉన్నాయి. పర్యావరణ అనుకూలమైన డోక్రా నగలు ఆధునిక ఫ్యాషన్లకు ఏమాత్రం తీసిపోవు. సంప్రదాయ దుస్తులతోపాటు ట్రెండివేర్ ఫైట్ ఇట్టే సమ్మతాయి. నలుగురిలో ప్రత్యేకంగా నిలవాలనుకునేవారికి ఈ ఆభరణాలు సరైన ఎంపిక. ఇంకెందరూ అలసైన.. మీరూ ట్రై చేయండి!

**నగ ధగలు**