

బ్యాక్ పియన్ వేధిస్తుందా.. అయితే మికు బెస్ట్ ఎక్స్‌ర్ సైజ్ టిప్స్ ఇవే..!



మీ వెన్నుముక ఆరోగ్యం మీపైనే అధారపడి ఉంటుంది. వెన్నుముక రక్షించుకోవడంలో నిర్లక్ష్యం చేస్తే దీర్ఘకాలిక నొప్పి, కదలికలపై ప్రభావానికి దారితీస్తుంది. నరాలు దెబ్బతినే అవకాశాలు న్యాయాని సీకే బిర్దా హస్పిటల్ గురుగ్రామ లోని ప్రైవెల్ సర్జరీ డైరెక్టర్ డాక్టర్ అరుణ్ భానోట్ చెబుతున్నారు. వెన్నుముక ఆరోగ్యం దెబ్బతినే వరకు నిర్లక్ష్యం చేయుద్దు. రెగ్యులర్ వ్యాయామం, సదైన భంగిమ, మంచి అలవాట్లతో వెన్నుముక సంబంధిత సమస్యలకు చెక్ పెట్టచ్చు అంటున్నారు. కొన్ని మార్గాలు చెప్పారు అవేంటో చూద్దాం.

సాధరణంగా మనం వ్యాయామం చేసేటప్పుడు, కూర్చున్నప్పుడు ఆష్టానుసారంగా చేస్తుంటాం.. మనం చేసే వ్యాయామం, కూర్చునే భంగిమలాపైనే మన వెన్నెముక అరోగ్యం ఆధారపడి ఉండంటున్నారు డాక్టర్లు. పైలేట్స్, యోగా అనే రెండు వ్యాయామాలు అరోగ్యకరమానై అలవాట్లు ఏర్పరుచుకునేందుకు, మీ భంగిమపై అవగాహన పెంచేందుకు సహాయపడతాయంటున్నారు.
కాళ్లు, భుజాలు, వీపు లక్ష్మింగా వ్యాయామం..
మనం రోజు చేసే వ్యాయామంలో ముఖంగా బరువులు ఎత్తే వ్యాయామం, రెనిష్టెన్స్ బ్యాండ్ లతో పనిచేయడం డ్వారా వెన్నెముక బలోపేతం చేయొచ్చున్టాం. కాళ్లు, భుజాలు, వీపు లక్ష్మింగా ఎక్సర్చ్ సైజలు చేయాలి.. ఇలాంటి సమయంలో గాయాలు కాకుండా ఉండేందుకు, ఎక్కువు

వెన్నెముక ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే దాని
వెంట ఉండే కోర్ కండరాలు బలంగా
ఉండాలి.. ఏదిలో కొన్ని వెనక్కబాగంలో,
ముందు కడుపు భాగంలో ఉంటాయి. ఈ
కండరాలను బలోపేతం చేసేందుకు
పలకలు, బ్రిడ్జెన్, క్రంచెన్ వ్యాయామాలు
చేయాలి. బలమైన కోర్ కండరాలు, బెస్ట్
థంగిమవు సహాయపడుతుంది.
వెన్నెముకకై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. తక్కువ
ప్రభావం గల వ్యాయామాలు: నడక, ఈత,
సైక్లింగ్ వంటి తక్కువ ప్రభావం చూపే ఏరోబిక్
వ్యాయామాలు వెన్నెముక ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైనవి.

ఈ వ్యాయామాలు వెన్నెముక చుట్టుపక్కల కండరాలకు రక్త ప్రసరణను పెంచుతాయి. రికవరీని ప్రోత్సహిస్తాయి. వారానికి కనీసం 150 నిమిషాల మితత్వాన ఏరోబిక్ వ్యాయామం మీ వెన్నెముక ఆరోగ్యంగా ఉంచి బ్యాక్ పెయిన్ ను నివారిస్తుంది.

బ్యాలెస్చింగ్ కోసం తైనినిగీ: తాయి చీ, సాధారణ బ్యాలెస్చింగ్ భగంిము మీ వెన్నెముక స్థిరత్వాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇవి వ్యాయామం చేసేటప్పు వెన్నెముక గాయపడకుండా నివారిస్తుంది. మీ రోజువారి వ్యాయామం

రోజుల తరబడి వెన్ను నొప్పి ఉండా?..మెడ
ఎట్టీయడం, కదులుతున్నపుడు వచ్చే తిర్మమైన నొప్పి వస్తుందా?
అయితే జాగ్రత్త.. ఐని మీ వెన్నెముక ప్రమాదంలో ఉండని చెప్పే
సంకేతాలు. అరీగ్యంగా ఉన్న వెన్నెముక మన శరీరానికి
సపోల్వీ గా ఉంటుంది. మీ నాడీ వ్యవస్థను రక్కిస్తుంది. అయితే
వెన్నెముకను అరీగ్యంగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం.
ఎందుకంటే మన శరీరానికి సిర్పుణాత్మక సపోల్వీ ఇస్తుంది
కాబట్టి. కడలడానికి, కణిగీమాల్ కావడానికి
సహకరించడమేకాదు.. శరీరానికి, మెదడుకు మధ్య
సమాచారం ప్రసారం చేసే నాడీ వ్యవస్థ వెన్నుపామును
రక్కిస్తుంది.

బృత్తిన్న శిక్షణు చేర్చడం
స్వరా మొత్తం వెన్నెముక అరోగ్యానికి
కరిస్తుంది..

ఎక్కువ సమయం కూర్చోవద్దు:

ఇది వ్యాయామం కాదు కానీ వెన్నెముక ఆరోగ్యం ఉండలటి ఎక్కువ సమయం కూర్చోకుండా ఉండాలి. ఎక్కువ సమయం కూర్చుంటే వెన్నెముక కు లూఎరి కుర్చుండా లీఫ్ హెచ్క్ లోచ్ లూఎర్ కు అరోగ్యంగా

పైక్కిబుల్ ఉంచాలంబే ప్రతి 30 నుంచి 50 నిమిషాలకు ఒకసారి నిలబడటం గానీ, ఒక్క విరువు అంటారు అలా శరీరాన్ని సాగగొయదం గానీ చేయాలంటున్నారు డాక్టర్లు. వెన్నెముకకు సంబంధించిన వ్యాయాన్ని మొదలు పెట్టే ముందు నిపుణుల సూచనలు పాటించడం చాలా ముఖ్యం. వెన్నుముక సమస్యలు ఉన్నట్టయితే హెల్చ్ కేర్ ప్రొఫెసన్ల లేదా ఫిట్ నెన్ ట్రినర్ ను సంప్రదించాలి. ఇది ఎక్కు సైంజ్ చేసే సమయంలో మీకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. బ్యాక్ పెయిన్ కు చెక్ పెట్టాచూ.

The image consists of two side-by-side photographs. The left photograph shows a woman with red hair tied up in a bun and wearing black-rimmed glasses, sitting and talking to a young girl with short brown hair. Both are looking at each other. The right photograph shows a woman with long blonde hair and a man with short blonde hair, both looking towards the right side of the frame.

పీల్లలు మిమ్మల్ని సతాయస్తన్నారా..
అయితే ఈ విధంగా దీల్ చేయండి

ఒకప్పుడు చిన్నపిల్లల్ని పెంచడం. పెద్ద సమస్య కాదు. గుక్కెడు పాలు తాగి, ఎక్కడ కూర్చోమంటే అక్కడ కూర్చునే వాళ్లు, మారాం చేయడం, మొండిగా వాదించడం పిల్లలకు అనలు తెలిసేవే కావు. ఇప్పుడును పరిశీతి దానికి భిన్నంగా ఉంటోంది. పెద్దవాళ్ల సాయం లేకుండానే అన్ని పనులు నేర్చుకోవడం, అదే కావాలి.. ఇదే కావాలి' అనే మొండిపట్లు నేటి పిల్లల్ని ఎక్కువగా కనిపొంది. అది మంచికా? చెడుకా? అనే విషయం పక్కన పెడితే... అలాంటి వాళ్లతో ఎలా వ్యవహరించాలో తెలుసుకుంటే ముఖ్యం. ఈ జనరేషన్ పిల్లలు... అమృతాన్నలకు పెద్ద తలనొప్పి తెచ్చిపెడుతున్నారు. వాళ్ల ప్రపట్టనలో వస్తున్న మార్పులు పెద్దవాళ్లను ఆలోచనల్లో పడేస్తున్నాయి. దాంతో అమృతానా న్నలు తమ పిల్లల్ని చుట్టుపక్కన ఉన్న పిల్లలతో పోల్చుకుని మరింత కంగారు పడుతున్నారు.. నిజానికి పిల్లలందరూ ఒకలూ ఉండరు. ఒక్కప్పుడు ఒక్కొల్లా అలోచిస్తారు.

అలాగే ఒకే విషయంలో విషయాల్లో స్వందిస్తారు. అందుకే నేటి తల్లులకు పిల్లల విషయాల్లో చాలా సవాళ్లు ఎదురవుతున్నాయి. రెండేళ్ల పిల్లల్లో చాలామంది ఏదైనా పెడితే పద్ధని కింద పడేస్తారు. అలాంటప్పుడు అమ్మా నాస్తులు వాళ్లపై కోప్పడటం, కొట్టడం చేయుట్టు. అలాగే వేరే పిల్లల ప్రస్తావన తేవడం, పోల్చడం కరెక్ట్ కాదు. అన్నం నోట్లోకి వెళ్లాలి తప్ప నేల మీద కాదని నెమ్ముదిగా చెప్పాలి. కుటుంబం అంతా కలిసి తినడం వల్ల ఇలాంటి పరిస్థితుల ను తగ్గించోచ్చు. అలాగే పెట్టే దాని గురించి అస్త్రిగా నాలుగు మాటలు చెప్పే, వాళ్లలో చిట్టాంచే లాపి రెండుసుహంచి

తినాలన ఆస్తి పెరుగుతుంది.
మూడేళ్ళ అక్కటి ... ఏడాది వయస్సు తమ్ముడు
కొన్నిసార్లు శత్రువుగా మార్చుచు. తమ్ముడై కొట్టడం,
పాడి బోయ్యలు తీసేసుకోవడం లాంటివి సౌధారణంగా
జరుగుతుంటాయి. అమ్మానాన్నలు ఎప్పుడూ నీ
బోయ్యలు తమ్ముడి కి ఇప్పు వాడితోనే ఆడుకో...
జాగ్రత్తగా చూసుకో అని ఆర్దర్లు వేయడం వల్ల
ఇలాంటివి రావచ్చు. బాయి పుట్టక ముందు
అమ్మానాన్నలు ఎక్కువ టైమ్, అపేస్సన్ కూతురిపైనే

అరవడం, కొట్టడం, ఇది కూడా తెలియదా?" అనడ
వంచివి వాళ్ళలో కాస్ఫిడెన్స్ లెవలిష్ తగ్గిస్టాయ
అందుకే వాళ్ళ తెలివితక్కువుతనాన్ని నలుగురిం
బయటపడేలా చేయకూడదు. వాళ్ళను దగ్గరికి తీసుకు
చెప్పడం, వాళ్ళకు తెలియని విపుల్యాలపై అవగాహ
కల్పించడం సరైన పద్ధతి. మెచ్చురైటి అనేది పిల్లల
తెలుసుకున్న విపుల్యాలను బట్టి వస్తుంది. అందు
వాళ్ళతో చుట్టూ జరుగుతున్న విపుల్యాల గురిం
చర్చిస్తూ ఉండాలి.

**ఉల్సేపన్ : మీ ప్రీము ఎంత పర్మిక్.. తెలుసుకోవటం
వలా.. ఈ చిట్టాలతో తెలిసిపోవండి..!**



ಲಿಪೆಹಣಿ

మను చాలాదారుల్ని వెతుకుంది. తమకు తాము ఎమోషనల్గా నిజాయితీగా ఉంటారు.

పైంస ఉండదు

తమని మొసం చేసే వాళ్లలో ఎప్పటికీ సేఫగా పీల్
కాలేరు. వాళ్ల చేతలు అనుకూలంగా లేనప్పుడు నిజలు
విషప్పిస్తారు. తమతో పాటు, ఎదుటి వాళ్లను కూడా
చెప్పుటానికి వాళ్ల సమక్కంలో సేఫగా ఉండలేదు.

ఈ ప్రవంచంలో ఎవరూ పరపెక్కగా ఉండరన్నేది

ఈ ఈ ..ఎమోపనల్ సేటీ లేసపుడు ఈ నాలుగు అంశాల చుట్టే మనసు పరుగులు తీస్తుంది.

సేఫ్ ఫీలింగ్

పార్ట్రూర్ తో ఎప్పుడు సేఫ్ గా ఫీల్ అవుతారో అప్పుడు ఆత్మరక్షణలో పదాల్చిన అవసరం ఉండదు. ఎందుకంటే అన్ని ఎమోషన్స్ కు అక్కడ గౌరవం ఉంటుంది. తన పార్ట్రూర్ గౌరవంతో ట్రీట్ చేసినపుడు లోలోపల రిలాక్స్ అవుతారు. “నిజంగా నేనేంటో తనకు తెలుసు. నేను చెపింది విని అరం చేసుకుంటారు. నిజం. కానీ మన లోపాల్ని వదిలిపెట్టి ఎదుటి వాళ్ళ లోపాలు, తెలుసుకోవడం చాలా ఈజీ. బెస్ట్ రిలేషన్స్ షిన్ అని పేరు పడ్డా... లోపాలు వెతికినపుడు ఇద్దినమ్మకాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. ఎమోపనల్ సేటీ ఇష్టిర్స్ ఎప్పటికపుడు కలుపు తుంది. ఎలాంటి అడ్డంకులు వచ్చినా.. ఇద్దరూ కూర్చోని మాటలాడుకుంటారు తప్పా... హింసతో కూడిన గాడవకు దిగరు . అంటే ఎమోపనల్ సేటీ ఉన్న చోట హింసకు తాపు ఉండదు. అయితే ఎమోపనల్ గా ... సేవ్ గా ఫీల్

తప్పాని.. నమి చప్పాల వాని త్వరి డసుకుండా.. కొంచెం కోప్పడినా.. వాళ్ళతోనే రిలాక్స్ అవవాం’ అనుకున్నప్పుడు వాళ్ల మర్య నమ్మకం, అన్యోన్యుత ఇంకా ఇంకా పెరుగుతుంది. నమ్మకం ఉన్నయేట సెల్పు డిఫెన్స్ ఉండదు. మనం ఏం కోరుకుంటామో.. ..ముందుగా దాన్ని ఎదుచీ వాళ్లకు ఇష్టడం వల్ల ఆ బంధం బలపడుతుండని గుర్తుంచుకోవాలి.

ప్రెమ పరస్పరం ఇచ్చిల్పుచ్చుకొవడాన్ని కూరుకుంటుంది. తన పార్శ్వ ప్రపంచం వైపు తనని తాను విస్తరించుకుంటూ ఉంటుంది. వాళ్ళ ఎమోషనల్ గా నేఫ్ గా ఫీల్ అయ్యేలా చేస్తుంది. అప్పుడు అన్యోన్యోత్తని ఎంజాయ్ చేస్తేరు. దీన్ని ఇండిపెండెండ్ లవ్ అంటారు. ఈ లవ్కి తమ మీద తమకు అవగాహన కలిగినవాళ్ళు... ఇద్దరు ఇండిపెండెండ్ పార్శ్వర్స్ ఉంటే సరిపోతుంది. పీట్లు తమతో పాటు తన పార్శ్వ పట్ల అని తెలిసాన్నట్టుంది!

అలాంటప్పుడు జీవితం ఇంకా ఉన్నతంగా మారుతుంది. జీవితం విలువ మరింత పెరుగుతుంది వాళ్ళతో ఉండే మెంటల్కనెక్స్స్... మనం ఎలా ఉన్నాయో అలాగేవాళ్ళు అంగీకరించారని ఫీల్ అయ్యేలా చేస్తుంది. వాళ్ళ ముందు విషమర్ప రిజెక్షన్లు లాంటి భయాలేరిం లేకుండా సున్నితమైన ఫీలింగ్స్ ని... కోరికల్చి ఎక్స్ ప్రైన్ చేయగలుగుతారు.

బ్రాదరాబాద్ టీ20లో విధ్వంసంపై సంజూ శాంసన్ స్వందన ఇద్ద

తన ఆట పట్ల జట్టు పట్టులు సంతోషంగా ఉండడం ఆనందంగా ఉండన్న సెంచరీ హీరో
ఎలా ఆదినా మద్దత్తిస్తామని టీమ్ నాయకత్వం చెప్పిందన్న సంజూ శాంసన్
బాగా అడగలనే నమ్రకంతో ఆడసని మృణాచ అనంతరం పెల్చి.



బ్రాదరాబాద్ పెన్ పవర్: ఎన్నో అపకాలు లభిస్తున్న అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో సరిగ్గా రాజీంచేరేక సత్తమత్తువుత్తున్న యువ జ్యోయర్ అయితే వైఫాల్సులు ఎలా ఎదురోఱ్లో తనకు తెలుపుని, అట్లాట్లు మాత్రమే ర్ధిష్టి పెల్పాని అంతు విపరించాడు. దేవం తయపున అడుతున్నప్పుడు అదరగాటాడు. కేపలం 47 బంతుల్లోనే 111 అర్థి ఉంచుండని, దానిని అదిగమించి అత్యుత్తుము పరుగుల బాది డెట్ అయాడు. అంతి అస్ట్రోంగ్లో ఇంప్రోంగ్ వైఫాల్సును అప్పాడు. ఇక తనకు జట్టు నాయకత్వం సంపూర్చ మద్దతు ఇంచించిని సంజూ శాంసన్ వెళ్దించాడు. తాను ఎలా ఆదినా మద్దతుగా నిలిస్తామని వెప్పారని విధ్వంసంతో జీమీండియా వికంగా 133 పరుగుల కేపలం మాటల్లోనే కాకుండా తేడాతో ఘన విజయం సాధించి తన ప్రదర్శనపై వ్యాఖ్యలు చేశాడు. తాను బాగా అడగంతో జట్టు అయ్యాని, ఏం జరుగుతుందో ఏపొనని సభ్యులు సంతోషంగా ఉన్నారని, అంటే తనకు ఘరుపుతూ కేరళకు తిరిగి వెళ్లాడని, అయితే కుడా అనందంగా ఉండని చెప్పాడు. తాను బాగా అడగలని నమ్మి ఈ ఇస్క్రోన్యు ఆడసని చెప్పాడు.

కౌర్ సేనకు అగ్గి పరీక్ష: నేడు ఆస్ట్రేలియాతో భారత్ కీలక పోరు

బ్రాదరాబాద్ పెన్ పవర్: విమెన్ టీ20 వరల్ కప్టో నేడు (అక్టోబర్ 13) భారత అత్యంత కీలక మృణాచ కు సిద్ధమవుతుంది. సెమీన్ కు దేవం లో మందుకెళ్లాలంతో హిస్టోర్చున ఆస్ట్రేలియాతో గెలిచి తీరాల్చిందే. భారత ప్రస్తుతం మాడు మృణాచలో నాలుగు పాయింటల్లో సెమీన్ కు మరింత చేరుపుతుంది. ఒకవేళ ఈ మృణాచలో దిండిపోయినా సెమీన్ అశల సజీవపానే ఉంటాయి. అప్పుడు స్సుటిలాండ్ తపు చిపరి లో పీకిప్పాన్ టై బిపోవాలిప్రస్తుతం టోర్లో స్సుటిలాండ్ 3 మృణాచల్లో 2 గెలిచి నాలుగు పాయింటల్లో మాడు సెసారంలో ఉండి. కివీన్ జోరుమ చూస్తుంటే హాక్ గెలపడం క్రప్పానే కవిస్తుంది. పద్మిని వెర్రు భారతీయా అడువును మృణాచల్లో గలిస్తే దారుపూగా ఉండడంతో నేడు భారత్ లో జరిగే మృణాచల్లో భారత్ తేడాతో బిపోకుండా ఉంటే సెమీన్ కు చేరుతుంది. స్సుటిలాండ్ కంబే బీమిందియాప రన్ రేచ్ ఎక్షమ్ ఉండడంతో ఈ మృణాచల్లో గలిస్తే ఉపకాలాలు ఎక్షమ్ ఉండాయి. ఈ మృణాచల్లో ఆసీన్ స్టార్ హైయిట్ కెప్పెన్ అలిస్సి హీలీ, ఫ్రెంచ్ ప్లాస్ టోల్లో సెమీన్ కు కెప్పెన్ చేసింది. స్సుటిలాండ్ కు జూన్ ఇంజర్ ఇంటర్స్ విజయం నుంతా నాన్ కేప్పెన్ కెప్పెన్ చేసిని అపకాలమ సెమీన్ కు వెచ్చేందుకు తక్కుని అవకాలం తక్కుదిని. పొర్లా వెదిక జరగనున్న ఈ మృణాచల్లో సాయంత్రం 7:30 గంటలకు ప్రారంభమవుతుంది.



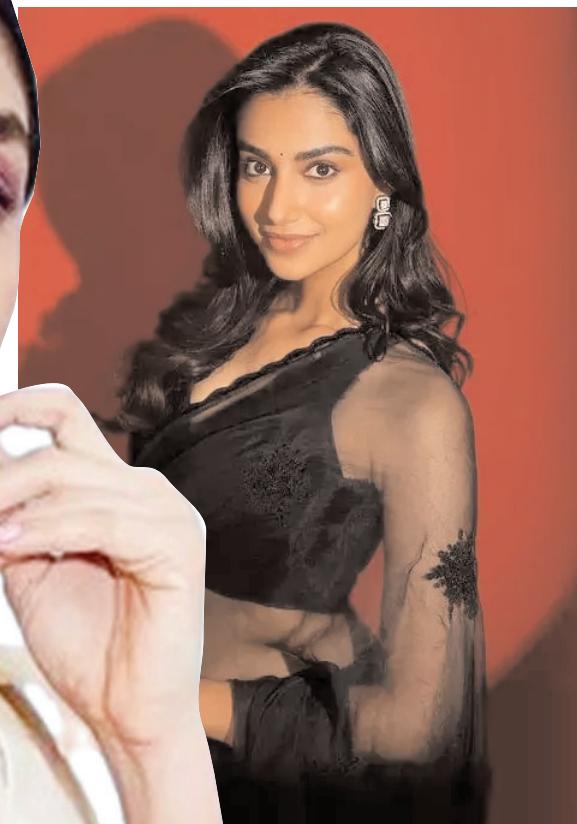
పాక్ క్రికెట్లో సంచలనం.. టెస్ట్ జట్టు నుంచి బాబర్, అప్పిది చౌట



అజామ్, ఛోహీన్ ఊ ఆప్టిడి లాపై వేటు వేసింది. కొన్సేత్తుగా వీరిడ్రూ ఫోరంగా విఫలమవుతున్నారు. బాబర్ గత చివరి 17 జూన్స్ట్రీంగ్ లో ఒక్క పోట్ సంచరి కూడా చేయలేకపోయాడు. అప్పిది విఫెభ్ సంగతి పక్కన పెడితే టోలింగ్ లో ధారాజంగా పరుగులు సమర్పించుకుంటున్నాడు. న్సీమ్ షా, అల్కొర్ అమృణ్, సర్పురాజ్ అప్పార్ ముత్తార్, కప్రాన్ గులామ్ అలీ, సాజీద్ ఫాన్. నోమ్ అలీ, జాహిర్ ముహూద్లుకప్పెన్ జట్టులో చేటు దక్కింది. ఛోన్ మసూద్ కెప్పెన్ బాధ్యతలు చేప్పేసిన తల్లూళ పరుగులు అట్లు, పోట్ పోట్లో టోలిపోయింది. అయిప్పటికే కెప్పెన్ గా కొససాగిస్తున్నారు. అక్సెబ్ర్ 15 సుచి 19 పరకు ముల్లూర్ లో రెండో టెస్ట్.. అక్సెబ్ర్ 24 సుచి 28 పరక రావల్పిందీలో ముడ్లో టెస్ట్ బరుగుండి. జాగ్మాన్ తో పెండు, మూడు టెస్ట్లకు పాకిస్తాన్ జట్టు:

పాన్ మసూద్ (కెప్పెన్), సాద్ పట్టిల్ (ప్రైవెన్ కెప్పెన్), అమీర్ జమార్, అబ్బుల్ ఫహీమ్, ముసీబ్ ఏపింగ్ విషణ్విత్ (పిక్టేర్ కీపింగ్), కప్రాన్ వెస్ట్ ముహూద్ ఆలీ, మహేంబ్ హుర్రార్, మహూద్ అజ్జూన్ (వికిట్ కీపింగ్), నోమ్ అలీ, ప్లైమ్ అయాల్, సాజీద్ ఫాన్, సల్మాన్ అలీ, జాహిర్ ముహూద్ మెహ్రముద్.

బ్లాక్ చీరల్ మెలిసిన అందాల చోదలి

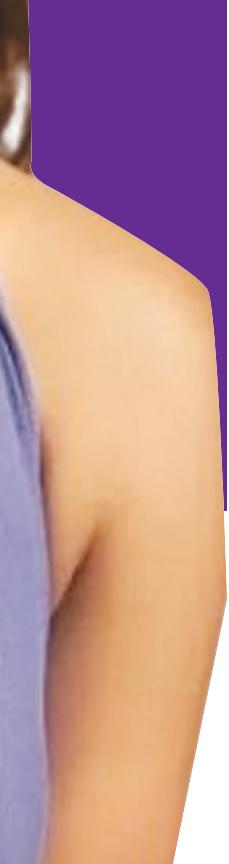


బ్రాదరాబాద్ పెన్ పవర్: పరున టీలులు నేడ్చుంటే పీకిప్పాన్ క్రికెట్ బోర్డు సంపై సంచలన విధ్వంసంతో ఇంగ్లం పశ్చిమ ప్రాంతమిని పెళ్దించాడు. తాను ఎలా ఆదినా మద్దతుగా నిలిస్తామని వెప్పారని విపరించాడు. కేవలం మాటల్లోనే కాకుండా తేడాతో ఘన అనిలరంగా ఉండని చెప్పాడు. తాను బాగా అడగలని నమ్మి ఈ ఇస్క్రోన్యు ఆడసని చెప్పాడు.

బ్రాదరాబాద్ పెన్ పవర్: తెలుగు ప్రైవెక్కలకు మీనాస్టి చోదరి గురించి ప్రత్యేకంగా పరిచయ ఇంచుకుండి. ఇంగ్లం సంచరించిని ప్రస్తుతం వెంకం సాపుకు స్టర్ ముహేష్ బాబు పంతి పెళ్ద హీలోతో కలిపిన నించిన అపకాశం కంటు రెక్కి ప్రస్తుతం కొర్కెలో ముహేష్ చేసిన అర్థదైన ఘనశత.



ప్రత్యేకించి అప్పుకుండి. కోర్చిప్పున్, బాలీప్ చౌట్ ప్రస్తుతం సెప్పెన్ మీన్ వెచ్చేందుకు తక్కుని అవకాశం కొర్కెలో చేసిన అపకాశం ఉంటాయి. తాను ఎలా అపిడి విఫెభ్ సంగతి పక్కన పెడితే టోలింగ్ లో ధారాజంగా పరుగులు సమర్పించుకుంటున్నాడు. న్సీమ్ షా, అల్కొర్ అమృణ్, సర్పురాజ్ అప్పార్ ముత్తార్, కప్రాన్ గులామ్ అలీ, సాజీద్ ఫాన్. నోమ్ అలీ, జాహిర్ ముహూద్ అలీ, మహేంబ్ హుర్రార్, మహూద్ అజ్జూన్ (వికిట్ కీపింగ్), నోమ్ అలీ, ప్లైమ్ అయాల్, సాజీద్ ఫాన్, సల్మాన్ అలీ, జాహిర్ ముహూద్ మెహ్రముద్.



మృణాల్ రాకూర్ యొక్క తాజా ఘోషప్పన్ ఎంపిక

బ్లాక్ చీరల్ మెలిసిన అందాల చోదలి

తప్పకుండా అఫర్ ఇస్క్రును అనే హోమీని తీసుకుండి. %శాస్ట్రీట్ = ముఖం% - డిసెంబర్ సంచి బరిలేకి, ఇంచ్ స్టీప్లాస్ కీపింగ్ కీపింగ్. కేవలం భారతీయాగా వీప్సును కెప్పేసి ఉండడం లేదు. రెగ్యులర్గా మెస్టర్ స్టోర్ కీపింగ్ తో ముందుకుండి. అంతే కాకుండా కోర్చిప్ప