

వీటితో అందంగా మెరిసిపోదాం !



మేలు చేసే విటమిన్ 'ఇ' పుష్పలంగా లభిస్తుంది. ఇది చర్మానికి అవసరమైన పోషణనిచ్చి, కాంతివంతంగా మారేలా చేస్తుంది. అలాగే ఈ గింజల్లో విటమిన్ 'ఎ', విటమిన్ 'సి', పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కాపర్.. లాంటి పోషకాలు పుష్పలంగా లభిస్తాయి. ఇవన్నీ చర్మ సౌందర్యాన్ని ద్విగుణింప చేసేవే. దీంతో చర్మానికి తగినంత పోషణ అంది ఆరోగ్యంగా, మృదువుగా మారుతుంది.

ముదతలు పడకుండా ఇరవైల నుంచి ముప్పైలోకి రాగానే మహిళలంతా ఎదుర్కొనే సమస్య చర్మం ముదతలు పడడం. దీనివల్ల చిన్న వయసులోనే వృద్ధాప్య ఛాయలు కనిపిస్తాయి. అయితే ఇలా కనిపించకుండా ఉండటం కోసం చాలామంది యాంటీఏజింగ్ క్రింలను వాడుతుంటారు. కానీ ఈ సమస్యకు సజ్జా గింజలు మేల్పైనే పరిష్కారం

చర్మాన్ని లోలోపలి నుంచి మెరిపించే సహజసిద్ధమైన పదార్థాల్లో సజ్జా గింజలు ఒకటి. కాస్త తగిన తగిలితే చాలు ఉబ్బిపోయే వీటిని ఆహారంగా తీసుకుంటే జీవక్రియలన్నీ సజావుగా సాగుతాయి. ఈ గింజలను తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యవరంగానే కాదు..

సౌందర్యవరంగానూ ఎన్నో ప్రయోజనాలు సౌందర్యంబున్నాడు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందాం..

.డిపటాక్సిఫికేషన్..

వాహనాల నుంచి వెలువడే పొగ, కాలుష్యం కారణంగా.. చర్మం కాంతిని కోల్పోతుంది. దుమ్ము, ధూళి ప్రభావం వల్ల చర్మంపై ముడిమలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. అయితే కాలుష్యం ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి చర్మాన్ని లోలోపలి నుంచి శుభ్రం చేయాలంటే సజ్జా గింజలు అందుకు సరైన ఎంపిక అంటూన్నరు నిపుణులు. వీటిలో ఉండే సహజ డీటాక్స్ గుణాలు చర్మం లోపలి పొరల్లో చేరిన టాక్సిన్లను బయటకు పంపిస్తాయి. దీనివల్ల సౌందర్య సమస్యలు తగ్గి చర్మం మెరుపును సంతరించుకుంటుంది.

ఇన్ఫ్లెక్షన్ల రాకుండా.. కొంతమందిలో చర్మ సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్ల వచ్చాయంటే ఓ పట్టాన తగ్గవు. అలాంటివారు క్రమం తప్పకుండా సజ్జా గింజలను ఆహారంగా తీసుకోవడం మంచిది. వీటిలో ఉన్న యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బయోటిక్ గుణాలు చర్మానికి ఇన్ఫెక్షన్ల కలిగించే బ్యాక్టీరియా, ఇతర సూక్ష్మక్రిములను నశింపజేస్తాయి. దీనివల్ల చర్మం ఇన్ఫెక్షన్లను గురవకుండా ఉంటుంది.

కాంతివంతంగా.. సజ్జా గింజల్లో చర్మానికి



మాపుతాయంటున్నారు నిపుణులు. వీటితో తయారుచేసిన ఫేస్‌ప్యాక్ చేసుకుంటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. చెంచా కొబ్బరి నూనెలో సరిపడినంత సజ్జాగింజల పొడిని కలపాలి. ఈ పేస్ట్‌ని ముఖానికి రాసుకొని అరిస తర్వాత గోరువెచ్చిన నీటితో కడిగేసుకుంటే సరిపోతుంది.

కురులు దృఢంగా... సజ్జా గింజలు చర్మానికే కాదు జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తాయి. దీనిలో విటమిన్ 'కె', బీటా కెరోటిన్, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి వెంట్రుకలు, కుదుళ్లు దృఢంగా మారేలా చేస్తాయి. అలాగే ఇవి కురులకు పోషణను అందించి పట్టులా, మృదువుగా మారేలా చేస్తాయి. సజ్జా గింజలను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జుట్టు రాతే సమస్య నుంచి కూడా విముక్తి పొందవచ్చంటున్నారు నిపుణులు.

కనుచూపుమేర ఎటుచూసినా నీలి సముద్రం. ఎప్పుడెలా మారుతుందో తెలియని వాతావరణం బలవంతం ఈదురు గాలులు.. ఎగసిపడే కెరటాలు.. అందుకే సెయిలింగ్ అంటే మగవాళ్లే వెనకడుగు వేస్తారు. కానీ ఆ క్రీడతోనే ఆమె ప్రేమలో పడింది. జాతీయ, అంతర్జాతీయ వేదికలపై ఎన్నో పతకాలు సాధించింది. **2020 ఒలింపిక్స్‌కు ఎంపికైన తొలి భారతీయ మహిళగా** నిలిచింది తాజాగా **2024 పారిస్ సమ్మర్ ఒలింపిక్స్‌కు అర్హత సాధించిన 26 ఏళ్ల నేత్ర కుమనన్‌ను గూర్చి తెలుసుకుందాం..**

మాది చెన్నై. నాన్న వీసి కుమనన్ సాఫ్ట్‌వేర్ సంస్థ నిర్వహిస్తారు. అమ్మ శ్రీజ. చదువుతోపాటు ప్రతి దాంట్లోనూ ప్రవేశం ఉండాలని వేసవి సెలవుల్లో నన్ను, తమ్ముడు సవీన్‌ను క్యాంప్స్‌లో వేర్పెన్నారు. అలా ఆర్ట్స్, క్రీడ, యుద్ధకళ కళరిచయ్యబ్బి వంటివన్నీ నేర్చుకున్నా. 2011 తమిళనాడు సెయిలింగ్ ఆసోసియేషన్ వాల్ట సమ్మర్ క్యాంప్‌లో చేరా. అదే నా జీవితంలో కీలక మలుపు.

.. నెదర్లాండ్స్‌లో... సెయిలింగ్ శిక్షణలో మరచిపోలేని అనుభవావన్నీ. మొదటిసారి నెదర్లాండ్స్‌లో సముద్రంలోకి దిగిన వెంటనే చలికి బిగుసుకుపోయా. ఒకరకంగా గడ్డకట్టుకుపోయాననే అనుకున్నా. తిరిగి సాధారణజీవిత రీతిలో గంటలకు పైగా వట్టింది. శిక్షణవ్వడూ, తరవాత పోటీల్లోనూ పొరబాట్లు చేసే దాన్ని క్రమంగా వాటి నుంచి కొత్తపాఠాలు నేర్చుకొన్నా. తొలిసారిలో సెయిలింగ్‌లాంటి సాహసోపేతమైన క్రీడ మరోకటి ఉండదు అనిపించేది. ఎందుకంటే గంటలసేపు ఉప్పు నీళ్లలోనే మునిగి తేలాలి. దీంతో ఒళ్లంతా జిగురుగా అయిపోతుంటుంది. కానీ సముద్రంలో అలా సయ్యాటలాడటం చెప్పలేనంత ప్రైల్లింగ్‌గానూ ఉండేది. దీనికోసం అమ్మానాన్నల ప్రోత్సాహం, తమిళనాడు ప్రభుత్వం ఆర్థిక చేయూత నన్ను ముందుకు నడిపించాయి.

.. గాలిని నీటిని జయిస్తే... పోటీ తరవాత వచ్చే ప్రశంసలతో కష్టాన్ని మర్చిపోతాం. కానీ సెయిలింగ్‌లో శిక్షణ చాలా క్లిష్టతరం. రోజూ మూడు గంటలు సెయిలింగ్, మరో మూడు గంటలు వ్యాయామాలు, మరోగంట తరగతిలో పాఠాలుంటాయి. నీటిలోకి వెళ్లిన వెంటనే ప్రశాంతంగా

అనిపిస్తుంది. దాన్ని ఆస్వాదిస్తూ కాస్త ముందుకెళ్లామో లేదో.. పోటెత్తే అలలు ఊర్పిరిబిక్కిరి చేస్తుంటాయి. ఇక్కడే సముద్రంలోకి వెళ్లేసరికి ఉన్నట్టుండి కెరటాలు ఉవ్వెత్తున ఎగసి పడుతుంటాయి. ఉప్పుగాలి వేగంగా వీస్తూ ఈడ్చి కొడుతుంటుంది. ఒళ్లంతా సూదులతో గుచ్చినట్లే ఉంటుంది. వాతావరణం ఎప్పుడెలా మారుతుందో చెప్పలేం. నిర్దేశించిన మార్గంలో వేగాన్ని ఓ పట్టాన అందుకోలేం. మొత్తం మీద ఈ సక్రీడలో సమృద్ధి. గాలి, ఉష్ణోగ్రత, అటుపొట్టు ప్రతీదీ మన ఓపికని పరీక్షిస్తుంటాయి. వీటిని ఎదుర్కొనేందుకు శారీరక, మానసిక సామర్థ్యం ఉండాలి. అప్పటికప్పుడు నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. వీవే గాలిని ఎగసిపడే అలల్ని సమస్యయం చేసుకుంటూ ముందుకెళ్తాలి. అప్పుడే లక్ష్యాన్ని చేరుకోగలం. సెయిలింగ్ చేయడమంటే కెరటాలపై స్కాగ్రి చేయడమే. అయితేనేం. ఆ నీలిసముద్రంలో ఒక్కరమే ఉన్నప్పుడు



పారిస్ సమ్మర్ ఒలింపిక్స్‌కు తొలి ఆసియన్

సువిశాల ప్రపంచాన్ని గెలిచినంత ఆనందం కలిగేది. ఎంతో స్వేచ్ఛగా అనిపించింది. దాంతో ఎంత కష్టమైనా ఇదే జీవితం

రెగట్టా ఈవెంట్‌లో అవకాశం వచ్చింది. తరవాత దేశం తరపున రెండుసార్లు ఆసియా క్రీడల్లో పాల్గొన్నా. ఆమెరికాలోని మియామిలో జరిగిన 'పెంపెల్' సెయిలింగ్ ప్రపంచమే

నీదన్'లో కాన్స్‌ల పతకాన్ని గెలిచిన తొలి భారతీయ మహిళగా నిలవడం నాకు మరింత ఉత్సాహాన్నిచ్చింది. ఒమన్‌లో జరిగిన ఆసియా సక్రీడల్లో పాల్గొని ఇండియా తరపున టోక్యో ఒలింపిక్స్‌కు అర్హత సాధించిన తొలి ఇండియన్‌గా కాదు, ఆసియన్‌గానూ నిలవడంతో నా మీద నాకు మరింత నమ్మకం పెరిగింది. జాతీయ, అంతర్జాతీయ సెయిలింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లలో 208 పైగా పతకాలు గెలుచుకున్నా. ఇప్పుడు రెండోసారి 2024లో సమ్మర్ ఒలింపిక్స్‌కు అర్హత సాధించడం గర్వంగా ఉంది. ఈ ఏడాది ఆగస్టులో జరగనున్న పోటీలో విజేతగా నిలవడం నా లక్ష్యం. మెకసికోలో ఇంజనీరింగ్ చదివా. ఎంబీఎ చేస్తున్నా. అమ్మాయిలూ ఈ రంగంలోకి రావాలి.



అనుకున్నా. పట్టుదలతో సాధన చేశా. ప్రతిగా శిక్షణ తీసుకున్న మూడేళ్లకే చెన్నైలో జరిగిన ఆల్ ఇండియా ఇంటర్నేషనల్

పట్టుదల, సహనం ఉంటే ఎంతటి సాహస క్రీడలోనైనా పాల్గొని విజయాన్ని అందుకోవచ్చు. □

చెలి చిట్కా

కొత్తచీపురు ఎక్కువ కాలంరావాలంటే కొంచెం నీటిలో ఉప్పు వేసి వేడి చేయండి వేడి చేసిన నీటిలో చీపురు మొదళ్ళను నాన బెల్లండి. □

వేసవిలో

ఉపశమనం కోసం ఒకసారి చంద్రభేదన ప్రాణాయామాన్ని ప్రయత్నించి చూడండి. ఇది పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకూ ఎవరైనా సుఖబంగా చేయవచ్చు.

శరీరాన్ని చల్లబరిచే చంద్రభేదన !

ముందుగా పద్యాసనంలో కూర్చోవాలి. వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి కళ్ళుమూసుకోవాలి. ఎడవ చేతిని చిన్నముద్రలో ఉంచి, కుడిచేతిని నాసికా ముద్రలో అంటే.. చూపుడువేలు, మధ్యవేలు లోనికి మడిచి బొటనవేలిలో ఉంచి కుడిచేతిని నాసికా ముద్రలో అంటే.. చూపుడువేలు, మధ్యవేలు లోనికి మడిచి బొటనవేలితో మీ కుడివైపు నాసికా రంధ్రాన్ని మూసి, ఎడమ నాసికా రంధ్రం ద్వారా దీర్ఘశ్వాస తీసుకోవాలి. ఆపై ఉంగరం, చిటికెన వేళ్ళని దగ్గరగా చేర్చి రెండిటితో ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూసి,



తీసుకోవాలి. ఈ ప్రాణాయామం చేయడంవల్ల వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గి, హాయి అనిపిస్తుంది. రక్తపోటు, ఫైర్స్ అదుపులో ఉంటాయి. మానసిక ప్రశాంతత చేకూరు తుంది. వీటితోపాటు శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడానికి మంచినీటితో పాటు మజ్జిగ, కొబ్బరినీళ్ళు, వండ్ల రసాలు తీసుకుంటే మంచిది. కఫం, అస్థమా ఎక్కువ ఉన్నవారు ఈ ఆసనానికి దూరంగా ఉండాలి. టీ, కాఫీలు తగ్గించాలి. □



బుజ్జాయిలకూ జలకాలాట..

అయితే ఈ ఇబ్బంది మనకే కాదు పసివాళ్ళకీ ఉంటుంది. అందుకే వాళ్ళని నీటిలో కాస్తపు అడుకోనివ్వడం. దీనివల్ల బోలెడు అదనపు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ♦ చక్కగా నిద్రపడుతుంది. చర్మం మృదువుగా అవుతుందని రోజూ వేడినీటి స్నానాలు, నలుగు పెట్టడం వంటివి చేయద్దు. అసలే సున్నితమైన చర్మం. ఎరుపెక్కడం, అల్లర్లల దాటేతీస్తాయి. నూనె ఎక్కువగానే ఉపయోగిస్తారు. కానీ ఆ న్నానం చాలు. అలాగని సబ్బునీ అతిగా వాడద్దు.

చివరో గోరువెచ్చని నీటితో మరోసారి ఒళ్లంతా కడిగితే చాలు. ♦ బట్టల్లో గోరువెచ్చని నీటిని పోసి, కొన్ని బొమ్మలు వేసి కూర్చోబెట్టండి. నీటిని కొడుతూ, బొమ్మలతో ఆడుగుతూ ఉంటారు. కదా! దీని వల్ల వారిలో మోటార్ సిగ్నల్స్ అభివృద్ధి చెందుతాయట. కంటికి, చేతికి, మధ్య సమస్యయం కూడా ఏర్పడుతుంది. అంతేకాదు, నీటితో ఆట వాళ్ళల్లో విశ్రాంతి భావననీ కలిగిస్తుంది. దీన్ని కేవలం ఆటగానే భావించొద్దు. ఇది వారికి ఏకాగ్రతను పెంచే సాధనం కూడా. అందుకే జలకాలాటను చిన్నారి రోజువారీ ప్రక్రియలో తప్పక భాగం చేయమంటారు నిపుణులు. అయితే.. సెలల నుంచి ఆరేళ్ళ వయసు వరకు పిల్లల నీటితో ఆటతోంటే ఎవరో ఒకరు పెద్దవాళ్ళు వచ్చనే ఉండటం తప్పనిసరి. అప్పుడే ఎలాంటి ప్రమాదాలకూ తావుండదు. □

ప్లాస్టిక్ వినియోగం విషయంలో చాలామందికి ఈ వస్తువులను వాడకపోవడం మంచిది. అలాగే క్యాన్సర్‌ను కారణమయ్యే రసాయనాలను విడుదల చేసే పరిశ్రమలకు దూరంగా ఉండడం అన్ని రకాలుగానూ మంచిది. ఏ రకంగా ఇనా సర్వే ప్లాస్టిక్ వినియోగానికి సాధ్యమైనంత వరకు దూరంగా ఉన్నప్పుడే బలమైన క్యాన్సర్ అటాక ఇతర

సందేహం ఉంటుంది. ప్లాస్టిక్, క్యాన్సర్ మధ్య గల సంబంధాన్ని పరిశీలిస్తే.. ప్లాస్టిక్ తయారీ వాడే రసాయన సమ్మేళనాలు ఇందుకు కారణమవుతుంటాయి. ప్లాస్టిక్ తయారీ పరిశ్రమల్లో ఈ సమ్మేళనాలు గ్యాస్ రూపంలో బయటకు వస్తాయి. వాటిని పీల్చినప్పుడు కొంత ప్లాస్టిక్ కరిగి జీర్ణకోశంలోకి ప్రవేశించే అవకాశం ఉంది. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. కాబట్టి, వుడ్ గ్రేడ్ కాని ప్లాస్టిక్ వస్తువుల్లో వేడి పదార్థాలను పెట్టుకోవడం, అవెన్‌లో పెట్టి వేడి చేయకపోవడం, అలాంటి

ఆరోగ్యాల ముప్పును తగ్గించు తగ్గవచ్చు. □

రామానామాన్ని స్మరించినంతలో ఆ రామానికిన్నా ముందుగా ఆంజనేయుడు మలుకుతాడని సమ్మతారు భక్తులు. 'రామభక్త హనుమాన్' అంటూ ప్రేమగా పిలుచుకుంటారు. తమను సర్వదా రక్షిస్తాడని నిండైన

‘రామభక్త హనుమాన్’

భక్తితో ఆరాధిస్తారు. భక్తి నవవిధాలు. అందులో స్మరణ భక్తికి, దాస్యభక్తికి ఆంజనేయుడు ప్రబల ప్రతిక. ఆంజనేవీదేవి పుత్రుడు కనుక ఆంజనేయుడని, వాయుదేవుని అంశతో పుట్టినవాడు కనుక మారుతి, పావని అని, హనువు (దవద) దెబ్బతిన్న కారణంగా హనుమతుడని ఆ పవనతనయండి అన్న పేర్లో హనుమంతుడు జన్మతః వానరం. పరమశివుని మరో రూపమైన రుద్రుని అంశతో, అగ్నితేజంతో, వాయుబలంతో జన్మించినవాడు. పసివాడుగానే

‘హనుమాన్’ అని పేరు పెట్టుకుంటారు. □

ఆరోగ్యానికి ఆవ ఆకు



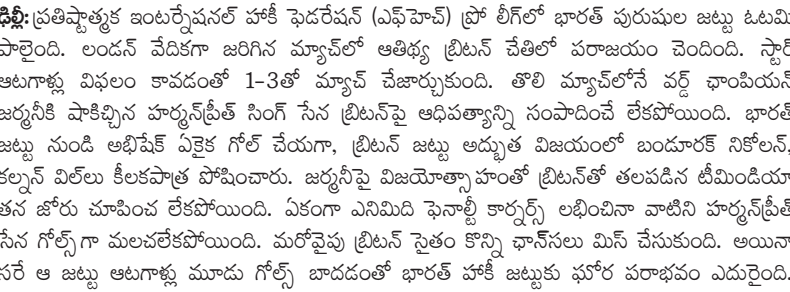
సైడ్ డిష్ అయిపోతుంది. సలాడ్ రూపంలో అయితే పిల్లలూ పెద్దలూ అందరికీ చేసేబజ్జీలు పాలకూర వకోటిల్లానే ఘుమాయిస్తాయి. ఆవాకు ఎ, బి1, బి3, బి6, సి, ఇ, కె మిటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, కాపర్ ఇలా శరీరానికి అవసరమైనవన్నీ ఉన్నాయి. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. వ్యాధులను తీరివి కొట్టేయాలంటేఆక్సీడెంట్స్ అవాకులో వినైరంగా ఉన్నాయి. ఇది టైప్-2 దయాబెటీస్, గుండెజబ్బులను నిరోధిస్తుంది. కొల్స్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. బ్లెడ్, ఆందోళనల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. రక్తం గడ్డకుదా చేస్తుంది. ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా ఉండుతుంది. కంటిమాపును మెరుగుపరుస్తుంది. ఆవాకు మతిమరపును కూడా తగ్గిస్తుందని ఇటీవలి పరిశోధనల్లో తేలింది. ఇన్ని తాభాలన్నీ ఈ ఆకును మనమూ తిందామా. □



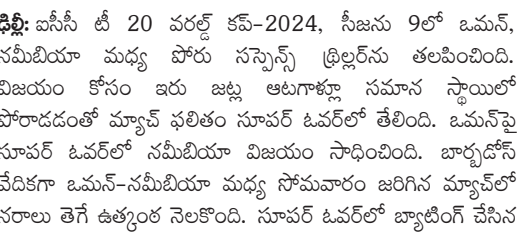
A collage of six images showing cricket teams celebrating on the field. The teams are in various uniforms: blue, green, red, and black. A large red cricket ball with the 'Alo' logo is positioned in the center of the collage.

లేదు. కానీక్షగా అటల్ మంత్రి ఫామ్ కనకపల్లి ఆకట్టుకుంటోంది. పాకిస్థాన్ లోని 20వ గెయివారిని ఉత్తాహంతే గంధలే ఆహ్వానిస్తానని, బంగ్లాదేశ్ కువారిని విజితేశ కాలిబిడి. దీంతో ఈ గ్రూపు నామో అమెరికా, కేంద్రాపై నిలిచింది ఆపరితానాని నంపాదిమం దుకు సిద్ధమవుతోంది. ఇదే సమయంలో భారత్ లేదా పాకిస్థాన్ కు పాకిస్థాన్ గ్రూప్ కు నుండి బయలుపడాలని లక్ష్యంతోనే బంగ్లాదేశ్ జుమ్మి టోర్గోల్లోకి ప్రవేశించింది. కష్టనీ స్థిరంగా, బేరల్లో, బెర్కర్, బకర్, అద్దెర్, కాంఫర్తో జుమ్మి హిజిబ్ బలంగానే ఉంది. బెర్కర్ గోర్ మెత్తా, ట్రాంగ్ యంగ్, జోమ్మి లిల్లో లిల్లో కానాన్నాడు. పాకిస్థాన్ లో గజాతీకు ఆదుకున్న లిల్లోలో మంచి అంబనాలో ఉన్నాయి. జుమ్మిలోని సిన్సున్ పైన్ పోర్, గారత్ దెహని కూడా ప్రభావం హుంపండుకు సిద్ధమవుతున్నాడు. కాగా 2007 అంబంజ్ పనీని 21 20 వంబంజ్ పనీని విజితేశ కాలిబిడి కళాత్మక డీమింబియా కు ఎనిమిది నవవంబంజ్ మరో నాని దక్కినాంబంజ్ కళాత్మకంగా ఉంది. 2014 పైన్ నల్లో ఓటునింబంజ్ మరూనింది. బెరగిగా 2022లో సెమినిలోనే

అనేది బాట వచ్చింది. 2013 ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ తర్వాత మన దేశానికి టోర్నోలో స్వేచ్ఛా భారత్, ఇప్పుడు ఈ టీ 20 గెలుపుతో కమింగ్ బ్యాక్ ఇన్వాయిస్ ఆగిపోయింది. నంబర్ వన్ టీ 20 జట్టుగా బరితెచ్చి ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో నెట్టి ఆఫ్టువేల్స్ బోర్ అలంకారం ఉన్నాయి. జట్టుకు కూడా వరల్డ్ కప్ గెలిచే సత్తా ఉంది. టైటిల్ ఫేవర్లైట్ బ్రాండ్ నెట్టి భారత్ సీనియర్స్, జూనియర్స్ తన సమూహంలో కనిపిస్తోంది. విద్యనంతరం క్రాబ్బులలో, మెరుపు వేగంలో వికెట్లు తీసేసి క్రెడిట్ నైపుణ్యం కలిగిన బొల్స్ బ్రాత్ జట్టును విజయతీరానికి వైపు తీసుకెళ్లడం వల్ల జట్టులలో ఉన్నారు. మరోవపు 2009 టీ 20 వరల్డ్ కప్ ను ముగిసిన పాకిస్థాన్ జట్టు ఈ టైటిల్ ను కూడా జేజీవీ పరకా వచ్చి టీవీమూవైల్స్ నాటి జట్టు, ఈ సారి కెనడా కెనడాన్ చేసుకోవాలని వట్టులలో ఉంది. నిరుదు వన్ ప్రపంచ కప్ లో పాకిస్థాన్ వైపులం పల్ల కెప్టెన్ గా వేట మర్నోస్ బాబ్ అజమ్ మల్లీ జట్టు సాధ్యం బాధ్యత చేపట్టారు. కాగా 2011 జట్టు ప్రపంచ కప్ లో భారత్ విజయం చేసేటప్పుడు, కాగా 2011 కేవల కేవలం ఇప్పుడు పాకిస్థాన్ కేవలం వ్యవహారంలో లీగ్ లో జేజీవీ జేజీవీ జేజీవీ మంచి ఫామ్ కనపరచుతుందని భావిస్తోంది. ఇక సేన బొల్ గెలిగోలో పాకిస్థాన్ బాధ్యతగా కనిపిస్తోంది. నేను పా. హేమన్ పా అక్కిడి, ఇరిన్ రచ్చాఫ్, సీనియర్ మచ్చాన్ అమీర్, అబ్బాస్ ఆక్కిడి పాకిస్థాన్ జేజీవీ కల కానన్నారు. కరీబ్ లో సీమియర్ లీగ్ లో 54 మ్యాచ్ లాడిన పాకిస్థాన్ సీనియర్ ఇమద్ వసీంకు అక్కర్లే వచ్చితున్న క్రొత్త పిండ్. ఇక టీ 20 వరల్డ్ కప్ లో డెబ్యూ (ప్రారంభం/తోలి) ఇవ్వనున్న అమెరికా, కెనడాపై ఈ టోర్నోలో పాకిస్థాన్ అలంకారాలైన, అయితే ఇందులో తమవంటి నిరూపించుకు వెళ్లని రెండు జట్లు ఉమ్మడికూరుతున్నాయి.



 ఢిల్లీ: తైవాన్ అథ్లెటిక్స్ ఓపెన్లో భారత్ లాంగ్ జంపర్ నయనా జేమ్స్ స్వర్ణతో మెరిసింది. తైప్లేత్ జరిగిన అథ్లెటిక్స్ ఓపెన్ ఫైనల్లో 6.42 మీటర్లు దూకిన ఆమె పసిడి పతకం సాగెంది. భారత్కు వెలుపల ఇతర దేశాల్లో ఆమెకు ఇదే అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కావడం విశేషం కాగా ఇదే ఏడాది మార్చి నెలలో బెంగళూరులోని అంబా బాస్ హై వెస్ఫార్వేస్ స్టేడియంలో జరిగిన 3వ ఇండియన్ ఓపెన్ జంప్స్ పోటీల్లో సీజన్డ్ లాంగ్ జంపర్ నయనా జేమ్స్ వ్యక్తిగత అత్యుత్తమ ప్రదర్శనతో స్వర్ణ పతకాన్ని దక్కించుకుంది. తన రెండవ ప్రయత్నంలో నయనా 6.67 మీటర్లు జంప్తో తన మునుపటి వ్యక్తిగత అత్యుత్తమ 6.55 మీటర్లను అధికమించింది.



నమీదియూ డేవిడ్ వీవ్, ఎరాస్మస్ వెలరీగడంలో 6 లక్షలతో
బంతుల్లో 21 పరుగులు చేసింది. ఆనంతరం 22 ఏకెట్సు కో
పరుగుల లక్షలతో బరిలోకి దిగిన డబ్బువ్ 6 టైం ఆయి
కోల్పోయి కేవలం10 పరుగులు మాత్రమే చేసింది. డబ్బువ్
బౌలింగ్ చేసిన డేవిడ్ వీవ్ టెస్టు బ్యాటర్లకు
స్వీస్ లెడ్డు.

కోల్తలత బ్యాటింగ్ చేసిన డబ్బువ్ నమీదియూ బౌలర్ల
పక్షంలో కేవలం 109 పరుగులతో వచ్చి కూచింది.
నమీదియూ డేవిడ్ వీవ్ 4 వికెట్లు డబ్బువ్
నాగ, ఆల్ బెండర్ డేవిడ్ వీవ్ 3, క్లెవ్స్ గ్రెగార్డ్
3 వికెట్లు

[illegible]

అక్టోబర్ బలిలో దిగిన నవమియూ కూడా నిర్జీత ఓడపర్తిలో విరిక్కు కోర్నేయూ సరిగ్గా 109 వరుగులు చేసింది. దీంతో మహాత్మ జై అయింది. కాగా ఈమహాత్మ సాపరం ఓడలో వరుకు రావడంతో ఓడలో అనేక రోండ్ల మెట్లలో ఖానీ కీలక పాల్ల పోసివాయి. అఖిల ఓడలో నవమియూ విజయఖానీ కేవలం 5 వరుగులు మాత్రమే ఉన్నాయి. అవసరపప్పుగా, ఓమనీ బోలం మెట్లలో ఖానీ అడ్డుతంగా బోలింది. దీని తన జుట్టును పోలింది ఉంచాడు. కానీ దురదృష్టవశాత్తూ సాపరం ఓడలో ఓమనీ ఓడిమి పాలైంది. ఈ మహాబోలం 3 ఓడపర్తి నుంచి చేసిన మహాత్మ ఖానీ కేవలం 7 వరుగులు మాత్రమే ఉన్నాయి.

3 విరిక్కు పడగాళ్లుండం విశేషం.

దయిరొ ఉత్పత్తిపై విక్రయ అనుబంధోక్తి వచ్చింది. దీంతో ఇప్పుడు గుజరాత్ కో ఆపరేటివ్ ఫుల్ క్రీమ్ మిల్క్ లీటర్కు రూ.56 వేరింది. టోన్స్, డబుల్ టోన్స్ ధరలు వరుసగా రూ.56, రూ.50కి చేరాయి.

పాత
ల్లో ప్రాధ్వాన్
వ్యూహాలు పెరిగిన
రింపాల్ని వస్తుందని
అనుబంధ పాత
హాస్యాని యేడాది వ్యవధిలో 6
తెలిసింది. తాజా పెంపుతో
అకస్మాత్తుచేందడు అనువాదం ఉందని
అమూల్య తాజా ధరలు లీలర్స్

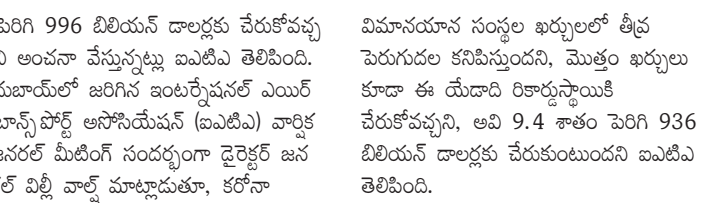
రూ.56గా ఉండగా, అమూల్ గోల్డ్
 రూ.68, అమూల్ ఆప్ పాలు
 రూ.57, అమూల్ ఎ2 గేడి పాలు
 రూ.73గా ఉన్నాయి. అదేవిధంగా
 అమూల్ బాలలోన్ మధర్డైరీ
 కూడా ధిల్లీ వెంచెస్
 ఇది ఇది కరూడా లీటర్లపై,
 రూ.2 కొప్పున పెంచగా,
 ఇది జూన్ 3 నుంచే రూ.
 పైపు మధర్డైరీ వద్ద
 68కి నెహ్రూ
 మిల్క్ ఎస్ఎస్ఎస్ ఎస్
 కేఆగ్రికోల్ అడుగుతే
 వాస్తవానికి ఇది కంపెనీ
 పేరును ఇమ్మ్యూ నవయుగం
 చిన ధర్ రూ.147 కు 46.25 శా

ముంబయి, జూన్ 3: స్టాక్ మార్కెట్లకు పీవీ ఎగువనకి లాభాలూ వహ్యాలూ. మహేశ్ స్టాక్ ఎక్స్చేంజీనివివరిస్తూ నిన్నే 50 రికార్డు సాధనా చేరింది. సెన్సెక్స్ కూడా 2009 ఎప్రిల్ తర్వాత ఎన్నడూలేనంతగా పెరుగుదల నమోదుచేసింది. ఇన్నోవేట్ బ్రోకర్జాలోనే 14 లక్షలకోట్ల లాభపన్నుపై తేలింది. నెల రోజులపాటు ఆద్రులమత్తంగా వ్యవహరించిన క్రేడెన్షియల్ తమ కొనుగోళ్లను మళ్ళీకారంబొందారు. వాస్తవమేమో! అంబాలాలో స్టాక్ మార్కెట్లు బ్రహ్మాగారం రివ్యూన దూసుకుపోయాయి. మరో 24 గంటల్లో దేశ భవిష్యత్తును నిర్ణీతించే ఎన్నోలకు ఫలితాల వెలుగు డనుడంబరించే ఇన్నోవేట్ కూడా

ముందస్తు ఆదానాలతో కొనుగోళ్ళు ముమ్మరంగా చేసారు. ఒకటవ తేదీ విడుదలచేసిన ఎగ్జిటోహోల్స్ లో మెక్సాగో న ప్రధాననీరంధ్రవాడో ఆధ్వర్యంలోని ఎగ్జిమేకూటమి పూర్తిగా అమ్మినది అదనాలు లెవలవడ్డాయి. కనీసం వదిలన ఎగ్జిటోహోల్స్ ఇదే ఆంధ్రనాలు తెలిపాయి. దీనితో సెన్సె స్పిటీలు రెండూ కూడా గరిష్టస్థాయిలో ముగిసాయి. సెన్సె 2622పాయింట్లు ఎగవన న ప్రారంభం ఆయి చివరకు 76,583.29 పాయింట్లవద్దముగిసింది. అంతకుముందులోప 73,961.31 పాయింట్లకు ధిన్నంగా 3.8శాతం ఎగవన ముగిసింది. 30.వేల సెన్సెక్స్ చివరకు 2507.8 పాయింట్లు ఎగవన ముగిసింది. 76,4489.78 పాయింట్ల వద్ద స్థిరపడింది. 25 కంపెనీల స్టాక్స్ భారీఅమ్మన లాగా. అలాగే సీటీ 50 నూచీ కూడా 807 పాయింట్లు ప్రేడింగ్ ప్రారంభించి గరిష్టంగా 23,337.90 పాయింట్లు

[illegible]

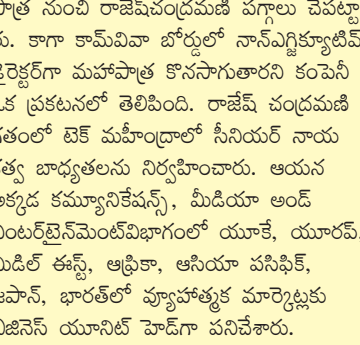
తీవ్ర ఇబ్బందులు వడినటువంటి విమాన పరిశ్రమ క్రమంగా వృద్ధి చెందుతుంది. మహా ముఖ్యుని నష్టాలను పరిగణించి తీసుకుంటే ఇది గొప్ప విజయం అని అన్నారు. నిన్నుందే హంగా, వ్యక్తులు, ఆర్థిక వ్యవస్థల ఆకయాలు, శ్రేయస్సుకు విమానయానం చాలా ముఖ్యమైనది. ఎయిర్లైన్ లోగానయితే ను బలోపేతం చేయడం, ఆర్థిక స్థితిస్థాపక కత పెరడం చాలా ముఖ్యం అని ఆయన అన్నారు. బలమైన గణాంకాలు ఉన్నప్పటికీ, విమానాలు, కొత్తకులకలకల, వాతావరణ మార్పులను నుబందించిన సవాళ్ళ కారణంగా



విమానయాన సంస్థల ఖర్చులలో తీవ్ర పెరుగుదల కనిపిస్తుందని, మొత్తం ఖర్చులు కూడా ఈ యేడాది రికార్డుస్థాయికి చేరుకోవచ్చని, అవి 9.4 శాతం పెరిగి 936 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకుంటుందని ఐఐఐఐ తెలిపింది.

[illegible]

మొదటి, జాన్ 3: బెక్ మహింద్రా ఆసుబంధనంపై ఆయన డిజిటల్ సొల్యూషన్స్ ప్రొవైడర్ కామ్ హనాహ్ కోత్ సిజ్జనియమిటలయ్యెద. రాజేష్ ధ్రువమణిని సిజ్జ, హోల్ టైమ్ డ్రెక్టర్ గా నియమిస్తున్నట్లు కంపెనీ ప్రకటించింది. 2014 మేలో దడవీ విరమణ చేసిన మనోరంజన్ మహా మహా



ముంబై, జూన్ 3: దేశీయ మార్కెట్లో విలాన్స్ ట్రాన్స్ కోర్ లిమిటెడ్ ఐపిఓ ఎంట్రి ఇచ్చింది. 2006లో స్థాపించ బడిన కంపెనీ ప్రధానంగా విద్యుత్ పంపిణీ అండ్ ట్రాన్స్ మిషన్ భాగాల తయారీ, సరఫరాలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంది. సోమవారం మార్కెట్లోకి అడుగుపెట్టిన విలాన్స్ ట్రాన్స్

మస్కీరూ.24వల కౌన్సిల్
వాషింగ్టన్, జూన్ 3: బెన్సిన్ వ్యవస్థాపకులు
 ఎలూనిమ్స్కి ఇన్స్టెడ్ ట్రేడింగ్ డ్యూరా నంబరింగ్
 దావాపు 3 బిలియన్ డాలర్లను అంటే
 రూ.24వల కౌన్సిల్ తిరిగి వాటాదారులకు ఇవ్వాలని
 కేర్నల్ పిటిషన్ దాఖలైంది. మెక్సికో పెరి అనే బెన్సిన్
 పేర్ హోల్డ్ కి మేరకు ఆమోకాల్ని డెలావేర్
 హౌస్ కేర్నల్ పిటిషన్ దాఖలు. అందులోనే
 వివరాల ప్రకారం 2022లో బెన్సిన్ కార్డు భాగం

కం. తాజా ఐపిఐ ద్వారా కంపెనీ దేశీయ ఉత్పత్తిలో మార్కెట్లో నుంచి రూ.95.26 కోట్లను విజయవంతంగా పూర్తి చేసింది. ఐపిఐలో కంపెనీ 64.8 లక్షల తాజా ఉత్పత్తి చేస్తున్న విత్తయింపటి ఉమ్మడి మూడు రోజుల్లో 204 స్కార్ప్ నడచిస్తోంది అయింది. నాన్-ఇన్స్టిట్యూషనల్ ఇన్వెస్టర్లు తమకు కేటాయింపిన కొటాకంబే 400కెల్లు ఎక్కువ కొనుగోలుచేయడంతో ముందంజలో నిలిచారు. ఇక రిటైల్

నెలలో కంపెనీ అంపాదన కంటే అమ్మకాలు తగ్గి పోయాయి. జనవరి 2023లో వెలువడిన నాలుగో త్రైమాసిక ఫలితాల కంటే ముందే మంగ్ల చాక్లెట్లకు 'కా' షేర్స్ విక్రయం లక్షాబాదు తొందర. కంపెనీ కేర్నల్ ఇతర విషయాలు తెలుసుకునేందుకు మన్యక్రయార్క్సే ఉంటుంది. అందుకే జాన్సన్ ట్రెడింగ్ డ్రావూ ఫలితాల ముందే షేర్స్ విక్రయం

భారతదేశంతో పాటుగా అంతర్జాతీయంగా ట్రాన్స్-ఫార్మర్స్ అండ్ పవర్ పరికరాల తయారీదారులకు సేవలను అందిస్తోంది. వారి ఉత్పత్తిశ్రేణిలో విద్యుత్ పంపిణీ ట్రాన్స్ ఫార్మర్లకు అవసరమైన సిఆర్జిజి, కోర్టు, కాయిల్స్ వంటి వివిధ ఎలక్ట్రికల్ లామినేషన్ ఉత్పత్తులు ఉన్నాయి.

పారు. 2022లో మన్వీ
మొత్తం 7.5డియన్ దాలర్లు
విలువ చేసే షేర్లు అమ్మారు.
సెంటర్-డిస్కంబర్లో ఇన్వెస్ట్ ట్రేడింగ్ ద్వారా
3డియన్ దాలర్లు లాభం పొందారు. బెన్చి
వడవిలో ఉన్న ఎలాన్ మన్వీ నిలదండనల
సంపాదించిన లాభాలను సెంటర్ వాటా
యజ్ఞుడు తిరిగిస్తేలా ఆడియోదాలని మైక్రో షేర్
సంకలనం. మన్వీ షేర్లు విక్రయించేలా బెన్చి
డైరెక్ట్ల కుడా కార్పొరేట్ నియమాలుకు
విరుద్ధంగా వ్యవహరించాలని ఆలోచించారు.
అయితే ఈ విధానంపై రాయల్టీ బెన్చి
ను వివరణ చేసినా ఎలాంటి గుండం
రాలేదని కొన్ని కథనాలు తెలిపాయి.

పారు. 2022లో మన్వీ
మొత్తం 7.5డియన్ దాలర్లు
విలువ చేసే షేర్లు అమ్మారు.
సెంటర్-డిస్కంబర్లో ఇన్వెస్ట్ ట్రేడింగ్ ద్వారా
3డియన్ దాలర్లు లాభం పొందారు. బెన్చి
వడవిలో ఉన్న ఎలాన్ మన్వీ నిలదండనల
సంపాదించిన లాభాలను సెంటర్ వేల వాటా
యిదుకు తిరిగిస్తేలా ఆడిట్ వాలని మైక్రో షేర్
సంకలనం. మన్వీ షేర్లు విక్రయించేలా బెన్చి
డైరెక్ట్ల కుడా కార్పొరేట్ నియమాలుకు
విరుద్ధంగా వ్యవహరించాలని ఆలోచించారు.
అయితే ఈ విధానంపై రాయల్టీ బెన్చి
ని వివరణ చేసినా ఎలాంటి గుండం
రాలేదని కొన్ని కథనాలు తెలిపాయి.