

స్నా తర్వాతా సంరక్షణ..



జుట్టురాలకుండా ఉండటానికి హాయిర్ స్నా ప్రయోజన కరమైన చికిత్స. ఇది దెబ్బతిన్న జుట్టును మరమ్మతులు చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే చేయించుకున్న తర్వాతా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నాడు నిపుణులు. స్నా చేయించుకున్నాక బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు దుమ్ము, ధూళి జుట్టుపై పడకుండా స్నాన్సెల్ను వాడండి.

పెద్దపళ్ళ ఉన్న దువెన్నతో మాత్రమే దువ్వండి. వెంట్రుకలు తెగిపోకుండా, చిట్టిపోకుండా కాపాడుతుంది. స్నా తరువాత జుట్టు శుభ్రపరచు కునేటప్పుడు పొంపును కురులకు రాయకుండా నీళ్ళలో కలపాలి. తక్కువ గాఢత కలిగిన కండిషనర్లను ఉపయోగించండి. **ఇలా చేయండి..** స్నా తర్వాత కనీసం రెండు మూడు రోజులు తలస్నానం చేయకూడదు. చేస్తే ప్రయోజనం ఉండదు. పోషకాలు అందవు. **హాయిర్ స్పెలింగ్ సాధనాలను** ఉపయోగించకూడదు. ఇవి కేసాలను మళ్ళీ నిర్మిస్తాయి. పొడిగా మార్చేస్తాయి. సహజపద్ధతుల్లోనే జుట్టును ఆరబెట్టుకోవాలి. ఒకవేళ వీటిని ఉపయోగించాలి వస్తే అలోవెరా జెల్ లేదా కండిషనర్ ను రాశాక వాడొచ్చు. **సూనెలు** రాయకూడదు. ప్యాక్లు, మాస్క్లు వేయకూడదు. స్నా చూసిన సమయంలో కురులను దీవీకండిషనింగ్ చేస్తారు. కాబట్టి కొన్ని రోజులు వీటికి దూరంగా ఉండాలి. □

చిరుధాన్యాలు.. సరిగానే తింటున్నారా?



వేడిని దూరం చేసి బరువును తగ్గిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలు లేకుండా చేస్తాయి. చిరుధాన్యాలను ఎంచుకోవడానికి ఇలాంటి కారణాలెన్నో! అందుకే చాలామంది అమ్మాయిలు, మహిళలు తమ, ఇంట్లో వారి డైట్లో వీటిని చేరుస్తున్నారు. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ దక్కాలంటే వాటిని సరైన పద్ధతిలో తీసుకోవాలంటున్నాడు పోషకాహార నిపుణులు. **♦** ఒంటికి మంచిది అన్న మాట నిజమే కానీ.. కాలానికి తగ్గట్టుగా వీటి ఎంపికా ఉండాలి. ఉదాహరణకు మొక్కజొన్న తేలిగా జీర్ణమవుతుంది. అయితే వేడినీ

పుట్టిస్తుంది. కాబట్టి వేసవిలో దీనికి దూరంగా ఉండాలి. రాగి, కొర్ర జొన్న, సామలు, అరికెలను ఎంచుకుంటే చలవ చేస్తాయి. **♦** వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ. గ్లూటెన్ ఉండదు. యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు ఎన్నో రకాల అనారోగ్యాలను దూరంగా ఉంచుతాయి. అయితే ఆరోగ్యానికి మంచిది కదాని పూర్తిగా వీటికే మారిపోవడం మంచిది కాదు. ఎసిడటి, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు వస్తాయి. అల్పాహార వ్యాధిమయం తర్వాత స్నాన్స్. ఇలా తొలిరోజుల్లో కొద్దిమొత్తంలో తీసుకుంటూ క్రమంగా పెంచుకుంటూ వెళ్ళడం ఉత్తమం. **♦** వీటిలోని గుణాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించి, బరువును అదుపులో ఉంచుతాయి.

అలాగని పూర్తిగా వివిధ చిరుధాన్యాలను తినేస్తే.. వప్పులో కాలేసినట్లే. తగ్గడం మాటా అటుంచి, తీవ్ర పరిణామాలు ఎదురవొచ్చు. ఇంకా వీటిని బాగా నానబెట్టి, మొలక కట్టి తీసుకోవాలి. ఇవి కాలేయ, రొమ్ము క్యాన్సర్లకు దూరం చేయగలవన్నది నిజమే. □



తడిచిన బట్టల వాసన..

వాసన తడిచిన బట్టల నుంచి వాసన రాకుండా ఇలా చేయండి.. **ఇంటిపై...** **♦** వానా కాలంలో బట్టలను ఉతికాక కర్పూరం కలిపిన నీటిలో6 జాడించడం వల్ల దుస్తుల నుంచి దుర్వాసన రాకుండా ఉంటుంది. **♦** ఆరి అరని దుస్తులను ఇల్లి చేసినా అదోవిధమైన వాసన వస్తాయి. అందువల్ల దుస్తులు పూర్తిగా ఆరిన తర్వాతనే షరన్ చేయాలి. **♦** అల్పాహార బట్టలను పెట్టెముందు అక్కడక్కడ కొన్ని కర్పూరం బిళ్ళలు ఉంచాలి. దీనివల్ల బిమటల వంటి కీటకాలు చేరుండా ఉంటాయి. అంతే కాకుండా బట్టల్లో దుర్వాసన తొలగితుంది. □

సత్కర్మఫలం

మంచి చేయబోతే చెడు జరిగిందంటారు కొందరు. మంచి చేస్తే మంచే జరుగుతుంది గానీ చెడు జరిగే అవకాశమే లేదు. కాకపోతే అప్పటికప్పుడు అది చెడుగా గోచరించవచ్చు అంతే. ఒక సారి శాతవాహనుడు వేటకు ఆడవిలోకి వెళ్ళాడు. త్రోవతప్పి ఏకాకి అవగా ఒక భిల్లు అతన్ని చూసి తన గుడిపేట పిలుచుకొని పోయాడు. తనకైతాను వందకోన్న ఆహారాన్ని రాజుగారికి ఇచ్చి అకలి తీర్చాడు. నీరు ఇచ్చి ఆయన దప్పికను తీర్చాడు. గుడిని చిన్న దవటం వల్ల రాజుగారికి అందులో నీద్రవించడానికి చేతనైన ఏర్పాటు చేసి తాను బయట పడుకొన్నాడు. ఆ రాత్రంతా వర్షం కురిసింది. ఆ భిల్లు వర్షంలోనే పడుకొని అనారోగ్యం పాలై మరణించాడు. రాజు

భిల్లుకు వైభవంగా అంత్యక్రియలు జరిపించాడు. దూరగ్రామంలో వున్న అతని భార్యను పిలిపించి ఆమె పోషణకు దండిగా ధనమిచ్చాడు. ఆయన అయనకు మనశాంతి చిక్కలేదు. తన మూలంగా ఆ భిల్లు మరణించాడని తన అస్థానంలోని వరరుచికి చెప్పాడు. వరరుచి రాజును తనవెంట ఒక శ్రీమంతుని ఇంటికి తీసుకెళ్ళాడు. అప్పుడే ఆ శ్రీమంతునికి జన్మించిన శిశువును చూపించాడు. రాజు వింటుండగా వరరుచి ఆ సవ శిశువుతో నీవు ఎవరవు? ఎందు ఈ ఇంట్లో జన్మించావు? అని అడిగాడు ఆ శిశువు. నేనే ఆ భిల్లును. రాజుగారికి చేసిన ఆ కానీత సత్కర్మ వల్ల ఈ శ్రీమంతుని ఇంట్లో జన్మించానుని చెప్పాడు. ఇది శాతవాహనుని జీవితంలో జీరగిన సంఘటన దీని వల్ల ఏమి తెలుస్తుంది. మంచి పని చేసిన భిల్లుకే కాదు. ఆయన కుటుంబానికి మేలు కలిగింది. చెడుచేస్తే దాని ఫలితమూ అలాగే వుంటుందని గ్రహించి జీవించాలి.

- రాచమధుగు శ్రీనివాసులు

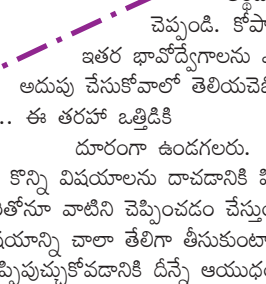
అధ్యాత్మికం



చినుకుల వేళ.. చిన్నారుల కోసం !



వర్షాకాలం వచ్చిందంటే మనకి తలనొప్పే! పిల్లలను నీటిలో తడవకుండా తీసుకురావాలని మనమెంత ప్రయత్నిస్తామో..వాళ్ళంత తడవడానికి చూస్తారు. దీనినితోడు మాకి అంటే బురద, నానిన వాళ్ళతో మనకొచ్చే తిప్పలు ఇంతా అంతా కాదు. ఈ రెయిన్ మా తెప్పించండి. బురద అంటినా శుభ్రంగా కడిగేయొచ్చు. పిల్లల కాళ్ళ నీటికి నానతాయన్న బెంగా ఉండదు. పైగా వాళ్ళ మెచ్చేలా వివిధ డిజైన్లలోనూ దొరుకుతున్నాయి. బాగున్నాయి కదూ !



అర్ధమయ్యేలా చెప్పండి. కోపాన్ని ఇతర భావోద్వేగాలను ఎలా అదుపు చేసుకోవాలో తెలియజేసే వాలు.. ఈ తరహా ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండగలరు.

2. అబద్ధాల వద్ద... కొన్ని విషయాలను దాచడానికి పిల్లల ముందే అబద్ధాలాడటం, వారితోనూ వాటిని చెప్పించడం చేస్తుంటారు. ఒక్కసారి ఈ తీరు అలాజితే ఈ విషయాన్ని చాలా తేలిగా తీసుకుంటారు. అంతేకాదు, వారు చేసే పొరపాట్లను కష్టపూర్వకపదానికి దీన్నే అయిదంగా



అలవాట్లనీ ఎగతాళి చేస్తుంటారు. దీనివల్ల వారికెమవుతుందో వర్తన్ పెట్టండి. ఈ తీరు మీ గౌరవాన్ని తగ్గించడమే కాదు. మీ పిల్లల్లో చెడు ఆలోచనలను నాటుతుంది. వారు భవవ్యక్తులలో మీ ధర్మ ఇలా చేసే అవకాశమూ ఉంది. □

రికార్డ్' కెక్కింది. గంటగంటకూ మూడు నిమిషాల విరామం తీసుకుంటూ అలుపు లేకుండా ఆమె చేసిన ప్రదర్శన అప్పట్లో వైరల్లైంది. ఆ పై జాతీయంగా, అంతర్జాతీయంగా పలు డ్యాన్స్ ప్రదర్శనలతోనూ ఆకట్టుకుంటే మరలా డ్యాన్సర్.



ఏకధాటిగా ఐదు రోజులు డాన్స్



ప్రదర్శించిందామె. తద్వారా 'లాంగ్స్ డ్యాన్స్ మారథాన్' విభాగంలో గత గిన్నిస్ రికార్డును బద్దలుకొట్టి.. సరికొత్త రికార్డు సమూహం చేసింది. గతంలో ఈ రికార్డు నేపాల్‌కు చెందిన 18 ఏళ్ల అమ్మాయి బందానా పేరిట ఉంది.

15 నెలల కృషికి ఫలితమిది !... డ్యాన్స్ పై ఎంత పట్టున్నా, సంపూర్ణ ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉన్నా.. రోజుల తరబడి నృత్యం చేయడమంటే మాటలు కాదు. నిద్ర, విశ్రాంతిని త్యాగం చేసి మరీ ఈ సాహసంచేయాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఇందుకోసం 15 నెలల పాటు శ్రమించానంటోంది నృష్టి. 'దేశ నృత్య కళను విశ్వవ్యాప్తం చేసినందుకు సంతోషంగా, గర్వంగా ఉంది. ఈ రికార్డు కోసమే ఎప్పుట్నుంచో కలలు కంటున్నా. సుమారు 15 నెలల నుంచీ దీని కోసం

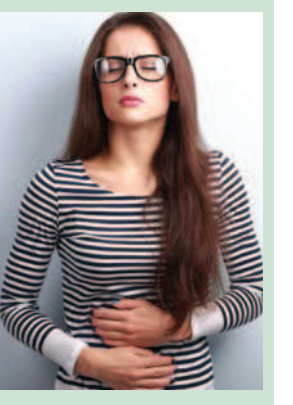
సన్నద్ధమయ్యా. నిద్రను అదుపు చేసుకోవడానికి మా తాతయ్య సూచనలు మేరకు యోగనిద్ర సాధన చేశాను. రాత్రి 10కి పడుకొని ఉదయాన్నే 3 గంటలకు నిద్ర లేవేదాన్ని. రోజూ ఆరు గంటలు డ్యాన్స్ సాధన, మూడు గంటలు వివిధ రకాల గౌరవాలను సాధన చేశాను. ఇక ఈ 127 గంటల డ్యాన్స్ మారథాన్లో భాగంగా.. కొన్ని గంటలకోసారి ఐదు నిమిషాల పాటు విరామం తీసుకునేదాన్ని. అది కూడా అర్ధరాత్రి సమయంలోనే! రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండడానికి విరామ సమయాల్లో కొబ్బరి నీళ్ళు, చాక్లెట్.. వంటివి తీసుకునేదాన్ని తొలి నాలుగు రోజులు ఎంతో యాక్టివ్గా ఉన్నా. కానీ ఐదో రోజు మాత్రం నీరసించిపోయా. శరీరం బిగుసుకు పోయినట్లు, కాళ్ళలో నొప్పిలు వేధించాయి. అయినా మానసిక స్థైర్యంతో లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేశా. నేను చేసిన కఠోర సాధన ఈ సమయంలో నాకు బాగా ఉపయోగపడింది. అలాగే నా విజయంలో అమ్మనాన్నలు, కుటుంబ సభ్యుల ప్రోత్సాహం, సహకారం ఎంతో! అంటూ చెప్పుకోవచ్చింది డ్యాన్సర్.



గోడపై పెన్సిల్, పెన్సు మరకలు పోవాలంటే శుభ్రమైన పప్టాన్ని పాలలో ముంచి తుడిస్తే సరి. □

ఈ పదార్థాలతో పాట్ల ఆరోగ్యానికి చేబ్..

మన శరీరంలో పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది పొట్టను సెకండ్ ట్రైయన్ అని అంటుంటారు. ఎందుకంటే మన మెదడులో ఒక ఆలోచన వస్తే మొదట స్పందించేది పొట్ట మాత్రమే. అందుకే ఒత్తిడికి లోనైనప్పుడు కడుపు ఇబ్బందిగా మారుతుంది. ఎవరేమిదనైనా కోపం వస్తే ఎసిడిటీ వస్తుంది. కాబట్టి పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ప్రాధాన్యమివ్వాలంటున్నాడు నిపుణులు. అయితే మనం తీసుకునే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయని అంటున్నారు. మరి, అవేంటో తెలుసుకుందామా..



చక్కెర పదార్థాలు... పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియాతో పాటు చెడు బ్యాక్టీరియా కూడా ఉంటుంది. మంచి బ్యాక్టీరియా తీసుకున్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో కీలకపాత్ర వహిస్తుంది. కానీ, చెడు బ్యాక్టీరియా వల్ల గ్యాస్ అల్పర్లు వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. అయితే చక్కెర అధికంగా ఉండే పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియాకు నష్టం కలిగింది చెడు బ్యాక్టీరియా వృద్ధికి దోహదం చేస్తుంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. దీనివల్ల పలు ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు. కాబట్టి, పొట్టలోని బ్యాక్టీరియాను అన్వయం చేయగల సామర్థ్యం ఉన్న రిఫైన్డ్ మగర్, చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

కృత్రిమ చక్కెరలు.. చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదన్న కారణంతో కొంతమంది వాటికి బదులుగా కృత్రిమ చక్కెరలను ఆహారంలో చేర్చుకుంటారు. అయితే ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిపై ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. పొట్ట ఆరోగ్యంపై వ్యతిరేక ప్రభావం చూపించడమే కాకుండా పొట్టలోని మంచి బ్యాక్టీరియాను అనమతుల్లం చేస్తుంటాయి. కాబట్టి, వీటికి కూడా దూరంగా ఉండడం మంచిది.

ఎక్కువగా పై చేస్తే... చాలామంది ఎక్కువగా పై చేసిన ఆహార పదార్థాలను తినడానికి మక్కువ చూపిస్తుంటారు. ఇవి జీర్ణమవ్వడానికి అధిక సమయం పడుతుంది. దానివల్ల పొట్ట ఆరోగ్యంపై వ్యతిరేక ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. కాబట్టి వీటికి దూరంగా ఉండడం మంచిది. **అల్ట్రా ఫైనైస్ ఫుడ్...** కొంతమంది ప్యాకెట్డ్ ఫుడ్ తినడానికి మక్కువ చూపిస్తుంటారు. ఈ ఆహార పదార్థాల్లో ఉప్పు, చక్కెర, కొవ్వు పదార్థాలు అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. వీటిని అత్యధికంగా తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలోని బ్యాక్టీరియాను అనమతుత్వం చేసే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి వీటికి కూడా దూరంగా ఉండడం మంచిదంటున్నాడు నిపుణులు.

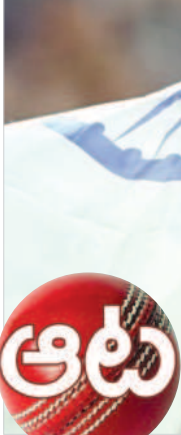


పారిస్ ఒలింపిక్స్ కు భారత్ అథ్లెట్



లాంగ్ జంప్ లో రజతం సాధించిన మురళి

న్యూఢిల్లీ: బ్యాంకాక్ వేదికగా జరుగుతున్న ఆసియా అథ్లెటిక్స్ ఛాంపియన్ షిప్ లో భారత అథ్లెట్లు పలు పతకాలు సాధించారు. భారత స్టార్ లాంగ్ జంపర్ మురళి శ్రీశంకర్ కు ఈ పోటీల్లో రజతం దక్కింది. తన అద్భుతమైన ప్రదర్శనతో పతకంతోపాటు 2024 ప్యారిస్ ఒలింపిక్స్ లో పాల్గొనేందుకు ఔర్ ఖరారు చేసుకున్నాడు. ఇలా ఖరారు చేసుకున్న తొలి భారత ట్రాక్ అండ్ ఫీల్డ్ అథ్లెట్ గా నిలిచాడు. ఈ టోర్నీలో భారత అథ్లెట్లు ఒక స్వర్ణం, మూడు రజతాలు, ఒక కాంస్యంతో కలిపి ఐదు పతకాలు సాధించారు. పురుషుల లాంగ్ జంప్ లో యు టాంగ్ లిన్ చైనీస్ తైపీ 89.40 మీటర్లు దూకి స్వర్ణం సాధిస్తే 24 ఏళ్ల మురళి 8.37 మీటర్లు దూకి రెండోస్థానంలో నిలిచాడు. ప్యారిస్ ఒలింపిక్స్ కు అర్హత సాధించాలంటే 8.27 మీటర్లు జంప్ చేయాలి. దాన్ని మురళి దాటేయడంతో ఆతనికి ఒలింపిక్స్ ఔర్ ఖరారుయింది. ఇక 4-400 మీట్రేడ్ రేలలో రాజేష్ ఐశ్వర్య, జాకోబ్, వెంకటేశ్ తో కూడిన భారత బృందం అద్భుత ప్రదర్శన చేసింది. ఈ రేసును కేవలం మూడు నిమిషాల 14.70 సెకన్లలో పూర్తిచేసి ఈ బృందం స్వర్ణం సాధించింది. అలాగే పురుషుల ఫ్లైజంప్ లో సర్వేష్ అనిల్ రజతంతో ఆకట్టుకున్నాడు. హెచ్ థ్యాన్ లో స్వప్న బర్మన్ రజతం సాధించింది. పురుషుల 400 మీటర్ల హార్డ్ లో మూడోస్థానంలో నిలిచిన సంతోష్ కాంస్యపతకం సాధించాడు. 100 మీటర్ల హార్డ్ లో తెలుగు అథ్లెట్ యర్రా జిజ్ఞోతి స్వర్ణం సాధించింది. అదేజోరులో 200 మీటర్ల రేసులో కూడా ఫైనల్స్ చేరింది.



నువ్వు హ్యాపీనా నాన్నా! సెంచరి తర్వాత తండ్రీకి యశస్వి జైన్స్ లో ఫోన్

రోసీరు(హిమనా): వెస్టిండీస్ తొలి టెస్టులో సెంచరీ చేసి ఆతర్వాత కూడా అరంగేట్రంలోనే 171 పరుగులతో ఆకట్టుకున్న యువ బ్యాటర్ యశస్వి జైన్స్ లో జట్టు విజయంలో కీలకంగా నిలిచాడు. నిరుపేద కుటుంబం నుంచి వచ్చిన జైన్స్ లో ఈ ఘనత సాధిస్తే ఆ కుటుంబం ఎంత సంతోషిస్తుంటే ప్రత్యేకించి చెప్పనవసరంలేదు.



టెస్టు అరంగేట్రంలో సెంచరీ చేసిన 17వ భారత క్రీకెటర్ గా నిలిచాడు. ఆతడి తండ్రి భూపేంద్ర స్పందిస్తూ ఉద్యోగభరితం అయ్యాడు. సెంచరీ చేసిన ఉదయమే తనకు కాల్ చేసాడని, ఇద్దరం కూడా ఏం మాట్లాడలేక కన్నీటిపర్యంతం అయ్యామని అన్నాడు. విండీస్ లో మ్యాచ్ ముగిసే సమయానికి భారత్ లో టైమ్ తెల్లవారు రూమున 2.30 గంటలు అవుతుంది. సెంచరీతోపాటే నాకు ఫోన్ చేసాడు. కనీశ్చ ఆగేదు. నేను కూడా ఏదైనాను వారానిపై జైన్స్ లో ఏమీ మాట్లాడలేకపోయాడు. చివరకు నువ్వు హ్యాపీనా నాన్నా అని అడిగాడని భూపేంద్ర చెప్పాడు. ఐపిఎల్ లో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న జైన్స్ లో ఈ ఏడాది సూపర్ ఫామ్ తో టీమిండియాలోకి దూసుకొచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ మ్యాచ్ లో స్టేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ అవార్డు కూడా అందుకున్నాడు.



మళ్ళీ వస్తా.. వింబుల్డన్ సాధిస్తా కన్నటితో గ్రీట్ చేసిన రన్నర్స్ జ్యుబెర్

వింబుల్డన్: టెన్నిస్ గ్రేడ్ లో వింబుల్డన్ చరిత్రలో 60 ఏళ్ల తర్వాత ఛాంపియన్ గా నిలుసూనంత అన్ డిఫెడ్ స్టేయర్ 24 ఏళ్ల మార్కెటా హౌండుసోవా సరికొత్త రికార్డు సాధించింది. రన్నర్స్ గా నిలిచిన ట్యాన్వీషియా టెన్నిస్ స్టార్ జ్యుబెర్ గత ఏడాదికూడా రెండోస్థానంలోనే నిలిచింది. తీవ్ర నిరాశ చెందిన జాబెర్ మ్యాచ్ తర్వాత కోర్టులోనే తీవ్రంగా విలపించింది. గత ఏడాది వింబుల్డన్ ఫైనల్స్, తర్వాత జరిగిన యుఎస్ ఓపెన్ ఫైనల్ లో జాబెర్ పరాజయం పాలయింది. ఈసారి వింబుల్డన్ సింగిల్స్ టైటిల్ ను సాధించాలన్న జ్యుబెర్ కల కలగానే మిగిలిపోవడంతో ఆమె కన్నీరుమున్నీరయింది. మ్యాచ్ తర్వాత ఆమె మాట్లాడుతూ ఎన్నడైనా వింబుల్డన్ టైటిల్ సాధిస్తా; మరింత ఆత్మవిశ్వాసంతో మరోసారి వస్తా. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వెనకంజమేయనని మీకు వాగ్దానం చేస్తున్నా అంటూ కళ్లలో నుంచి వస్తున్న కన్నీటిని తుడుముకుంటూ చెప్పింది. ఛాంపియన్ గా నిలిచిన హౌండుసోవాకు అభినందనలు తెలిపింది. టైటిల్ కు చేరువగా వచ్చిన జ్యుబెర్ కు ప్రేక్షకులు అండగా నిలిచారు. ఫైనల్ లో జాబెర్ చూపించిన పోరాటానికి ప్రేక్షకులు చుట్టూ కొట్టారు. దీనితో జ్యుబెర్ మరింతగా ఉద్వేగానికి లోనయింది.

పాక్ శ్రీలంక సిరీస్ లో చెలరేగిన ఏంజెల్ లో మాధుస్

కొలంబో: గాల్ వేదికగా ఆదివారం ప్రారంభం అయిన శ్రీలంక పాక్ స్టాన్ సిరీస్ లో ఏంజెల్ లో మాధుస్, ధనంజయ డిసిల్వలు రికార్డు సాధించారు. 2 మ్యాచ్ ల టెస్ట్ సిరీస్ కోసం శ్రీలంకలో పర్యటిస్తున్న పాక్ స్టాన్ గాల్ వేదికగా జరిగిన తొలి టెస్టులో ఒక మోస్తరు ప్రదర్శన చేసింది. ఈ మ్యాచ్ లో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన శ్రీలంక తొలిరోజు అటూమగిసే సమయానికి ఆదివికెట్లు సఫానికి 242 పరుగులు చేసింది. వెటర్న్ ఆల్ రౌండర్ ఏంజెల్ లో మాధుస్ 64, ధనంజయ డిసిల్వ 94 పరుగులు చేసి నాటోబ్ అర్ధశతకాలతో రాణించారు. లంక ఇన్స్ పిర్ గోలో నిషాన్ మధుష్క నాలుగు, కూశాల్ మెండిన్ 12, డినేష్ చండీమల్ ఒకే ఒక్క పరుగుతో విఫలం అయ్యారు. దిముత్ కరుణారత్నే 29, సద్దీర సమరవిక్రమ 36, ఓమోస్వరు స్కౌర్ల చేసారు. పాక్ బౌలర్లలో షాహీన్ ఆఫ్రిది మూడు వికెట్లు



తీయగా నసీంషా అగ్రగ్ అచ్చాద్, అఫ్సా సల్యాన్ తలో వికెట్ తీసారు. వర్షం కారణంగా తొలిరోజు కేవలం 65.4 ఓవర్లు ఆట మాత్రమే సాధ్యం అయింది. తొలిరోజు ఆటలో మూడు వికెట్లు తీసిన షాహీన్ ఆఫ్రిది టెస్టులో 100 వికెట్లు క్షణంలో చేరాడు. 23 ఏళ్ల ఆఫ్రిది 26 టెస్టుల్లో 102 వికెట్లు తీసాడు. ఇక లంక ఆల్ రౌండర్ ఏంజెల్ లో మాధుస్ దిగ్గజ క్రీకెటర్ జాబితాలో చేరాడు. పాక్ శ్రీలంక మధ్య టెస్టులో అత్యధిక పరుగులు చేసిన ఐదో అటూడిగా నిలిచాడు. కుమార సంగక్కర్ 2911, యూనిస్ ఖాన్ 2286, జయవర్ధన్ 1687, ఇంజమామ్ ఉల్ హక్ 1559 పరుగు నాలుగు స్థానాల్లో ఉన్నాడు. వీరి తర్వాత మాధుస్ 1522 పరుగులతో ఐదో స్థానంలో నిలిచాడు.

ఉత్కర్ష్ బ్యాంకు ఐపిఓకు భారీ డిమాండ్..

ముంబై, జూలై 16: ఉత్కర్ష్ స్కాల్డ్ ఫైనాన్స్ బ్యాంకు ప్రారంభ పబ్లిక్ ఆఫర్ (ఐపిఓ) భారీగా డిమాండ్ వచ్చింది. చివరి రోజు భారీ సంఖ్యలో ఐపిఓకు దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. ఉత్కర్ష్ స్కాల్డ్ ఫైనాన్స్ బ్యాంకు 101.91 రెట్లు సబ్స్క్రిబ్డ్ అయింది. ఉత్కర్ష్ ఎస్ఎఫ్ఐఓ ఈ సంచత్సరం 100 రెట్లు

తోంది. ఈ స్కాల్డ్ జూలై 24న లిస్ట్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. 12.05.43,477 షేర్ల ఇమ్మోజు పరిమాణంతో పోలిస్తే ఉత్కర్ష్ ఎస్ఎఫ్ఐఓ 12,28,46,22,600 టీడీఎస్ అందుకుంది. అర్హత కలిగిన సంస్థాగత కొనుగోలుదారుల 124.85 రెట్లు సబ్స్క్రిబ్డ్ అయింది. నాన్-

అరిహంత్ కేపిటల్ మార్కెట్స్ 'లాంగ్ టర్మ్ కోసం సబ్స్క్రిబ్డ్ రేడింగ్ ను కేటాయించింది. కోపెసి 2023లో అనూహరణమైన పనితీరును ప్రదర్శించింది. 'ఈ ఇమ్మో 1.12 రెట్లు అందుబాటులో ఉంది. దీర్ఘకాలిక దృక్పథంతో పాటు ఆరోగ్య కరమైన

లిస్టింగ్ లాభాలతో ఇమ్మోస్ 'సభ్యత్వం వహించాలి' మేము ఇన్వెస్ట్మెంట్ సిఫార్సు చేస్తున్నాము. ఆశాదాయ మార్కెట్ సెంటిమెంట్ లతో, పెట్టుబడిదారులు 25 శాతం కంటే ఎక్కువ లిస్టింగ్ లాభాలను పొందినట్లుంటే, పేర్కొన్న రోజు లాభాలను బుక్ చేసుకోవాలని మేము సిఫార్సు చేస్తున్నా మన్నాము.

ముంబై, జూలై 16: అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో శనివారం ముడి చమురు ధరలు కొంతమేరకు తగ్గుముఖం పట్టాయి. బ్రెంట్ క్రూడాాయిల్, డబ్ల్యుటిబి క్రూడాాయిల్ రెండూ రెడ్ మార్కెట్లో ప్రేక్షకులనున్నారు. బ్రెంట్ ముడి చమురు బ్యారెల్ కు 1.91 శాతం భారీ క్షీణతతో 75.42 డాలర్ల వద్ద ప్రేక్షకులతోంది. అదే సమయంలో బ్రెంట్ ముడి చమురు బ్యారెల్ కు 1.83 శాతం

వాణిజ్యం

ముంబైలో లీటరు పెట్రోల్ ధర రూ.106.31, డీజిల్ ధర రూ.94.27గా ఉంది. కోల్ కతాలో కూడా

క్షీణించిన ముడి చమురు ధరలు

క్షీణతతో 79.87 డాలర్ల వద్ద ప్రేక్షకులతోంది. కొన్ని నగరాల్లో మాత్రమే ధరల్లో మార్పులు న్నాయి. దేశంలోని ప్రధాన నగరాల్లో పెట్రో డీజిల్ ధరలు తెలుసుకుందాం. చెన్నైలో పెట్రోల్ డీజిల్ ధర తగ్గింపు కనిపిస్తోంది. శనివారం పెట్రోల్ పై 11 పైసలు, డీజిల్ పై 9 పైసలు మేర తగ్గింది. పెట్రోల్ రూ.102.63, డీజిల్ ధర రూ.94.24 వాపున లభిస్తు న్నాయి. ఇది కాకుండా, దేశ రాజధాని ధరల్లో ఎలాంటి మార్పులు లేవు. ఢిల్లీలో లీటరు పెట్రోల్ ధర రూ.96.72, డీజిల్ ధర రూ.89.62గా సమాదయ్యాయి.



ఇంధన ధరలు స్థిరంగా ఉన్నాయి. ఇక్కడ పెట్రోల్ ధర రూ.106.03, డీజిల్ ధర రూ.92.76గా ఉన్నాయి. ఇక హైదరాబాద్ లో లీటరు పెట్రోల్ ధర రూ.109.66, డీజిల్ ధర రూ.97.82గా ఉంది.

22% క్షీణించిన భారత్ ఎగుమతులు!

న్యూఢిల్లీ, జూలై 16: ఈ యేడాది జూన్ నెలకు సంబంధించి భారత్ సరుకుల ఎగుమతులు 22 శాతం పడిపోయి రూ.2.71 లక్షల కోట్లకు చేరుకున్నాయి. ఇది వరుసగా ఐదో నెలలో క్షీణత కావడం విశేషం. అలాగే దిగుమతులు 17.48 శాతం తగ్గి రూ.4.36 లక్షల కోట్లుగా సమాదయ్యాయి. ఈ మేరకు కేంద్ర వాణిజ్య, పరిశ్రమల మంత్రిత్వ శాఖ గణాంకాలను విడుదల చేసింది. ప్రభుత్వ గణాంకాల ప్రకారం, సమీక్షించిన నెలలో సరు కుల వాణిజ్య లోటు స్వల్పంగా తగ్గి రూ.1.81 లక్షల కోట్లు నుంచి రూ.1.65 లక్షల కోట్లకు తగ్గింది. అంతకుముందు నెలలో సరుకుల ఎగు మతులు రూ.2.87 లక్షల కోట్లుగానూ, దిగుమ తులు 4.69 లక్షల కోట్లుగా సమాదయ్యాయి.



ఎగుమతులపై ప్రధానం కనబడిందని వాణిజ్య కార్యదర్శి తెలిపారు. ఇక గత నెలలో సేవల ఎగుమతులు రూ.2.22 లక్షల కోట్లు, దిగుమ తులు 1.30 లక్షల కోట్లు రూపాయలుగా ఉన్నాయని గణాంకాలు పేర్కొన్నాయి.

39% పెరిగిన వంటనూనె దిగుమతులు!

న్యూఢిల్లీ, జూలై 16: ఆర్థిక డిమాండ్ కారణంగా భారత్ వంటనూనెల దిగుమతి జూన్ లో 39.31 శాతం పెరిగి 13.11 లక్షల టన్నులకు చేరుకుందని పరిశ్రమ సమాఖ్య స్కాల్డ్ ఎక్స్ (ట్రాక్టర్స్ అసోసియేషన్ (ఎస్ఐఎ) వెల్లడించింది. గతేడాది జూన్ లో 9.41 లక్షల టన్నుల వంటనూనె దిగుమతులు జరిగాయి. దేశవ్యాప్తంగా వంటనూనె సరఫరా అక్కడంతో గిరాకీ తిరిగి పెరిగిందని, స్థానికంగా మెరుగైన లభ్యత ఉన్నప్పటికీ దిగుమతులు పెరిగాయని ఎస్ఐఎ తెలిపింది. సమీక్షించిన నెలలో ముడి పామాయిల్ దిగుమతులు 3.48 లక్షల టన్నుల నుంచి 4.66 లక్షల టన్నులకు చేరుకుంది. పామాయిల్ లో ఆరేటిడి పామాయిల్ దిగుమతులు 85 వేల టన్నుల నుంచి 2.17 లక్షల టన్నులకు పెరిగాయి. అయితే పొద్దుతిరుగుడు నూనె దిగుమతులు 2.95 లక్షల టన్నుల నుంచి 1.90 లక్షల టన్నులకు తగ్గాయి. ఇక ఇండోనేషియా నుంచి పామాయిల్ దిగుమతులు 4.76 లక్షల టన్నులు పెరిగాయని, మలేషియా వాటా 1.54 లక్షల టన్నులుగా ఉందని ఎస్ఐఎ పేర్కొంది.



కంటే ఎక్కువ సబ్స్క్రిప్షన్ ను పొందిన రెండో ఐపిఓ గా నిలిచింది. దీనికి ముందు ఐడియా ఫోన్స్ టెక్నాలజీ గత నెలలో 106.06 స్కాల్డ్ సబ్స్క్రిబ్డ్ అయింది. తదనంతరం ఈ స్కాల్డ్ 94 శాతం ప్రీమియంలో లిస్ట్ అయింది. గ్రే మార్కెట్లో ఉత్కర్ష్ ఎస్ఎఫ్ఐఓ షేర్ల దాని ఇమ్మో ధర రూ.25 ప్రీమియంతో ప్రేక్షకు

రిటైల్ ఇన్వెస్టర్ కోసం రిజర్వ్ చేసిన వాటా 72.10 రెట్లు బుక్ అయింది. ఉద్యోగులకు రిజర్వ్ చేసిన వాటా 16.58 రెట్లు సబ్స్క్రిప్షన్ పొందింది.

ముంబై, జూలై 16: ఇటీవల స్కాల్డ్ మార్కెట్లోకి అడుగుపెడుతున్న అనేక ఐపిఓలు దుమ్ము రేపుతున్నాయి. ఇన్వెస్టర్లకు తొలిరోజు నుంచే ఊహించని లాభాలను అందిస్తున్నాయి. శుక్ర

సెన్కో గోల్డ్ లిస్టింగ్ ఇన్వెస్టర్లకు బూస్ట్

వారం మార్కెట్లో లిస్ట్ అయిన సెన్కో గోల్డ్ లిమిటెడ్ కంపెనీ షేర్ల సంచలనాలు సృష్టిస్తున్నాయి. బిఎస్ఐలో కంపెనీ షేర్ల ఏకంగా 35.96 శాతం ప్రీమియంతో అంటే రూ.41 వద్ద జరిగింది. ఐపిఓలో షేర్ల ఎలాంటి అయిన ఇన్వెస్టర్లకు ఒక్కో పేరుపై పేరుకు రూ.301 నుంచి రూ.317గా కంపెనీ నిర్ణయించింది. సెన్కో గోల్డ్ ఐపిఓ లాభ పరిమాణం 47



రాలేదు. అయితే మరుసటి రోజు కొనుగోలు చేసేందుకు డిమాండ్ భారీగా కనిపించింది. ప్రారంభ రెండు రోజుల్లో సబ్స్క్రిప్షన్ పరుసగా 0.75 రెట్లు, 2.85 రెట్లుగా సమాధింది. ముఖ్యంగా సెన్కో గోల్డ్ ఐపిఓ చివరి రోజున 77.25 రెట్లు సబ్స్క్రిబ్డ్ చేయ

ముంబై, జూలై 16: ఆన్ లైన్ ఫుడ్ డెలివరీ సంస్థగా ఉన్న స్వీగ్, తాజాగా మరో రెస్టారంట్ ఫుడ్ డెలివరీ అప్లికేషన్ లాంఛ్ చేసింది. దేశంలోని భారీ రెస్టారంట్ మార్కెట్లో ఫుడ్ అగ్రిగేటర్ స్వీగ్ ప్రవేశించింది. ఇందుకోసం రెస్టారంట్ లాజిస్టిక్స్ కంపెనీ లింక్ లాజిస్టిక్స్ లిమిటెడ్ ను

ఇప్పటికే సెప్టెంబర్ లో డెలివరీని ఆలస్యం చేసింది. కానీ ఇప్పుడు దానిని డిసెంబర్

త్రైమాసికంలో పోలిస్తే జూన్ త్రైమాసికంలో దాదాపు 8,812 మందిని జోడించింది. దీంతో మొత్తం కంపెనీ ఉద్యోగుల సంఖ్య 2,49,758కి చేరుకుంది. త్రైమాసిక కాలంలో విప్రో అప్లికేషన్ రేటు 19.4 శాతం నుంచి 17.3 శాతానికి తగ్గింది. మార్కెట్లో ఇతర టెక్ డిగ్గజులైన హెచ్ఎస్ ఎల్, ఇన్ఫోసిస్ కూడా జీతం పెంపు, పేరయబుల్ పే అవార్డులపై కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నాయి. జూలై మొదటి వారంలో జీతాల పెంపులకు గురించి ఇన్ఫోసిస్ ఇంకా ప్రకటించ



స్వీగ్ చేతికి లింక్ లాజిస్టిక్స్..

కైవసం చేసుకుంది. అయితే ఎంత మొత్తానికి కొనుగోలుచేసిందో మాత్రం వెల్లడించ లేదు. సహ వ్యవస్థాపకులు, నిజా. శేఖర్ భేందే నేతృత్వంలోని లింక్ స్వతంత్ర కంపెనీగానే కొనసాగుతుందని స్వీగ్ ఓ ప్రకటనలో తెలిపింది. ట్రాండ్-ఫర్ట్, టెక్-లిడ్ ఆపరేటింగ్ మోడల్ లో రెస్టారంట్ లాజిస్టిక్స్ విభాగంలో లింక్ ప్రత్యేక స్థానం సాధించింది. పలు ఎక్స్ఎసిజ్ ట్రాండ్ లోతో విజయ వంతంగా దూసుకుపోతోంది' అని స్వీగ్ నిజా. శ్రీహర్ష వెబ్సైట్ వెల్లడించారు. సప్లైచైన్, లాజిస్టిక్స్ లో మా అనుభవంతో లింక్ వ్యాపారాన్ని మరింత అభివృద్ధి దిశగా నడిపిస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. తద్వారా రెస్టారంట్ కస్టమర్లు కూడా మెరుగైన సేవలు అందుకునే అవకాశం లభిస్తుందన్నారు.

