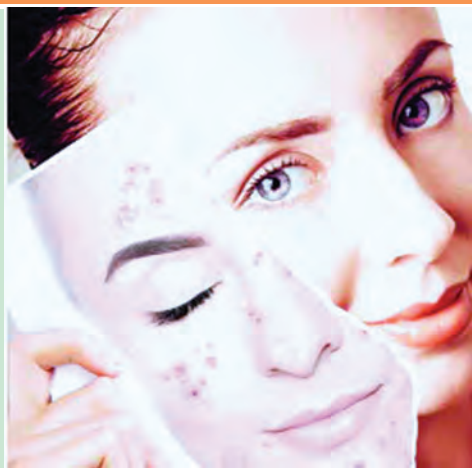


రోజువారీ అలవాట్లలో అందం



కొంతమంది ముఖంపై ఎంత వెలికినా ఒక్క మొటిమైనా కనిపించదు. ఇక నల్లమచ్చల జాడే దొరకదు. మేకప్ మాయజాలం లేకుండానే న్యూచరల్ బ్యూటీనిగా కనిపించేస్తుంటారు. ఇలాంటి వాళ్ళను చూడగానే.. అందం కోసం ఎన్నెన్ని సౌందర్య చిట్టతలు తీసుకుంటాలో అనిపించుకుంటుంది. నిజానికి ఈ మహిమంతా చికిత్సలు, చిట్టాల్లో కాదు. వారు పాటించే రోజువారీ అలవాట్లలో ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. మరి, అవేంటో తెలుసుకొని మనమూ పాటించేద్దామా!

★ ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే, రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ రెండు సందర్భాల్లో ముఖం శుభ్రపరచుకునేవారు చాలా తక్కువమంది. ముఖంపై మొటిమలు రావడానికి ఈ నిర్లక్ష్యమూ ఓ కారణమే అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఈ రెండు సందర్భాలలో పాటు.. చెమట ఎక్కువగా పచ్చినప్పుడు తప్పని సరిగా ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలంటున్నారు. ఫలితంగా ముఖంపై దుమ్ము, జిడ్డుదనం తొలగిపోయి చర్మ రంగ్రాహి మూసుకుపోవు. తద్వారా మొటిమలూ ఏర్పడవు. అయితే ఈ క్రమంలో చర్మతత్వానికి సరిపడే ఫేస్‌వాష్‌ను ఎంచుకోవడమూ ముఖ్యమే.

★ పక్షిణి టాయిలెట్ కంటే మొబైల్ స్క్రీన్ ఎక్కువ అవరిశుభ్రంగా ఉంటుందని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఫోన్ మాట్లాడేటప్పుడు, మొబైల్‌ను తాకిన చేతులతోనే ముఖాన్ని తడుముకోవడం వల్ల ఈ క్రిమిలు ముఖం పైకి చేరి మొటిమలకు కారణమవుతాయి. ఈ

సమస్య దరిచేరకుండా.. ఫోన్ స్క్రీన్‌ను ఎప్పుడీకప్పుదు శానిటైజర్‌తో శుభ్రం చేసుకోవడం తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు ★ చేతుల్ని వడే వడే ముఖానికి తాకించే అలవాటు కొంతమందికి ఉంటుంది. ఫలితంగా చేతులకున్న నక్రిములు, మురికి ముఖం పైకి చేరి మొటిమలకు కారణ మవుతాయి. అందుకే ముఖం కడుక్కునేటప్పుడు తప్ప అసలు చేతుల్ని ముఖానికి తాకించకుండా జాగ్రత్తపడమంటున్నారు నిపుణులు.

★ రోజూ వాడే క్రమంలో మన చర్మం, జుట్టు కుదుళ్లలో ఉన్న జిడ్డు దిండు కవర్ పైకి చేరుతుంది. అది వాతావరణంలోని దుమ్మును ఆకర్షిస్తుంది. ఈ అవరిశుభ్రమైన దిండ్లనే వారాల తరబడి వాడడం, ఇతరులు వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల ముఖంపై మొటిమ లొస్తాయి. కాబట్టి వారానికోసాచైనా దిండ్ల కవర్లను మార్చుకోవడం, ఎవరి దిండు వారే వాడుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.



★ మొటిమల బెడద లేని వారు. రోజువారీ తీసుకునే ఆహారం విషయంలోనూ కచ్చితంగా వ్యవహరించాలి. ఈ సక్రమంలో కాయగూరలు, అలివీ నూనె, తృణ ధాన్యాలు, తక్కువ మొత్తంలో మాంసం వంటివి తీసుకుంటారట! వీటి ద్వారా చర్మానికి కావాల్సిన పోషకాలన్నీ అందుతాయంటున్నారు నిపుణులు.

★ ఆధిక బరువుగా మొటిమల సమస్యకు దారితీస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో వీరి శరీరంలో ఆండ్రోజెన్లు, ఇన్సులిన్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మొటిమలు రావడానికి కారణమవుతాయి. కాబట్టి బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యమే కాదు అందం కూడా. □

తెలుసుకుందాం..

మహిళానే కాదు, ఐపిఎస్‌కు ఎంపికయ్యాక కూడా వివక్షను ఎదురొక్కా. ఐపిఎస్

శిక్షణ తర్వాత నన్ను డెస్క్ వర్క్‌కే పరిమితం చేశారు. జిల్లా ఎస్సీగా బాధ్యతలు తీసుకునేంతవరకే వీటిని ఎదుర్కొన్నా. నేటి మహిళలకు ఎన్నో అవకాశాలు, సౌకర్యాలు. ఇప్పుడు వాళ్ళకి కావాల్సినది సృష్టక, సంకల్పం, అదే సమయంలో కెరీయర్, కుటుంబం రెండింటినీ సరిగ్గా సమన్వయం చేసుకోవాలి. అప్పుడే జీవితంలో సంతోషం ఉంటుంది.

-మంజరి జయవర్మ, తొలితరం ఐపిఎస్ అధికారిని



చైనీస్ చికెన్ నూడుల్స్ ..

కావలసినవి : బోనెల్స్ చికెన్: ముప్పాపు కిలో, కార్బోనక్షర్: ఒకటిన్నర టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు: ముప్పానవపట్టీస్పూన్లు, నూనె: 4 టేబుల్ స్పూన్లు, నూడుల్స్ పావుకిలో, వెల్లుల్లితురుము: టేబుల్ స్పూన్లు, ఎండుమిర్చి: మూడు, కాలిఫ్లవర్ రెమ్మలు, కప్పు: క్యూబ్డ్ కమ్ ముక్కలు, అరకప్పు, జీడిపప్పు: అరకప్పు.

సాగెకోసం: వినిగర్ : 2 టేబుల్స్పూన్లు, సోయాసాస్: టేబుల్స్పూన్లు, చిల్లీసాస్: 3 టేబుల్స్పూన్లు, ఉప్పు: తగినంత.

తయారు చేసే విధానం : ○ జీడిపప్పుని వేయించి ఉంచాలి. తరవాత నీళ్లు వంపేసే చల్లని నీళ్లతో కడిగి చక్కన ఉంచాలి.

○ చికెన్ ముక్కల్ని కాసేపు అరనిచ్చాక వాటిమీద ఉప్పు,కార్బోనక్షర్ చర్చాలి. బాణలిలో నూనె పోసి కాగాక కొంచెంకొంచెం చికెన్ ముక్కలు వేసి వేయించి తీయాలి. తరవాత మిగిలిన నూనె వంపేసి మూడు టేబుల్ స్పూన్లు మాత్రం ఉంచాలి. ఇప్పుడు అందులో వెల్లుల్లి తురుము, ఎండుమిర్చి వేసి వేగాక కాలిఫ్లవర్ రెమ్మలు, క్యూబ్డ్ కమ్ ముక్కలు వేసి వేయించాలి. తరవాత చికెన్ ముక్కలు వేసి, మూడు నాలుగు నిమిషాలు వేయించాక సాగెకోసం తీసుకున్నవన్నీ వేసి కలపాలి. ఇప్పుడు ఉడికించిన నూడుల్స్ వేసి బాగా కలపాలి. చివరగా వేయించిన జీడిపప్పు వేసి, ఇష్టమైతే కాస్త ఉల్లికాడల తురుము, నువ్వులు చల్లి దించాలి.

పెప్పర్ చికెన్..

కావలసినవి : చికెన్ : అరకిలో, అల్లం వెల్లుల్లి: 3 టేబుల్



స్పూన్లు, పసుపు: టీస్పూన్లు, ఉప్పు: సరిపడా, ఉల్లిపాయ ముక్కలు: కప్పు, మిరియాల పొడి, ఒకటిన్నర టీస్పూన్లు, కారం- 4. టీస్పూన్లు, గరంమసాలా: టీస్పూన్లు, కరవేపాకు: కట్ట, జీలకర్ర: అరటిస్పూన్లు, యాలకులు: మూడు, దాల్చినచెక్క: అంగళం సూనె... ఇలా దుస్తులపై రకరకాల మరకలు పడు తుంటాయి. ఇవి మామూలు

మరకల్ని వదిలించే లాండ్రీ పాడ్స్

డిటర్జెంట్‌తో వదిలిపోవు. అలాగని వడే వడే ఉడికితే మృదుత్వాన్ని కోల్పో తాయి. చివరికి ఇలాంటి ఇస్తేనే కానీ పని అవ్వదు. మీరూ ఇలాంటి పరిస్థితులు ఎదురయ్యాయా? ఇక, ఇబ్బంది అక్కర్లేదు. సులువుగా మరకల్ని వదిలించే లాండ్రీ పాడ్స్ వచ్చేశాయి. స్వయీ రిమూవర్, సాఫ్ట్‌వేర్స్, డిటర్జెంట్ సౌలభ్యం... అన్నీ కలగలిపి తయారు చేసిన వీటిని నీళ్లలో వేస్తే చాలు కరిగిపోతాయి. దుస్తులూ సులువుగా శుభ్రపడ తాయి. మృదుత్వాన్ని కోల్పోవు. పెద్ద పెద్ద కంపెనీలూ ఇప్పుడీ పద్ధతి ఫాలో అవుతున్నాయి. మంచి ఆలోచన కదూ... మరి ఈ వట్టిపచ్చని పాడ్స్ మీరూ ప్రయత్నించి చూస్తారా? □

లవంగాలు: నాలుగు, నూనె: 3 టేబుల్స్పూన్లు.

తయారు చేసే విధానం : చికెన్ ముక్కలకి కాస్త ఉప్పు, టేబుల్స్పూన్లు అల్లంవెల్లుల్లి, పసుపు చట్టించి చక్కన ఉంచాలి. 2. నాన్ స్టిక్ పాన్‌లో జీలకర్ర, దాల్చినచెక్క, లవంగాలు, యాలకులు వేసి వేయించాలి. తరవాత మిగిలిన అల్లంవెల్లుల్లి వేసి వేగాక ఉల్లిముక్కలు, ఉప్పు వేసి వేయించాలి. కారం, గరంమసాలా, కచ్చాపచ్చగా దంచిన మిరియాలపొడి వేసి నూనె బయటకు వచ్చేవరకూ వేయించాలి. ఇప్పుడు చికెన్ ముక్కలు కూడా మరో నాలుగు నిమిషాలు వేయించి,

రుచికరమైన చికెన్ స్నాక్స్ !

మాతపెట్టి ముక్క పూర్తిగా ఉడికేవరకూ ఉంచి దించాలి.

చికెన్ పావ్‌కార్డ్... కావలసినవి : చికెన్ ముక్కలు: పావుకిలో, కార్బోనక్షర్: 2 టేబుల్స్పూన్లు, గుడ్డు: ఒకటి, ట్రైడ్ పొడి: కప్పు, ఉప్పు: తగినంత, అల్లంవెల్లుల్లి: టేబుల్స్పూన్లు, మిరియాలపొడి: పావుటిస్పూన్లు, కారం: 2 టీస్పూన్లు, గరంమసాలా: టీస్పూన్లు, నూనె : వేయించడానికి సరిపడా.

తయారుచేసే విధానం : ○ ఓ గిన్నెలో కారం, మిరియాలపొడి, అల్లంవెల్లుల్లి, మసాలా పొడి, ఉప్పు వేసి కలపాలి. ○ చికెన్‌ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోయాలి. వీటిమీద కారం మిశ్రమం చల్లి ముక్కలకి పట్టేరా బాగా కలపాలి. తరవాత కార్బోనక్షర్ కూడా వేసి కలపాలి. ఇప్పుడూ విడిగా ఓ గిన్నెలో గుడ్డు తెల్లసాన, మరో గిన్నెలో ట్రైడ్ పొడి వేయాలి. ఒక్కోముక్కనీ తెల్లసానలో ముంచి ట్రైడ్‌పొడిలో దొర్లించి తీయాలి. ఇలాగే అన్నీ చేయాలి. ముక్కలు బాగాకరకరలాడాలంటే మరోసారి గుడ్డుసానలో ముంచి ట్రైడ్ పొడి అల్లాలి. వీటిని ఓ పావుగంటన్నపు వక్కన ఉంచాలి. ○ బాణలిలో నూనె వేసికాగాక కొంచెం కొంచెం చికెన్ ముక్కలు వేసి వేయించి తీయాలి.

చికెన్ 65..

కావలసినవి : బోనెల్స్ చికెన్: పావుకిలో, అల్లం తురుము : టీస్పూన్లు, వెల్లుల్లితురుము : టీస్పూన్లు, నిమ్మరసం : టేబుల్స్పూన్లు, పెరుగు: టేబుల్స్పూన్లు, గుడ్డు: ఒకటి, కరవేపాకు: 4, రెబ్బలు, పసుపు : చిటికెడు, మిరియాలపొడి: అరటిస్పూన్లు, ఉప్పు: తగినంత, బియ్యప్పిండి : 2. టేబుల్స్పూన్లు, జీలకర్ర: టీస్పూన్లు, వెల్లుల్లి: టీస్పూన్లు, పచ్చిమిర్చి : రెండు, కారం : టీస్పూన్లు, పెరుగు: 2, టేబుల్స్పూన్లు: నూనె :

వేయించడానికి సరిపడా. తయారు చేసే విధానం : ○ గిన్నెలో అల్లం వెల్లుల్లి తురుము, నిమ్మరసం, పెరుగు, గుడ్డుసాన పసుపు, మిరియాలపొడి, ఉప్పు: బియ్యప్పిండి అనీసన వేసి కలపాలి.ఈ మిశ్రమాన్ని చికెన్ ముక్కలకు పట్టించి కనీసం ఓ గంట నేపు నాననివ్వాలి. ○ బాణలిలో నూనె వేసి కాగాక, చికెన్ ముక్కల్ని వేయించి తీయాలి.తరవాత అందులోని నూనెని వంపేసి ఓ రెండు టేబుల్స్పూన్లు మాత్రం ఉంచి, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి తురుము, పెరుగు కూడా వేసి కలిపి ఓ నిమిషం తరవాత వేయించిన చికెన్ ముక్కల్ని వేసి మీడియం వంట మీద ఓ రెండు నిమిషాలు ఉంచి తీయాలి.

వంట మీద ఓ రెండు నిమిషాలు ఉంచి తీయాలి.

ఇంట్లో ఈగల బెడదా?

ఇంట్లో ఈగల బెడద ఉందా! డైనింగ్ టేబుల్, వంటగట్టు మీద, గచ్చుపైనా, పెంపుడు



జంతువుల చుట్టూ వారి ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. దీనినుంచి బయట పడాలంటే ఈ కింది చిట్కాలను పాటించేయండి. రెండు నిమ్మ చెక్కలను తీలురు వేడినీటిలో వేసి మరిగించాలి. ఆపై దానికి కొన్ని ముక్కలరోజుమెరి నూనెను కలిపి ఒక స్ప్రేబాటిల్లో పోసుకోవాలి. ఈగలు ఉన్నచోట చల్లితే సరి సమస్య పోవడమే కాదు పరిమళాలూ వెడబడ్డాయి. కప్పు నీటికి, రెండుచక్కల వెనిగర్, అరకప్పు నిమ్మరసం కలిపి ఇంట్లోనే ఈగల మందునూ తయారు చేసుకోవచ్చు. చిన్నపిల్లలు ఉంటే ఆహారపదార్థాలు కింద పడకుండా తినరు. సోపా, కార్పెట్లు ఇలా ఎక్కడబడితే అక్కడ పడేస్తారు. వీటిని శుభ్రం చేయడమూ కష్టమే. ఇలాంటప్పుడు వంటసోదాను వీటిపై చల్లి మందపాటి బ్రష్‌తో రుద్ది, కొద్దిసేపయ్యాక దులిపేయాలి. దీంతో కంటికి కనిపించని ఈగల గుడ్లు కూడా తొలగిపోతాయి. □

నన్ను ఏలాగు ప్రేమించెనో నేనును మిమ్మును అలాగు ప్రేమించితిని, నా ప్రేమ ప్రయందు నిలిచియుండుడి' (యోహాను 15:9), 'నా కుమారుడా, ప్రభువు చేయు శిక్షను తృణీకరింపకుము ఆయన నిన్ను గర్హించిన్వచ్చుడు వినుకకుము ప్రభువు తాను ప్రేమించువానిని శిక్షించి తాను స్వీకరించు ప్రతి కుమారుని దండించును' (హెబ్రీయులకు 12:5,6). జీవీవరే 'ఫాదర్స్ దే' తండ్రుల దినోత్సవం జరిగింది. ఈలోకంలో తల్లి ప్రేమకు, తండ్రి ప్రేమకు వెలకట్టలేం. వారు మనకోసం, మన ఉన్నతికోసం తమ జీవితాలనే త్యాగం చేస్తారు. మన శ్రేయస్సు కోసం దివ్యాత్రులు కష్టపడతారు. అందుకే దేవుడు తన ప్రేమను తల్లిప్రేమతోను, తండ్రి ప్రేమతోను పోల్చాడు. యేసుక్రీస్తు ఈలోకం

తండ్రిని మించిన ప్రేమను చూపిన యేసుక్రీస్తు..

లో జీవించినంతకాలం తండ్రికి ఎంతో విధేయతతో జీవించాడు. ప్రతివిషయంలోనూ తండ్రి చిత్తాని తెలుసుకుని ప్రవర్తించాడు. మనం కూడా యేసుక్రీస్తు అడుగుజాడల్లో జీవించాలి. ఎందుకంటే ఆయన మనల్ని తన బిడ్డలుగా భావించాడు కాబట్టి మనకోసం ప్రాణాల్ని నిలువలో పెట్టాడు. దేవుడు మనల్ని ఎంతగా ప్రేమించాడు అంటే తన రక్తం వివరిబోట్టువరకూ మనకోసమే చిందించాడు. లోబడని పిల్లల కోసం ఆయన చేతులను చాచి పిలుస్తున్నాడు. యేసుప్రభువు నిజమైన దేవుడని, ఆయన మనకోసం నిలువలో మరణించాడనే సత్యాన్ని తెలుసుకుని, ఆయనను క్షమించమని వేడుకుంటే, మనం ప్రభువు బిడ్డలుగా మారిపోతాం. ఆక్షణం నుంచి మనల్ని ప్రతివిషయంలోనూ సంరక్షిస్తూనే ఉంటాడు.. ఆయన సరాలను తీర్చడం మాత్రమే కాదు.. నిత్యం మనతోనే ఉంటాడు. దేవుడు మనల్ని తన అరచేతిలో చెక్కుకున్నాడు. 'తండ్రి తన కుమారులయెడల జాలివదునట్లు యెహోవా తనయందు భయభక్తులు గలవారి



వారందరి కోసం మరణించాడు. ఆ సత్యాన్ని తెలుసుకుని, ప్రభువును సేవిస్తే, నిత్యరాజ్యం ఇస్తాడు. లేకపోతే అవవాదికి ఏర్పాటు చేసిన నిత్యనరకంలో మనం వేదనతో ఉండాలి. ఆ బాధ నుంచి విడిపించేందుకే దేవుడు మరణించాడు.'ఆ ఆత్మ కలిగినవారమై మనము-అబ్బా తండ్రి అని మొట్టమొట్టమొదట' (రోమ 8:15). నిజమే కూడా మనకు ఏ కష్టం వచ్చినా, బాధకలిగినా వెంటనే దేవా..తండ్రి అని పిలుస్తాం. ఎంత గొప్ప ఆనుబంధం మనకు దేవుడితో ఉందో గ్రహించవచ్చు. ఆ ఆనుబంధం నిరంతరం కలిగి ఉండాలని దేవుడి ఆకాంక్ష.

అంతర్వాణి -వి.వాణిపుష్ప

వరల్డ్ టేబుల్ టెన్నిస్ టోర్నీలో ముగిసిన భారత్ పోరాటం

న్యూఢిల్లీ: స్లోవేనియాలో భారత పోరాటం ముగిసింది, అన్ని ప్యాడ్లర్లు ముందుగానే నిష్క్రమించారు. స్లోవేనియాలోని వరల్డ్ టేబుల్ టెన్నిస్ స్టార్ కాంటింటెంట్ ల్యుబ్జియానాలో జరిగిన రెండో రౌండ్లో మానిశా బాత్రా నిరాశపరిచింది. మహిళల సింగిల్స్ లో



భారత ప్రచారాన్ని ముగించి, మానిశా బైనాకు చెందిన హి బాబోజియా చేతిలో 0-3 (9-11, 6-11, 4-11) తేడాతో వరుస గేములలో ఓడిపోయింది. 47వ ర్యాంకోలో ఉన్న భారత ఆటగాడు తొలి రౌండ్లో సానుకూల సంకేతాలను చూపించాడు. పోర్చుగల్కుకు చెందిన క్వాలిఫైయర్ పుయును 3-0 (11-6, 11-8, 11-5) తేడాతో ఏకపక్ష పోరులో ఓడించాడు. పురుషుల సింగిల్స్ లో, మానవ్ రక్కర్ మొదటి హార్టిలోనే నిష్క్రమించాడు. ప్రపంచ 38వ ర్యాంకర్

బైనాకు చెందిన జాయ్ ఫీ చేతిలో 03 (9-11, 6-11, 9-11) తేడాతో ఓడిపోయాడు. మిక్స్డ్ డబ్బుల్స్ జోడీ మణిక్ మరియు వరూని జైన్ కూడా ప్రారంభంలోనే నిష్క్రమించారు. అర్జంట్ రౌండ్లలో వరూనియం పాల్వెన్ తర్వాత ప్రధాన డ్రాకు చేరుకున్న ఈ జంట, ప్రారంభ రౌండ్లో హంకాంగ్, బైనాకు చెందిన బిబి వింగ్ రామ్-యియు క్వాన్ తో చేతిలో 1-3 (9-11, 12-10, 9-11, 7-11) తేడాతో ఓడిపోయింది. ఇత పురుషుల డబ్బుల్స్ జోడీ మానవ్ రక్కర్-మనవ్ పా కూడా మొదటి అడ్డంకిలోనే నిష్క్రమించారు, కొరియాకు చెందిన క్వాలిఫైయర్లు కిమ్ మిన్-క్వో-పార్క్ గాంగ్-గ్వి చేతిలో 1-3 (10-12, 6-11, 11-8, 6-11) తేడాతో ఓడిపోయారు. మొదటి రెండు గేములను 10-12, 6-11 తేడాతో ఓడిపోయిన తర్వాత, రక్కర్ మరియు పా మూడవ గేమ్ ను 118 తేడాతో గెలుచుకోవడం ద్వారా కొద్దిగా కోలుకున్నారు. కానీ ప్రత్యర్థులను సాగదీయడంలో విఫలమై, లొంగిపోయి, నాల్గవ గేమ్ ను 6-11 తేడాతో కోల్పోయారు. కాగా గత వారం, ఈ భారత జంట డబ్బుల్స్ లో కాంటింటెంట్ స్టాన్స్-2025లో ఫైనల్ లో దక్షిణ కొరియాకు చెందిన జోంగ్ హూన్ లిమ్-జున్ సంగ్ ఓటే చేతిలో 0-3 (9-11, 7-11, 9-11) తేడాతో ఓడిపోయి రన్స్ రంగా నిలిచింది. ఇక మహిళల డబ్బుల్స్ మెయిన్ డ్రాలో భారత శ్రీదేశికాంబిక ప్రవేంద్ లభించలేదు.



పారిస్ డైమండ్ లీగ్ లో మెరిసిన గోరెన్ బాయ్ నీరజ్ రెండేళ్ల నిలిక్షణకు ఎండ్ కార్డ్

న్యూఢిల్లీ: భారత జావెలిన్ త్రో స్టార్, ఒలింపిక్ గోల్డ్ మెడలిస్ట్ నీరజ్ చోప్రా మరోసారి తన సత్తా చాటాడు. పారిస్ లో జరిగిన ప్రతిష్టాత్మక డైమండ్ లీగ్ ఈవెంట్ లో అగ్రస్థానంలో నిలిచి, రెండేళ్ల సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత తన తొలి డైమండ్ లీగ్ టైటిల్ ను కైవసం చేసుకున్నాడు. ఈ విజయం నీరజ్ కు, భారత అథ్లెటిక్స్ కు ఎంతో కీలకమైనది. ఈ లీగ్ జావెలిన్ త్రో ఈవెంట్ లో నీరజ్ చోప్రా అద్భుతమైన ప్రదర్శన కనబరిచాడు. తన తొలి ప్రయత్నంలోనే 88.16 మీటర్ల దూరం జావెలిన్ ను విసిరి అగ్రస్థానంలో నిలిచాడు. ఆ తర్వాత రెండవ ప్రయత్నంలో 85.10 మీటర్లు విసిరాడు. అతని మూడవ, నాల్గవ, ఐదవ ప్రయత్నాలు ఫౌల్ గా మారినప్పటికీ, చివరి ప్రయత్నంలో 82.89 మీటర్లు విసిరి తన స్థానాన్ని సుస్థిరం చేసుకున్నాడు. ఈ పోటీలో నీరజ్ చోప్రా ప్రధాన ప్రత్యర్థులు భావించిన జర్మనీకి చెందిన జూలియన్ వెబర్ 87.88 మీటర్లతో రెండో స్థానంలో నిలచగా, బ్రిటికుకు చెందిన లూయిజ్ మానిసియో దా నిల్కా 86.62 మీటర్లతో మూడో స్థానాన్ని దక్కించుకున్నాడు. గత రెండు టోర్నమెంట్ లో (హోవ్ డైమండ్ లీగ్ 2025, పోలాండ్ ఈవెంట్) జూలియన్ వెబర్ చేతిలో ఓడిపోయిన నీరజ్, ఈసారి ప్రతీకారం తీర్చుకున్నాడు. కాగా పారిస్ ఒలింపిక్స్ ముందు ఈ విజయం కీలకమైంది. పారిస్ ఒలింపిక్స్ 2024లో నీరజ్ చోప్రా రజత పతకం సాధించాడు. అయితే, ఇప్పుడు 2025లో పారిస్ లోనే డైమండ్ లీగ్ గెలుచుకోవడం రాబోయే ఒలింపిక్స్ కు సన్నాహకంగా నిలుస్తుంది. ఇది నీరజ్ ఫామ్ ను, అతని మానసిక దృఢత్వాన్ని నిరూపిస్తుంది. ప్రపంచ అథ్లెటిక్స్ లో భారత జాతీయ పతాకాన్ని సగర్వంగా నిలబెడుతున్న నీరజ్ చోప్రా ఈ విజయం ఒక గొప్ప ప్రోత్సాహకం.



ఆసియా కప్ లెగ్ 2లో భారత్ 9 పతకాలతో సరి నిరాశ పరచిన లకర్స్ ఆర్డర్లు

న్యూఢిల్లీ: ఆసియా కప్ లెగ్ 2 టోర్నమెంట్ లో భారత జూనియర్ ఆర్డర్లు 9 పతకాలతో ముగించారు. సింగపూర్ లో జరిగిన ఈ టోర్నమెంట్ లో భారత జూనియర్ ఆర్డర్లు రెండు స్వర్ణాలు, ఆరు రజతాలు, ఒక కాంస్యంతో సరిపెట్టారు. రికర్వ్, కాంపౌండ్ విభాగాల్లో 10 ఫైనల్స్ లో ఏడు స్థానాల్లో నిలిచినప్పటికీ, భారత ఆర్డర్లు రెండుసార్లు మాత్రమే పోటీయంపై అగ్రస్థానంలో నిలిచారు. మినీలిన ఫైనల్స్ లో మొత్తం ఐదింటిలో తీవ్ర నిరాశాజనకంగా ముగించారు. రికర్వ్ లో ఒక్క స్వర్ణం కూడా గెలుచుకోలేకపోయింది. టాప్ సిటీ అయిన పురుషుల జట్టు ఫైనల్ లో ఇరాన్ చేతిలో ఓడిపోయింది. విష్ణు చౌదరి, హర్ష హదా మరియు జాయ్ సర్కార్ మూడు సెట్లలో రెండింటిలో 50 మార్కులు

చేరుకోలేకపోయారు, వరుస సెట్లలో 6-0 తేడాతో ఓడిపోయారు. రికర్వ్ మిక్స్డ్ టీమ్ ఫైనల్ లోనూ ఇదే కథ జరిగింది. ఇండోనేషియాతో జరిగిన మ్యాచ్ లో నాల్గవ సీడ్ చౌదరి-వైష్ణవి వహారు తప్పలకు పోయారు. 32 పాయింట్లతో అరంభం, ఆ తర్వాత వన్ పాయింట్ లో కూడిన వివాదకరమైన రెండవ సెట్, వారి ఓటమిని నిర్ణయించింది. మూడవ మ్యాచ్ లో కూడా వారు 32-35 తేడాతో ఓడిపోయి రజతంతో ముగించారు. మహిళల రికర్వ్ జట్టు అన్ని వ్యక్తిగత ఎంట్రీలతో పాటు, పతక రౌండ్లకు కూడా చేరుకోలేక పోయింది. రికర్వ్ ఫలితాలు నిరుత్సాహపరిచినప్పటికీ, కాంపౌండ్ విభాగం కొంత ఊరటనిచ్చింది, రెండు బంగారు పతకాలను ఇక్కడే సాధించారు. మహిళల ఈవెంట్ లో రెండవ సీడ్ తేజవీ సార్వే 146-144 తేడాతో ఉన్న ర్యాంకోలో ఉన్న షుభాంగి నాగ్ సాయి బుడ్డెపై విజయంతో స్వర్ణం ఖాయం అయింది.

సారాష్ట్ర ప్రా్ టీ20 ఛాంపియన్ గా కచ్ రైడర్స్

న్యూఢిల్లీ: ఒకప్పుడు ఫైనల్ కు చేరుకునే అవకాశం లేదని భావించిన జట్టు సారాష్ట్ర ప్రా్ టీ20 లీగ్-2025 ఛాంపియన్ గా అవతరించింది. అద్భుతమైన దృఢత్వం, సంకల్పాన్ని ప్రదర్శించిన జెఎంఐ కచ్ రైడర్స్ నిరంజన్ పా్ స్టేడియంలో అన్యోర కింగ్స్ హలార్పై సమగ్ర విజయాన్ని సాధించింది. నిర్ణయాత్మక చివరి మ్యాచ్ లో 15 బంతులు మిగిలి ఉండగానే 6 వికెట్లు తేడాతో విక్టరీ సాధించింది. కచ్ రైడర్స్ టాప్ గానీ గాలిని మొదలు బోలెడు అందుకుంది. అన్యోర కింగ్స్ తరపున నిహార్ చౌదరి, కెప్టెన్ తరంగ్ గోహెల్ ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించారు. తరంగ్ ఖాతా తెవరకుండానే ఖేటయ్యాడు. నిహార్ (11) అర్థ యాదవ్ చేతిలో బెటయ్యాడు. సిద్ధాంత్ రాజా (33) కీలక పాత్ర పోషించాడు. పార్వరాజ్ రాజా(38) అతనికి మంచి సహకారం అందించాడు. దివాన్ గోహెల్ (20), యాదాజ్ చుదాసమా (13) జట్టుకు తోడ్పడ్డారు. అయితే 19.4 ఓవర్లలో 142 పరుగులకు ఆలో ఆయ్యాడు. కచ్ రైడర్స్ బౌలర్లలో దేవాంగ్ కరమకు 3.14 ఓవర్లలో 5/14 వికెట్లు పడగొట్టాడు. అర్థ యాదవ్ 3 ఓవర్లలో 2/22 వికెట్లు తీసుకున్నాడు. కెప్టెన్ ధమేంద్రసింహ జడేజా (1/17), పార్థివ్ (1/26), ధ్రువమ్ పటేల్ (1/22) ఇన్నింగ్స్ లో తలా ఒక వికెట్ తీసుకున్నారు. ఇక 143 పరుగుల లక్ష్యంలో బరిలోకి దిగిన కచ్ రైడర్స్ జట్టుకు సమర్థ్ వ్యాస్, కృష్ణకాంత్ పాఠక్ ఓపెన్ రన్స్

అయ్యారు. వారు రెండు వికెట్లు త్వరగా కోల్పోయి 2.4 ఓవర్లలో 12/2తో నిలిచారు. రెండవ వికెట్ పడటంతో, విశ్వరాజ్ జడేజా, పవన్ హర్ద్యల్ మధ్యలో జత కలిశారు. ఈ జంట మూడో వికెట్ కు 94 పరుగులు జోడించే ముందు పవన్



(48) బెటయ్యాడు. జడేజా కూడా ఖాతా తెరవకుండానే బెటయ్యాడు. కానీ విశ్వరాజ్ 17.3 ఓవర్లలో లక్ష్యాన్ని ఛేదించడానికి సహాయం చేశాడు. అతను 64 పరుగులతో నాటోంగ్ నిలిచాడు. పార్థి భూత్ (12) తన వంతు సహకారాన్ని అందించాడు. అన్యోర కింగ్స్ హలార్ తరపున ఆదిత్య జడేజా మాత్రమే ఇన్నింగ్స్ లో వికెట్లు తీసుకున్నాడు. అతను 3.3 ఓవర్లలో 3/26 తీసుకున్నాడు.

ముంబై, జూన్ 21: ప్రస్తుతం బంగారం, వెండి ధరలు ఆకాశస్పృండుతున్నాయి. తులం బంగారం ధర లక్ష రూపాయలు దాటేసింది. ఇక కిలో వెండి ధర విషయానికొస్తే అది కూడా లక్షా ఎప్పుడో దాటేసింది. వెండి ఇప్పుడు కిలోకు రూ.110 లక్షలకు చేరుకుంది. కొన్ని

చుక్కలనంటిన వెండి

ముంబై, జూన్ 21: హెచ్ డిఎఫ్ సి బ్యాంక్ కు చెందిన మార్కెట్ నెట్ వేల్ హెచ్ డిఎఫ్ సిని మరో ప్రైవేటురంగబ్యాంక్ ఐసిఐఐసి కొనుగోలు చేయాలనుకుందా? అంటే అవుననే అంటున్నారు. హెచ్ డిఎఫ్ సి మాజీ ఛైర్మన్ దీపక్ పరేఖే. హెచ్ డిఎఫ్ సి బ్యాంక్ లో హెచ్ డిఎఫ్ సి విలీనానికి ముందు ఈ ప్రతిపాదన తన వద్దకు వచ్చింది చెప్పారు. ఐసిఐఐసి మాజీ సీఈఓ చందాకొప్పర్ కు చెందిన యూట్యూబ్ ఛానెల్ కు ఇచ్చిన

కూడా మాట్లాడాడు. హెచ్ డిఎఫ్ సిని.. ఐసిఐఐసి ప్రారంభించింది కనా! మరి మీరెందుకు మళ్లీ విలీనం చేయకూడదన్న ప్రశ్న మీ నుంచి వచ్చింది అంటూ నాటి రోజుల నుంచి గుర్తు చేసుకున్నారు. ఇప్పటి వరకు ఈ విషయం గురించి తానెక్కడా మాట్లాడలేదని పేర్కొన్నారు. అప్పట్లో తీరస్థులచేదానికి గల కారణాలను వివరించారు.

“విలీనం ఏమాత్రం సరికాదని నాడు తోసిపుచ్చా. మా పేరు, బ్యాంక్, ఇలా చాలా అంశాలు అయిన కారణం అని పరేఖే పేర్కొన్నారు. 2009 నుంచి 2018 వరకు ఐసిఐఐసి సీఈఓగా చందాకొప్పర్ వ్యవహరించాడు. హెచ్ డి

అనిశ్చితుల మధ్య బంగారం ఎల్లప్పుడూ పెట్టుబడిదారుల మొదటి ఎంపిక అని నివేదిక పేర్కొంది. కానీ ఇప్పుడు వెండి కూడా వేగంగా పెరుగుతోంది. ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు, సౌరశక్తి వంటి రంగాలలో వెండికి డిమాండ్ పెరుగుతూనే ఉంది. ఈ రెండు రంగాలు భవిష్యత్తు అంశంగా, వాటల్లో వెండి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వెండి ధరలు వచ్చేసరిలో కిలోపై భారీ పెంకి అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బలహీనమైన



యుఎస్ డాలర్, పారిశ్రామిక డిమాండ్, సురక్షితమైన పెట్టుబడి వంటి కారణాల వల్ల వెండి ధర పెంకి అవకాశం ఉందని, ఇది స్థిరత్వాన్ని అందించడమే కాకుండా 2025లో వెండి ధరల పెరుగుదలను సద్వినియోగం చేసుకోవడానికి కూడా సహాయపడుతుంది అంటున్నారు మార్కెట్ నిపుణులు.

ముంబై, జూన్ 21: భారత ప్రభుత్వం జిటీవల ఒక ముఖ్యమైన నిర్ణయం తీసుకుంది. మొబైల్ నంబర్లు, వ్యాపార కార్డుల కెప్టెన్ ని తప్పనిసరి చేసింది. టెలికాం రంగంలో పారదర్శకత, భద్రత, చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలను అరికట్టడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. గతంలో ప్రైవేటు డివియోగదారులకు కెప్టెన్ సౌలభ్యం ఉండేది. ఇక్కడ వారు పూర్తి కెప్టెన్ లేకుండా కూడా సిమ్ కార్డులను పొందవచ్చు.

సిమ్ కార్డు పాండాలుంటే ఈ రూల్స్ తప్పదు..

కానీ ఇప్పుడు అలా కుదరదు. కొత్త మార్గదర్శకాల ప్రకారం, వినియోగదారులు వారి గుర్తింపు, చిరునామా రుజువుతో కెప్టెన్ ని పూర్తి చేయాలి. ఈ ప్రక్రియను ఆన్ లైన్ లో (టెలికాం స్టోర్లలో) లేదా ఆన్ లైన్ లో (టెలికాం కంపెనీల వెబ్ సైట్లలో) లేదా యాంబు ద్వారా పూర్తి చేయవచ్చు. భద్రత, పారదర్శకతను పెంచే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. కెప్టెన్ లేకుంటే ఉగ్రవాద నిధులు, మనీ లాండరింగ్, మోసం వంటి చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలను అణిచివేస్తుంది. దీనితో పాటు, అన్ని మొబైల్ నంబర్లు సెమాడిత కెప్టెన్ ని పూర్తి చేయాలి. నింబడి ఉన్నాయని నిర్ధారిస్తుంది. దీనివల్ల అత్యవసర సేవలు, ప్రభుత్వ పథకాలను సులభంగా యాక్సెస్

చేయవచ్చు. కొత్త విధానం వల్ల ఆతిపెద్ద ప్రభావం ప్రైవేటు డివియోగదారులపై ఉంటుంది. వారు ఇకపై కెప్టెన్ లేకుండా సిమ్ కార్డులను పొందలేరు. ఈ ప్రక్రియ కొంచెం తక్కువ సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది. కానీ దీర్ఘకాలంలో ఇది భద్రత,

సమృద్ధిని పెంచుతుంది. వెబ్ సైట్ కెప్టెన్ పూర్తి చేసిన వారిని పూర్తి చేసిన వారిని వినియోగదారులకు ఇబ్బంది ఉండదు.



అయితే, వారు ఎప్పటికప్పుడు కెప్టెన్ అప్ డేట్ చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కెప్టెన్ ని పూర్తి చేయాలి లేదా చేయాలి? కెప్టెన్ ని పూర్తి చేయడానికి సిమ్ కార్డు దారులు గుర్తింపు రుజువు (ఆధార్ కార్డ్, పాన్ కార్డ్, ఓటరు ఐడి వంటివి) అందించాల్సి ఉంటుంది.

వాణిజ్యం

ఇండియా కొత్త సిటీ స్మార్ట్ సుపర్ ఎడిషన్ క్యాబినే ఫుల్ ట్లాక్ ఇంటియర్నల్ వస్తుంది. అలాగే డాడ్ బోర్డులపై ఎరుపు రంగుతో ఉంటుంది. సీట్లు కాంట్రాస్ట్ ఎరుపు రంగు

హోండా సాఫ్ట్ ఎడిషన్ లివ్డ్.

పడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సిటీ స్మార్ట్ ఎడిషన్ సెడాన్ కు సంబంధించిన అవుటర్ పూర్తి మోడల్ తీర్చిదిద్దారు. ముఖ్యంగా ఈ కారు క్రోమ్ గ్రేడ్ నలుపు రంగులో ఆకట్టుకుంటుంది. అలాగే మెన్స్ స్పాన్సెలర్ కూడా ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది. ఓఆర్ఎంఎల డ్రైవర్ ట్లాక్ ఫినిషింగ్ తో వస్తున్నాయి. మల్టీస్పాక్ అల్లాయ్ వీల్స్ మెటాలిక్ గ్రే రంగులో ఆకట్టుకుంటుంది. పార్కింగ్ యూనిట్లను కూడా గ్లోబ్ ట్లాక్ రంగులో డిజైన్ చేశారు. ముఖ్యంగా బాల్ పై స్మార్ట్ బిస్టాం ఉంది. అసోండా కార్డ్

స్పిరింగ్ తో ట్లాక్ లెజర్ ట్లాక్ అల్లాయ్ చేశారు. కొత్త సాఫ్ట్ ఎడిషన్ ఇన్స్టర్లు ఆకట్టుకుంటాయి. అలాగే ఎస్ వెంట్స్, స్పిరింగ్ వీల్ కూడా నలుపు రంగులో ఉంటాయి. ఇక స్పెసిఫిక్ వన్ విషయానికి వస్తే హోండా సిటీ స్మార్ట్ ఎడిషన్ 119 బీహెచ్ఎం గరిష్ట శక్తి 145 ఎస్ పీకి టార్క్ ఉత్పత్తి చేసేలా 1.5 లీటర్ నేచురల్ ఆస్పిరేటెడ్ పెట్రోల్ ఇంజిన్ తో వస్తుంది.



హెచ్ డిఎఫ్ సిని కొనుగోలు చేస్తున్న ఐసిఐఐసి?



ఎఫ్ సి బ్యాంక్ లో హెచ్ డిఎఫ్ సి విలీనానికి ఆరేడీపి కూడా ఎంతో సహకారం అందించిందని పరేఖే పేర్కొన్నారు. అలాగని, రాయితీలు, గడువు వంటి రూపం లో కాదన్నారు. హెచ్ డిఎఫ్ సి బ్యాంక్ లో రివర్స్ మెర్జర్ ను ఒక బాధాకర, ఆనందకరమైన రోజుగా అభివర్ణించారు. విలీనం సంస్థకు ప్రయోజనకరమని పేర్కొన్నారు. బైనాలో పెద్దపెద్ద బ్యాంకులు ఉన్నట్లు మన దేశంలోనూ ఆ తరహా బ్యాంకులు ఉండాలని పేర్కొన్నారు. ప్రపంచ స్థాయి బ్యాంకులతో పోటీ పడే విధంగా మన బ్యాంకులు అవతరించాలి న్నారు. అలాగే, అందుకోసం బ్యాంకింగ్ రంగంలో కన్నా లి డేవన్ జరగాలని అభిప్రాయపడ్డారు. బ్యాంకుల కొనుగోళ్ల ద్వారానే అది సాధ్యమవుతుందని పేర్కొన్నారు. దేశంలో బిహెచ్ డిఎఫ్ సి నరగా అర్థం చేసుకోవడం లేదని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

రియల్ టైమ్ ట్రాకింగ్ సాఫ్ట్ మవుతుందని సిపిఎస్ఎం సభ్యుడు డాక్టర్ పీరేంద్ర శర్మ అన్నారు. ఇప్పటి వరకు ఈ వ్యవస్థ 3.63 కోట్లకు పైగా వాహనాలను తనిఖీ చేసిందని, వాటిలో 4.90 లక్షల వాహనాలను రైస్ టైమ్ నిలిపివేయబట్టి గుర్తించామని చెప్పారు. 29.52 లక్షల వాహనాలు తమ కాలవ్యవస్థలంతటా భృషీకరణపత్రాన్ని (పీఎస్ సి) పునరుద్ధరించామని, ఫలితంగా రూ.168 కోట్లు విలువైన చలాస్సు జారీ చేసినట్లు శర్మ చెప్పారు. డేటాను పర్యవేక్షించడానికి ఎక్కువగా ప్లాగ్ చేయబడిన వాహనాలతో ఇంధన స్థైర్యం గుర్తించడానికి కఠినమైన నిర్ణయాల అమలుకు ఢిల్లీ రవాణా శాఖ 100 ప్రత్యేక బృందాలను నియమించింది. ఢిల్లీ, ఎస్ సిఆర్ పోల్యూషన్ ను శుభ్రం చేయడానికి పాత బీఎస్ ప్రమాణాల వాహనాలను తొలగించడం చాలా ముఖ్యం అని శర్మ అన్నారు. వారు కాలవ్యవస్థలో ఈ వాహనాలు పెద్ద పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇప్పుడు పారదర్శకమైన, డిజిటల్, జవాబుదారీ వ్యవస్థ

లైఫ్ టైమ్ దాటిన వాహనాలకు పెట్రోడిజల్ బండ్

కమిషన్ ఆఫ్ ఎయిర్ క్వాలిటీ మేనేజ్మెంట్ (సిఎక్వెంట్) ప్రకటించింది. 10 సంవత్సరాల కంటే పాత డిజిల్ వాహనాలు, 15 సంవత్సరాల కంటే పాత పెట్రోల్ వాహనాల జీవిత కాలం అయిపోయిన (ఇజఎల్) వాహనంగా పరిగణిస్తారు. సిఎక్వెంట్ ప్రకారం, ఈ నిషేధన నవంబర్ 1 నుండి గుర్తుగా, ఫరీదాబాద్, ఘజియాబాద్, గోవా బుద్ నగర్, సోనిపట్ కు విస్తరించనున్నారు. అలాగే ఏప్రిల్ 1, 2026 నుండి మిగిలిన ఎస్ సిఆర్ ప్రాంతాలను కవర్ చేస్తుంది. ఢిల్లీలోని 500 ఇంధన కేంద్రాలలో ఎఎస్ సిఆర్ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేశామని, దీనివల్ల



అమలు చేసినందున ఈ వ్యవస్థను మరింత ప్రభావవంతంగా చేయడానికి టోల్ కేంద్రాలలో పాత డీజిల్ కారు దీనిని ఉపయోగిస్తారు. దీని కోసం సుమారు 100 అమలు బృందాలు పని చేస్తాయి. వాహనాలు ఇంధన స్థైర్య వద్దకు చేరుకున్నప్పుడు ఎఎస్ సిఆర్ వ్యవస్థ స్వయంచాలకంగా లైసెన్స్ ప్లేట్ నంబర్లను స్కాన్ చేస్తాయి. ఇది వాహన డేటాబేస్ లో డేటాను క్రాసింగ్ చేస్తుంది. ఇది రిజిస్ట్రేషన్ వివరాలు, ఇంధన రకం, వాహనం వయస్సు వంటి సమాచారాన్ని సేకరిస్తుంది. ఒక వాహనం వద్దపడే కాలపరిమితికంటే ఎక్కువగా ఉన్నట్లైతే, దానిని ఎండ్ ఆఫ్ లైఫ్ గుర్తిస్తారు.