

'గోల్డ్ కార్డ్' వీసాతో ఎవరికి లాభం?



వాషింగ్టన్, ఫిబ్రవరి 26: అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంవత్సరాలను ఆక్రమించేందుకు గోల్డ్ కార్డ్ వీసాను ప్రవేశపెట్టినట్లు ప్రకటించారు. దీని ప్రకారం.. ఇది కావాలనుకునేవారు 5 మిలియన్ డాలర్లు (సుమారు రూ. 43.54కోట్లు) వెచ్చించగలిగితే వారు. ఓ రకంగా ఇది నేరుగా అమెరికా పౌరస్త్వాన్ని కొనుగోలు చేయడం వంటిది. ఈ ప్రతిపాదన చాలామంది భారతీయుల్లో ఆందోళనకు దారితీసింది. ఇప్పటికే అమెరికాలో గ్రీన్ కార్డు కోసం వేచివున్న అత్యధిక వర్గాల్లో భారతీయులు ఒకరు. వీటిల్లో కొంతమందికి ఇది

అందాలంటే కనీసం 50 యేళ్ల సమయం డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంవత్సరాలను ఆక్రమించేందుకు గోల్డ్ కార్డ్ వీసాను ప్రవేశపెట్టినట్లు ప్రకటించారు. దీని ప్రకారం.. ఇది కావాలనుకునేవారు 5 మిలియన్ డాలర్లు (సుమారు రూ. 43.54కోట్లు) వెచ్చించగలిగితే వారు. ఓ రకంగా ఇది నేరుగా అమెరికా పౌరస్త్వాన్ని కొనుగోలు చేయడం వంటిది. ఈ ప్రతిపాదన చాలామంది భారతీయుల్లో ఆందోళనకు దారితీసింది. ఇప్పటికే అమెరికాలో గ్రీన్ కార్డు కోసం వేచివున్న అత్యధిక వర్గాల్లో భారతీయులు ఒకరు. వీటిల్లో కొంతమందికి ఇది

ట్రంప్ తాజా ప్రతిపాదనతో ఆందోళనలో భారతీయులు

నుంచి 10.5 లక్షల డాలర్లు (2022లో మార్చిన దాని ప్రకారం) పెట్టుబడి పెట్టి 10 ఉద్యోగాలు సృష్టించాలి. 1992లో కాంగ్రెస్ ఇటీ-5ను ప్రవేశపెట్టింది. కానీ, తాజాగా ప్రతిపాదించిన గోల్డ్ కార్డ్ సంవత్సరాలకు ప్రీమియం అప్పగించాడని అవకాశం ఉంది. దీనిలో ఉద్యోగ సృష్టి వంటి అంశాలను వెల్లడించలేదు. దీనిని రద్దాకకు చెందిన కుట్రలకు కూడా వికేంద్రమైందని ట్రంప్ సంసిద్ధత వ్యక్తం చేశారు. **ప్రస్తుతం హా-1-బి, ఇబి-2, ఇబి-3 వీసాపై ఉన్నవారు దీనికి దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చా?** 5 మిలియన్ డాలర్ల సొమ్ము ఉంటే ఈ వీసాకు వారుకూడా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. సంవత్సరం, ధనికుల అవసరాలకొసం స్టాన్సర్ చేసే ప్రతిభావంతులకు ఇదే మార్గమే ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. కంటేవీల కూడా తమకు కావాల్సిన కీలక ఉద్యోగలను అమెరికాకు తీసుకురావచ్చు. **ఎన్ని గోల్డ్ కార్డులు అంటి చేయొచ్చు?** అమెరికా అధ్యక్షుడి ఇప్పటి కేరళ ప్రకారం గోల్డ్ కార్డు వీసా ఇప్పటివరకు ఉన్న ఇటీ-5ను రెండు వారాలకు భర్తీ చేయమని అమెరికా నేరుగా అమెరికా పౌరస్త్వాన్ని అందజేస్తుంది. గతంలోని ఇటీ-5 వీసా ప్రకారం 8 లక్షల డాలర్ల



రాజ్యసభకు కేజ్రీవార్!

అవన్నీ వదంతులేనంటున్న ఆప్ న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 26: ఢిల్లీలోని సిఎం ఆప్ అధ్యక్షుడు జాతీయ కన్వెన్షన్ అరబింద్ కేజ్రీవార్ ఇక పాల్గొనబడతారని అడుగుపెడతారన్న చర్చ ప్రారంభం అయింది. ఆయన్ను త్వరలోనే రాజ్యసభకు పంపించేందుకు ఆప్ ముఖ్యుర సన్నాహాలు చేస్తోందన్న ప్రచారం జోరందుకుంది. అయితే పార్టీమాత్రం వీటిని తోసివేస్తుంది. ప్రస్తుతం రాజ్యసభలో ఉన్న ఆప్ ఎంపి సంచీవ్ ఆరోధాను పార్టీ పంజాబ్ ఉప ఎన్నికల బరిలో నిలిపింది. లూథియానా వెస్ట్ అసెంబ్లీ ఉప ఎన్నికకు అభ్యర్థిగా సంచీవ్ పేరును ఖరారుచేస్తూ బుధవారం ప్రకటన విడుదలచేసింది. సంచీవ్ ఆరోధా 2022లో పంజాబ్ నుంచి రాజ్యసభకు ఎన్నికయ్యారు. ఆయన పదవీకాలం 2028లో ముగుస్తుంది. లూథియానా వెస్ట్ నుంచి ఎన్నికైన ఆప్ ఎమ్మెల్యే గుర్రీతీగేగి గతనెల మరణించడంతో ఉప ఎన్నిక నిర్వహిస్తున్నారు. దీనితో పార్టీ సంచీవ్ బరిలో దివిరింది. ఉప ఎన్నికలు ఆయన గెలిచే అవకాశం ఎక్కువ ఉన్నాయి. ఆయన గెలిచే అవకాశం కొనసాగా లనుకుంటే రాజ్యసభ సభ్యత్వాన్ని ఖాళీచేయాలి. అప్పుడు పెద్దల సభలో ఖాళీ అయ్యే అస్థానానికి కేజ్రీవార్ ను పంపించాలని ఆప్ భావిస్తున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. అయితే పార్టీ మాత్రం అవన్నీ వదంతులేనని కోట్లపేసింది. ఆప్ పంజాబ్ విభాగం ప్రతినిధి జగ్రాన్ సింగ్ మాట్లాడుతూ కేజ్రీవార్ ను రాజ్యసభకు పంపించే అవకాశం ఏవర్నూ జరగలేదని స్పష్టం చేశారు. ప్రతిపక్షాలు ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా ఈ ప్రచారం చేస్తున్నాయని ఆయన మండిపడ్డారు. జటీవలి అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఆయన ఢిల్లీ మంత్రి బిజెపి నేత పర్వేష్ సింగ్ వద్ద కేజ్రీవార్ ఓటమి చవి చూసిన సంగతి తెలిసిందే.

పునర్విభజనలో దక్షిణాదికి ఒక్క సీటు నష్టం కూడా ఉండదు



కోయంబత్తూరు, ఫిబ్రవరి 26: నియోజకవర్గాల పునర్విభజనలో దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు ఒక్కసీటు కూడా నష్టం ఉండదని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా అన్నారు. కేంద్రం నిధుల కేటాయింపులో కూడా దక్షిణాది రాష్ట్రాలపట్ల వివక్ష చూపిస్తోందన్న సిఎం స్టాలిన్ వ్యాఖ్యలపై అమిత్ షా స్పందించారు. ఇది కేవలం రాష్ట్ర సమస్యలను పక్కాచేసే పట్టింపడానికే అన్నారు. ప్రధాని నరేంద్రమోడీ ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు తమిళనాడుకు 5,08,337 కోట్ల నిధులు అందించినది 2014నుంచి 2024 వరకు తమిళనాడుకు నిధుల వాటా కేటాయింపులో ఎలాంటి వివక్షలేదని, ముఖ్యమంత్రి స్టాలిన్ పునర్విభజనపై తప్పుడు సమాచారం వ్యాప్తిచేస్తున్నారని ఆరోపించారు. కేవలం తమిళనాడు ఒక్కటే కాకుండా ఏ ఒక్క దక్షిణాది రాష్ట్రం కూడా పార్లమెంటు సీట్లలో కుదింపు ప్రోగ్రాం పద్ధతిలో పునర్విభజన జరుగుతుందని అన్నారు. రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు పూర్తిగా క్షీణించాయని అమిత్ షా అన్నారు.

తమిళనాడులో వచ్చేది ఎన్నియే ప్రభుత్వమే...

కోయంబత్తూరులో కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా సూత్రం అమలుపై తమిళనాడుకేంద్ర ప్రభుత్వాలపై వివాదం కొనసాగుతున్న సంగతి తెలిసిందే. తమిళనాడులోని కోయంబత్తూరులో బిజెపి పార్టీ కార్యాలయం ప్రారంభించేందుకు వచ్చిన అమిత్ షా మాట్లాడుతూ ప్రపంచంలోనే అత్యంత తమిళనాడు ప్రభుత్వం భారీ భద్రత కల్పించింది దని గుర్తించారు. రాష్ట్రంలో డ్రగ్ మాఫియా యధేచ్ఛగా కొనసాగుతోందని అత్యంత మెనింగ్ మాఫియా రాజకీయాలు మొత్తం అమిత్ షా ముందు చేసినది అన్నారు. అమిత్ షా డిఎంకె నేతలందరూ మాస్టర్స్ డిగ్రీచేసారని ఆయన ఆరోపించారు. రాష్ట్రప్రజలు అనేక సమస్యలతో విసుగుచెందారని, ముఖ్యమంత్రి ఆయన కుమారుడు అవసరాలేని అంశాలను ప్రచారంలోకి తెస్తూ ప్రజలను పక్కాచేసే పట్టింపడానికే అన్నారు. మార్చి ఐదున అల్పపార్టీ సమావేశం ఏర్పాటు చేసిన తమిళనాడు ప్రభుత్వం దక్షిణాదికి అన్యాయం చేస్తోనని సహానేదీలేదని చెప్పాల్సివచ్చింది, నిజానికి ఒక్కసీటు నష్టం కూడా ఉండదని అన్నారు. వచ్చే ఏడాది జరిగే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో తమిళనాడు నాయకులు ఎన్నియే పాలనపట్ల భయపడకుండా నిరసన వ్యక్తం చేపడుతుందని మహారాష్ట్ర, హర్యానా విజయా లకు మించి తమిళనాడులో ఎన్నియే ఘన విజయం సాధిస్తుందని అన్నారు. ఇదే తమిళనాడు ఒక్కటే కాకుండా ఏ ఒక్క దక్షిణాది రాష్ట్రం కూడా పార్లమెంటు సీట్లలో కుదింపు ప్రోగ్రాం పద్ధతిలో పునర్విభజన జరుగుతుందని అన్నారు. రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు పూర్తిగా క్షీణించాయని అమిత్ షా అన్నారు.

జీవితకాలం వేటు అనేది పార్లమెంటు పరిధిలోనిదే!



న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 26: జైలుశిక్షపడిన రాజకీయ నాయకులను మళ్లీ ఎన్నికల్లో పోటీచేయకుండా జీవితకాలం వేటు వేయాలన్న పిటిషన్ ను కేంద్రం వ్యతిరేకించింది. ఇలాంటి అనర్హత వేటు అనేది పూర్తిగా పార్లమెంటు పరిధిలో ఉంటుందని వాదించింది. ఇందుకు సంబంధించి కోర్టులో ఆఫీడవిట్ దాఖలుచేసింది. సుప్రీంకోర్టు దాఖలు చేసిన ప్రజాప్రయోజన వ్యాజ్యంలో జైలుశిక్ష పడిన నాయకులు మళ్లీ ప్రత్యక్ష ఎన్నికల్లోనూ, రాజకీయాల్లోనూ పోటీ చేయకుండా ఉండేదిగా

సుప్రీంకోర్టుకు కేంద్రం అఫిడవిట్

నిషేధం ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. పార్లమెంటు ప్రత్యేక చట్టంబాధించింది అయితే ఈ వ్యవస్థ మొత్తం పార్లమెంటు పరిధిలోనే ఉండాలి. జీవితకాలం వేటు అని సరైనదే కానీ అయితే ఈ అంశం పూర్తిగా పార్లమెంటు పరిధిలోనిదని అఫిడవిట్లో కేంద్రం ప్రకటించింది. ఒక నిర్దిష్ట సమయంపాటు వేసిన జరిమానా విధించడం సబబే కానీ అసంపూర్ణ వేధింపులు ఉండకూడదని కేంద్రం తన వాదనను వినిపించింది. జరిమానాలు అనేవి నిర్దిష్ట సమయం పాటు ఉండాలని వాదించింది. ఇందుకు సంబంధించి కోర్టులో ఆఫీడవిట్ దాఖలుచేసింది. సుప్రీంకోర్టు దాఖలు చేసిన ప్రజాప్రయోజన వ్యాజ్యంలో జైలుశిక్ష పడిన నాయకులు మళ్లీ ప్రత్యక్ష ఎన్నికల్లోనూ, రాజకీయాల్లోనూ పోటీ చేయకుండా ఉండేదిగా



సూడాన్ లో కుప్పకూలిన సైనిక విమానం

ఖార్టూమ్, ఫిబ్రవరి 26: సూడాన్ లో మంగళవారం ఘోరవిమాన ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. వాడిసయిద్దా వైమానిక స్థావరం నుంచి ఓ సైనిక విమానం బేకాఫ్ అయిన కాసేవటికే నివాసాల మధ్య కుప్పకూలింది. ఈ ఘటనలో 46 మంది సైనిక సిబ్బందితోపాటు వలపురు పౌరులు సైతం ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ ఘటనలో పది మందికిపైగా గాయపడినట్లు అధికారులు బుధవారం వెల్లడించారు. మృతుల సంఖ్య మరింత పెరగే అవకాశం ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. అయితే, ఈ ప్రమాదానికి గల కారణాలు మాత్రం తెలియరాలేదని.. ఘటనపై దర్యాప్తు కోసాగుతోందని తెలిపారు. ఘటనా స్థలంలో

46 మంది దుర్మరణం

ఎలాన్ మస్క్ పౌరసత్వం రద్దు! ఆ దిశగా కెనడా అడుగులు

ఒట్టావా, ఫిబ్రవరి 26: అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ తీరుతో గుర్తుగా ఉన్న జస్టిస్ బ్రూక్ ప్రభుత్వం తాజాగా డోడ్ సారథి మస్క్ పై చర్యలకు ఉపక్రమించింది. ఈ మేరకు విదేశీ ప్రభుత్వంతో కలిసి కెనడా సార్వభౌమత్వాన్ని తుడిచిపెట్టడానికి యత్నించారంటూ ఆయన ఆరోపణలు చేస్తూ హాస్ ఆఫ్ కామన్వెల్త్ ఓ పిటిషన్ దాఖలైంది దీంతో మస్క్ కెనడా పౌరసత్వాన్ని, పాస్ పోర్టును రద్దు చేయాలన్న అంశాన్ని పరిశీలిస్తోంది.



ఇప్పటికే ఈ పిటిషన్ పై 2,82,037 మంది కెనడా పౌరులు సంతకాలు చేశారు. ప్రధాని జస్టిస్ బ్రూక్ ను ఉద్దేశించిన ఈ పిటిషన్ జూన్ 20 వరకు ఓపెన్ గా ఉంటుంది. రచయిత క్యాలియా రీడ్, ఎన్టీ పార్లమెంట్ సభ్యుడు చార్లెస్ ఆంగ్లన్ దీనిని తయారు చేశారు. కెనడా జాతీయ ప్రయోజనాలను దెబ్బతీసేలా మస్క్ చర్యలు ఉన్నాయని దానిని ఆరోపించారు. 'ప్రస్తుతం మస్క్ ప్రభుత్వం అనేక అసౌకర్యాలను సృష్టించారు. అత్యంత 2002లో అమెరికా వాసిగా మారారు. ట్రంప్ అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచి అమెరికా-కెనడా మధ్య ఉద్రిక్తతలు పెరిగిపోయాయి. కొన్నాళ్లుగా ట్రంప్ కెనడాను 51వ రాష్ట్రంగా చేర్చుకోవాలని.. దీనికి అనుకూలంగా దేశాన్ని బెదిరిస్తూ అదనపు టారిఫ్లు విధిస్తున్నట్లు ప్రకటించిన విషయం విదితమే.

మహాకుంభమేళాలో పాల్గొనని ఉద్ధవ్ రాజులను హిందూ పీటర్లు బహిష్కరించాలి

కేంద్ర మంత్రి రాంధాస్ అధవాలె వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు! లని, ఎన్నికల్లో వారి పాల్గొలుకుట వ్యతిరేకంగా అన్నారు. తరచూ సమావేశాల్లో హిందూత్వం గురించి మాట్లాడే లాకే ఈ విధంగా ప్రవర్తించడం సరైన చర్య కాదని మండిపడ్డారు. ఈ విషయంలో వారు కనీసం ప్రజల మనోభావాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాల్సివచ్చిన వ్యాఖ్యానించారు.



ఇటీవల జరిగిన మహాకుంభ ఆసాన్ లో ఎన్నికల్లో హిందూ ఓటర్లు కాంగ్రెస్ పార్టీకి, ఉద్ధవ్ రాజులకు తగిన గుణపాఠం చెప్పినా వారి తీరులో ఎటువంటి మార్పులు లేదని యుద్ధు బట్టారు. జనవరి 12న ప్రయాగ్ లో జరిగిన మహాకుంభమేళా నేటికే ముగియడంలేదు. ఈ అధ్యాత్మిక వేడుకలో కోట్లాదిమంది భక్తులతో పాటు వలపురు రాజకీయ నేతలు, వ్యాపార, సినీ ప్రముఖులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని పుణ్య స్నానాలు ఆచరించారు.

సుందర్బన్ లో ఆర్మీ కాన్వాయ్ పై మిలిటెంట్ల కాల్పులు

శ్రీసాగర్, ఫిబ్రవరి 26: జమ్మూకాశ్మీర్ లోని రాజౌరి జిల్లాలోని సుందర్బన్ ప్రాంతంలో మిలిటెంట్లు ఆర్మీ వాహనంపై కాల్పులు జరిపారు. ఆర్మీ కాన్వాయ్ లో భాగంగా ఉన్న ఈ వాహనంపై మిలిటెంట్లు ఈ కాల్పులకు తెగబడినట్లు జామాయ్ ఆఫీసర్ వెల్లడించారు. అయితే ఆర్మీకూడా ప్రతిగా కాల్పులు జరిపింది. అంతేకాకుండా కాల్పులు వస్తున్నప్పుడు దూసుకు వెళ్లిన ఆర్మీ వారిని ముఖ్యమంత్రి అప్రొచేసింది. అయితే మొత్తం తమ పరిధిలోకి తీసుకుని కాల్స్ చేస్తోంది. కాల్పులు జరిపారని ఆర్మీ వెల్లడించింది.

రన్ వేపైకి ఏకకాలంలో రెండు విమానాలు



తృటిలో తప్పిన ప్రమాదం సమయంలో సౌత్ వెస్ట్ ఎయిర్లైన్స్ విమానం 2504 ఒమహా నుంచి బీకాఫ్ మిడ్ వే ఎయిర్పోర్టుకు చేరుకుని రన్ వేపై ల్యాండ్ అయ్యేందుకు సాధ్యమైంది. విమాన చలాకూడా రన్ వేకి తాకాయి. ఇక అదే సమయంలో రన్ వేపై ఒక ప్రైవేటు జెట్ ఉన్నట్లుంటే ఆ విమానానికి అడ్డంగా వచ్చింది. దీనిని గమనించిన సౌత్ వెస్ట్ ఎయిర్లైన్స్ సైబల్ వెంటనే అప్రమత్తం అయి విమానాన్ని బీకాఫ్ అవుతున్నట్లు తెలిపారు. దీనిలో పెనుప్రమాదం తప్పినట్లుంది. ఈ దృశ్యాలు ఇప్పుడు నెట్టింట్ వైరల్ అయ్యాయి.

బీకాఫ్, ఫిబ్రవరి 26: అమెరికాలోని బీకాఫ్ లో పెను విమానప్రమాదం తప్పింది. మిడ్ వే ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్పోర్టులో రెండు విమానాలు దాదాపు డీకాఫ్ అయ్యాయి. అయితే సైబల్ అప్రమత్తత తృటిలో ప్రమాదం తప్పింది. మంగళవారం ఉదయం 8.50 గంటల

వాటర్ బెల్ మోగుతోంది !



అ స్కూల్లో ఇంటర్వెట్, లండ్, ముగింపు బెల్ మాత్రమే కాదు, అదనంగా మరో రెండుసార్లు మోగుతుంది. అదే వాటర్ బెల్. ఈ శబ్దం వినిపించిన వెంటనే పిల్లలు, ఉపాధ్యాయులు, స్టాఫ్ అంతా బిల్ బిల్ మంటూ తరగతి గదుల్లోని పాఠశాల అవరణలోకి చేరుకుంటారు. తమతో తెచ్చుకున్న మంచిసీట్లు, తాగి, తిరిగి తరగతులకెళ్తారు. రాజస్థాని రిసెట్ల జిల్లా పరిషత్ ఉన్నతపాఠశాలలో జనవరి 30 నుంచి ఈ బెల్ మొగడం మొదలైంది. ఆ పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు జె. అనూరాధ ఇటీవల డి.హై.డ్రెస్ వేసిన సందర్భాల్లో తీవ్ర ఆనారోగ్య సమస్య లెదుర్కొన్నారు. ఆనభవమే ఆమెను స్కూల్లో వాటర్ బెల్ ప్రారంభించేలా చేసింది. వేసవిలో శరీరానికి నీటి అవసరం పెరుగుతుంది. పిల్లలకు దీన్ని అలవాటు చేయడానికి ఈమె చేసిన ప్రయత్నం ప్రస్తుతం అందరినీ డి.హై.డ్రెస్ నుంచి దూరంగా ఉంచుతోంది. శరీరంలోని విష వదలడాలు బయటకు వందడంలో.



ఎలక్ట్రోలిట్లను మెరుగుపరచేందుకూ, అమృతం వంటివాటిని అరికట్టేందుకూ నీళ్లు తాగడం ఎంతో అవసరం. ఉదయం 10.45, మధ్యాహ్నం 2.45కు మోగే ఈ వాటర్ బెల్ ఇప్పుడు అందరినీ తగినంతగా తీసుకునేలా చేస్తోంది. అంతేకాదు. ఈ చిన్నచిన్న విరామాల పిల్లలకు మానసిక ఉల్లాసాన్ని అందిస్తాయి. తిరిగి వాళ్లను చదువుకు సిద్ధం చేస్తాయంటారు ఈ వాటర్ బెల్ దాదాపు రెండేళ్లక్రితం కేరళ పాఠశాలలో తొలిసారిగా మొగగా, ఆపై తెలంగాణానూ ఒడిశా, కర్ణాటక రాష్ట్రాల్లో పలు పాఠశాలల్లోనూ మొదలైంది. అయితే దేశంలో దీన్నికే నియమంగా పాటిస్తే విద్యార్థుల ఆరోగ్యం మరింత మెరుగుపడుతుందేమో కదూ ! □

'మీరు ముగ్గురికి సహాయం చేయండి.. వారిలో ఒక్కొక్కరిని మరో ముగ్గురికి సహాయం చేయమని చెప్పండి.. అంటూడు స్టాలిన్ సినిమాలో చిరంజీవి. ఉపన్ కీ బాత్ వేడికా ఈ ఆరోగ్య సమస్యపై అవగాహన కల్పించాల్సి అవసరం ఉందని, 'మన కీ బాత్ వేడికా మీరూ పదిమందినా నామినేట్ చేయండి..

వారిలో ఒక్కొక్కరిని పది మందిని నామినేట్ చేయమని చెప్పాలనుకుంటున్నారా..? మరి, వాళ్లెవరు?

అయితే రంగంలో రాణిస్తూ తమ చుట్టూ ఉన్న వాళ్లలో స్పూర్తి నింపు తుంటారు కొందరు. అంతేకాదు.. తమ ఆహారపుటలవాట్లు, జీవన శైలితోనూ అందరిలో ఆరోగ్య స్పృహ పెంచుతుంటారు. ఉజుకాయంపై పోరులో భాగంగా అలాంటి పదిమందిని ఎంపిక చేసుకున్నారు మోడీ వాళ్లను నామినేట్ చేస్తూ.. ఈ దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యంపై అందరిలో అవగాహన కల్పించేలా ఒక్కొక్కరికి మరో పదిమందిని నియమించాలని నిర్ణయించారు. ఈ పది మందిలో నలుగురు మహిళా ప్రముఖులు. వారిలో వితరణశీలి రచయిత్రి గౌరమామ్మ, మూలీ మనూ భాకర్, వెయిట్ లిఫ్టింగ్ మీరాబాయి వాసు, గాయని శ్రీయా ఘోషల్ ఉన్నారు. వీరంతా తమ రంగాల్లో రాణిస్తూ, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటిస్తూ.. నేటితరానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు.

శాశావరీని. ఇంటి వంటే తింట ! సుధామూర్తి ఇన్ఫర్మేషన్ సహా వ్యవస్థాపకుడు నారాయణమూర్తి అర్ధాంగిణి కాదు. సమాజ సేవకారిణిగా, వితరణశీలిగా, రచయిత్రిగా తన కంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారామె.

రాజ్యసభ సభ్యురాలైన ఆమెకు ప్రస్తుతం 74 ఏళ్లు ఈ వయసులోనూ ఆరోగ్యకరమైన జీవితం గడుపుతున్నారామె. ఓవైపు సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో యరగ్గా పాల్గొంటూనే.. మరోవైపు రచయిత్రిగానూ సమాజంలో స్పూర్తి నింపే పుస్తకాలన్నీ రాస్తున్నారు సుధ. అయితే 'ఈ వయసులోనూ ఇంత ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా.. ఇది మీకెలా సాధ్యం?' అని అడిగితే తాను పాటిచే ఆహార నియమాల్లో కారణమని చెబుతారామె. స్వతహాగా శాశావరీ అయిన సుధ. ఇంటి తప్ప బయటికి ఫుడ్ జోలికి వెళ్లకంబు ఇక మహిళలూ తమ ఆరోగ్యంపై పూర్తి దృష్టి పెట్టాలని తరచుగా సూచించే ఆమె ఈమధ్యే ఓ సందర్భంలో తన ఆహారపుటలవాట్లు గురించి ఇలా వంతుకున్నారు. నేను బాగా చంటు చేయగలనని చెప్పాను కానీ.. చంటులో ప్రాథమిక మెలకువలు మాత్రం నాకు బాగా ఇంట్లో ఒక్కొక్కరిని ఉన్నా, పని మీద బయటికి వెళ్లాలనుకున్నా.. ఇంటి భోజనమే వెంట తీసుకెళ్తానే తప్ప బయట అన్నలు తినను పరోటా, పచ్చి, సాంబారు, బాగా వందతా కానీ బొబ్బిట్లు కొన్ని ప్రత్యేకంగా తయారు చేసే స్వీట్స్ బటమ్స్ వంటకు నాకు రాదు. నేను పూర్తి శాశావరీని, కోడిగుడ్డు, అఖిరికి వెల్లుల్లి కూడా తినను. ఇది ఎక్కడెక్కడా బయటి ప్రదేశాలకు వెళ్లినప్పుడు అక్కడ ఆహారం తినాలంటే భయమేస్తుంది. ఎందుకంటే వెజ్, నాన్ వెజ్ వంటకాలకు ఒకే స్టూన్ వాడతారేమోనన్న సందేహం కలుగుతుంది. అందుకే. ఎక్కడెక్కడా ఇంట్లో తయారుచేసుకున్న ఆహార వదలాలకు సంబంధించిన ఓ బ్యాగ్ నాతో పాటు ఉండాలి ఇదే! ఒకవేళ ఎక్కడైతే రోజులు ఉండాలి వస్తే. కొన్ని ముడిసెదకులు, చిన్న కుక్కరీ వంటివి వెంట తీసుకెళ్తా మా నాన్నమ్మ కూడా ఇలాగే తీసుకెళ్తే అదే అలవాటు నాకొచ్చింది. అలాగే నాకు స్వీట్లంటే చాలా ఇష్టం. అయితే వాటిలో చక్కెర లేకుండా సహజసిద్ధమైన స్వీట్స్ ఆరోగ్యకరంగా తయారు చేసినవైతే తింటే వంటకాల్లో నూనె అక్కర్లేవగా వాడతా. మీరూ ఆహారపుటలవాట్లు విషయంలో ఇలాంటి సింపుల్ చిట్టాలు



పాటిస్తే భవిష్యత్తులో ఉజుకాయం వంటి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం బారిన పడే ప్రమాదమే ఉండదు. అలాగే రోజూ ఆరగట వ్యాయామం చేయడం.. యోగా, ధ్యానం చేయడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇక నేను ఏ విషయం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించను.. భార్యపడను. సాధ్యం సాధ్యం, వాస్తవ పరిస్థితులను దృష్టిలో పెట్టుకొనే ఏ నిర్ణయమైనా తీసుకుంటా. అందుకే ఒక్కొక్కరికి లెక్కపాటు ఉంటా.. అంటాను సుధ.. ప్రధాని పిలుపు మేరకు కిరణ్ మజుందార్ పా, పీటీ ఉష, ముఖేష్ భగ్నల్, కిరణ్ జేడీ, అనిల్ కంబ్లే, వెంకటేశ్ ప్రసాద్, తెజస్వీ సూర్య, మృణాళిని దేశ్ ముఖ్, అమిష్ త్రిపాఠి, ఎస్. గురుమూర్తిలను నామినేట్ చేశారు.

'యోగా'తో రోజూ ప్రారంభిస్తూ.. ప్యారిస్ ఒలింపిక్స్ లో రజత, కాంస్య పతకాలు గెలుచుకొని.. ఒకే టోర్నీలో రెండు పతకాలు కొట్టగొట్టిన భారత మాటర్గా చరిత్ర సృష్టించిన భాను, తన ఆటతీరుతో ఎంతోమంది అమ్మాయిల మాటింగ్ రికెర్డర్లు ఎంచుకునే స్పూర్తి నింపిన ఆమె.. డైట్, వ్యాయామాల్లో



నాకెంతో ఇష్టమైన పిజ్జా, ఇతర ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ పూర్తిగా దూరం పెట్టేశా. ఇక ఉదయం అలవాటులో భాగంగా పాలలో నాలుగు కాన్స్ స్వీట్స్ వేసుకొని తింటే లేదంటే వెన్న రాసిన బ్రెడ్ తీసుకుంటా, కాస్త అలసటగా అలాగే తీసుకుంటే మాత్రం రెండు చప్పున తాగుతా. చప్పాతి.. లేదంటే సాయంత్రం పూట సీజనల్ పండ్లను స్నాక్స్ తీసుకుంటా,

ఉబ'కాయకల్ప' చికిత్స..

అన్నలు రాజీవడంబోతోంది. అంతేకాదు.. యోగానాల తోనూ ప్రారంభిస్తూనే బోడి మాటర్. ఒక ప్రధానికేటి ఏకాగ్రత, మానసిక ప్రశాంతత చాలా ముఖ్యం. అందుకే.. ఈ యోగాని సాంతం రోజూ ఉదయం నాలుగు గంటల వరకు ఉదయం చేస్తాను. నేను శాశావరీని, ప్రాణిస్సు, మంచి కొవ్వులు అధికంగా, గైసిమిక్ ఇంజెక్స్ తక్కువగా ఉంటే కార్నోహైడ్రేట్లతో కూడిన ఆహారమే తింటాను. వండ్లు, కూరగాయలు, తృణాహారాలు లకు అధిక ప్రాధాన్యమిస్తాను. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్లు, చక్కెరల్ని పూర్తి దూరం పెడతా. ఫిట్లా ఉండే దుకు రోజూ ఆరు గంటల పాటు జిమ్నాస్ చెమటోడుతాను. ప్రస్తుతం మన సమాజంలో ఉజుకాయం అతి పెద్ద సమస్యగా మారింది. అయితే చక్కెర జీవనశైలి, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపుటలవాట్లతో ఈ సమస్యను సమూలంగా నిర్మూలించవచ్చు. ఉజుకాయంపై అవగాహన కల్పించేందుకు మోడీజీ సన్ను నామినేట్ చేయడం సంతోషంగా ఉంది. నా వంతుగా ఈ సమాజంలో మార్పు తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తా అని చెబుతోంది మన.

నూనె వాడకం తగ్గించాలి.. టోక్సీ ఒలింపిక్స్ లో మోత మోగించిన మీరాబాయి దాసు ప్యారిస్ కోడ్ లో పతకం చేజూర్చుకొని గాయం నొప్పితోనే ఇరుకుకున్న మీరా తన పోరాటజీవితంలో శ్రామి అనిపించుకుంది. పోటీల్లో భాగంగా టన్నుల కొద్దీ బరువు ఎత్తే ఈ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ ప్రధాని మోడీ ఉజుకాయంపై అవగాహన కల్పించే ఈ బ్రూసాత్తర కార్యక్రమంలో భాగం చేశారు. విశ్వ వేదికపై పలుమార్లు సత్తా చాటిన ఆమె.. ఈ కొత్త బాధ్యతను ఓ గౌరవంగా స్వీకరిస్తున్నట్లు చెబుతోంది. అట్టే మన ఆరోగ్యాన్ని నిర్ణయిస్తాయి. సోపాలో కూడిన ఆహారం తినాలి. నేనైతే బ్రీక్ ఫాస్ట్ గుడ్లు, రెండు బ్రెడ్ ముక్కలు, అపనాడ్, ఐదు రకాల వండ్లు తింటాను. ఆ చేపలు, కూరగాయలు, నూనెలు, పనాడ్, డిన్నర్ మాంసం, కూరగాయలు లాగిస్తాను. ఇవే నేను ఆరోగ్యంగా, సీటిగా ఉండటంలో నాకు సహాయ పడుతున్నాయి. అలాగే అధిక నూనె వాడకం వల్ల చాలా మంది తమ ఆరోగ్య లక్ష్యాలను చేరుకోలేక పోతున్నారు. అంతేకాదు.. ఈ అలవాటు భవిష్యత్తులో ఉజుకాయం బారిన పడేలా చేస్తుంది. అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ నూనె వాడకాన్ని తగ్గించాలి. మోడీజీ పిలుపు మేరకు ఉజుకాయంపై పోరాటం చేయడానికి నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను. ఈ కొత్త బాధ్యతను గౌరవంగా ఇష్టపడతా. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు, శారీరక దృఢత్వంతో ఎలాంటి అనారోగ్యాన్నినూ దూరం చేసుకోవచ్చు.. అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ చక్కటి పోషకాహారం, వ్యాయామాలు తమ రోటిన్ లో చేర్చుకోవాలి. అంటాను మీరా.. మనకా బాతా: అవనీ లేఖనా సైనికా, లాస్తి నా బోలోసైని, రాజీ రాంపాల్, ఇతర 10 మంది ప్రధానాధికారులను ఈ క్యాంపెయన్ కోసం నామినేట్ చేసింది. □



30 కిలోలు తగ్గడమే నా లక్ష్యం! ... శ్రీయా ఘోషల్. ఎన్నో మధురమైన పాలకుల కేలాస్ అడస్టా నితిమిది బాలివుడ్ గాయని. తన శ్రావ్యమైన గొంతుతో కోట్లాదిమందిని రుచింపజేస్తూ ఉత్తమ గాయనిగా పేరు గడిచింది. బ్యూటీఫుల్ సింగర్, అయితే గాయకులంటే సాధారణంగా పలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపుటలవాట్లు పాటించడం మానుకుంటా. ఈ గొంతుపై ప్రతికూల ప్రభావం వచ్చకుండా చక్కెరా ఉంటూ వీళ్లు ఇలాంటి కచ్చితమైన డైట్. ఆరోగ్య కరమైన జీవనశైలి అతని రికెర్డర్, ఇటు వ్యక్తిగతంగా రాణింపేలా చేస్తున్నా. శ్రీయా. "ఈ ఏడాది నేను సుమారు 30 కిలోలు తగ్గిస్తాను. అందుకోసం ప్రస్తుతం కఠినమైన వ్యాయామ నియమాలు పాటిస్తున్నాను. ఈ విధంగానే

ముడిపిన్నుల సోయగం



ప్రాచీన భారతీయ సంప్రదాయ ఆభరణాల దిక్షాక్షకు నేటి ఫ్యాషన్ లోనూ ప్రముఖ పాత్ర ఉంటోంది. అటువంటివే ఈ బస్ పిన్న్ శిరోజాల ఆభరణాలుగా నాటి నుంచి నేటి వరకూ పడతుల మనసును దోచుకుంటున్నాయి. టెంపుల్ సైట్, యాంటిక్

నడిశైలీ ఓ పచ్చలు, కెంపులు, ముత్యాలు పొదిగిన ఇవి కురుల్లో అందంగా ఒదిగిపోతున్నాయి. వివాహోదీ శుభకార్యాలలో సంప్రదాయ దుస్తులపైనే కాదు, ఆధునిక వస్త్రశైలికి ఇట్టే సమ్మెస్తున్నాయి. ఈ ముడిపిన్నుల సోయగం భలేగుంది కదూ !



కావలసినవి: ఉప్పారవస్య, పైనాపిల్ ముక్కలు, వందదార కప్పు చొప్పున,

పైనాపిల్ కేసరి

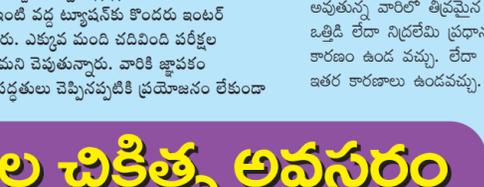
నెయ్యి ముప్పావు కప్పు, బాదం, ఊడ పప్పులు చారెడు, కిస్మి 2 టేబుల్ స్పూన్లు, యాలకుల పొడి



రక్తపోటు అదుపులో..

కాపాడుతుంది. మధుమేహం నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కాలేయాన్ని సురక్షిస్తుంది. నిర్మాణాల్లో రాళ్లు పక్కకుండా అడ్డుకుంటుంది. క్యాన్సర్ కు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. • రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. నెలసరి సమయంలో కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. • అల్ట్రలకు టెంపరేచర్ పనిచేస్తుంది. ముక్కుపుటాల దగ్గర నల్లజీలకర్ర తెలు రెండు చుక్కలు రాస్తే దస్ట్ అల్ట్ర రాదు..

• నేను ఒక పాఠశాలలో టీచరుగా ఉన్నాను. చదువులో వెనుక బడు తున్న పిల్లలతో మాట్లాడి సలహా ఇచ్చే బాధ్యత నాకు అప్పగించారు. బి.ఇడిలో సైకా లజీ న జైక్కునకూడా ఉండటం వల్ల పిల్లల సమస్యలను అర్థం చేసుకుని మంచి సలహాలు ఇవ్వ వచ్చని భావించాను. అయితే కొంతమందిని అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నాను. అలాగే నేను ఇచ్చే సలహాలు కొందరికి పని చేయడం లేదు. ప్రస్తుతం నా పద్ధతు వచ్చే పిల్లల్లో 10వ తరగతివారి ఎక్కువగా ఉన్నారు. మా ఇంటి వద్ద ట్యూషన్ కు కొందరు ఇంటర్ మీడియట్ పిల్లలు వస్తుంటారు. ఎక్కువ మంది చదివించి పరీక్షల సమయంలో మరచిపోతుంటామని చెబుతున్నారు. వారికి జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడానికి ఆసనైన కొన్ని పద్ధతులు చెప్పినప్పటికీ ప్రయోజనం లేకుండా ఉంది. ఇంట్లో



నిపుణుల చికిత్స అవసరం

పోతున్నది. అతికొద్ది మంది పరీక్షల సమయంలో వివరీతమైన తలనొప్పికి గురవుతున్నట్లు, వాంతులు అవుతున్నట్లు చెప్పారు. కొద్ది మందిలో గుండెపడ వస్తోంది. ఇదిలా ఉండగా నలుగురు పిల్లలు మధ్యం సేవించడం అలవాటు చేసుకున్నారు. అందులో ఒక అమ్మాయి కూడా ఉంది. ఇంట్లో

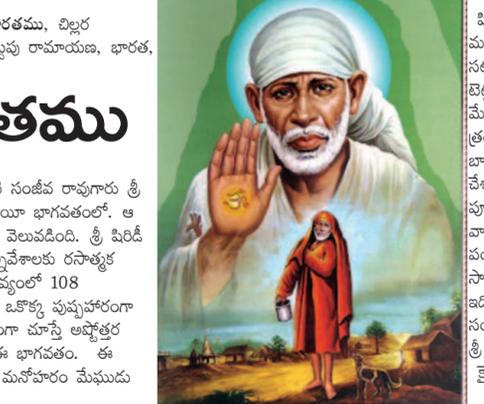


తల్లితండ్రులను ఏమార్చి, అబద్ధాలు చెప్పి ఎలాగోలా డబ్బు తెచ్చుకుని తాగు తున్నామని చెప్పారు. ఒక అబ్బాయి అప్పుడప్పుడు ఇంట్లో లొంగతనం చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. వారికి ఎంత హితోపదేశం చేసినా మధ్యం వ్యసనం మానలేక పోతున్నారు. ఇలాంటి పిల్లల్లో మతిమరుపు పోగొట్టుకొని మధ్యం మాన్పించడానికి తగిన మార్గం చూపండి. - **సోదరి, కాకానాద. జి.బి.బి.బి.బి.** మీరు పిల్లల్లో మార్పుతీసుకుని రావడానికి పూర్తిగా తెలుసుకుని, తగిన విధంగా కొన్ని రోజుల వరకు అంత సులభం కాదు. ముందు కారణాలు తెలుసుకుని తగిన పరిష్కారమార్గాలు చూపాలి. పిల్లలు పరీక్షల్లో మరచి పోవడానికి నిర్లక్ష్యం, మానసిక ఒత్తి, భయం అంతోడనే దీనివల్ల, సీరసం, నిన్ను త్రవ్వాలంటి ఏదో ఒకటి లేక కొన్ని కారణం కావచ్చు. కాబట్టి వారితో మాట్లాడే సమయంలో ఆన్ని విషయాలు తెలుసుకుంటే పరిష్కార మార్గం చూపడం

ఉపయోగ పడుతాయి. తాగుడు మానటానికి ఒక ప్రణాళిక సిద్ధం చేయండి. చెడు అలవాట్లనే వారి మధ్య ఉండేలా చూడండి. తాగి అనిపించినప్పుడు కాఫీ తాగడం లేదా ఏదైనా జ్యూస్ తాగడం ఏదైనా తినడం వల్ల కోర్కో తగ్గుతుంది. ధ్యానం కూడా ఉపయోగంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి చిట్టాలు ఫలితం ఇవ్వనప్పుడు నిపుణుల పర్యవేక్షణలో చికిత్స అవసరం. □

సాయి భాగవతము

భాగవతాలు. అనర్థ కావ్య త్రయం అని తెలిపారు ఈ తూహాటి సంజీవ రావుగారు శ్రీ చిల్లర భావనారాయణరావు గారి పిరిడి సాయి భాగవతంలో. ఆ సాయి చరిత్రము జూన్ 28, 1996లో వెలువడింది. శ్రీ పిరిడి సాయిభావా జీవితంలోని యదార్థ సన్నివేశాలకు రసాత్మక రూపమే ఈ గ్రంథం. ఈ బ్రహ్మత్ కావ్యంలో 108 అక్షాసాలున్నాయి. ఒక్కొక్క అక్షాసాన్ని ఒక్కొక్క పుష్పహారంగా భావించి రచించారు. రచయిత. ఆ విధంగా మాన్య ఆధ్యాత్మిక స్తుతి రూపక పుష్పహార సమలంకృతం ఈ భాగవతం. ఈ భాగవతంలోని ఘట్టాలన్నీ మహనీయం, మనోహరం అవుతుంది



పిరిడికి బోయ సాయి భావాను చూచి - ఇల్లా మనీడు-అలకా సెల్లా ముడి కల్లు జడగా-చేత నలకామే నెల్లా కన్నీ-జవమా అల్లా మాతిక్క-శివుడగు టిట్టుయ్యో? అని మనసులో భావింపాడంటారు కవి. మేఘము కొన్ని దినాలు పిరిడిలోనే ఉండి ఆ తర్వాత త్రయంబకం వెళ్లాడు. అక్కడకు వెళ్లాలనే ప్రేరణ సాయి బాబా కలిగించినదే ! ఇక్కడ రచయిత చక్కని ఉజుకాయ చేశారు. శివుని మూడవ నైతం జ్ఞాన నేత్రుహారుని కడు భక్తి పూజించ గలిగి నాడతను.. మార్పు వచ్చేవాని మనసునందు వానికే మనస్సులో మార్పు రావటానికి సాయి అతడిని అక్కడకు పంపాడు. ఇక మేఘునికీ శివుడు సర్వతా కనిపించటం మొదలైంది. సాయిని త్రికరణ శుద్ధిగా ఆరాధించే వారు సాయి స్వరూపంగా మారతారు. ఇది భ్రమర కీటక వ్యాయం. సాయి చరిత్రను పుణ్య ప్రబంధంగా సంతరించి తెలుగు వారి పుణ్యాల పంట పండించారు శ్రీ చిల్లర వారు. వారి మాటలలోనే.. 'లోకేశ్వరా! సాయిశా ! కై విమాన్ ! నీడు భక్త కథన కుసుమ మా లా కైకర్త్యంమిద్ది ! నీ శ్రీ కంఠంకృతముగి ! చేసితి! తండ్రి!

గోల్డెన్ బ్యాట్ కై బిగ్ ఫైట్

ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో హీరోల మధ్య హోరాహోలీ పోరు

రేసులో శుభ్ మాన్ గిల్



న్యూఢిల్లీ: ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ-2025 టోర్నమెంట్ ముందుకు సాగుతున్న కొద్దీ ఉత్సాహం పెరుగుతోంది. టోర్నమెంట్ ముందుకు సాగుతున్న కొద్దీ, బ్యాట్ మెన్స్ కూడా తమ ప్రతిభను చూపిస్తున్నారు. ప్రధానంగా గోల్డెన్ బ్యాట్ కోసం హీరోల మధ్య పోరాటం పోటీగా పోరు తీవ్రంగా సాగుతోంది. బ్యాట్ మెన్స్ మధ్య పరుగుల కోసం పోటీ కనిపిస్తోంది. నలుగురు బ్యాట్ మెన్స్ టోర్నమెంట్లో అద్భుతమైన ప్రదర్శన ఇస్తున్న గోల్డెన్ బ్యాట్ గెలిచేందుకు దూసుకొస్తున్నారు.

వీరిలో ఇబ్రహీం జుదాన్ (177 పరుగులు) టాప్ లాభం (173 పరుగులు), జెన్ డకెట్ (165 పరుగులు), శుభ్ మాన్ గిల్ (147 పరుగులు) టాప్ 4 స్థానాల్లో ఉన్నారు. ఇప్పటివరకు ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ప్రయాణంలో, చాలా మంది బ్యాట్ మెన్స్ సెంచురీల తర్వాత సెంచురీలు చేస్తున్నారు. దీంతో పరుగులు చేసే చాలా ఆసక్తికరంగా మారుతోంది. ఈ టోర్నీలో ఇంత వరకు దాదాపు సగం ప్రయాణాన్ని పూర్తి చేసుకుంది. దీని ఆధారంగా, గోల్డెన్ బ్యాట్ గెలుచుకునే రేసులో నలుగురు బ్యాట్ మెన్స్ ముందుదండం విశేషం. వీరిలో ఇబ్రహీం జుదాన్ (అఫ్ఘనిస్తాన్) 177 పరుగులతో ఆగ్రహానంలో ఉన్నారు. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భాగంగా లాహోర్ వేదికగా ఇంగ్లండ్ తొలిసారిగా జరిగిన కీలక మ్యాచ్లో అఫ్ఘనిస్తాన్ యువ ఓపెనర్ జుదాన్ 146 బంతుల్లో 12 ఫోర్లు, 6 సిక్సర్ల సాయంతో 177 పరుగులు చేశాడు. ఈ మ్యాచ్లో సూపర్ సెంచురీ అలరించిన జుదాన్ వలు రికార్డులు సైతం కొల్లగొట్టాడు. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ వరల్డ్లోనే అత్యధిక పరుగులు మిస్సాగా వరల్డ్ సృష్టించాడు. ఇక టాప్ లాభం (న్యూజిలాండ్) 173 పరుగులతో దూసుకుపోతున్నాడు. 2025

ఇటీవలి ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ సెమీఫైనల్స్ లో న్యూజిలాండ్ జట్టు తన స్థానాన్ని నిర్ధారించుకుంది. జట్టు స్టార్ బ్యాట్ మెన్ టామ్ లాభం ఇందులో భాగం, ప్రత్యేకమైన సహకారాన్ని అందించాడు. ఈ టోర్నమెంట్ తొలి మ్యాచ్ లోనే లాభం అద్భుతమైన సెంచురీ సాధించాడు. పాకిస్తాన్ పై సెంచురీ చేసిన తర్వాత, బంగ్లాదేశ్ తో జరిగిన రెండో మ్యాచ్ లో లాభం అత్యధికం సాధించాడు. ఇప్పటివరకు ఈ టోర్నమెంట్ లో 2 మ్యాచ్ లో అత్యధిక పరుగులు (173) చేశాడు.

అతను గోల్డెన్ బ్యాట్ రేసులో ముందున్నాడు. అలాగే ఇంగ్లండ్ స్టార్ ఓపెనింగ్ బ్యాట్ మెన్ జెన్ డకెట్ గత కొంతకాలంగా అద్భుతమైన ఫామ్ లో ఉన్నాడు. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భారత స్టార్లలో కూడా అతను తన అద్భుతమైన ఫామ్ ను కొనసాగించాడు. ఆస్ట్రేలియా తో జరిగిన మ్యాచ్ లో 165 పరుగులు సాధించగలిగాడు. ఈ ఒక్క ఇన్నింగ్స్ తో జెన్ డకెట్ గోల్డెన్ బ్యాట్ రేసులో తన పేరును చెరుకున్నాడు. ఇక భారత క్రీకెట్ జట్టు యువ స్టార్ బ్యాట్ మెన్ శుభ్ మాన్ గిల్ స్వర్ణ రూపం కనిపిస్తోంది. ఇంగ్లండ్ తో జరిగిన వన్ డే సిరీస్ లో తిరిగి ఫామ్ ను సాధించిన శుభ్ మాన్ గిల్ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో కూడా అద్భుతంగా రాజీపడ్డాడు. ఈ టోర్నమెంట్ లో ఇప్పటివరకు ఆడిన 2 మ్యాచ్ లో అతను 147 పరుగులు చేశాడు. దీనిలో అతను ఒక సెంచురీ కూడా చేశాడు. గిల్ ఫామ్ ను పరిశీలిస్తే, ఈ టోర్నమెంట్ లో గోల్డెన్ బ్యాట్ గెలుచుకునే బలమైన పోటీదారుడు అతనే అని నమ్మవచ్చు.

ఇంటర్నేషనల్ మాస్టర్స్ లీగ్ లో.. ఇండియా రెండో విజయం

మెరిసిన్ సచిన్, యువరాజ్.. 9 వికెట్ల తేడాతో ఇంగ్లండ్ చిత్తు



న్యూఢిల్లీ: ఇంటర్నేషనల్ మాస్టర్స్ లీగ్ టీ20 టోర్నీలో ఇండియా మాస్టర్స్ జట్టు వరుసగా రెండో విజయాన్ని అందుకుంది. ఈ టోర్నీలో భాగంగా బుధవారం ఇంగ్లండ్ మాస్టర్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో భారత్ 9 వికెట్ల తేడాతో గెలుపొందింది. ఈ మ్యాచ్ లో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఇంగ్లండ్ జట్టు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్లు కోల్పోయి 132 పరుగులకే పరిమితమైంది. ఇంగ్లండ్ బ్యాట్లలో దారెన్ మాడి 25 పరుగులతో టాప్ స్కోర్లర్గా నిలవగా, టి అంబ్రోస్ (23), స్ట్రోఫీట్ (18), ట్రిస్ట్రె లెట్ (16) రాజీంచారు. ఇంగ్లండ్ కెప్టెన్ ఇయాన్ మెథ్యూస్ సహా మిగిలిన స్ట్రోఫీట్లందరూ విఫలమయ్యారు. భారత్ బౌలర్లలో ధవన్ కులకర్ణి అద్భుతమైన ప్రదర్శన కనబరిచాడు. తన నాలుగు ఓవర్లలో కులకర్ణి కేవలం 21 పరుగులు మాత్రమే ఇచ్చి 3 వికెట్లు పడగొట్టాడు. అతడితో పాటు, అభిమన్యూ మిశ్రా, వేగి తలా 2 వికెట్లు సాధించారు. అనంతరం 133 పరుగుల లక్ష్యాన్ని భారత్ కేవలం ఒక్క వికెట్ మాత్రమే కోల్పోయి 11.4 ఓవర్లలోనే ఓడించడమైంది. భారత్ బ్యాట్లలో గురీశ్రీత్ సింగ్ మానస్ (35 బంతుల్లో 10 ఫోర్లు, ఒక సిక్సర్ తో 63 నాటాబీ) టాప్ స్కోర్లర్గా నిలిచాడు. అయితే భారత కెప్టెన్ సచిన్ టెండూల్కార్ సైతం మెరుపు ఇన్నింగ్స్ ఆడారు. సచిన్ క్రీజులో ఉన్నంత సేపు తన ట్రేడ్ మార్క్ షాట్లతో ఆదరగొట్టాడు. కేవలం 21 బంతులు మాత్రమే ఎదుర్కొన్న లిటిల్ మాస్టర్ 5 ఫోర్లు, 1 సిక్సర్ తో 34 పరుగులు చేసి బౌలర్లను ఇబ్బంది పెట్టాడు. అదే విధంగా అఖిలేశ్ పట్నీ యువరాజ్ సింగ్ కూడా తన బ్యాట్ కు పని చెప్పాడు. యువరాజ్ కేవలం 14 బంతుల్లోనే 4 ఫోర్లు, ఒక సిక్సర్ తో 27 పరుగులు చేసి ఆజేయంగా నిలిచాడు. ఇంగ్లండ్ బౌలర్లలో స్ట్రోఫీట్ ఒక్కడే ఒక వికెట్ సాధించాడు. మిగిలా బౌలర్లందరూ తేజులేకపోయారు. ఇక భారత్ తమ తదుపరి మాన్స్ మార్చి 1న సౌతాఫ్రికా తలపడనుంది.

టెన్నిస్ టోర్నీలో.. పారాడి ఓడిన భారత్

తొలి రౌండ్ లోనే మానస్, కరణ్, రామ్ కుమార్ ఔట్



న్యూఢిల్లీ: బెంగళూరు పీటీటీ టెన్నిస్ టోర్నీలో భారత్ స్టేయర్లు వైఫల్యం చెందారు. భారత్ స్టేయర్లు రష్యా, ఆస్ట్రేలియా, జపాన్ ను చేందిన స్టేయర్ల చేతిలో పరాజయం చెందారు. వైట్ కార్డుతో బరిలోకి దిగిన మానస్ రామ్, రామ్ కుమార్ రామ్ నాథ్, క్యాబి సయద్ హోదాల్ అడుగు పెట్టిన కరణ్ సింగ్ బెంగళూరు ఓపెన్ పీటీటీ-125 చాలంజర్ టెన్నిస్ టోర్నీలో తొలి రౌండ్ ను దాటలేకపోయారు. పురుషుల సింగిల్స్ మెయిన్ డ్రా తొలి రౌండ్ మ్యాచ్ లో మానస్ రామ్ 3-6, 6-3, 6-7 (3/7) తో రష్యాకు చేందిన పీటర్ బార్ బిర్నకోవ్ చేతిలో ఓటమి పాలయ్యాడు. అలాగే భారత్ మరో స్టేయర్ కరణ్ సింగ్ 4-6, 6-4, 6-7 (3/7) తో ఆస్ట్రేలియాకు చేందిన జులెస్ రోడియోనోవ్ చేతిలో పరాజయం చెందాడు. ఇక రామ్ కుమార్ రామ్ నాథ్ సైతం 6-7 (3/7), 5-7 తో జపాన్ కు చేందిన షింటా తో మొదటి టెటిలో పోరాడి ఓడిపోయాడు. అలాగే రోడియోనోవ్ తో 1 గంట 57 నిమిషాలపాటు జరిగిన మ్యాచ్ లో కరణ్ 11 ఏసెలు సందించి, 2 డబుల్ ఫాల్టులు చేశాడు. నిర్ణాయక టైబ్రేక్ లో కరణ్ ఒత్తిడికి లోను కావడంతో అనూహ్యంగా ఓటమి పాలయ్యాడు. అదేవిధంగా షింటా తో 1 గంట 48 నిమిషాల పాటు జరిగిన మ్యాచ్ లో రామ్ 14 ఏసెలు సందించి, ఏడు డబుల్ ఫాల్టులు చేశాడు.

న్యూఢిల్లీ: మహిళల ప్రీమియర్ లీగ్ (డబ్ల్యూపీఎల్) టీ20 క్రీకెట్ టోర్నీలో ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ నిలకడైన విజయాలతో దూసుకెళ్తోంది.

బెంగళూరులో జరిగిన పోరులో ఆర్యాండ్ ప్రదర్శనతో ఢిల్లీ 6 వికెట్ల తేడాతో గుజరాత్ జెయింట్స్ పై ఘన విజయం సాధించింది. ముందుగా గుజరాత్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 9 వికెట్ల సన్నానికి 127 పరుగులు చేసింది. భారత్ పుల్యాబి (29 బంతుల్లో 40 నాటాబీ; 4 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లు) జట్టును అడుకుంది. దాటివ్ (24 బంతుల్లో 26; 5 ఫోర్లు) మెరుగ్గా ఆడింది. మరీజాన్ కామ్, శిఖా పాండే, అనాపెల్ సదర్లాండ్ తలా 2 వికెట్లు తీశారు. తర్వాత ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ 15.1 ఓవర్లలో 4 వికెట్లు కోల్పోయి 131 పరుగులు చేసిగె లిచింది. స్టేయర్ అఫ్ డ మ్యాన్ జెన్ జోనాసన్ (32 బంతుల్లో 61 నాటాబీ; 9 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లు), షఫాలీ వర్మ (27 బంతుల్లో 44; 5 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లు) చెలరేగారు. మొదట బ్యాటింగ్ కు దిగిన గుజరాత్ బ్యాట్లకు మూడు ముట్టడి చేతులెత్తేశారు. నాలుగో ఓవర్లో హర్షిన్ (5), లివ్ ఫీట్ (0)లను ఔట్ చేసిన మరీజాన్ కామ్ దెబ్బ తీసింది. మరుసటి ఓవర్లో జిఖాపాండే వరుస బంతుల్లో డెబ్ మూని(10), కాశ్మీ గౌతమ్ (0)లను ఔట్ చేయడంలో 20 పరుగులకే 4 కీలక వికెట్లను కోల్పోయింది. కాసేపటికి

ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ సూపర్ విక్టరీ

మహిళల ప్రీమియర్ లీగ్ లో 6 వికెట్ల తేడాతో గుజరాత్ జెయింట్స్ ఓటమి అదరగొట్టిన షఫాలీ, జోనాసన్

(16)7వ వికెట్ కు 51 పరుగులు జోడించడంతో స్కోరు 100 దాటింది. నలువైపులకూ స్కోరు చేపించే దుకు బరిలోకి దిగిన ఢిల్లీ ఆరంభంలోనే కెప్టెన్ మెగ్నెసింగ్ (3) వికెట్ ను కోల్పోయింది. షఫాలీ జోనాసన్ గార్డన్ అడ్డుకట్ట వేయగా, జెమీమా (5), అనాపెల్ (1) స్వల్ప వ్యవధిలో నిష్క్రమించడంతో 60/6 వద్ద గుజరాత్ కు దెబ్బ తింది. ఈ దశలో లోయర్ ఆర్డర్ బ్యాటర్ భారతి, తనూజ



టాప్ 10 బిలియనీర్ మహిళలు వీరే!



న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 26: ఒకప్పుడు మహిళలు వంటగదికే పరిమితమయ్యేవారు, కానీ కాంక్ష మారుతున్న కొద్దీ మహిళలు అన్ని రంగాలలో ప్రత్యేక కతను చాటుకుంటున్నారు. అలాగే విజయం కూడా సాధిస్తున్నారు. సిటి ఇండెక్స్ అధ్యయనం ప్రకారం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధిక మహిళా బిలియనీర్లు ఉన్న ఐదవ దేశం భారతదేశం. స్వయం నిర్ణీత బిలియనీర్లలో భారతదేశం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మూడవ స్థానంలో ఉంది. జనవరి 2025 ఫోర్బ్స్ రియల్ టైమ్ బిలియనీర్ లిస్ట్ ప్రకారం, భారతదేశంలోని టాప్ 10 ధనవంతులైన మహిళలు విభిన్న నేపథ్యాలను ఇంకా పరిశ్రమలలో ముందు న్నారు. వైద్యం, సాంకేతికత, రిటైల్ ఇంకా ఇంజనీరింగ్ వంటి రంగాలలో మహిళలు కీలక

పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. భారత దేశంలోని అత్యంత ధనవంతులైన మహిళల లిస్టులో సావిత్రి జిందాల్ ఆగ్రహారంలో ఉన్నారు. ఆమె నికర విలువ 34.3 బిలియన్ డాలర్లు. 2005లో ఆమె భర్త మరణించిన తర్వాత ఆమె ఒక జిందాల్ గ్రూప్ ను వారసత్వంగా పొందింది. ఝున్ ఝున్ వాలా నికర విలువ 8 బిలియన్ డాలర్లు. ఆమె రెండవ స్థానం లో ఉన్నారు. ఆమె సంపద 2022లో ఆమె దివంగత భర్త రాజ్ ఝున్ ఝున్ వాలా విస్ఫుటమైన పోస్టుఫోలియో నుండి వచ్చింది. రేఖా జగ్జయన్ రేఖా జగ్జయన్ 5.6 బిలియన్ డాలర్ల నికర విలువతో మూడో స్థానంలో ఉన్నారు. యుఎజిఐ చెందిన ల్యాండ్ మార్కెట్ గ్రూప్ చైర్మన్ అండ్ సీ.ఇ., ఆమె రిటైల్ అండ్ హాస్పిటాలిటీ వ్యాపారాలను ప్రపంచవ్యాప్తం గా కొత్త మార్కెట్లకు విస్తరించింది. వినోద్ గుప్తా వినోద్ గుప్తా నికర విలువ 4.7 బిలియన్ డాలర్లు. అతను తన కుమారుడు అనిల్ రామ్ గుప్తా తో కలిసి హాస్పిటల్ ను కూడా నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ కంపెనీ 50కి పైగా దేశాలలో కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తుంది. వివిధ రకాల విద్యుత్ ఉత్పత్తు లను అందించుంది. గోద్రెజ్ కుటుంబంలో భాగం గా స్మిటా కృష్ణగోద్రెజ్ బిలియన్ డాలర్లు. గోద్రెజ్ గ్రూప్ లో 20 శాతం వాటా కూడా ఉంది. కిరణ్ మఖండార్ షా ఈమె 1978లో బయోకాన్ ను స్థాపించారు, ఆమె నికర విలువ 3.4 బిలియన్ డాలర్లు. ఆమె నాయకత్వం బయో కాన్ ను ఫార్మా స్యూటికల్ పరిశ్రమలో ప్రపంచ లీడర్ చేసింది. రాధా వెంకటా రామ్ మొత్తం 3.2 బిలియన్ డాలర్ల నికర విలువతో జోహో కార్పొరేషన్ ను స్థాపించారు.

బంగారం కొనుగోళ్లలో కొత్త ట్రెండ్..

ముంబై, ఫిబ్రవరి 26: భారతదేశంలో బంగారు ఆభరణాలకు డిమాండ్ గత మూడేళ్లుగా క్రమంగా తగ్గుతోంది. 2021లో 610 టన్నుల బంగారం కొనుగోలు జరిగింది. ఇది 2022లో 600 టన్నులకు, 2023లో 575 టన్నులకు, ఇప్పుడు 2024లో 563 టన్నులకు పడిపోయిందని ఆర్థిక నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. అంటే 2022లో పోలిస్తే రికార్డు స్థాయిలో 7 శాతం తగ్గుదలను గమనించవచ్చు. దీనికి అతిపెద్ద కారణం బంగారం ధరలో భారీ పెరుగుదల. 2024లో బంగారం ధర 15 శాతం పెరిగింది. దీని వలన సామాన్యులకు నగలు కొనడం అనేది ఖరీదైనదిగా మారింది. అలాగే, మొత్తం ధరలో 10-25 శాతం వరకు మేకింగ్ ఛార్జీలు తాకిస్తున్నాయి. ఇవి కూడా జనా లు వీటిపై అనాసక్తి చూపడానికి ప్రధాన కారకంగా మారుతున్నాయి. అదనంగా, కొత్త తరం ఇప్పుడు బంగారాన్ని కుటుంబ వారసత్వ సంపదగా కాకుండా పెట్టుబడి కోణం నుండి మాత్రమే చూడటం ప్రారంభించింది. బంగారం కొనుగోలు బలహీనపడుతోంది. బంగారు కడ్డీలు, కాంపౌండ్ డిమాండ్ పెద్దగా హెచ్చుతగ్గులకు గురి కాలేదు. కానీ బంగారు ఇటీవలతో పోలిస్తే అవి బలహీనపడుతున్నాయి. 2021లో 186 టన్నుల బంగారు కడ్డీలు, కాంపౌన్స్ కొనుగోలు జరిగింది. ఇది 2022 నాటికి 173 టన్నులకు తగ్గింది. అయితే, 2023లో అది 185 టన్నులకు పెరిగింది. 2024లో అది 239 టన్నులకు చేరు కుంది. అయితే, ఇది స్వల్పకాలిక ధోరణి అని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. దీనికి ఖోగ్ లిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు కూడా కారణమవుతున్నాయి. మొత్తానికి బంగారం ధరలు పెరుగుతున్నాయి. బంగారంతో పోలిస్తే బంగారు ఇటీవల కొనడానికి, అమ్మడానికి సులభంగా, సౌకర్యవంతంగా ఉండటం వల్ల కూడా ఈ పెరుగుదల నెహాయ్యు ఉండవచ్చు.

ముంబై, ఫిబ్రవరి 26: చాలా కాలంగా దేశంలోని కార్పొరేట్ ప్రపంచంలో వర్మె లైవ్ బ్యాంక్ అనే అంశంపై పెద్ద చర్చ కొనసాగుతోంది.

ప్రధానంగా ఇటీవల వ్యవస్థాపకుల్లో ఒకరైన నారాయణ్ మూర్తి వారానికి 70 గంటలు పనిచేయాలని సూచించటం, తర్వాత ఎల్ అండ్ టి చైర్మన్ 90 గంటలు పనిచేయాలంటూ దీనిపై దేశవ్యాప్తంగా పెద్ద చర్చ కొనసాగిన సంగతి తెలిసింది. దేశవ్యాప్తంగా కార్పొరేట్ కంపెనీలు ఉన్నత స్థాయి సిబ్బంది లేదా వ్యక్తులు ఎక్కువ గంటలు పాటు పని గురించి కామెంట్స్ చేస్తున్న సమయంలో క్యాప్ జెమిన్ సీఈఓ అశ్విన్ యార్లీ దీనిపై స్పందించారు. వారానికి నలభై ఏడున్నర గంటల పాటు వర్మె సరిపోతుంది దని పేర్కొన్నారు. ఇదే క్రమంలో ఉద్యోగులకు వారాంతంలో కంపెనీలు పనికి సంబంధించిన ఎలాంటి వర్మె ఇ-మెయిల్స్

వారానికి 47 గంటల పని చాలు: క్యాప్ జెమిన్

కూడా పంపకూడదని అభిప్రాయ పడ్డారు. తాము రోజుకు తొమ్మిది గంటల చొప్పున వారానికి ఐదు రోజులు మాత్రమే పనిని కలిగి ఉన్నట్లు నాస్కామ్ టెక్నాలజీ అండ్ లీడ్ రిస్క్ ఫోరమ్ సమావేశంలో పేర్కొన్నారు. వాస్తవా నికి ఉద్యోగులు ఎన్ని గంటలు పనిచేయటం ఉత్తమంగా అడిగిన ప్రశ్నకు ఇలా బదులిచ్చారు. ఉద్యోగులకు వారాంతంలో సెలవు ఉన్నప్పుడు పనికి సంబంధించిన మెయిల్స్ పంపకూడని పూర్తిగా నిలిపేయాలని అన్నారు. అయితే ఇదే పద్ధతిని తాను దాదాపు 4 ఏళ్లుగా పాటిస్తూ ఉన్నానని పేర్కొన్నారు. తాను గడచిన నాలుగేళ్లుగా వారాంతం సెలవు సమయంలో ఆఫీసు నుంచి ఉద్యోగులకు పనికి సంబంధించిన మెయిల్స్ పంపకూడనే పాలసీని పెట్టుకుని దానిని విధిగా పాటిస్తున్నానని స్పష్టం చేశారు. ఎన్నోసార్లు మెయిల్ వచ్చినప్పటికీ దానిని వారాంతంలో పరిష్కరించలేనప్పుడు ఉద్యోగికి పంపించటంలో ఎలాంటి అర్థం లేదని ఆయన అన్నారు. అయితే తాను అప్పుడప్పుడు వారాంతంలో పని చేస్తానని, కానీ ఇది తన ఉద్యోగులకు తప్పనిసరిగా వర్తింపదని సీఈఓ యార్లీ అన్నారు. అనవసరమైన ఒత్తిడిని నివారించడానికి తాను వారికి ఇ-మెయిల్ పంపకూడదని ప్రయత్నించానని, వారాంతంలో పని చేయలేమని తెలిసిన ఉద్యోగికి "దుశ్ఖం" ఇవ్వడంలో అర్థంలేదని పేర్కొన్నారు. ఇటీవల ఉద్యోగుల జనాభా వివరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని సంస్థలు యువ ఉద్యోగులకు అనవసరంగా మారడం చాలా ముఖ్యం అని యార్లీ అన్నారు. క్యాప్ జెమిన్ డ్రైవ్ ను ప్రమోషన్స్, ఆరు వారాల ఉద్యోగుల సర్వేలు, ఉద్యోగుల కెరీర్ మార్గాలను రూపొందిస్తోంది పేర్కొన్నారు.

ఇంటి నెలసరి ఖర్చుల తర్వాత ₹5,000 మిగిలాయి

ముందు ఖర్చుచేయ్, తర్వాత పాదుపు చేయ్!

- కరెంటు బిల్లు
- న్యూలు ఫీజులు
- పాం బిల్లు

- పాపింగ్ చేయ్
- సినిమాకి వెళ్ళు
- హాట్ టెట్ వెళ్ళు

మీ నెలసరి బడ్జెట్ ని ప్లాన్ చేసుకుని పాదుపు చేయండి. తెలివిగా నడుచుకోండి, ఆర్థిక క్రమశిక్షణ పాటించండి.

మరిన్ని వివరాల కొరకు www.rbi.org.in సందర్శించండి
మీ ఆర్థికభద్రతను తెలుపుటకు rbi.kehata@rbi.org.in క్రూయండి