

కుక్కి కడుపునింపుతున్నారా?

పిల్లలతో తినిపించడం తల్లులకు పెద్ద సవాల్. మారిన జీవనశైలితో వారికి ఓపిక పెట్టలేక... కడుపు నింపడానికి ఏ చిట్టె ప్యాకెట్లో చేతికిచ్చేస్తున్నారు. అలా చేస్తే వారు ఊబ కాదుం బారిన పడొచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు వైద్యులు. దీనికి పరిష్కారమేలాగా సూచిస్తున్నారు.

★ ఎదిగే చిన్నారుల ఆరోగ్యానికి పోషకాలన్నీ అవసరమే. అంటే కార్బోహైడ్రేట్స్ (అన్నం, వరాకా), ప్రోటీన్స్ (పప్పు), పనీర్, గుడ్డు, లీస్వీట్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు (నెయ్యి, గింజలు), విటమిన్లు(కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు) అన్నీ చూసుకోవాలన్నమాట.

మసాలాలు, కారం, ఉప్పు తగ్గించి...

వసుపు, జీలకర్ర, ధనియా నిరంతరం వాడండి.

★ పిల్లల ఇష్యూయాలతో సంబంధం లేకుండా నోట్స్ కుక్కి పెట్టేస్తున్నారా? ఇలా చేస్తే ఆ మీదే వారు విరక్తి పెంపకోవచ్చు. ఒకేసారి ఎక్కువగా పెట్టే బియ్యం కొద్ది కొద్దిగా తినిపించండి. అప్పుడే తేలిగ్గా జీర్ణం చేసుకోగలరు.

★ కొంతమంది చిన్నారులు భోజనం కంటే స్నాక్స్, అల్పాహారాల కోసం ఎక్కువగా ఇష్టపడుతుంటారు. చిరు, తృణ ధాన్యాలతో వారికి నచ్చే రుచులతో స్నాక్స్ చేసి పెట్టండి. ఇంట్లో మీరు వంట చేసేటప్పుడు వారి నచ్చే కూరగాయలను ఎంపిక చేసుకోండి. పిండి కలపడం,



ఆకుకూరలు కోయడం వంటి చిన్న చిన్న పనుల్లో సాయం చేయమనండి. ఆ వారికి ఆయా వస్తువులపై ఆసక్తి ఏర్పడుతుంది.

★. స్కూలుకి వెళ్లే వయసున్న పిల్లలపై వారితోపాటు వదివే స్నేహితుల ప్రభావమూ ఉంటుందా వారికి కాకున్న సర్టిఫైడ్ బియ్యం రుచిగా కాకుండా కంటికింపుగానూ కనిపించేలా ఉండే పదార్థాలను ఉంచండి. అప్పుడే వారు చక్కగా తింటారు. స్కూల్లో సరిగా తింటున్నా అన్న భయం ఉంటే.. రోజులో ఒక పూట అయినా తమంతట తాముగా తినడం నేర్పించండి. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి కూర్చుని తినేలా చేయండి. □

మహిళలకు ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం ఉండాలి. అది ఎంతో ధైర్యాన్నిస్తుంది. అందుకు వృత్తి నైపుణ్యాలు కీలకం అంటారు ఫిక్కి లేడీస్ ఆర్గనైజేషన్ హైదరాబాద్ చైర్మన్ **ప్రతిభాకుండా**. అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు కుటుంబానికి చెందిన ఈమె, ఆ లక్ష్యంతోనే భవనగిరిలో మహిళల కోసం స్కిల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేసి ఉచిత నైపుణ్య శిక్షణ అందిస్తున్నారు. ఈ వివరాల గూర్చి తెలుసుకుందాం..

డబ్బు ఇస్తే.. అది కొత్తకాలమే ఉంటుంది. అదే నైపుణ్యాలను అందిస్తే జీవితాంతం ఉపయోగపడతాయి. అందుకే, గ్రామీణ మహిళలకు నైపుణ్య శిక్షణ అందించటంపై దృష్టి పెట్టా. తాజాగా భువనగిరిలో స్కిల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్ ఏర్పాటుచేశా. తక్కువ మందిని తీసుకునే కంటే, ఒక ప్రాంతాన్ని ఎంచుకుని శిక్షణ ఇసేసితే దాని ప్రభావం ఎక్కువకాగా ఉంటుంది

నివ్వించింది. అందుకే, స్థానిక 'మెప్పా' గ్రూప్ మహిళలతో అనుసంధానమయ్యాం. స్కిల్ ప్రోగ్రామ్ తరగతుల నిర్వహణ కోసం ప్రభుత్వం 6 గదులను కేటాయించింది. మొదటి రౌండ్లో భాగంగా.. డిజిటల్ లిటరసీ, టైలరింగ్, మగ్గం, బ్యూటీషియన్ కోర్సులు మొదలుపెట్టాం. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని అమ్మాయిలకు భాషవరంగా ఇబ్బంది లేకుండా ఉండేందుకు కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ వంటివి నేర్పుస్తున్నాం. తదుపరి డజల్ ఫైనాన్సియల్ లిటరసీ, సెలర్ సెక్యూరిటీ, హాస్పిటాలిటీ, ట్యూల్స్ ప్రో, డ్రెస్సింగ్ కోర్సులు, సెల్ఫ్ డిఫెన్స్, లీగల్ రైట్స్, వెడ్డింగ్ ఇండస్ట్రీ సంబంధించిన నైపుణ్యాల్నూ నేర్పించాలన్నది మా ప్రణాళిక. వీటన్నింటికీ కావాల్సిన మెటీరియల్ అంతా మేమే ఉచితంగా ఏర్పాటు చేస్తాం. ఇదంతా సీమిఆర్ ఫండ్స్లో చేస్తున్నాం. వాలంటీయర్లు మా సభ్యులే అక్కడకు వెళ్లి నేర్పిస్తారు. కేవలం మహిళలు వచ్చి నేర్చుకుంటే చాలు. కోర్సు అయిపోయాక, సర్టిఫికేట్ అందిస్తాం. ఆన్లైన్లో

బిజినెస్ను ఎలా ప్రమోట్ చేసుకోవాలనననదీ నేర్పిస్తున్నాం. వాళ్లని మైక్రో అంత్రిప్రెన్యూర్లుగా తీరినదేదానినననదీ మా లక్ష్యం. ప్రస్తుతం 200మంది దాకా మహిళలు ఉన్నారు. ఈ ఏడాది కనీసం 2 వేల మందికి నేర్పించాలనేది మా టార్గెట్. ప్రతి ఒక్కరిలోనూ నేర్చుకోవాలనే తపన. దానినన చూసేసత మరంతగా చేయాలనే ఉత్సాహం

గ్రామీణ మహిళలు వ్యాపారవేత్తలు కావాలి

పస్తుంటుంది. అలానే, ఆదిలాబాద్లో 4 వేల సంవత్సరాల చరిత్ర ఉన్న కళ 'డోరా' అంతరించిపోతోన్న ఈ కళకు తిరిగి జీవం పోయాలనననది మా ఉద్దేశం. ఇందుకోసం అక్కడి ఇంటిడిఎత్ కలిసి పనిచేస్తున్నాం. ఈ కళలో పాతకాలం



డిజైన్లు తప్ప కొత్తవి తెలియదు వారికి. అందుకే, మార్కెట్లో డిమాండ్ ఉన్న కోర్సుల్ని, పెన్ స్టాండ్లు, పేపర్ వెయిట్లు వంటివి తయారుచేసేలా ఒక ఆర్టిస్టిక్ పెట్టి అక్కడి మహిళలకు శిక్షణ ఇచ్చాం. దాంతో వాళ్లు కొత్తవతే డిజైన్లు నేర్చుకున్నారు. ఆ ఉత్పత్తులను మేమే మార్కెట్ చేయిస్తున్నాం. వాళ్లతో ప్రదర్శనలూ ఇవ్విస్తున్నాం. మహిళలకు ఆర్థిక స్వేచ్ఛ ఉండాలి. అదే మనకూ, మన కుటుంబానికి గౌరవం. అందుకోసం ఎప్పుడూ కృషి చేయాలి. ఖాళీగా అప్పులు కూర్చోకూడదు. అందుకే 'సురేంద్రపురి' కళాధామానికి ఎండిగా వ్యవహరిస్తానే ఈ బాధ్యతలనీ చేపట్టా. పొట్టి శ్రీరాములు ముని మనసుమాలిగా ఆయన ప్రభావమూ నాపై ఉంది. వృత్తి వ్యక్తిగత జీవితాలను బ్యాలెన్స్ చేయటం కష్టమే. కానీ, ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకెళ్లే చేయలేదని ఏదీ లేదు. □



కొంతమంది ఉద్యోగినులకు అశీసుకెళ్లగానే నిద్ర ముంచుకొస్తుంది. ఇంకొందరికేమో కాస్త అస్సం తినగానే ఆపలింతులు మొదలై పోతాయి.

ఎందుకిలా? దీనిలా అదుపు చేసుకోవాలి. మధ్యాహ్న భోజనం తరువాత శరీరంలో ఇన్సులిన్ స్థాయి పెరిగి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువుతాయి. ఇది నిద్రపోయే హార్మోన్స్ సెలర్టోనిన్, మెలటోనిన్ను పెంచుతుంది. దీంతో కాస్త మగతగా నిపిస్తుంది. లాటాంటుప్పుడు తిన్న వెంటనే పనిలో పడిపోకుండా.. కాసిప్పు అంటూ ఇటు నడవండి లేదా మెట్టెక్కి దిగండి.

ఆఫీసులో నిద్రా?



అందనప్పుడు అలసటకు గురవుతుంది. ఇది నిద్రకూ కారణం అవ్వచ్చు. ఎప్పుడైనా కళ్లు మూతలు పడుతున్నాయంటే ఓ

గ్లాసు వాటర్ తాగి చూడండి. ★ మీరు శక్తినిచ్చే ఆహారం తీసుకోకపోయినా నిద్ర ముంచుకొస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. సాయంత్రం అయ్యేసరికి ఈ సమస్య ఎదురవుతుంటే మీరు నిసనత్తువతో ఉన్నట్లే. ఈ పరిస్థితి అదుపులోకి రావాలంటే గుప్పెడు నట్స్, సీడ్స్ ని డబ్బాలో వేసుకుని వెంట తీసుకెళ్లండి. మీకు తీసుకునే ఆహారంలో ఇనుము, ప్రోటీన్స్ పిండిపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇవన్నీ మిమ్మల్ని ఉత్సాహంగా ఉండేస్తే. ★ పగటి పూట నిద్ర వెంటాడడానికి మరో కారణం రాత్రిళ్లు మీరు గాఢ నిద్ర లేకపోవడమే. ఇందుకు పనిచేకాలు, గ్యాడ్జెట్స్ కారణం ఏదైనా సరే.. వాటిని నియంత్రించుకోండి. కనీసం ఆరుగంటలైనా కలత నిద్రలేకుండా చూసుకోండి. ఇది మీ సమస్యను అదుపులో ఉంచుతుంది. □

అందమైన స్టేట్మెంట్ నగలు

గిర్రున తిరిగే కాలం కంటే వేగంగా..

ఫ్యాషన్లు పెరుగుతాయి. ఎప్పటికప్పుడు కొత్తదనం కోరుకునే అమ్మాయిల ఆలోచనల్ని తరచి చూస్తూ కొత్తసాబుగులు అడ్డుకుని అలరిస్తాయి. అలాగని అవన్నీ దుస్తులే అనుకోవద్దు. ఖరీదైన నగలూ ఇందుకు మినహాయింపుకాదు. ఎందుకంటే మొన్నటివరకూ అమ్మాయిలు.. తమ మెడలో కనీకనిపించకుండా ఉండే గొలుసులు వేసుకోవడమేనే స్టేట్మెంట్ అనేవారు. తరవాత సంప్రదాయాన్ని కోరుకుని.. బెంపులే డిజైన్లలో తయారుచేసిన హారాలు, పద్మాణాలు, వంటిలు.. వంటివి ధరించి మురిసిపోయారు. ఇప్పుడు అవి ఆడంబరంగానే కాదు.. ఆధునికంగానూ కనిపించాలని కోరుకుంటున్నారు. అందుకే, ఇప్పుడు ప్యూజన్ స్టేట్మెంట్ నగలూ, పెండ్లంటూ వచ్చేతాయి. పచ్చలూ, రెంపులూ, నీలాలూ, ముత్యాలూ.. ఇలా సవరత్నాలు పొదిగిన పతకాలు, వాటిపై కార్నింగ్, ఆ పక్కనే పుత్తడితో చేసిన ఎడ్డులు, ఏనుగులు, జింకలు, పూలూ అతల సముదానాలూ.. అన్నీ అందుకంటే ఇమిడిపోయి ఆదరపోతే అనిపిస్తున్నాయి. ప్రతి ఆభరణం దేనికదే ప్రత్యేకంగానూ ఉంటూ స్టేట్మెంట్ పీస్ పిస్గా ఆకట్టుకుంటోంది. ఫ్యాషన్ ప్రియులకైతే ఇవి తెగ నచ్చేస్తున్నాయి. మీరూ ఓసారి ఇటు చూసేయండి.



బియ్యపుండితో చేసే బూరెలు అందరికీ తెలుసు కానీ.. అటుకులతో చేసినవి ఎప్పుడూ

అటుకుల బూరెలు



తినే ఉండరు కదూ! మరి అటుకుల బూరెలు రుచి చేసి చూడాలి. ఎంతో సులువుగా

అవసరమౌతాయి. ఎలా చేయాలంటే అటుకులను కచ్చాపచ్చా దంచాలి. బెల్లం కరిగించి.. అందులో అటుకులు, గోధుమ పిండి, యాకుల పొడి, నెయ్యి వేయాలి. సన్న పెగ మీద ఉండలు కట్టుకుండా కలియ తిప్పుతూ రెండు నిమిషాలయ్యాక దించేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని వల్లారనిచ్చి.. చిన్న ఉండలుగా చేసి బూరెలుగా అత్తుకునికాగిన నూనెలో బంగారు రంగు వచ్చేదాకా చేయించి తీయాలి. అంతే అటుకుల చిట్టి బూరెలు తయారైపోతాయి. మీరూ చేసి చూడండి. తప్పకుండా నవ్వుతాయి. □

జూని జూనియే గుర్తిస్తాడు. అది చిత్రపటం గ్రామం. ఆ గ్రామంలో యోగిని అచ్చమ్మ ఉండేవాడు. సాయికి ఉన్నట్లు ఆమెకు భక్తులెందరో ఉండేవారు. ఆమె భక్తుడైన విష్ణుయ్య పంతులు తనయుడు వచ్చి విజయనగరం పోతానని చెప్పాడు అమ్మకు.

ఆమె వద్దన్నది. సాయిబాబా చిరత్రను చదువుకోమని చెప్పింది. అతడు అలాగే చేశాడు. అతడు ప్రయాణం చేసి ఉంటే ప్రాణాపాయం సంభవించేదని ఆమె చెప్పింది. అలానే జరిగింది. అతనికి గండం తప్పింది. జటువంటి సంఘటనలు అనేకం సాగు సప్రతిత్తో

జరిగాయి. జటువంటి సంఘటనలు అనేకం సాయి సప్రతిత్తో చూడవచ్చు. విశేషం ఏమిటంటే ఆమె సాయి బాబా సప్రతిత్తు పారాయణ చేయమనగాం. ఒకసారి ఆమె వద్దంటే సాయి భక్తుడైన సుధీంద్రబాబు గారు ఊరికి వెళ్ళారు. ఆయన తన సామానులను పోగొట్టుకున్నాడు ప్రయాణంలో. ఆమె లీలు, చేష్టలు సాయిని పోలి ఉంటాయి. ఒక భక్తురాలు ఆమెను సజ్జనులతో పాటు దుర్గనులు కూడా తమ దర్శనానికి వస్తారు కదా అనిసందేహం తెలిపింది. చివటం అమ్మ నేను దుకాణం పెట్టుకున్నానీ. మంచి వారు, వైద్యవారు, ఎవైనా వస్తారే అనననది. సాయి వద్దకు కూడా అంతే వెళ్ళేయి, దొంగలు కూడా వచ్చేవారు అందరినీ సాయి సమానంగానే చేసేవాడు, చేరదేనీ



మంత్రంతో పనిలేదు

వాడు. సాయి వలె ఆమె తన భక్తులను నిద్రంభ వలనం చేయమనే.., ఆమె సాయివలె తన ఒక వన్నులను పీకి సువరమ్మ అనే ఒక భక్తురాలికి ఇచ్చి దాచుకోవచ్చునది. సాయి తన సేవకుడైన అబ్బులతో తక్కువ తీసు, తనకుకవగా నిద్రంభ అని సలహా ఇచ్చారు. చివటం అమ్మ మనిషిలో ఇద్దరు దొంగలున్నారు. ఒకటి నిద్ర, రెండోది తిండి, పగలు తిండి, రానంతి నిద్ర అయితే దేవుడిని ఎప్పుడు చూస్తావు. ఎన్నట్రిన్ భక్తులు రాముడిని కొలవరు కానీ, ఆ ఏనుక, రాముడు ఒక్కరో అని సర్వ మత సమానత్వాన్ని చాటివారు. సాయి కూడా ఒక క్రిస్టియన్ పోలీసు గురించి మాట్లాడుతూ అతడు క్రిస్టియన్ అయితేనేం, నా సోదరుడే అన్నారు. ఒక భక్తుని ప్రశ్నకు సమాధానిమస్తూ సాయి వద్దకు వెళ్లి తర్వాత ఏ మంత్రంతోనూ పనిలేదు అని చెప్పింది అమ్మ. ఆ అవధూత సాయిని దర్శించలేదు. ఆమె దేహాన్ని 8 జూన్ 1981 అధరరాత్రి వదిలారు.

వ్యథ

మానసిక లోపాలే కారణం



పేరున్న న్యవ్వంద సంస్థలో సామాజిక కార్యకర్తగా పని చేస్తున్నారు. రాను రాను కుటుంబ కలహాలు, దాంపత్య సమస్యలు పెరుగు తున్నాయి. బాగా చదువుకున్నవారు కూడ అసం బద్ధంగా ప్రవర్తిస్తూ సంఘటనలు వెలుగు చూస్తున్నాయి. విశిష్టమైన భారతీయ వివాహ వ్యవస్థ లీటలు వారుతున్న దాఖలాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఈ మధ్య సమాజంలో జరుగుతున్న కొన్ని సంఘటనలు చూస్తే ఆందోళన కలుగుతున్నది. కొందరు వివాహాంత సంబంధాల కోసం లైంగిక ఉన్మాదుల్లా ప్రవర్తిస్తారు. భార్యలను చంపే భర్తలు, భర్తలను చంపుతున్న భార్య కథలు వార్తల్లో కనిపిస్తున్నాయి. కొందరు మాతృత్వాన్ని కూడ మంటగలుపుతున్నారు. ఇటీవల ఓ తల్లి ఒకటిన్నరేళ్ళ కొడుకునునల్గొంద జన్మిందంలో ఒదిలేసి ఇన్స్టాగ్రాంలో పరిచయం అయిన ప్రియుడితో వెళ్లిపోయింది. పోలీసులు సి.సి. రెమరాల పుటేజిని పరిశీలించి బాబును అతని తండ్రికి అప్ప గించారు. తమిళనాడులోని ధర్మపురి జిల్లాలో ఒక భార్య వివాహాంత బంధానికి అడ్డుగా ఉన్నాడని సాంబారులో విషం కలిపి భర్తను హతమార్చింది. కర్ణాటకలోని తుమకూరులో ఒక మహిళ తన భర్తను హత్య చేసింది. భర్త ముఖంపై కారం చల్లి గొంతుపై కాలేసి తొక్కి చంపేసింది. మృత దేహాన్ని గణి సంబిలో మూటగట్టి 30 కిలో మీటర్ల దూరంలో పడేసింది. తిరుపతి జిల్లా, నాయుడుపేట మండలంలో భార్యను కొన్నేళ్ళుగా కాపురానికి పంపలేదన్న కోపంతో అల్లుడు అత్తను కత్తితో పొడిచి చంపాడు. ఇలాంటి సంఘటనలు తరచూ అక్కడక్కడా కనిపిస్తున్నాయి. ఇదేదో ఒక ప్రాంతానికి పరిమితం కాకుండా దేశ వ్యాప్తంగా చోటు చేసుకుంటున్నాయి. దీనికి కారణం, పరిష్కార మార్గాలు, నివారణ పద్ధతుల పట్ల అవగాహన పెంచాలని ఛావిస్తున్నారు. అయితే ఇందులో దాగి ఉన్న మానసిక కోణం అర్థం కావడం లేదు. ఇలాంటి సంఘటనలకు మానసిక రుగ్మతలకు ఏమైనా సంబంధం ఉందా తెలపండి.

- ఒక సోదరి, అమరావతి జవాబు : అమ్మా మీరన్నట్లు సమాజంలో కొందరి ప్రవర్తనలో విపరీత ధోరణులు కనిపిస్తున్నాయి. కొంత మంది లైంగిక కోర్కెలు తీర్చుకోవడానికి దారి వారందర తప్పుతున్నారు. కొందరు అసాంఘిక కార్యకలాపాలు, హత్యలకుపాల్పడుతున్నారు. సమాజంలో ఇలాంటి వారందరూ కలిసి ఒక శాతం ఉండవచ్చు. అయితే ప్రతికూల

సంఘటనలు, చర్యలు విస్తృతంగా ప్రసారమై ప్రచారం పొందుతాయి. సామాజిక స్పృహ ఉన్నవారిని ఆందోళనకు గురిచేస్తాయి. చిన్న పామునైనా పెద్దకల్లతో కొట్టాలి అన్నట్లు అతి తక్కువ శాతం ఉన్నవారిని గుర్తించి, వారిలో పరివర్తన తీసుకురావలసిన అవసరం ఉంది. మీలాంటి సామాజిక కార్యకర్తలు, న్యవ్వంద సంస్థలు ప్రభుత్వం ముందుకు వచ్చి అవగాహన కల్పించాలి. ఇలాంటి నేరాలకు ప్రధానంగా మానసిక లోపాలే కారణం. లైంగిక



ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి సైకాలజిస్టు

పరివర్తన తీసుకురావలసిన అవసరం ఉంది. మీలాంటి సామాజిక కార్యకర్తలు, న్యవ్వంద సంస్థలు ప్రభుత్వం ముందుకు వచ్చి అవగాహన కల్పించాలి. ఇలాంటి నేరాలకు ప్రధానంగా మానసిక లోపాలే కారణం. లైంగిక

పరమైన ఉన్మాదం, విపరీత ధోరణి, మాదకద్రవ్యాలు, మత్తు పదార్థాల వాడకం, వ్యవసాయ, వ్యక్తిత్వ ప్రవర్తనా లోపాలు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఉన్నవారి ఇలాంటి దారుణాలకు పాల్పడుతారు. 'అబినార్కర్ బిహేమియర్'

అంటారు. అంటే అసమాజ ప్రవర్తన విపరీత ధోరణి అన్నమాట. మానసిక లోపాలు, రుగ్మతలు లాంటివి అన్నీ ఈ కోవలోకే వస్తాయి. దీనికి శారీరక మానసిక, పరిసరాల, పెంపక లోపాలు ఇతర సమస్యలు మూలంగా ఉంటాయి. ప్రవర్తన, నడవడిక, దృక్పథం, ఆలోచనలలో తేడా కనిపించినప్పడే గుర్తించి ఇలాంటి వారికి కౌన్సెలింగ్ చేయాలి. కాగ్నెటివ్ బిహేమియర్ థెరపీ, రిలాక్స్ షన్ పద్ధతులు ద్వారా మార్పు తీసుకుని రావచ్చు. కొందరికి నైకియాటిస్సు ద్వారా చికిత్స చేయించవలసి ఉంటుంది. దీనిపై నిపుణుల సారధ్యంలో విస్తృతంగా ప్రచారం చేసి అవగాహన కల్పిస్తే ఎవరికీ వారు మారే అవకాశం ఉంటుంది. □

- యం.పి.సాయిబాబ్

వరల్డ్ ఛాంపియన్షిప్ ఆఫ్ లెజెండ్స్లో.. సెమీస్కు ఇండియా 88 పరుగుల తేడాతో వెస్టిండీస్ చిత్తు

న్యూఢిల్లీ: ప్రపంచ ఛాంపియన్షిప్ ఆఫ్ లెజెండ్స్ (డబ్ల్యూసి ఎల్)-2025లో ఇండియా ఛాంపియన్స్ సెమీస్కు చేరింది. లీన్స్టర్ వేదికగా తమిళ గెలవాల్సిన మ్యాచ్లో వెస్టిండీస్ ఛాంపియన్స్ ను చిత్తు చేసి సెమీ ఫైనల్స్కు బెర్తును ఖారు చేసుకుంది. వరుస ఓటములతో సెమీస్ అవకాశాలను సంక్లిష్టం చేసుకున్న యువరాజ్ సింగ్ సేన నేటి వెస్టిండీస్తో జరిగిన మ్యాచ్లో మాత్రం అదరగొట్టి అద్భుత ప్రదర్శనతో ఆనూహ్యంగా సెమీస్కు చేరుకుంది. గ్రేన్ రోడ్ మైదానంలో బుధ వారం టాన్ గెలిచి



తొలుత బౌలింగ్ చేసిన ఇండియా వెస్టిండీస్ను 144 పరుగులకు కట్టిడి చేసింది. ఇండియా బౌలర్ల ధాటికి విండీస్ టాపార్డర్ కుప్పకూలింది. ఓపెనర్లు రెండీల్ సిమ్మన్స్ (2), కెప్టెన్ క్లైవ్ గేల్ (9)తో పాటు, వన్డెన్ బ్యాట్లర్ చాడ్విక్ వాల్సన్ (0) ఇలా వచ్చి అలా వెల్లిపోయారు. మిగిలిన వారిలో డ్యేన్ స్మిత్ (20) కాస్త ఫర్వాలేదనిపించినా, కీరన్ పోలాడ్ విండీజ్ ఆటను గుర్తు చేశాడు. కేవలం 43 బంతుల్లోనే 3 ఫోర్స్, 8 సిక్సర్లు బాది 74 పరుగులతో ఆజేయంగా నిలిచాడు. ఫలితంగా వెస్టిండీస్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 9 వికెట్లు నష్టానికి 144 పరుగులకే పరిమితమైంది. భారత్ బౌలర్లలో పియూష్ వాడ్వా 3 వికెట్లు, వరుణ్ అరోన్, స్టవర్ట్ బిజ్నీ రెండేసి వికెట్లు, షవన్ నేగి ఒక వికెట్ను దక్కించుకున్నారు. స్టవర్ట్ బిన్సి మెరుపు అర్థ సెంచరీతో వెలరేగి జట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. కేవలం 21 బంతుల్లోనే 3 ఫోర్స్, 4 సిక్సర్ల సాయంతో 50 పరుగులతో ఆజేయంగా నిలిచింది. విజయతిలాలకు చేర్చాడు. కెప్టెన్ యువరాజ్ సింగ్ (11 బంతుల్లో 21)తో పాటు, యాసోఫ్ పఠాన్ (7 బంతుల్లో 21 నాటౌట్) దనార్థన్గా దంబితోడ్డారు. మిగిలిన వారిలో ఓపెనర్ శిఖర్ దావన్ (18 బంతుల్లో 25) రాణించగా, రాబిన్ ఊతప్ప (8), గురుకీర్(7), సురేశ్ రైసా (7) విప్లవయోధులు. మొత్తంగా 13.2 ఓవర్లలో 5 వికెట్లు నష్టానికి 148 పరుగులు చేసిన ఇండియా ఇంగ్లండ్ను వెనక్కి నెట్టి సెమీస్లో అడుగుపెట్టింది.



న్యూఢిల్లీ: ఐసీసీ టెస్ట్ ర్యాంకింగ్లో బ్యాట్స్మెన్గా భారత్ క్రికెటర్ అజింఖే శర్మ నెంబర్ 1 గా నిలిచాడు. మాంవెస్టర్లో జరిగిన నాల్గవ టెస్ట్లో రెండో ఇన్నింగ్స్లో 4 వికెట్లు పడగొట్టి, 107 నాటౌట్గా నిలిచి జడేజా ఆల్ రౌండ్ల ర్యాంకింగ్లో అగ్రస్థానంలో తన ఆధిక్యాన్ని పెంచుకున్నాడు. 422 రేటింగ్ పొందినట్లైతే, జడేజా రెండవ స్థానంలో ఉన్న బంగ్లాదేశ్కు చెందిన మెహదీ హసన్ కంటే 117 పాయింట్లు ముందంజలో ఉన్నాడు. ఇంగ్లాండ్ కెప్టెన్ స్ట్రోక్స్ మూడు స్థానాలు ఎగబాకి ఆల్ రౌండ్లలో మూడవ స్థానంలో నిలిచాడు. బౌలర్లలో 45వ స్థానం నుండి 42వ స్థానానికి ఎగబాకింది. ఇక భారత్ ఆఫ్స్పిన్ బౌలింగ్ ఆల్ రౌండ్లలో పాపింగ్స్ నుండర్ రెండో ఇన్నింగ్స్లో అజేయంగా 101 పరుగులు చేయడం, జడేజాతో కలిసి ఐదో వికెట్కు 203 పరుగులు భాగస్వామ్యాన్ని పంచుకోవడం ద్వారా ఎనిమిది స్థానాలు ఎగబాకి 65వ స్థానానికి చేరుకున్నాడు. ఈ మ్యాచ్లో 2వికెట్లు పడగొట్టడంతో నుండర్ ఎనిమిది స్థానాలు ఎగబాకి ఆల్ రౌండ్లలో సయ్యు క్రంగా 13వ స్థానంలో నిలిచాడు. టీ20 ర్యాంకింగ్లో భారత్ ఎడమచేతి వాటం బ్యాట్స్మన్ అజింఖే శర్మ తొలిసారిగా అగ్రస్థానంలో నిలిచాడు. ఆస్ట్రేలియా 50తో గెలిచిన వెస్టిండీస్లో సీరీస్ను కోల్పోయిన తర్వాత ట్రావిస్ హెడ్ ఏడాది పొడవునా తన అగ్రస్థానాన్ని కోల్పోయాడు. కరేబియన్లో సీరీస్ విజయంలో జోషి ఇంగ్లీష్ చేసిన 172 పరుగులు, రెండు అర్థ సెంచరీలతో సహా, అతను ఆరు స్థానాలు ఎగబాకి తొమ్మిదవ స్థానానికి చేరుకోవడానికి సహాయపడింది. టీమ్ డేవిడ్ (12 స్థానాలు ఎగబాకి 18వ స్థానానికి), కామరాన్ గ్రీన్ (12 స్థానాలు ఎగబాకి 24వ స్థానానికి) కెరీర్లో అత్యుత్తమ ర్యాంకింగ్లను సాధించారు.

టెస్ట్ ర్యాంకింగ్లో.. నంబర్ 1 బ్యాట్స్మన్ అజింఖే

ఆల్రౌండ్లర్ టాప్లో జడేజా

రెజ్లింగ్ వరల్డ్ ఛాంపియన్గా హర్దీప్

న్యూఢిల్లీ: రెజ్లింగ్ ప్రపంచ ఛాంపియన్షిప్లో భారత్ రెజ్లర్ హర్దీప్ సంవలనం సృష్టించాడు. అయితే భారత్లో చెందిన అతిథ్య గుప్తా, అనుజ్ తమ కాంస్య పతక పోటీలలో ఓడిపోయారు. గ్రీన్లోని ఏథెన్స్లో జరిగిన 2025 అందర్ 17 ప్రపంచ రెజ్లింగ్ ఛాంపియన్షిప్లో పురుషుల 110 కీలోల గ్రీకోరోమన్ విభాగంలో భారత్కు చెందిన హర్దీప్ ప్రపంచ ఛాంపియన్గా నిలిచాడు. నిర్ణీత సమయం ముగిసే సమయానికి స్కోర్లు 3-3తో సమంగా ఉండటంతో, 16 ఏజ్ అతను ఇరాన్కు చెందిన యాజ్జాన్ డెట్రోజ్ను ప్రమాణాల ప్రకారం ఓడించాడు. ఈ విజయం గ్రీన్లో జరిగిన అందర్ 17 ప్రపంచ రెజ్లింగ్ ఛాంపియన్షిప్లో భారత్కి తొలి బంగారు పతకాన్ని అందించింది. అలాగే భారత్కు చెందిన అతిథ్య గుప్తా (55 కీలోల గ్రీకోరోమన్), అనుజ్ తమ కాంస్య పతక పోటీలలో ఓడిపోయారు. అనుజ్ తన ప్రచారాన్ని ముగించడానికి కజకిస్తాన్కు చెందిన డోస్టర్ పామిల్పై ఆధిపత్యంలో 0-9 తేడాతో ఓడిపోయాడు. ఇక భారత్కు చెందిన నితిన్ (92 కీలోల గ్రీకోరోమన్), వినీత్ (71 కీలోల గ్రీకోరోమన్), రితేష్ (60 కీలోల గ్రీకోరోమన్), యువరాజ్ సిద్ధు కమన్వెల్ (51 కీలోల గ్రీకోరోమన్), యుజ్ కాశీనాథ్ కమన్వెల్ (45 కీలోల గ్రీకోరోమన్) అందరూ తమ తమ వెయిట్ క్లాసులలో ఓడిపోయి పోటీ నుండి నిర్మూలించారు.



మహిళల ఆసియా కప్ భారత్ ఫుట్బాల్ జట్టు అర్హత

న్యూఢిల్లీ: భారత్ ఫుట్బాల్ జట్టు మహిళల ఆసియా కప్కు అర్హతను సాధించింది. 2026 ఎఎఫ్సి మహిళల ఆసియా కప్ కోసం భారత్ మహిళల ఫుట్బాల్ జట్టు గ్రూప్ సి లో హాఫీవెయిట్ల జపాన్తో పాటు ఎంపికైంది. ఆస్ట్రేలియాలోని సిడ్నీ టౌన్హాలో జరిగిన మ్యాచ్ను డ్రా చేసుకుంది. భారత్ గ్రూప్లోని ఇతర జట్లలో వియత్నాం మరియు చైనీస్ తైపీ ఉన్నాయి. సి3 స్థానంలో ఉన్న భారత్ మహిళల జట్టు వచ్చే ఏడాది మార్చి 4న పెర్త్ క్రెక్కంగులర్ స్టేడియంలో వియత్నాంతో తమ ప్రచారాన్ని ప్రారంభించనుంది. ఆ తర్వాత మార్చి 7న అదే వేదికలో జపాన్తో తలపడుతుంది. తదుపరి మార్చి 10న వెస్ట్రన్ సిడ్నీ స్టేడియంలో చైనీస్ తైపీతో ఢీ కొట్టునుంది. గ్రూప్ సిలో భారత్ అత్యల్ప ర్యాంక్ కలిగిన జట్టు, జపాన్ ప్రస్తుతం ప్రపంచ ర్యాంక్లో 7వ స్థానంలో ఉంది. వియత్నాం, చైనీస్ తైపీ వరుసగా 37, 42వ స్థానాల్లో ఉన్నాయి. భారతదేశం మహిళల ఆసియా కప్కు అర్హత సాధించడంలో సహాయపడిన జేసీ గోల్డ్ చేసిన మిడ్ఫీల్డర్ సంగీతా బాస్కర్, సిడ్నీలో జరిగిన ముగ్గురు డ్రా ఆసిస్టెంట్లలో ఒకరు.



న్యూఢిల్లీ: భారత్, ఇంగ్లాండ్ మధ్య 5వ టెస్ట్ మ్యాచ్ ఈ నెల 31 నుంచి ప్రారంభమై ఆగస్టు 4 వరకు జరగనుంది. ప్రస్తుతానికి సీరీస్లో ఇంగ్లాండ్ 2-1తో ఆధిక్యంలో ఉంది. సీరీస్ను దక్కించుకోవడానికి కోల్పోయినా, కనీసం ఈ చివరి టెస్ట్లో గెలిచి పరువు నిలబెట్టుకోవాలనే పట్టుదలతో టీమిండియా ఇంగ్లండ్తో భారత సిద్ధమైంది. ఇంగ్లాండ్తో జరిగే ఐదవ టెస్ట్ కోసం టీం ఇండియా తన ఫ్లేయింగ్ 11లో మార్పులు చేయడం భాయమైంది. మరోపక్క భారత్ గెలిచినా, ఓడినా టైటిల్ తమకే దక్కనున్నా, చివరి టెస్టును కూడా కైవసం చేసుకోవాలనే పట్టుదలతో ఇంగ్లాండ్ బరిలోకి దిగుతోంది. దీనికి గాను జట్టులో కీలక మార్పు చేసింది.

నేడే చివరి టెస్ట్ ప్రారంభం

ఇక లండన్లోని కెన్సింగ్టన్ ఓవల్లో జరిగే ఈ మ్యాచ్కు గాయపడిన టీమిండియా వికెట్ కీపర్ బ్యాట్స్మన్ రిషభ్ పంత్ దూరమయ్యాడు. గత రెండు మ్యాచ్లలో వికెట్ కీపర్గా ఉన్న డ్రువ్ జూరల్ రిషభ్ స్థానంలో ఫ్లేయింగ్ 11లో వికెట్ కీపర్గా కనిపించనున్నాడు. అలాగే గాయం కారణంగా ఆకాష్ దీప్ గత మ్యాచ్లో ఆడలేదు. ఇప్పుడు అతను పూర్తిగా ఫిట్గా ఉండటంతో ఐదవ మ్యాచ్లో ఆడటం భాయమై ఫ్లేయింగ్ ఎలెవెన్లో కనిపిస్తాడు. ఆకాష్ దీప్ ఎంట్రి కాబడతే గత మ్యాచ్లో ఆడిన అప్పల్ కాంబోజ్ను ఫ్లేయింగ్ ఎలెవెన్ నుంచి తొలగించనున్నారు. ఇక గత నాలుగు మ్యాచ్లలో ఐదో మీద ఉన్న అనుభవజ్ఞుడైన

పరువు నిలుపుకొనేందుకు టీమిండియా మార్పులతో బరిలోకి దిగుతున్న జట్టు తుది మ్యాచ్నూ దక్కించుకునేందుకు ఇంగ్లండ్

సిన్సర్లకు అవకాశం ఇవ్వనున్న నేపథ్యంలో కుల్చివ్ యాచివ్ చివరి టెస్ట్ మ్యాచ్లో కూడా టీమ్ ఇండియా తరపున ఆడతాడని తెలుస్తోంది. అయితే కుల్చివ్ స్థానంలో జట్టులో శార్వత్ రాకూరీను తొలగించే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది. గత మ్యాచ్లో శార్వత్ 11 ఓవర్లలో 55 పరుగులు ఇచ్చాడు. అంతేకాకుండా అతను వికెట్ తీసుకోలేదు. కాబట్టి, అతని స్థానంలో కుల్చివ్ యాచివ్ కు అవకాశం ఇవ్వవచ్చు. ఇంకా ఈ టెస్ట్లో జనీఫీత్ బుప్రా పాల్గొనడంపై ఇంకా తుది నిర్ణయం తీసుకోలేదు. బుప్రాను పక్కనపెడితే, ఎడమచేతి వాటం పేసర్ అర్జిద్ సింగ్ను జట్టులోకి తీసుకునే అవకాశం ఉంది. అంటే, బుప్రా చివరి టెస్ట్



మ్యాచ్ నుంచి తప్పుకుంటే, భారత్ జట్టు ఆడే 11లో 4 మార్పులు ఉండే అవకాశం ఉంది. లేకపోతే, టీం ఇండియా 3 మార్పులతో ఫైనల్ మ్యాచ్లోకి వెళ్లిపోవడం దావావు భాయం. కాగా ఐదో టెస్టు గెలిచేందుకు ఇంగ్లాండ్ మాస్టర్ ప్లాన్ వేసింది. ఐపీఎల్లో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తరుపున ఆడుతున్న స్టార్ ఆల్రౌండ్లర్ జామీ ఓవర్సేన్ తీసుకుంది. అతడు తన కెరీర్లో ఒకే ఒక టెస్టు మ్యాచ్ ఆడాడు. ఈ మ్యాచ్లో 97 పరుగులు చేసిన అతడు రెండు వికెట్లు తీశాడు. అతడి ఫస్ట్ క్లాస్ రికార్డు భాగమిది. 98 మ్యాచ్లో 237 వికెట్లు తీశాడు. 2401 పరుగులు సాధించాడు. ఇందులో ఓ సెంచరీ 13 హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి.

మారుతి ఫ్రాంక్స్ విక్రయాలు రయ్..రయ్

న్యూఢిల్లీ, జూలై 30: ఐటీ రంగంలో కోతలు మొదలయ్యాయి. తాజాగా దిగ్గజ ఐటీ కంపెనీ టీసీఎస్ తన కంపెనీ నుంచి దాదాపు 12 వేల మంది ఉద్యోగులను తొలగిస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. మొత్తం ఉద్యోగుల్లో 2 శాతం మందిని ఇంటికి పంపుతున్నట్లు వెల్లడించింది. అయితే.. ఐటీ రంగంలో ప్రస్తుత ఉద్యోగాల కోతకు పలు కారణాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ప్రధాన కారణం అందరికీ తెలిసిందే.. అదే ఆర్థికీపీడీయల్ ఇంటెలిజెన్స్. దీంతోపాటు అధిక సప్లయ్ కూడా మరో కారణంగా నిలుస్తోంది.

'ఐఐ'తోనే ఐటీ రంగంలో ఉద్యోగాల కోత

నేడు ఐటీ పరిశ్రమ ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు కేవలం ఏం గురించి మాత్రమే కాదు, ప్రపంచ మందగమనం, ఆమెరికాలో సుంకాల సంబంధిత సమస్యలు, మొత్తం అనిశ్చితి కూడా. రాబోయే కృత్రిమ మేధస్సు యుగానికి, అనువాద డిమాండ్కు అనుగుణంగా పరిశ్రమ తనను తాను తిరిగి అమర్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తోంది. ఐటీ సేవలలో గణనీయమైన మార్పులు వస్తున్నాయి. కొంతవరకు కంపెనీలు ఉద్యోగుల నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచడంలో, తమను తాము తిరిగి అమర్చుకునే పథకంలో పెట్టుబడి పెట్టలేదు. కోవిడ్ సమయంలో అనేక ఐటీ కంపెనీలు తమ సామర్థ్యాలను విస్తరించాయి. అనేక ఐటీయేతర కంపెనీలు ఇప్పుడు



తమ సొంత అంతర్గత ఐటీ బృందాలను ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నాయి. వీటిని గతంలో ఎక్కడా ఉద్ధరించే సాధ్యం. అయితే ఐటీ సేవలలో ఉద్యోగాలు కోల్పోతున్న వారందరినీ బిడిలు గ్రహించలేవు. కానీ ప్రత్యేక నైపుణ్యాలకు బలమైన డిమాండ్ ఉంది. నైపుణ్యాన్ని పెంచుకునే వారి అవకాశాలు అందిపుచ్చుకోవచ్చు. ప్రస్తుతం మన చుట్టూ చాలా అనిశ్చితి ఉంది. కనీసం కొంతమంది కూడా ఐటీ సేవల సంస్థలకు పోటీదారులుగా మారాయి.

న్యూఢిల్లీ, జూలై 30: భారతదేశంలో దాదాపు 2 సంవత్సరాల క్రితం ప్రారంభించిన మారుతి ఫ్రాంక్స్ అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో అద్భుతాలు చేసింది. మారుతి ఫ్రాంక్స్ 25 నెలల్లో 1 లక్ష యూనిట్లకు పైగా ఎగుమతి సంఖ్యను

దాటింది. ఈ సంఖ్య భారతదేశ ఆలోమైజర్లలో ఎగుమతి పరిశ్రమకు ఒక ముఖ్యమైన విజయం. మారుతి సుజాకి తన ఫ్రాంక్స్ భారతదేశంలో అత్యంత వేగంగా ఎగుమతి చేయబడిన ట్రాన్సిజర్ ఎస్యూవిగా మారిందని, ఇది 1 లక్ష ఎగుమతి



యూనిట్లు సంఖ్యను దాటిందని కంపెనీ తెలిపింది. మారుతి సుజాకి ఫ్రాంక్స్ కారు గుజరాత్ ప్లాంట్ లో మాత్రమే తయారు అవుతుంది. ఇది భారతదేశంలో ఏప్రిల్ 2023లో ప్రారంభించారు. దాని ఎగుమతి కూడా అదే సంవత్సరం నుండి ప్రారంభమైంది. నేడు ఈ కారు లాటిన్ అమెరికా, మిడిల్ ఈస్ట్, ఆఫ్రికా వంటి పెద్ద మార్కెట్లలో సహా 80కి పైగా దేశాలకు సరఫరా అవుతోంది. దీనికి జపాన్ లో అత్యధిక డిమాండ్ ఉంది. దాని కారణంగా దాని

ఎగుమతి కూడా భారీగా ఉంది. మారుతి సుజాకి ప్రకారం.. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరం రోల్స్ 69,000 కంటే ఎక్కువ ఫోర్డ్స్ కార్లు విదేశాలకు రవాణా అయ్యాయి. దీనితో ఆ సంవత్సరం భారతదేశం నుండి అత్యధికంగా ఎగుమతి చేయబడిన కారుగా ఇది నిలిచింది. కంపెనీ ఎగుమతులు నిరంతరం

పెరుగుతున్నాయని, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో తన పట్టును బలపరుస్తున్నాయని ఇది హామీస్తుంది. మారుతి సుజాకి వరుసగా నాలుగు సంవత్సరాలుగా భారతదేశంలో అతిపెద్ద ప్యాసింజర్ కార్ ఎగుమతిదారుగా కొనసాగుతోంది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరం మొదటి త్రైమాసికంలోనే కంపెనీ 96,000

వినియోగం ఎక్కువ..చెల్లింపులు తక్కువ..

కోవడానికి క్రెడిట్ కార్డులను ఇష్టానుజ్ఞంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. కానీ దాని బాకాయలను చెల్లించలేకపోతున్నారు. 3 నెలల నుండి 12 నెలల మధ్య కార్డు నుండి తీసుకున్న రుణం రూ. 33,886.5 కోట్లకు చేరుకుంది. ఇది గత సంవత్సరం మార్చి 2024లో రూ. 23,475.6 కోట్ల కంటే చాలా ఎక్కువ. డేటా ప్రకారం, 91-360 రోజుల మధ్య గడువు ముగిసిన క్రెడిట్ కార్డ్ చెల్లింపులు కేవలం ఒక సంవత్సరంలోనే 44శాతం పెరిగాయి. అంటే మార్చి 2025 నాటికి దాదాపు రూ. 34,000 కోట్ల క్రెడిట్ కార్డ్ బాకాయలు మూడు నెలలకు పైగా చెల్లింపులేదు. 91360 రోజుల ఓవర్డ్రాఫ్ట్ కేటగిరీలో బకాయి మొత్తం 44శాతం కంటే ఎక్కువ పెరిగింది. అదే సమయంలో 91180 రోజుల కేటగిరీలో బకాయి మొత్తం రూ. 29,983.6 కోట్లకు చేరుకుంది. ఇది గత సంవత్సరం రూ. 20,872.6 కోట్లకు పైగా ఉంది. దీనితో పాటు 181360 రోజులకు బకాయి మొత్తం 1.1 శాతానికి పెరిగింది. ఇది 2024 సంవత్సరంలో 0.8 శాతంగా ఉంది. క్రెడిట్ కార్డుల వినియోగం వేగంగా పెరుగుతోంది. మార్చి 2025 నాటికి, క్రెడిట్ కార్డుల ద్వారా జరిగే లావాదేవీల విలువ రూ. 21.09 లక్షల కోట్లకు చేరుకుంది. ఇది గత సంవత్సరం రూ.18.31 లక్షల కోట్ల కంటే 15శాతం ఎక్కువ. అదే సమయంలో మే 2025లోనే, క్రెడిట్ కార్డు ద్వారా రూ.1.89 లక్షల కోట్ల విలువైన చెల్లింపులు జరిగాయి. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా డేటా ప్రకారం.. మే 2025 నాటికి క్రెడిట్ కార్డుల సంఖ్య 11.1కోట్లకు పెరిగింది. ఇది జనవరి 2021లో కేవలం 6.10కోట్లు మాత్రమే. ఈరోజుల్లో బ్యాంకులు, ఫిన్టెక్ కంపెనీలు క్యాష్లెస్, ఈఎంఐ వంటి అకర్డబియమైన అఫర్లను ఇస్తూ కస్టమర్లను ఆకర్షిస్తున్నాయి. ఇది క్రెడిట్ కార్డు యాజ్ఞ సంతృప్తిని వివరీతంగా పెంచింది. కానీ, చెల్లింపు సకాలంలో చేయకపోతే 4246శాతం వార్షిక వడ్డీ చెల్లింపాల్సి రావచ్చు. ఇది ప్రజలను అప్పుల ఊబిలో చిక్కుకునేలా చేస్తుంది.



పనిడి స్వచ్ఛతకు క్యారెట్లు గుర్తింపే కీలకం!

ముంబై, జూలై 30: బంగారం స్వచ్ఛతను గుర్తించేందుకు ఐఎస్ఓ (ఇండియన్ స్టాండర్డ్స్ ఆర్గనైజేషన్) ద్వారా హాల్ మార్కులు ఇస్తారు. 24 క్యారెట్లు బంగారం ఆభరణాలపై 999, 23 క్యారెట్లపై 958, 22 క్యారెట్లపై 916, 21 క్యారెట్లపై 875, 18 క్యారెట్లపై 750 అని రాసి ఉంటుంది. ఎక్కువగా బంగారాన్ని 22 క్యారెట్లలో విక్రయిస్తుంది. కొందరు 18 క్యారెట్లను కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. 24 క్యారెట్ల బంగారం 99.9 శాతం స్వచ్ఛతను సూచిస్తుంది. అలాగే దీనిని స్వచ్ఛమైన బంగారం అని కూడా పిలుస్తారు. 24 క్యారెట్ల కంటే ఎక్కువ బంగారం రూపం లేదని మీరు తెలుసుకోవాలి. కానీ ఒక బంగారం స్వచ్ఛమైన రూపం కాబట్టి, ఇది సహజంగా 22 క్యారెట్ లేదా 18 క్యారెట్ల కంటే ఖరీదైనది. అయితే, ఇది పెట్టుబడి ప్రయోజనాల కోసం సరిపోతుంది. ఇందులో రాగి, జింక్ వంటి ఇతర లోహాల 2 భాగాలతో కలిపి 22 భాగాల బంగారం ఉంటుంది.

వాణిజ్యం

కంటే ఎక్కువ కార్డును విదేశాలకు ఎగుమతి చేసింది. భారతదేశం మొత్తం ప్యాసింజర్ వాహనాల ఎగుమతి తగ్గో 47శాతం రికార్డు వాటాను సాధించింది. ప్రస్తుతం కంపెనీ 17 వేర్వేరు మోడళ్లను దాదాపు 100 దేశాలకు ఎగుమతి చేస్తుంది. దీని ప్రధాన మార్కెట్లలో డక్షిణ

జాప్రికా, జపాన్, సౌదీ అరేబియా ఉన్నాయి.

