



కులగణన సర్వే అంటే.. తెలంగాణ మెగా హెల్త్ చెకప్

300 పేజీల నివేదికను సమర్పించిన నిపుణుల కమిటీ

సామాజిక న్యాయం అమలుకు నివేదిక
ఉపయోగం: ముఖ్యమంత్రి రేవంత్
గ్రామ, పట్టణ ప్రాంతాల వ్యత్యాసంపై అధ్యయనం
స్వతంత్ర నిపుణుల కమిటీతో సిఎం భట్టి
సమావేశంలో పాల్గొన్న డి.సిఎం భట్టి, మంత్రులు



శనివారం హైదరాబాద్ లో కులగణన నివేదికను సిఎంకు అందజేస్తున్న నిపుణుల కమిటీ సభ్యులు జస్టిస్ సుధర్శన్ రెడ్డి, ప్రొఫెసర్ కంచె ఇలయ్య, చిత్రంలో డి.సిఎం భట్టి తదితరులు

ప్రభావవంత ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూలై 19: రాష్ట్రంలో చేపట్టిన కులగణనను అధ్యయనం చేయడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నియమించిన స్వతంత్ర నిపుణుల కమిటీ ప్రభుత్వానికి 300 పేజీల నివేదికను సమర్పించింది. శనివారం ఎంసీహెచ్ఆర్టీలో జరిగిన సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డితో ఇండిపెండెంట్ ఎక్స్ పర్ట్ వర్గింగ్ గ్రూప్ చైర్మన్ జస్టిస్ బి.సుధర్శన్ రెడ్డి అధ్యక్షతన నిపుణులు సమావేశమయ్యారు. స్వతంత్ర నిపుణుల కమిటీతో సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఇది కేవలం డేటా కాదు. ఇది తెలంగాణ మెగా హెల్త్ చెక్ అని పేర్కొన్నారు. మా నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ ఇచ్చిన మాట ప్రకారం రాష్ట్రంలో కులగణన సర్వే విజయవంతంగా నిర్వహించామని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి, సామాజిక న్యాయాన్ని అమలు చేసేందుకు ఈ నివేదిక ఉపయోగపడుతుందని చెప్పారు. పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల మధ్య వ్యత్యాసాలు, ఇందుకు కారణాలు నిపుణుల కమిటీ అధ్యయనం చేయాలని కోరారు. రాష్ట్రంలో అర్బులందరికీ సంక్షేమ పథకాల అందేలా చర్యలు తీసుకుంటామని, ప్రజల అవసరాలను గుర్తించి సరైన సూచనలు ఇవ్వాలని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. నిపుణుల కమిటీ

హైకోర్టు సిజెగా ఎకె సింగ్ ప్రమాణం

రాజ్ భవన్ లో కార్యక్రమానికి హాజరైన సిఎం రేవంత్, స్పీకర్ ప్రసాద్ కుమార్, కాన్స్ లేబ్లర్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి, డి.సిఎం భట్టి, పలువురు మంత్రులు



శనివారం రాజ్ భవన్ లో హైకోర్టు సిజెగా ప్రమాణం చేసిన అవరేష్ కుమార్ సింగ్ కు అభినందనలు తెలుపుతున్న గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్. చిత్రంలో సిఎం రేవంత్ ప్రభావవంత ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూలై 19: తెలంగాణ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ అవరేష్ కుమార్ సింగ్ ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్ వర్చు రాజ్ భవన్ లో ఆయనతో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. ఈ సందర్భంగా సిఎం రేవంత్ రెడ్డి, శాసనమండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి, అసెంబ్లీ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్, డిప్యూటీ సిఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్కు

ఒఆర్ఆర్ వెలుపలకి
కాలువ
పరిశ్రమలు
హౌసింగ్ బోర్డు ఇళ్ల
విక్రయాలు
సామాన్యులకు అందేలా
ఉండాలి: డి.సిఎం భట్టి

ప్రభావవంత ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూలై 19: ఒఆర్ఆర్ లోపల ఉన్న కాలువకాక పరిశ్రమలన్నిటినీ టెటర్ రింగ్ లోడ్లకు వెలుపల తరలించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు మల్లు అధికారులను ఆదేశించారు. శనివారం డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ నవీపాలయంలో ఆదాయ వనరుల సమీకరణ సమావేశంలో మంత్రులు, కమిటీ సభ్యులైన ఉత్తంకుమార్ రెడ్డి, శ్రీధర్ బాబు, జూపల్లి కృష్ణారావులు పాల్గొన్నారు. పరిశ్రమల తరలింపుకు సంబంధించి విధి విధానాలు, తరలింపు కేలం డర్సు రూపొందించాలని, తరలింపు ప్రక్రియకు తుది గడువును ఖరారు చేయాలని సబ్ కమిటీ సభ్యులు అధికారులను ఆదేశించారు. గృహ నిర్మాణ శాఖ అధ్యక్షులతో ఉన్న రాజీవ్ స్వగృహ పథకం కింద వివిధ దశల్లో ఉన్న ఇల్లు, హౌసింగ్ బోర్డు అధ్యక్షులతో ఉన్న శాశ్వత నిర్మాణ వికల్పాలకు సంబంధించి సమావేశంలో సమీక్ష నిర్వహించారు. హౌసింగ్ బోర్డు అధ్యక్షులతో కొనసాగే బహిరంగ వేలం ప్రక్రియ

రాష్ట్రంలో 40 రైల్వే స్టేషన్ల అభివృద్ధి సికిందరాబాద్-జోధ్ పూర్ రైలును ప్రారంభించిన కేంద్ర మంత్రులు అశ్విని వైష్ణవ్, కిషన్ రెడ్డి తెలంగాణలో రైల్వే విద్యుదీకరణ పూర్తి రూ. 720 కోట్లతో సికిందరాబాద్ స్టేషన్ పునర్నిర్మాణం



శనివారం సికిందరాబాద్-జోధ్ పూర్ రైలును ప్రారంభిస్తున్న రైల్వే మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్. చిత్రంలో కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి, బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచంద్రరావు తదితరులు

హైదరాబాద్ (తార్కా), జూలై 19 ప్రభావవంత: ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోదీ వారసత్వ రాష్ట్రంలోని 40 రైల్వే స్టేషన్లను అభివృద్ధి చేయడం జరుగుతుందని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. శనివారం కాచిగూడ రైల్వే స్టేషన్ లో సికిందరాబాద్-జోధ్ పూర్ రైలును కేంద్ర రైల్వే మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్ తో కలిసి కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కిషన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రాజ స్టాన్ నుంచి హైదరాబాద్ కు వచ్చి ఇక్కడ నివసిస్తున్న వారు ఎన్నో సంవత్సరాలుగా హైదరాబాద్-జోధ్ పూర్ మధ్య నేరుగా రైలు సదుపాయం కల్పించాలని కోరుతూ వస్తున్నారని చెప్పారు. ఈ డిమాండ్ దాదాపు 40 సంవత్సరాలుగా కొనసాగుతోందని ఈ డిమాండ్ ను నెరవేర్చాలని కోరుతూ ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ రైల్వే మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్ లను కోరడం జరిగిందన్నారు. అందుకు ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ స్పందించి ఆయన ఆదేశాలతో కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్విని



శనివారం హైదరాబాద్ లో నీటిపారుదల శాఖ అధికారులతో సమీక్ష చేస్తున్న మంత్రి ఉత్తమ్

నీటిపారుదల భూముల ఆక్రమణల తొలగింపునకు ప్రత్యేక డైవ్ వేగంగా పూడికతీత పనులు ప్రణాళికాబద్ధంగా సాగునీటి పంపిణీ రాష్ట్ర నీటిపారుదల మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్

హైదరాబాద్, జూలై 19: ప్రభావవంత: లైడర్ సర్వేతోపాటు ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో ఎస్.ఎల్.బి.సి పునరుద్ధరణ చర్యలు చేపట్టబోతున్నామని నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి వెల్లడించారు. సొరంగం పనులలో అపారమైన అనుభవం కలిగిన మాజీ ఇంజనీర్ ఇన్ చీఫ్ జనరల్ హార్వల్ సింగ్ ను నీటిపారుదల శాఖకు నలహార్యంగా నియమిస్తున్నట్లు ఆయన ప్రకటించారు. శనివారం రోజున డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ నవీపాలయంలో ఖరీఫ్ పంటకు నీటి విడుదల, ఎస్.ఎల్.బి.సి పునరుద్ధరణ, నీటిపారుదల శాఖ భూముల పరిరక్షణ అంశాలపై నీటిపారుదల శాఖాధికారులతో మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ప్రత్యేక సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఉత్తమ్ మాట్లాడుతూ మాజీ ఇంజనీర్ ఇన్ చీఫ్ జనరల్ హార్వల్ సింగ్ సాంకేతిక అనుభవంతో ఎస్.ఎల్.బి.సి సొరంగ మార్గంతో పాటు ఇతర సొరంగాలను పూర్తి చేసేందుకు దోహదపడతారని

ఎస్ఎల్బిసి పునరుద్ధరణ చర్యలు

ఆయన చెప్పారు. సుమారు 10 కిలో మీటర్ల దూరం సొరంగమార్గం పనులు పూర్తి చేసేందుకు గాను చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రానికి జీవనాడిగా మారనున్న ఎస్.ఎల్.బి.సి పనుల పూర్తికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తుందన్నారు. ఆధునిక పరిజ్ఞానంతో పూర్తి చేసేందుకు ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకున్న నేపథ్యంలో శాశ్వత భౌగోళిక పరిశోధనా సంస్థ (ఎస్.జి.ఆర్.ఐ) తో పాటు భారత భూగర్భ సర్వే సంస్థ (జి.ఎస్.ఐ)ల సహకారంతో పనులు చేపట్టబోతున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. పునరుద్ధరణ పనులలో మునుముందు ఎటువంటి ఆటంకాలు ఎదురు కాకుండా ఉండేందుకు గాను చేయనున్న ఏరియల్ లైడర్ సర్వేను వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలన్నారు. ఈ మేరకు ఎస్.జి.ఆర్.ఐ శాస్త్ర వేత్తలతో సమావేశం అయి సర్వేకు సంబంధించిన సాంకేతిక విధానాలను రూపొందించామన్నారు. పునరుద్ధరణ విషయంలో అవసర వ్యయం విషయంలో వెనక్కి తగ్గి లేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన పూడిక తీత పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలన్నారు. నీటి నిల్వసామర్థ్యం పెంపొందించేందుకు చేపట్టిన పూడిక తీత పనులను మరింత వేగవంతం చేయాలన్నారు. వర్షాకాలంలో సంభవించే అతి భార వర్షాలతో ప్రమాదాలకు గురయ్యే వాటిని గుర్తించి అత్యవసరంగా పూడిక తీత పనులు చేపట్టాలన్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అన్యాయంతో అవుతున్న నీటిపారుదల శాఖ భూముల పరిరక్షణకు తక్షణమే చర్యలు చేపట్టాలన్నారు.

కడుపులో కత్తులతో కుట్రలా?

సొంత పార్టీ నేతలపై ఎంపి ఈటల సంచలన వ్యాఖ్యలు
కలీంగర్ లోని ఓ నేతపై తీవ్రంగా విమర్శలు
ఎంత వరకు ఓపిక పట్టాలో తెలుసు
ఎవరి దయాదాక్షిణ్యం అవసరం లేదు: ఎంపి



శామీర్ పేటలో మీడియాతో ఎంపి ఈటల

మధ్య, జూలై 19: ప్రభావవంత: స్వంతపార్టీ నేతలపై పార్టీ మెంబరు సభ్యుడు ఈటల రాజేందర్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. కడుపులో కత్తులు పెట్టుకొని తనపై తాను కొట్టాడనని ఆయన అన్నారు. తన చరిత్ర ఏమిటో వారికి తెలుసు, ధీరుడు వెనదిగడం, ఎంత వరకు ఓపికపట్టాలో తనకు తెలుసని ఆవేశంగా ఉన్నారు. కార్యక్రమం అయిన తనకు తెలుసని, వారి రాజకీయ అవసరాలు తీర్చలేనంత నిస్వహాయంగా తాను లేనని ఆయన ధీమాగా అన్నారు. తన అనుభవం వాడుకబోయే పార్టీకి ఉపయోగపడుతుందని, ఎవరి దయాదాక్షిణ్యం అవసరం లేదని ఆయన చెప్పారు. రాజకీయాల్లోనే కాదు అన్నింటిలోనూ కోపరాలు ఉన్నారని విమర్శించారు. వారి గురించి ఆలోచించవద్దని, తాను హుజూరాబాద్ లోనే ఉంటానని, కార్యక్రమం అందగా ఉంటానని ఆయన చెప్పారు. 2021 ఉప ఎన్నికల ప్రస్తావన తెన్నూ, కొందరు

ఎపి లిక్కర్ కేసు:
ఎంపి మిథున్ రెడ్డి
అరెస్టు
ఆరు గంటలు పైగా
విచారణ జరిపిన సీట్

విజయవాడ, జూలై 19: ప్రభావవంత ప్రతినిధి: ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లో గత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి పాలనలో జరిగినట్లు చెప్పబడుతున్న లిక్కర్ మత్త వ్యవహారం కేసులో సీట్ విచారణకు వైసీపీ ఎంపి మిథున్ రెడ్డి శనివారం హాజరయ్యారు. 6 గంటల కుప్పగా జరిగిన సీట్ విచారణ ఈ సాయంత్రం ముగిసింది. విచారణమగిసిన నేపథ్యంలో సీట్ అరెస్ట్ చేస్తున్నట్లు ఆయనకు వెల్లడించింది. ఇందుకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని మిథున్ కుటుంబ సభ్యులకు వెల్లడించింది. ఆరు గంటలకుపైగా ఎంపి మిథున్ రెడ్డిని సీట్ అధికారులు ప్రశ్నించారు. డిల్లీ కంపెనీని నుంచి అంతిమ



వరద వెల్లువ

ఉత్తరాదితోపాటు దక్షిణాది రాష్ట్రాలలో వానముంపు
తెలుగు రాష్ట్రాలు, కేరళ, కర్ణాటకలో అతి భారీ వర్షాలు
బీహార్ లో పిడుగుపాటుకు 34 మంది మృతి
ప్రమాదకరస్థాయిలో ప్రవహిస్తున్న నదులు, వాగులు

న్యూఢిల్లీ, జూలై 19: రుతు వపనాల ప్రభావంతో దేశవ్యాప్తంగా వలసల్ని విస్తారంగా వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు భారత వాతావరణ విభాగం (ఐఎండి) కీలక అలర్ట్ ను జారీ చేసింది. జూలై 19 నుంచి 23 వరకు తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు, కేరళ, కర్ణాటక రాష్ట్రాల్లో వలసల్ని భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వెల్లడించింది. ప్రత్యేకించి కేరళకు అతి భారీ వర్ష సూచన ఉందని తెలిపింది. జూలై 19 నుంచి 20 వరకు ఆ రాష్ట్రంలో గరిష్ఠంగా 21 సెంటీమీటర్ల వర్షపాతం కురవొచ్చని ఐఎండి అంచనా వేసింది. అదే సమయంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని కోస్తా ప్రాంతం, దక్షిణ కర్ణాటక, లక్ష్మద్వీపంలోనూ అతిభారీ వర్షాలు కురసే సూచనలు ఉన్నట్లు పేర్కొంది. రాజ్ యే ఐదు రోజుల పాటు దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లోని తీర ప్రాంతాల్లో గంటకు 50 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈదురుగాలులు వీచే అవకాశం ఉందని అంచనా వేసింది. జూలై 20 నుంచి 23 మధ్య మహారాష్ట్ర, గోవాలో భారీ వర్షాలు కురవొచ్చని అంచనా వేసింది. జరడ ముంపునకు గురయ్యే అవకాశమున్న ప్రాంతాల్లో ముందుగాగ్న ప్రదేశాలను చేపట్టాలని, ప్రజలను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలని ఐఎండి సూచించింది. జనజీవనంపై భారీ వర్షాలు, వరదల ప్రతికూల ప్రభావాన్ని వీలైనంత మేరకు తగ్గించేందుకు ముందస్తు చర్యలు అవసరమని తెలిపింది. హిమాచల్, ఉత్తరాఖండ్, జమ్ముకశ్మీర్ లకు భారీ వర్షసూచన ఐఎండి ప్రకారం హిమాచల్ ప్రదేశ్ లో జూలై 21 నుంచి

కుంగుబాటువల్లే అధిక నొప్పి !

పీరియడ్స్ సమయంలో భరించలేని నొప్పికి డిప్రెసన్ కారణం అంటోంది ఓ రాజు అధ్యయనం. రుతుక్రమ సమయంలో నొప్పి, కుంగుబాటు... ప్రపంచవ్యాప్తంగా మహిళలపైన తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కానీ వాటి మధ్య సంబంధం ఏంటో అర్థం కాకుండా ఉండేది. ఆ విషయాన్ని తెలుసుకునేందుకు యూకే, వైమాకు చెందిన శాస్త్రవేత్తల బృందం ప్రయత్నించింది. డిప్రెషన్ కారణమయ్యే కొన్ని రకాల జన్యువులే రుతుక్రమంలో నొప్పి కారణమవుతున్నాయో అనే కోణంలో పరిశోధన చేపట్టింది. అందుకోసం ఐరోపా, తూర్పు ఆసియాకు చెందిన ఆరు లక్షల మంది నుంచి జన్యు డేటా సేకరించారు. తర్వాత ఐయోజన్స్ ర్యేటిక్స్ నాయంతో డిప్రెషన్, రుతుక్రమ నొప్పికి దారితీసే నాడీకణ వ్యవస్థల్ని అన్వేషించారు. ఈ అధ్యయనంలో డిప్రెషన్ కారణ మవు తున్న జన్యువుల్లో కొన్ని పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పిని కలిగిస్తున్నట్లు గుర్తించారు. భావోద్వేగాల్లో మార్పు వచ్చినప్పుడు పొత్తుకుదపులో నొప్పి 50 శాతం పెరుగుతున్నట్లు



చెబుతున్నారు. నిద్రలేమితో బాధపడే వారిలో వీటిమధ్య సంబంధం ఇంకాస్త ఎక్కువనీ తెలిపారు. తద్వారా మానసిక ఆరోగ్యం, రుతుక్రమ సమయంలో నొప్పి మధ్యసంబంధం ఉన్నట్లు తేల్చారు. □

తెలుసుకుందాం..

నియోనాటల్ ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్లలో ఉన్న ప్రీమెమ్యూర్ బేబీలకు దగ్గరగా కొన్నిసార్లు అల్తిన ఆక్సోపెన్సి ఉండుతారట. దీన్నే 'ఆక్సోపెన్ థెరపీ' లేదా 'ఆక్సో-హగ్నింగ్' అంటారుట. ఇలా చేయటం వల్ల శిశువులు గర్భంలో ఉన్నప్పుడు బొడ్డుతాడున ఎలా అయితే తాకుతూ

ఉంటారో, అలాంటి ఫీలింగ్స్ పొందుతారట. ఇది వారిలో భద్రతాభావాన్ని పెంచుతుందట. □



మేకప్ ఎంతసేపు !



ప్రత్యేకంగా కనిపించాలి అనుకున్నప్పుడల్లా... మనం చూడేది మేకప్! కొన్ని ఉద్యోగాలకైతే ఇది తప్పనిసరి కూడా. అప్పటికి మెరిసినా అది చర్మానికి చేటు చేస్తుందన్నది వాస్తవం. అలా జరగొద్దంటే ఎంత సమయంలో

దాన్ని తొలగించాలి తెలుసా?

రోజూ గంటలకొద్దీ పట్టి పూర్తి మేకప్ వేయకపోయినా కొద్దో గొప్పో టవెల్ ఇచ్చే అమ్మాయిలూ ఎక్కువ కాలం ఉండేవి, వాటర్ ప్రూఫ్ అంటూ

బోలెడు వాడేస్తుంటారు కూడా. కానీ నిద్రలే సమయంలో వాటిని తొలగించాలి. లేదంటే చర్మసమస్యలు చుట్టుముడతాయి. ఉద్యోగినులనే తీసుకోండి... ఉదయం వేసుకున్న సమయం దగ్గరనుంచి తిరిగి ఇంటికి చేరుకోవడం వరకు లెక్కేసుకోవాలి. పనివేళలు 8గంటలు వేసుకున్నా, ఇంటినుంచి బయల్దేరడం, తిరిగి చేరుకోవడానికి ఇంకో రెండు గంటలు. 10 గంటల వరకూ ఉండొచ్చు అని చెప్పినా... ఎనిమిది గంటలు దాటితే మాత్రం మేకప్ తొలగిస్తే మేలు. అంతకు మించితే చర్మ సమస్యలు మొదలవుతాయి. ఇదికూడా నాణ్యమైన ఉత్పత్తులు వాడే వారితో వర్తిస్తుంది. వేసుకునేప్పుడు ఎంత జాగ్రత్తగా వేసుకుంటారో... తొలగించేప్పుడూ అంతే శ్రద్ధ పెట్టాలి. లేదంటే ఉత్పత్తుల తాలూకా అవశేషాలు చర్మరంధ్రాల్లో మిగిలిపోయి దగ్గుప్పు, చర్మం పొడిబారడం, వృద్ధాప్య ఛాయలకు దారితీయడం వంటి అనేక సమస్యలకు కారణమవుతుంది. నిద్రలే సమయంలోనే కాదు... సరిగా తొలగించడం పైనా దృష్టి పెట్టాలి. ఇతర ఆల్బర్బాల్ లేని నాణ్యమైన మేకప్ రిమూవర్ వాడండి. మేకప్ ముందు తొలగించాకా... మాయిశ్మరైజర్ తప్పక రాయాలి. అలాగే నాన్ కమడజెనిక్ ప్రొడక్ట్స్ ఎంచుకుంటే చర్మంలో సహజమనేలలు తొలగకుండా ఉంటాయి. □

డబ్బా కడిగారా?



తినుబండారాలు ఆర్డర్ చేసుకోవడం ఇప్పుడెంత సహజమో కదా! వండటానికి సమయం లేకే... పిల్లలు అడిగారనే...

బయట తినాలనిపింతో చాలాసార్లు తెప్పించుకుంటూనే ఉంటాం. ఆడపాదడపా అలా చేయడం వద్దేమి కానీ, ఇంతకీ ఆహారం వచ్చిన ఆ డబ్బాలను ఏం చేస్తున్నారు? ఏం చేస్తాం... ఒక్కసారి ఉపయోగించి వడేసివు కదా! వడేస్తున్నా మంటారా? అది మంచిదే కానీ ఇంతకీ వాటిని కడిగారా? వడేసేవాటిని ప్రత్యేకంగా కడగడమందుకు అన్న సందేహమా! దాదాపుగా ఇప్పుడు

ఈ యూజ్ అండ్ డ్రా రకాలను రీసైక్లేజ్ చేసేలానే తెచ్చున్నారు. అయితే మనం ఆ డబ్బాల్లో మిగిలిన చట్నీ, కూరలు, వాటికి అంటిన నూనెలు కుట్టి వాసన రావడమే కాదు... రిసైక్లెంగ్ కి పనికిరావటం. అంటే తిరిగి ఉపయోగించగలిగిన వాటిని పుథా చేస్తున్నట్లే! ఇదంతా భూమిపై పేరుకుపోయి పర్యావరణానికి హాని, ఇదంతా జరగొద్దంటే... ఈసారి నుంచి ఆ డబ్బాని కాస్త ఓపిక చేసుకుని కడగండి. తరువాతే చెత్తబట్టలో వడేయండి. పర్యావరణానికి కారణం...

మనకి మనం మేలు చేసుకున్న వాళ్ళమవుతాం... సరేనా. □

భయం లేదిక

మెరుగుపడుతాయి, వెంటాడే కుటుంబ సమస్యలు ఇలా ఒక్కటేమి! అన్న కలిపి మనల్ని నెమ్మదిగా ఉండనివ్వవు. ఈ పరిస్థితుల్లో దేవుడు మనకో మంచి వాగ్దానం ఇస్తున్నాడు, 'భయపడకుడి' అని. మనం భయం లేకుండా జీవించాలంటే ఒక్కటే మార్గం, దేవుడితో పెనవేసుకుని జీవించడం. నిత్యం ప్రార్థన విజ్ఞాపనలతో దేవుడిని వేడుకుంటూ ఉండాలి. ఏ పరిస్థితుల్లోనైనా దేవుడిపై ఆధారపడి జీవించడం అలవర్చుకోవాలి. అనేకులు తమకు అన్నపానలు, బంధువులపై బలం, కుటుంబసభ్యుల అండ వంటివాటిపై ఆధారపడి, నిర్భయంగా, ధైర్యంగా జీవిస్తుంటారు. అయితే మనకైతే దేవుడే మన బలం, శక్తి, ఆయన మన



కాబట్టి ముందుగా మనం నిత్యం భయం లేదిక దేవుడితో మన అనుబంధం, అన్యోన్యత ఏవిధంగా ఉందో పరిశీలించుకుంటూ ఉండాలి. పాపపురోకంలో మనం కూడా ఎన్నో తప్పిదాలు, పొరపాట్లను చేస్తుంటాం. అయితే మనస్థైర్యాగా దేవుడిని క్షమాపణ వేడుకుని, సరిదేవుకుని, ఆయన రక్తంలో మనల్ని మనం శుద్ధీకరించుకుని, దేవుడి సహవాసంలో ముందుకు సాగిపోవాలి. మనం దేవుడిపై ఆధారపడి జీవిస్తున్నాం అంటే మనమేదో పిరికివారంగా భావించకూడదు. ఆయన సర్వార్థకారి, సార్వభౌమాధికారి, సమస్త సృష్టికర్త ఆయన దేవాదిదేవుడికి మనల్ని మనం అర్పించుకుని, జీవించడం కంటే ధన్యకరమైనది మరోకటి లేదని గుర్తించాలి. కాబట్టి ధైర్యంగా దేవుడి సన్నిధిలోకి చేరి, మన సమస్యలను వివరిస్తూ

నిమగ్నం టీస్యూస్, న్యూటోబిల్లుస్, అల్లెంవెల్లుల్లి పేస్టు టీస్యూస్ తయారీ..... బాస్కెట్ బియ్యన్ను కడిగి అరగటం నానబెట్టాలి వంకాయలకు గాట్లు పెట్టి ఉప్పు. పసుపు సీక్లర్ నానబెట్టాలి. ఇలాచేస్తే రంగు మారకుండా ఉంటాయి. కదాఅంటే నూనె పోసి వేడిచేసి ఉల్లిపాయ ముక్కలను ఎర్రగా వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు వంకాయలను గోధుమరంగులో వచ్చేంతవరకూ వేయించి తీసి చల్లారనివ్వాలి. ఉడికించి పెట్టుకున్న బంగాళాదుంప, క్యారెట్, బీన్స్, సోయాపంకను గిన్నెలో వేయాలి. దీంట్లో వేయించిన ఉల్లిపాయముక్కలు, గరంమసాలా, పసుపు, కారం, ఉప్పు, కొంచెం నిమ్మరసం, నెయ్యి, కొత్తిమీర, పుదీనా తరుగు చేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిక్చర్ను వంకాయల్లో బాగా కారి కాస్త మిగిలితే పక్కన ఉంచాలి. వెడల్పాటి గిన్నెలో కప్పు పెరుగు తీసుకుని గరంమసాలా, కారం, ఉప్పు, వేయించిన జీలకర్రపొడి, ధనియాలు పొడి పావుటిస్యూస్ చొప్పున, చీల్చిన పచ్చిమిర్చి, పసుపు, తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు బాగా కలపాలి. ఈ మసాలానూ, వంకాయలను గిన్నె మొత్తం పరిచి పక్కన ఉంచాలి. మరోగిన్నెలో రెండున్నర లీటర్ల నీరు పోసి నెయ్యి అకులు, దాల్చినచెక్క ముగ్గులు, పాజీలా, అవంగాలు, యాలకులు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు, ఉప్పు కలిపి ఐదు నిమిషాలు బాగా మరగించాలి. నానబెట్టిన బియ్యం వేసి ఎక్కువ మంట మీద సగానికి పైగా ఉడికించాలి. నీటిని పారేయకుండా పక్కనంచాలి. వంకాయలు, మసాలా మిక్చర్ మీద బియ్యన్ను సమానంగా పేర్చి పైన నెయ్యి వేసి ఆ తర్వాత వార్చిన నీటిని పోయాలి. ఇప్పుడు మాతపెట్టి ఎక్కువ మంట మీద ఐదు నిమిషాలు తక్కువ మంట మీద మరో ఐదు నిమిషాలు ఉడికించాలి. స్టా ఆఫ్ చేసి పావుగట అలాగే ఉంచేస్తే వేడి వేడి వంకాయ పులావ్ సిద్ధం.

మెక్కజొన్న..

కావలసినవి: బాస్కెట్ బియ్యం కప్పు, స్వీట్కార్న్ కప్పు, నెయ్యి టేబుల్స్పూన్, నూనెతగినంత, జీలకర్ర అరటిస్యూస్, గరంమసాలా టీస్పూన్, బియ్యనీ అకులు మూడు, నల్ల యాలకులు, దాల్చినచెక్కలరెండు చొప్పున, అవంగాలు ఆరు, మిరియాలు నాలుగు, స్టాప్పురెండు పచ్చిమిరపకాయలు అల్లంవెల్లుల్లి టీస్పూన్, ఉప్పు

చెలి చిట్టా

★ వేపాకులను వేడనీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని స్నానానికి ఉపయోగిస్తే శరీరమీదవచ్చే ఎరువంటి మచ్చలు అయినా త్వరగా పోతాయి. ★ ఒకకప్పు వేపాకులు కొద్ది నీటిలో మరిగించి చల్లారిన తరువాత ఆ నీటిని వడగట్టి ఆ నీటిని ముఖం కడిగిన తరువాత ముఖానికి రాసుకుంటే అయిల్స్కిన్ వారికి అద్దెంబోలా పనిచేస్తుంది. □

వంకాయతో..

కావలసినవి: బాస్కెట్ బియ్యం రెండు కప్పులు, వంకాయలు ఆరు సన్నగా పొడవుగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ఒకటి, ఉప్పు తగినంత, నూనె కప్పు, బియ్యనీ అకులు రెండు, దాల్చినచెక్క ఒకటి, మరాఠీ మొగ్గులు, అవంగాలు, యాలకులు రెండు చొప్పున, పాజీర పావు టీస్పూన్, ప్లస్టోగ్ కోసం! బంగాళాదుంపలు, క్యారెట్, బీన్స్ ముక్కలు పావుకప్పు చొప్పున, చిన్న సోయాపంక్స్. గుప్పెడు (పీల్చి)నీటి వేడినీళ్లలో వేసి ముచ్చాపువంటు ఉడికించి.. సీక్ల పంపేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. రైఫ్ కోసం: గరంమసాలా, కారం, ఉప్పు, వేయించిన జీలకర్రపొడి, ధనియాలు పొడి పావుటిస్యూస్ చొప్పున, పెరుగు మూడు టేబుల్ స్పూన్లు,



సరిపడ, నూనెతగినంత, కొత్తిమీర తురుము గుప్పెడు. తయారీ: బియ్యం కడిగి రెండు కప్పుల సీక్ల పోసి పావుగంట పక్కన పెట్టుకోవాలి. కుక్కల్లో నూనె, నెయ్యి వేసి వేడిచేసి జీలకర్ర, గరంమసాలా, బియ్యనీ అకులు, నల్లయాలకులు, దాల్చిన చెక్క, అవంగాలు, మిరియాలు, సారపుప్పు ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వేసి వేయించాలి. తర్వాత ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి కలపాలి. ఉల్లి పాయ ముక్కలు వేగక అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు వేసి తర్వాత స్వీట్కార్న్ వేయాలి. ఉప్పు వేసి మాత పెట్టి నాలుగు నిమిషాలపాటు మగ్గించాలి. తర్వాత కడిగి పక్కన పెట్టిన బియ్యం, గరంమసాలా వేసి బాగా కలిపి ఒకటింపాపు కప్పు సీక్ల పోయాలి. కొత్తిమీర తురుము జతచేసి అరచెక్క నిమ్మరసం పిండాలి. దీనిపల్ల అన్నం పొడిగా వస్తుంది. మాతపెట్టి ఒక్క విజిల్ దాగానే స్టాఆఫ్ చేయాలి. పావుగంట తర్వాత మాత

అన్నం రుచులు

రోజూ ఒకటా తింటామా చెప్పుండి.అప్పుడప్పుడైనా కాస్త ఘాటుగా, వేడివేడిగా ఏమైనా తినాలనిపిస్తుంది కదా.. అయితే అన్నంతో ఇలా ప్రయత్నించొచ్చు. దీంతో తెల్లని అన్నంకాస్త రకరకాల రంగులను అద్దుకోని, సరికొత్త రుచులను సొంతం చేసుకుని మనసునూ నింపేస్తుంది. ఇంకెందుకాలన్నం..

తీసి బాగా కలిపితే స్వీట్కార్న్ పులావ్ సిద్ధం. ఇప్పుడుంటే దీంట్లోనే, క్యారెట్, బంగాళాదుంప ముక్కలు కూడా వేసుకోవచ్చు.

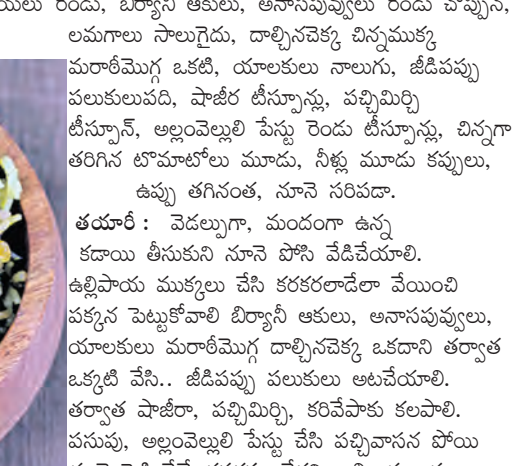
పనీర్తో..

పావుకేజీ, నెయ్యి టీస్పూన్, జీడిపప్పులు పది, పసుపు, గరంమసాలా, ధనియాలు పొడి కారంపావు టీస్పూన్ చొప్పున, బియ్యనీ అకులు, యాలకులు రెండు చొప్పున, అవంగాలు నాలుగు, చిన్నదాల్చిన చెక్కలురెండు, పాజీలాటిస్పూన్, పాజీలాటిస్పూన్ అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టుటిస్పూన్, చిన్నగా తరిగిన బొమాలో ఒకటి, పసుపు, ధనియాలుపొడి టీస్పూన్ చొప్పున, కారం అరటిస్పూన్, గరంమసాలా. లేదా బియ్యనీ మసాలా టీస్పూన్, పుదీనా, కొత్తిమీర తురుము గుప్పెడు, నెయ్యి, నూనెతగినంత, ఉప్పు సరిపడా. తయారీ: బియ్యన్ను కడిగి రెండు గ్లాసుల సీక్ల పోసి అరగగా నానబెట్టాలి. పన్నీర్ ముక్కల్లా కోసుకోవాలి. కదాఅంటే నెయ్యి, నూనె పోసి వేడిచేసి జీడిపప్పు వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. దీంట్లో పసుపు, గరంమసాలా, ధనియాలు పొడి, కారం, తర్వాత పన్నీర్ ముక్కలను వేయించి తీసి పక్కనంచాలి. ఇప్పుడు బియ్యనీ అకులు, యాలకులు, అవంగాలు, దాల్చినచెక్క, పాజీలా వేడి చేయాలి. ఇవి బాగా వేగిన తర్వాత ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు కలపాలి. తర్వాత అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు, బొమాలో ముక్కలు వేయాలి. పసుపు, ధనియాలుపొడి, గరంమసాలా లేదా బియ్యనీ మసాలా, కారం చేర్చి, తగినంత ఉప్పు కలపాలి. తర్వాత రెండు గ్లాసుల సీక్ల పోసి మరిగించి బియ్యం వేయాలి. కొత్తిమీర, పుదీనా తురుము వేసి మాతపెట్టి ఉడికించాలి. బియ్యం పూర్తిగా ఉడకక ముందు కాస్త నిమ్మరసం చల్లి. వేయించిన జీడిపప్పు, పన్నీర్ ముక్కలు వేసి ఐదు నిమిషాలు ఉడికిస్తే పన్నీర్ పులావ్ సిద్ధం.



గోంగూరతో....

కావలసినవి: బియ్యం రెండు కప్పులు, ఎర్ర గోంగూర నాలుగు కట్టలు, పొడవుగా, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు రెండు, బియ్యనీ అకులు, అనాసపువ్వులు రెండు చొప్పున, అవంగాలు సాల్బగ్లు, దాల్చినచెక్క చిన్నముక్క మారాఠీమెగ్గ ఒకటి, యాలకులు నాలుగు, జీడిపప్పు పలుకులపది, పాజీర టీస్పూన్లు, పచ్చిమిర్చి టీస్పూన్, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు రెండు టీస్పూన్లు, చిన్నగా తరిగిన బొమాలోలు మూడు, సీక్ల మూడు కప్పులు, ఉప్పు తగినంత, నూనె సరిపడా. తయారీ : వెడల్పుగా, మందంగా ఉన్న కదాయి తీసుకుని నూనె పోసి వేడిచేయాలి. ఉల్లిపాయ ముక్కలు చేసి కరకరలాడేలా వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి బియ్యనీ అకులు, అనాసపువ్వులు, యాలకులు మారాఠీమెగ్గ దాల్చినచెక్క ఒకదాని తర్వాత ఒక్కటి వేసి.. జీడిపప్పు పలుకులు అలవేయాలి. తర్వాత పాజీలా, పచ్చిమిర్చి, కరవేపాకు కలపాలి. పసుపు, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు చేసి పచ్చివాసన పోయి నూనె పైకి లేరంతవరకూ వేగనివ్వాలి. తర్వాత బొమాలో ముక్కలు వేయాలి. ఒక్కటి వేసుకుంటూ వేయించుకుంటేనే రుచి వస్తుంది. తర్వాత గోంగూర వేసి మాతపెట్టి మగ్గించాలి. దాంట్లో కప్పుల సీక్ల పోసి, ఉప్పు కలిపి బాగా మరిగించి బియ్యం వేసి ఎనిమిది నుంచి పది నిమిషాలపాటు ఉడికించాలి. తర్వాత స్లాప్ ఆఫ్ చేసి కాసేపు మాత తీయకుండా అలాగే ఉంచండి. కుక్కల్లో అయితే మూడు విజిల్స్ వస్తే సరిపోతుంది. దీన్ని రైతాలో తింటే అదిరిపోతుంది. మాంసాహారాలైతే మటన్ కర్రితో కలిపి తింటే చాలా బాగుంటుంది. □





యూరోపియన్ ఛాంపియన్షిప్లో నెదర్లాండ్స్ ఓటమి

న్యూఢిల్లీ: అంతర్జాతీయ బాస్కెట్బాల్ సమన్వయ (ఎఫ్ఐబిఎ) ఆందర్ 20 పురుషుల యూరోపియన్ ఛాంపియన్షిప్ లీగ్లో టర్కీ 81-61 తేడాతో నెదర్లాండ్స్ ను ఓడించి సెమీ ఫైనల్ కు చేరుకుంది. ఆర్మేనియా రాజధాని యెరెవాన్లో కరెన్ డెమిర్కాన్లీడ్లలో ఆర్మేనియా 24-15తో ముగిసింది. రెండవ క్వార్టర్లో నెదర్లాండ్స్ అంతటాన్ని తగ్గించడానికి ప్రయత్నించగా, జాతీయ జట్టు 39-36 ఆధిక్యంతో రాకర్ రూమ్లోకి వెళ్లింది. రెండవ అర్థభాగంలో క్రెస్టెన్స్టాడ్ జట్టు ఆటపై ఆధిపత్యం చెలాయించింది, ముఖ్యంగా బలమైన రక్షణాత్మక ప్రదర్శనతో నెదర్లాండ్స్ ను మట్టి కరిపించింది. ఫలితంగా జాతీయ జట్టు టర్కీతో కేవలం టొమ్మిడి పోయింది. మూడవ అర్థభాగంలో 66-45 ఆధిక్యంలోకి దూసుకెళ్లింది. మ్యాచ్ చివర దశలో అంతటాన్ని తగ్గించడానికి ఆసక్తికరంగా టర్కీ, 81-61 తేడాతో విజయం సాధించి కోర్టును విడిచిపెట్టి సెమీఫైనల్లో క్రోయేషియా ప్రత్యర్థిగా మారింది. జాతీయ జట్టు నుండి, ఎమ్మె మెలిటా తుంకా 20 పాయింట్లతో మరియు జిజ్జన్ సెంగికి 17 పాయింట్లతో విజయంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించారు. క్రోయేషియా టర్కీని సెమీఫైనల్లో మ్యాచ్ ఈ నెల 20న రాత్రి జరుగుతుంది.



నలరాజ్ 1:48.11 సెకన్ల సమయం సాధించాడు. హీల్స్లో అతను నెలకొల్పిన 1:48.22 సెకన్లతో తన జాతీయ ఉత్తమ సమయాన్ని మెరుగ్పరుచుకున్నాడు. వ్యక్తిగత మైలురాయి ఉన్నప్పటికీ, పారిస్ ఒలింపియన్ ఫైనల్లో తృతీయ స్థానం కోల్పోయాడు, టాప్ ఎనిమిది అర్హత బ్రాజ్తో వెలువల మొత్తం మీద టొమ్మిడి స్థానంలో నిలిచాడు. అంతకుముందు రోజు, నలరాజ్ 1:48.22 సెకన్ల సమయంతో హీల్ 5లో ఆగ్రస్థానంలో నిలిచాడు, అతని మునుపటి అత్యుత్తమ సమయం 1:48.66 సెకన్ల కంటే కీలకమైన మిల్లీ సెకన్ల తక్కువ. అతని ప్రదర్శన ప్రాథమిక రౌండ్లలో ఐదవ అత్యుత్తమం, సెమీఫైనల్స్, బలమైన టెన్షన్ సాధించింది మరియు రౌండ్లలో అతని స్థిరత్వాన్ని నొక్కి చెబుతుంది. మరోవైపు, అదే కమెంట్లో అసీమ్ గౌడ్ 1:52.42 సెకన్ల సమయంతో 33వ స్థానంలో నిలిచి మరపురాని ప్రదర్శన ఇచ్చాడు. ఈ క్రీడల్లో సెమీఫైనల్ కు చేరుకున్న రెండవ భారతీయ స్విమ్మర్ శ్రీహరి, టెనెడిక్ట్ రోహిత్ తర్వాత, 50 మీటర్ల బటర్ఫ్లైలో రెండు కొత్త ఉత్తమ సమయం నెలకొల్పి మొత్తం మీద 13వ స్థానంలో నిలిచాడు.

ప్రీస్టెల్ చెస్ సెమీ ఫైనల్లో అర్జున్ ఓటమి ఫ్లేఆఫ్లో ముందుకు ప్రజ్ఞానంద

న్యూఢిల్లీ: ప్రీస్టెల్ చెస్ టోర్నమెంట్లో భాగంగా జరిగిన సెమీ ఫైనల్లో భారత్ టాప్ గ్రాండ్ మాస్టర్ ఎరిగెస్ అర్జున్ ఓటమి పాలయ్యాడు. లాస్ వెగాస్లో జరిగిన 2025 ప్రీస్టెల్ చెస్ గ్రాండ్స్లామ్ సెమీ ఫైనల్లో అర్జున్ లెవాన్ అరోనియన్ చేతిలో చరాభం చెందాడు. ప్రీస్టెల్ చెస్ ఈవెంట్లో సెమీ ఫైనల్ కు చేరుకున్న తొలి భారతీయుడిగా చరిత్ర సృష్టించిన 21 ఏళ్ల అర్జున్ అమెరికన్ గ్రాండ్ మాస్టర్ అరోనియన్ చేతిలో 0-2 తేడాతో ఓటమి చెంది తన కలల పరుగును నిలిపివేశాడు. సెమీ ఫైనల్లో అతడు మొదటి గేమ్లో పాకర్లపంతులైన స్థానాన్ని పొందినా, అరోనియన్ తన అత్యుత్తమ సామర్థ్యాలతో డిఫెండ్ చేయడంలో అవకాశాలను అందించి చుట్టూలేకపోయాడు. మరింత అనుభవజ్ఞుడైన అరోనియన్ తన ప్రత్యర్థి అర్జున్పై వత్తిడి తేవడంతో చివరకు దాని నుండి బయటపడ లేక కుప్పకూలాడు. రెండో గేమ్లో అరోనియన్ జోరును ప్రదర్శించాడు. ఈ ఆర్మేనియన్ ఆటగాడు తొలి ఆటలోనే స్వల్ప ఆధిక్యాన్ని సాధించడంతో ఆత్మస్థైర్యంతో దూసుకుపోయాడు. అయితే తప్పుక గెలవాల్సిన పరిస్థితుల్లో అర్జున్ బలవంతంగా ఆటను కొనసాగించడానికి ప్రయత్నించినా, అవి సఫలం కాలేదు. ఇక ఇదే టోర్నీలో పోటీలో ఉన్న మరో భారత్ గ్రాండ్ మాస్టర్ ఆర్ ప్రజ్ఞానంద 3 నుండి 8వ స్థానం కోసం జరిగిన ఫ్లే ఆఫ్ మ్యాచ్లో జర్మనీకి చెందిన విస్సెంట్ కీమర్ పై 1.5-0.5 తేడాతో విజయం సాధించాడు. మొదటి గేమ్లో నల్ల పావులతో ప్రజ్ఞానంద డ్రాగా ముగిసాడు. తద్వారా రెండవ గేమ్లో కీమర్ను ఓడించి తెల్ల పావులతో విజయం సాధించాడు.



న్యూఢిల్లీ: ఉత్తరప్రదేశ్ మైనర్ వరల్డ్ క్రికెట్ లీగ్ (డబ్ల్యుసీఎల్)-2025 ఓపెన్లో పాకిస్తాన్ 5 పరుగుల తేడాతో ఇంగ్లాండ్ ఛాంపియన్స్ పై విజయం సాధించింది. ఈ వరల్డ్ ఛాంపియన్స్ లీగ్ ప్రారంభ మ్యాచ్ బర్మింగ్హామ్లోని ఎడ్స్ ట్రాస్ట్లో జరిగింది. టాప్ గెలిచిన ఇంగ్లాండ్ ముందుగా బౌలింగ్ ఎంచుకుంది. అయితే, పాకిస్తాన్ ఛాంపియన్స్ ఆరోండ్ ప్రదర్శనను ప్రదర్శించింది, ముఖ్యంగా ఇన్నింగ్స్ డెత్ ఓవర్లలో బంతిలో ఇంగ్లాండ్ టాప్ ఆర్డర్ బలమైన ప్రతిఘటనను ప్రదర్శించినప్పటికీ, పాకిస్తాన్ చివరి వరకు పోరాడి స్వల్ప తేడాతో గెలుపొందింది. పాకిస్తాన్ తమ 20 ఓవర్లలో 9 వికెట్లు 160 పరుగులు చేసింది. కెప్టెన్ మొహమ్మద్ హఫీజ్ 34 బంతుల్లో 54 పరుగులు చేసి ఇన్నింగ్స్ స్థిరత్వాన్ని అందించాడు. ఆమెర్ యామిన్ 13 బంతుల్లో 27 పరుగులు చేసి వేగంగా రాణించాడు. సోఫ్టల్ తస్వీర్ కూడా 11 బంతుల్లో 17 పరుగులు చేసి స్కోరును పెంచాడు. అయితే, ఇంగ్లాండ్ బౌలర్లు రిచీమాలలో

వరల్డ్ యూనివర్సిటీ గేమ్స్లో.. శ్రీహరి సంచలన రికార్డు

న్యూఢిల్లీ: ప్రపంచ విశ్వవిద్యాలయ క్రీడలు-2025లో భాగంగా జరిగిన ఈత పోటీల్లో శ్రీహరి నలరాజ్ రికార్డు సృష్టించాడు. 2025 ప్రపంచ విశ్వవిద్యాలయ క్రీడల్లో ఈతగాడు శ్రీహరి అత్యుత్తమ సమయాన్ని నమోదు చేశాడు. పురుషుల 200 మీటర్ల ఫ్రీస్టైల్లో భారత ఈతగాడు శ్రీహరి తన రికార్డు బద్దలు కొట్టి ఫామిన్ కొనసాగించాడు. రెండవ సెమీఫైనల్ హీల్స్లో, నలరాజ్ 1:48.11 సెకన్ల సమయం సాధించాడు. హీల్స్లో అతను నెలకొల్పిన 1:48.22 సెకన్లతో తన జాతీయ ఉత్తమ సమయాన్ని మెరుగ్పరుచుకున్నాడు. వ్యక్తిగత మైలురాయి ఉన్నప్పటికీ, పారిస్ ఒలింపియన్ ఫైనల్లో తృతీయ స్థానం కోల్పోయాడు, టాప్ ఎనిమిది అర్హత బ్రాజ్తో వెలువల మొత్తం మీద టొమ్మిడి స్థానంలో నిలిచాడు. అంతకుముందు రోజు, నలరాజ్ 1:48.22 సెకన్ల సమయంతో హీల్ 5లో ఆగ్రస్థానంలో నిలిచాడు, అతని మునుపటి అత్యుత్తమ సమయం 1:48.66 సెకన్ల కంటే కీలకమైన మిల్లీ సెకన్ల తక్కువ. అతని ప్రదర్శన ప్రాథమిక రౌండ్లలో ఐదవ అత్యుత్తమం, సెమీఫైనల్స్, బలమైన టెన్షన్ సాధించింది మరియు రౌండ్లలో అతని స్థిరత్వాన్ని నొక్కి చెబుతుంది. మరోవైపు, అదే కమెంట్లో అసీమ్ గౌడ్ 1:52.42 సెకన్ల సమయంతో 33వ స్థానంలో నిలిచి మరపురాని ప్రదర్శన ఇచ్చాడు. ఈ క్రీడల్లో సెమీఫైనల్ కు చేరుకున్న రెండవ భారతీయ స్విమ్మర్ శ్రీహరి, టెనెడిక్ట్ రోహిత్ తర్వాత, 50 మీటర్ల బటర్ఫ్లైలో రెండు కొత్త ఉత్తమ సమయం నెలకొల్పి మొత్తం మీద 13వ స్థానంలో నిలిచాడు.

పాక్ వికర్ట్

ఇంగ్లాండ్పై 5 పరుగుల తేడాతో గెలుపు

వికెట్ల తీయడం కొనసాగించారు. లియామ్ ప్లంకెట్ (2/28) మరియు క్రిస్ బ్రెయిట్ (2/36) కీలకమైన వికెట్లు తీయగా, ర్యాన్ స్టెడెబాల్మ్ 3 ఓవర్లలో 1/18 పరుగులు చేశాడు. ఇక విజయం కోసం 161 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఛేదించే క్రమంలో ఇంగ్లాండ్ స్థిరమైన ఆరంభాన్ని ఇచ్చింది కానీ ముఖ్యమైన సమయంలో అదే జోరును కొనసాగించలేకపోయింది. ఫిల్ మన్రో 51 బంతుల్లో 58 పరుగులతో ఇన్నింగ్స్ కు మద్దతు ఇవ్వగా, ఇయన్ బెల్ 35 బంతుల్లో 51 పరుగులతో అద్భుతమైన ఆటతీరును కనబరిచాడు. అయితే, చివరి ఓవర్లలో ఫినిషింగ్ పవర్ లేకపోవడం ఇంగ్లాండ్కు సవాలుగా మారింది. పాకిస్తాన్ బౌలర్లు డెత్ ఓవర్లలో ఆటను బిగించారు. రహ్మాన్ రయూన్ (1/14), అమీర్ యామిన్ (1/27), మరియు సోఫ్టల్ తస్వీర్ (1/41) తమ డైరెక్టర్లు నిలుపుకుని పాకిస్తాన్ కు 5 పరుగుల స్వల్ప తేడాతో విజయాన్ని అందించారు.

రెజ్లింగ్లో భారత్ కు రెండు స్వర్ణాలు

మెలిసిన పంపుల్, హల్విత్

న్యూఢిల్లీ: పారియాక్ ఇమ్మె వర్గా జూనీస్ మెమోరియల్ ర్యాంకింగ్ సిరీస్లో 53 కిలోల బ్రెయిల్ ను గెలుచుకుని, భారత రెజ్లింగ్ స్టార్ ఆంటిమ్ పంగల్ అంతర్జాతీయ సర్క్యూట్లో తన స్వర్ణ పరుగును కొనసాగించింది. మహిళల 72 కిలోల విభాగంలో హల్విత్ స్వర్ణ పతకం గెలుచుకోవడంతో భారతదేశం యొక్క బలమైన ఫామిన్ కొనసాగింది, ఫైనల్లో నాలుగుసార్లు ఆసియా ఛాంపియన్ కజికిస్తాన్ కు చెందిన జామిలా బక్తిగెన్ ను 10-0 తేడాతో ఓడించి అద్భుతం చేసింది. గత నెలలో మంగోలియాలో విజయం సాధించిన తర్వాత, 20 ఏళ్ల ఆంటిమ్ రష్యాకు చెందిన నజాలియా మలిషేవాను 7-4 తేడాతో ఓడించి పరుగుగా రెండో ర్యాంకింగ్ సిరీస్ బంగారు పతకాన్ని గెలుచుకుంది. ఆందర్ 20 ప్రపంచ ఛాంపియన్షిప్ బ్రెయిల్ ను గెలుచుకున్న తొలి భారతీయ మహిళ అయిన పంగల్, భారత రెజ్లింగ్లో ప్రకాశవంతమైన అవకాశాలలో ఒకరిగా తనను స్థిరపరుచుకుంది. జూనీస్ జరిగిన మంగోలియా ర్యాంకింగ్ సిరీస్లో ఆధిపత్య ప్రచారం తర్వాత కొన్ని వారాల తర్వాత బుడాపెస్ట్లో ఆమె విజయం సాధించింది, ఆక్రడ ఆమె వరుస నమ్మకమైన విజయాలతో స్వర్ణ పతకం సాధించింది. హర్యానాలోని హిసార్లోని భగనా గ్రామానికి చెందిన ఆంటిమ్ తన చిన్నప్పటి నుండి అత్యుత్తమ ప్రదర్శనకారిని. పంపుల్ అలంకరించబడిన కేరెన్లో ఇప్పటికే వరుసగా నమోదైన మరియు సీనియర్ స్టాయి పోటీలలో అంతర్జాతీయ పతకాల శ్రేణి ఉంది. ఆమె 2023లో బెల్గ్రేడ్లో జరిగిన ప్రపంచ ఛాంపియన్షిప్లలో మరియు 2022లో హంగ్కెజ్లో జరిగిన ఆసియా క్రీడల్లో కాంస్యం గెలుచుకుంది.



న్యూఢిల్లీ, జూలై 19: వ్యవసాయ, ప్రాసెస్ ఫుడ్ ఎగుమతుల్లో భారత్ గణనీయమైన వృద్ధిని కనబరిచింది. 2025-26 మొదటి త్రైమాసికంలో (ఏప్రిల్-జూన్) భారతదేశ వ్యవసాయ, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతులు సంవత్సరానికి 7 శాతానికి పైగా పెరిగి

ఎగుమతుల్లో భారత్ దూకుడు!

ముంబై, జూలై 19: ప్రైవేటు బ్యాంకింగ్ సెగ్మెంట్లో అతిపెద్ద బ్యాంకు హెచ్డీఎఫ్సీ నికరలాభాల్లో 12.2 శాతం వృద్ధిని నమోదుచేసింది. తొలి త్రైమాసికంలో 18,155 కోట్ల నికరలాభం ఆర్జించినట్లు ప్రకటించింది. నికర వడ్డీ ఆదాయంలో వృద్ధి, రుణాల వృద్ధి మండగించడంతో లాభాలు పెరిగాయి. బ్యాంకు అనుబంధ సంస్థ హెచ్డీఎఫ్సీ ఫైనాన్సియల్ సర్వీసెస్ పాక్కి పెట్టుబడుల ఉపసంహరణ కూడా కొంత

ఉన్నాయి. వీటిలో 9 వేల కోట్లు ఫ్లోటింగ్ కేటాయింపులన్నాయి. అదనపు తక్షణ కేటాయింపులు కింద 1700 కోట్లు కేటాయింబింది. ఈ కాలంలో నికరవడ్డీ ఆదాయం 5.4 శాతం పెరిగి 31,438 కోట్లు వరకూ వచ్చింది. నికర వడ్డీ మార్జిన్ కూడా 3.35 శాతంగా పెరిగింది. డిపాజిట్ల కంటే మొత్తం ఆస్తులవృద్ధి అధికంగా ఉంది. ఇతర ఆదాయాలపరంగా చూస్తే 21,730 కోట్లు ఆర్జించింది. బ్యాంకు స్థిరాస్తి ప్రచురణలు కొంతమేర క్షీణించాయి. స్థూల నిరర్థక ఆస్తులు 1.4 శాతంగా ఉన్నాయి. అంతకు ముందు ఏడాది ఇదే కాలంలో 1.33 శాతంగా ఉన్నాయి. ఇక

5.96 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకున్నాయి. బియ్యం, మాంసం, పండ్లు, కూరగాయల ఎగుమతులు డివీజీ కారణమయ్యాయని ఫైనాన్సియల్ ఎక్స్ప్లెస్ నివేదించింది. బాస్కెట్, బాస్కెట్బాల్, కర్రలు రెండు సహా బియ్యం ఎగుమతులు 3.5 శాతం పెరిగి 2.9 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకున్నాయి. 2025 ఆర్థిక సంవత్సరంలో బియ్యం ఎగుమతులు రికార్డు స్థాయిలో 12.47 వేరుకున్నాయి. ఇది 2023-24లో పోల్చుకుంటే 20 శాతానికి పైగా పెరిగింది. ప్రపంచ బియ్యం మార్కెట్లో 40 శాతానికి పైగా వాటా కలిగి ఉన్న భారతదేశం, దశాబ్దానికి పైగా ప్రధాన బియ్యం ఎగుమతిదారుగా తన స్థానాన్ని నిలుపుకుంది. మాంసం, పాలు, పొత్తి ఎగుమతులు 17 శాతం పెరిగి

1.18 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకోగా, పండ్లు, కూరగాయల ఎగుమతులు 13 శాతం పెరిగి 0.95 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకున్నాయి. నివేదిక ప్రకారం. భారతీయ గేడ్ మాంసం నాణ్యత, పోషక విలువల కారణంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా డిమాండ్ పెరుగుతోందని అధికారులు గుర్తించారు. భారతదేశం ఇప్పుడు ప్రపంచంలోనే రెండవ అతిపెద్ద గేడ్ మాంసం ఎగుమతిదారుగా ఉంది. బియ్యం, మలేషియా, ఈజిప్ట్, ఇరాక్, సౌదీ అరేబియా, యుఎఇలలో కీలక మార్కెట్లు ఉన్నాయి. అధికల్పర అండ్ ప్రాసెస్ ఫుడ్ ప్రొడక్ట్స్ ఎక్స్పోర్ట్



హెచ్డీఎఫ్సీ నికరలాభం రూ.18,155 కోట్లు

నికర ఎన్పిఎలు మొత్తం అడ్వాన్సుల్లో 0.47 శాతంగా ఉన్నాయి. స్థూల అడ్వాన్సులు 6.7 శాతం పెరిగి 26.53 లక్షల కోట్లు చేరాయి. రిటైల్ రుణాలు 8.1 శాతం, చిన్న, మధ్య తరహా మార్కెట్ల సంస్థలకు 17.1 శాతం రుణాలు అధికంగా ఇచ్చింది. మొత్తంగా టోకరుణాలు 1.7 శాతంగా ఉన్నాయి. డిపాజిట్లు 27.64 లక్షల కోట్ల వరకూ ఉన్నాయి. 16.2 శాతం వృద్ధిని నమోదు చేసింది. నికర లాభాలు పెరగ

డంతో 1x1 నిపుత్తన బోనస్ ఈక్విటీషెన్స్ ప్రకటించింది. ఒకరూపాయి ముఖ్యమైన కలిగిన ప్రతిపేరుకు ఒక అదనపు పేరు వస్తుంది. అదనంగా ప్రత్యేకత్యాంత్రిక డివిడెండ్ ను ఈక్విటీషెరుకు ఐదు రూపాయలు చొప్పున పెంచింది.

కూడా 0.30 శాతంగా ఉండటం బ్యాంకు ఆర్థికపరిస్థితిని సూచిస్తోంది. బ్యాంకు ఈ త్రైమాసికంలో ఐదుశాతం రుణాల్లో వృద్ధిని నమోదు చేసింది. 2.41 లక్షల కోట్లుగా న్నాయి. డిపాజిట్లు కూడా 4.1 శాతం పెరిగి 2.75 లక్షల కోట్లు రూపాయలకు చేరాయి.

ముంబై, జూలై 19: ప్రైవేటు బ్యాంకింగ్లో అభివృద్ధిలో వస్తున్న ఎన్ బ్యాంకు నికరలాభం 59 శాతం పెరిగి రూ. 801 కోట్లకు నమోదుచేసింది. తొలి త్రైమాసిక ఫలితాలను ప్రకటించిన బ్యాంకు నికరవడ్డీ ఆదాయాన్ని పెంచుకుంది. బ్యాంకు నికరవడ్డీ

59 శాతం పెరిగి రూ. 801 కోట్లకు నమోదుచేసింది. తొలి త్రైమాసిక ఫలితాలను ప్రకటించిన బ్యాంకు నికరవడ్డీ ఆదాయాన్ని పెంచుకుంది. బ్యాంకు నికరవడ్డీ

ప్రభుత్వరంగంలోని సెంట్రల్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా 33 శాతం నికరలాభాల్లో వృద్ధిని నమోదు చేసి 1169 కోట్ల రూపాయలు సాధించింది. కీలక రాబడుల్లో వృద్ధి, రుణాల్లో తగ్గుదల వల్లనే లాభాలు పెంచుకోగలిగింది. గత ఏడాది ఇదే కాలంలో 880 కోట్లు ఆర్జించిన బ్యాంకు ఈసారి 33 శాతం వృద్ధిని నమోదు చేసింది. బ్యాంకు మొత్తం రాబడులు రూ. 9500 కోట్లనుంచి రూ. 10,374 కోట్లుగా ఉన్నాయి. బ్యాంకు వడ్డీ రూపొత్తి 8589 కోట్లు రాబట్టుకోగా గత ఏడాది ఇదే కాలంలో 8335 కోట్లు నుంచి కొంతమేర వృద్ధిని నమోదుచేయ గలిగింది. బ్యాంకు నిర్వహణ లాభం 2304 కోట్లుగా ఉంది. స్థూల నిరర్థక ఆస్తులు మొత్తం

59% పెరిగిన యాక్సిస్ బ్యాంకు లాభం

ఆదాయం కూడా రూ. 502 కోట్లకు పెరిగింది. క్రామనుగతంగా చూస్తే నికరలాభం 8.5 శాతం పెరిగి 738 కోట్లుగా గత త్రైమాసికంలో నమోదు చేసింది. నికరవడ్డీ కూడా 5.7 శాతం పెరిగింది. వార్షిక పద్ధతిని గణిస్తే 2371 కోట్లుగా ఉంది. వడ్డీయేతర ఆదాయం 46.12 శాతం పెరిగి 1752 కోట్లుగా నమోదుయింది. బ్యాంకు నికరవడ్డీ మార్జిన్ చూస్తే 2.5 శాతంగా ఉంది. ఇక వివిధరంగాలకు కేటాయింపులు 34 శాతంగా ఉండి 284 కోట్లుగా ఉన్నాయి. స్థూల నిరర్థక ఆస్తులు మొత్తం అడ్వాన్సుల్లో 1.60 శాతంగా ఉన్నాయి. నికర ఎన్పిఎలు

అడ్వాన్సుల్లో 3.13 శాతంగా ఉన్నాయి. ఇక మొత్తం అడ్వాన్సులు 9.97 శాతం పెరిగి 2,75,595 కోట్లుగా ఉన్నాయి. అలాగే నికర నిరర్థక ఆస్తులు, రానిబాకీలు 0.49 శాతానికి తగ్గాయి. ఇక తక్షణ కేటాయింపులు రూ. 521 కోట్లకు తగ్గాయి. కేటాయింపుల కవరేజీ రేషియో 97.02 శాతంగా ఉంది. ఆస్తులపై రాబడులు 1.02 శాతం మెరుగు పడ్డాయి. క్యాపిటల్ అడ్వర్సరీ రేషియో 17.6 శాతంగా ఉన్నాయి. మొత్తం బ్యాంకు టిజినెస్ రూ. 6,35,564 కోట్లనుంచి 7,04,485 కోట్లకు పెరిగింది.

అడ్వాన్సుల్లో 3.13 శాతంగా ఉన్నాయి. ఇక మొత్తం అడ్వాన్సులు 9.97 శాతం పెరిగి 2,75,595 కోట్లుగా ఉన్నాయి. అలాగే నికర నిరర్థక ఆస్తులు, రానిబాకీలు 0.49 శాతానికి తగ్గాయి. ఇక తక్షణ కేటాయింపులు రూ. 521 కోట్లకు తగ్గాయి. కేటాయింపుల కవరేజీ రేషియో 97.02 శాతంగా ఉంది. ఆస్తులపై రాబడులు 1.02 శాతం మెరుగు పడ్డాయి. క్యాపిటల్ అడ్వర్సరీ రేషియో 17.6 శాతంగా ఉన్నాయి. మొత్తం బ్యాంకు టిజినెస్ రూ. 6,35,564 కోట్లనుంచి 7,04,485 కోట్లకు పెరిగింది.



ఎన్బిఐకి గ్లోబల్ ఫైనాన్స్ అవార్డ్

త్వ రానికీగాను ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమ కస్టమర్ బ్యాంక్ అవార్డును గెలుచుకుంది. బిజ్నెస్, ప్రపంచవ్యాప్తంగా కార్పొరేట్ ఫైనాన్స్ నిపుణులు, విశ్లేషకులు, బ్యాంకర్ల అభిప్రాయాల ఆధారంగా ఈ ఎంపిక జరిగింది. గ్లోబల్ ఫైనాన్స్ మ్యాగజైన్ తన వార్షిక 'వరల్డ్ బెస్ట్ బ్యాంక్' కార్యక్రమంలో భాగంగా, ఐఎంఎఫ్/ప్రపంచ బ్యాంకు వార్షిక సమావేశాల సందర్భంగా 2025 అక్టోబర్ 18న వాషింగ్టన్ డి.సి.లో ఈ అవార్డును ఎన్బిఐ కైర్రస్ సీఎస్ శెట్టికి ప్రదానం చేయనున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్బిఐ కైర్రస్ సీఎస్ శెట్టి మాట్లాడుతూ, తమ విలువైన ఖాతాదారులకు, అంకితభావంతో పనిచేసే ఉద్యోగులకు, సమృద్ధం ఉంచిన భాగస్వాములందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. వినియోగదారులకు మెరుగైన అనుభూతిని

అందించడమే తమ వృద్ధి వ్యూహానికి కీలకమని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఆన్ బోర్డింగ్ ను సరళీకరించడం, ప్రాంతీయ భాషల్లో వాయిస్ బ్యాంకింగ్ ను ప్రవేశపెట్టడం, 24/7 డిజిటల్ సపోర్ట్ అందించడం వంటి చర్యలతో గ్రామీణ, దశాబ్దాలుగా ఈ అవార్డులు అందు జేస్తోంది. ఎడిటోరియల్ విశ్లేషణలు, అంతర్జాతీయంగా ఫైనాన్సియల్ నిపుణుల అభిప్రాయాల ఆధారంగా 150కి పైగా దేశాలకు చెందిన సంస్థలకు ఈ పురస్కారం కోసం ఎంపిక చేసారు.

సమ్మిలి తమైన బ్యాంకింగ్ అనుభవాన్ని అందించడమే తమ లక్ష్యమన్నారు. అలాగే, ఏమ సామర్థ్యాలతో హైసెక్టర్ల నైపుణ్యం సేవలను అందిస్తూ, ఆమ్నీ ఛానల్ ఎంకేజ్మెంట్ మోడళ్లను కూడా అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. అంతర్జాతీయ మ్యాగజైన్ గ్లోబల్ ఫైనాన్స్ నాలుగు

నమోదుచేసి 21,635 కోట్లుగా ఉంది. వడ్డీయేతర ఆదాయం ట్రెజరీ రాబడులు మినహాయ్నై 13.7 శాతంగా పెరిగి 7264 కోట్లుగా ఉంది. ట్రెజరీ రాబడులు తొలి త్రైమాసికంలో రెట్టింపు అయ్యాయి. ట్రెజరీ లాభాలు రూ. 1241 కోట్లుగా ఉన్నాయి. గత తొలి త్రైమాసికంలో 613 కోట్లు మాత్రమే రాగా ఈసారి రెట్టింపు అయ్యాయి. దేశీయంగా అడ్వాన్సులు 12 శాతం పెరిగాయి. రిటైల్ రుణాలపై పతి కూడా 6.9 శాతం పెరిగింది. మొత్తం రుణాల పోర్టుఫోలియోలో 52.2 శాతంగా ఉంది. బిజినెస్ బ్యాంకింగ్ విభాగం కూడా 29.7 శాతం వృద్ధిని నమోదుచేస్తే దేశీయ కార్పొరేట్ పోర్టుఫోలియో 7.5 శాతంగా ఉంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మాత్రం తగ్గింది.

కోట్లుగా ఉన్నాయి. కేటాయింపులు 1815 కోట్లుగా ఉంటే స్థూల నిరర్థక ఆస్తులు 2.15 శాతంగా ఉన్నాయి. నికర అడ్వాన్సుల పరంగా చూస్తే 0.41 శాతంగా ఉన్నట్లు బ్యాంకు ప్రకటించింది. స్థూల ఎన్పిఎలు 6245 కోట్లుగా ఉన్నాయి.