



సంగీత బాణీల జల్నీలో జ్యోతిర్మయి!

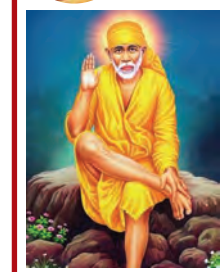
హిందూస్తానీ శాస్త్రీయ సంగీతమంటే చెవికిసకునే జ్యోతిర్మయి తన జల్నీలో మెదటి మైలరాముని దాటుకుని రెండో మైలరాము దగ్గరకు చేరుకున్నారు. మ్యూజిక్ షో 'ఇండియన్ ఐడల్ సీజన్ 16' గ్రాండ్ ఫైనలేలో ఒడిశాకు చెందిన జ్యోతిర్మయి నాయక్ బ్రోపీని కైవసం చేసుకున్నారు. ఈ విజయంతో ఆమె రూ.20 లక్షల నగదు బహుమతి గెలుచుకున్నారు. ఇండియన్ ఐడల్ చరిత్రలో ఒడిశా నుంచి బెటిల్ గెలుచుకున్న తొలి కంటెస్టెంట్గా ఆమె రికార్డు సృష్టించారు. పాతికేళ్ల జ్యోతిర్మయి ఇండియన్ ఐడల్ ద్వారా దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందకముందే ఒడిశా ప్రాంతీయ సంగీత పరిశ్రమకు సుపరిచితురాలు. ఆమె ఒక గాయని మాత్రమే కాదు, శిక్షణ పొందిన మ్యూజిక్ థెరపిస్ట్ కూడా. సంగీతం ద్వారా మానసిక, భావోద్వేగ సమస్యలకు చికిత్స అందించడంలో ఆమెకు నైపుణ్యం ఉంది. జ్యోతిర్మయి భువనేశ్వర్లోని కీటీ యూనివర్సిటీ నుంచి కంప్యూటర్ సైన్స్ బిటెక్ పూర్తి చేశారు. ఆ తర్వాత చెన్నై న్యూటన్ ప్రత్యేక శిక్షణ తీసుకున్న జ్యోతిర్మయి పాటల భావాలను తెలుసుకుని బాణీలను పలికించడాన్ని నేర్చుకొన్నారు. ఎప్పుడైనా ఆలియాభట్, డిశా పడుకుణెలకు నేపథ్య గాయనిగా పాదగమనం చేసే తన జీవితాశయంగా చెబుతుంటారు. జల్నీ సాగుతున్న కోర్ట్ సంగీతంలో అత్యున్నత స్థాయిని చేరుకోవాలని ఆకాంక్షతో ఆమె ముందడుగు వేస్తున్నారు. □

మార్పు లేనప్పటికీ, అందులో ఉండే మంచి బ్యాక్గ్రైంయలో మాత్రం తేడా ఉంటుందట. వంట వండే ప్రాంతం, భద్రపరిచే విధానాలను బట్టి వాటిలోని మైక్రోబయామ్ల కంటామినేషన్ మారి

చీడ వదిలిద్దాం ..

ఒకపట్నాన వదలవు. అలాంటి వాటిలో పేనుబంక ఒకటి. కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే మొక్కల నుంచి దీన్ని సులువుగా దూరం చేయొచ్చు. + వేపనూనె లేదా డిడ్డివాష్ లిక్విడ్స్ అప్లైస్ ను నియంత్రించడానికి బాగా పనిచేస్తాయి. ఈ రెండింటిని చెంచా చొప్పున ఒక లీటరు నీటిలో కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మొక్కలపై ప్రతిరోజూ సాయంత్రం స్ప్రే చేయాలి. + వెల్లుల్లి సహజ శ్రమి సంవరణిగా పనిచేస్తుంది. నాలుగైదు వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని దంచి నీటిలో కలిపి సోకిన మొక్కలపై పిచికారీ చేయాలి. + వీటితోపాటు పసుపు రంగు అట్టుమక్కలకు కొద్దిగా అమడం లేదా నూనె రాసి మొక్క దగ్గర వెలాడదయాలి కర్రకు అతికించి మట్టిలో గుచ్చిన అప్లైస్ దానికి అతుక్కుంటాయి. + సమస్య మరీ ఎక్కువగా ఉంటే మొక్కలను నీటితో కడిగి అప్రే వేపనూనెను స్ప్రే చేసినా చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఇంటి తోటను శుభ్రం చేయడం, ఎండిన మొక్కల్ని, తెగులు సోకి వాడిపోయిన వాటిని వేరు చేయాలి. ఈ జాగ్రత్తలుతీసుకుంటే మొక్కలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతాయి. □

ఓం సాయి వీల



ఉంటానని వాళ్లంతా విశ్వసిస్తూ వుంటారు. బాబా శిరీషలో తిరుగుడుతున్నప్పుడు మహిమాలెన్నో చూపాడు. ఒకసారి బాబా భక్తుడైన శ్యామా పాము కాటుకు గురవుతాడు. పాముకాటుకు మంత్రం వేసి వాళ్ళు .. మందిచ్చే వాళ్ళ వేరే నున్నా. ఆయన బాబా దగ్గరకి వస్తాడు. ఆయనని చూడగానే కిందికి దిగిపోయినీ .. పైకి వస్తే ఏం చేస్తారో చూడమని బాబా కోపంగా అంటాడు. బాబా ధోరణి శ్యామాకి అశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. బాబా ఆ మాట అన్నది శ్యామా శరీరంలో పైకి ఎక్కువోన్న విహ్వల్ని అనే విషయం ఆ తరువాత అక్కడి వాళ్లకి అర్థమవుతుంది. బాబా మాట .. ఆయన కంటి చూపే విహ్వలికి విరుగుదగా పనిచేశాయని గ్రహిస్తారు. తనకి ప్రాణ భీష్ట బెట్టిన బాబా పాదాలపై పడి శ్యామా కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తాడు. □

ఆపిల్: మంచి బ్యాక్గ్రైంయ

ఒక రోజు ఒక ఆపిల్ తింటే.. ఎన్నో రకాల వ్యాధుల నుంచి తప్పించుకోవచ్చని పెద్దలు చెబితే వ్వివపంటుంటాము. కానీ, ఒక్క ఆపిల్ను తింటే 10 క్లోజ్ బ్యాక్గ్రైంయాలు మన పొట్టలోకి చేరినట్లే అని మీకు తెలుసా! మరీ అంత ఆశ్చర్యపోకోండి. అదంతా మనకు మంచి చేసే బ్యాక్గ్రైంయానే! 240 గ్రాముల బరువున్న ఒక ఆపిల్లో సుమారు 10 క్లోజ్ బ్యాక్గ్రైంయా ఉంటుందట. తాజాగా ఆర్మియాలోని గ్రాజ్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టెక్నాలజీ చేసిన పరిశోధనలో ఈ విషయం వెల్లడైంది. ఆపిల్లోని కాద, గుజ్జు, విత్తనాలు, తొక్క.. ఇలా ప్రతి భాగమూ.. బ్యాక్గ్రైంయా మయమేనట. ఇక గుజ్జు, విత్తనాలైతే బ్యాక్గ్రైంయా హాట్లెన్స్లే. అయితే, సెంథ్రియ వడ్డతుల్లో పండించిన ఆపిల్ రకాల్లో ఉత్తమం అంటున్నార పరిశోధనలు. ఎందుకంటే, ఈ రెండు రకాల ఆపిల్ పండ్లలో బ్యాక్గ్రైంయా సంగ్రాహి పెద్దగా



పోతుందట. దాన్నిబట్టి ఆపిల్ రంగూ, రుచి, రూపంలోనూ మార్పులోస్తాయట. ఏదిఏమైనా ఈ ఆపిల్లో ఒ బ్యాక్గ్రైంయా సామ్రాజ్యమే ఉందన్నమాట! □

పుదీనా పూరి



కావలసినవి: పుదీనా: ఒక కప్పు, గోధుమ పిండి: రెండు కప్పులు, పచ్చిమిర్చి: నాలుగు, అల్లం: అరగం ముక్క, జీలకర్ర: ఒక టీస్పూన్, గరం మసాలా: అర టీస్పూన్, ఉప్పు: తగినంత, నూనె: వేయించడానికి సరిపడా. తయారీ : పుదీనా ఆకును శుభ్రంగా కడిగి పెట్టు కోవాలి. మిక్సి గిన్నెలో పుదీనా, పచ్చిమిర్చి, అల్లం, జీలకర్ర,

ఆదర్శ కుటుంబం హౌస్ నెం: 47 - AK47e చిత్రం నుంచి 'సంపూర్ణ'గా యువినా పార్థవి

ఆదర్శ కుటుంబం హౌస్ నెం: 47 - AK47e చిత్ర బృందం కుటుంబంలోని మరో సభ్యురాలిని పరిచయం చేసింది.ఈ చిత్రంలో చిట్టిబాబు, స్వర్ణ దంపతుల ముద్దుల కుమార్తె సంపూర్ణ పాత్రలో బాలనటి యువినా పార్థవి నటిస్తోంది. అమాయకత్వం, చిలిపితనం, అల్లరితో నిండిన సంపూర్ణ పాత్ర చిట్టిబాబు జీవితంలో నవ్వులు పూయించడంలో పాటు, అనూహ్యమైన చిన్న చిన్న సంఘటనలకు కూడా కారణమవుతుంది. ఈ పాత్ర ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకునేలా ఉండనుందని చిత్ర బృందం తెలిపింది. పాత్రల పరిచయాలతో సినిమాపై రోజురోజుకూ ఆసక్తిని పెంచుతున్న మేకర్స్, తదుపరి 'స్వర్ణ పాత్రలో నటిస్తున్న రాజా ప్రజ్ఞల్ని పరిచయం చేయ నున్నారు. రచన,దర్శకత్వం శ్రీవిక్రమ్ శ్రీనివాస్ వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని హరిక హాసని క్రియేషన్స్ పతాకంపై ఎస్. రాధాకృష్ణ (వినబాబు) అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారు.ఈ చిత్రానికి ఎస్. భమన్ సంగీతం అందిస్తుండగా, రవి. కె. చంద్రన్ సినిమాటోగ్రఫీ, శ్రీకర్ ప్రసాద్ ఎడిటింగ్ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తు న్నారు.ఆదర్శ కుటుంబం హౌస్ నెం: 47 - AK47e చిత్రం 2026 అక్టోబర్ 2న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఘనంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది.



‘ఇరుముడి’ చిత్రం ఆగస్టు 21న రిలీజ్

మాస్ మహారాజా రవితేజ ఎమోషనల్ ప్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'ఇరుముడి'పై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో, మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మాణంలో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం 'ఫస్ట్ గ్లింప్స్', చార్లబస్టర్ అయ్యవు భక్తి పాట 'ఇరుముడి కబ్బుతో' ప్రేక్షకులను అలరించిన ఈ చిత్రం, ఇప్పుడు మరో కీలక అప్డేట్తో ముందు కొచ్చింది. విడుదల తేదీకి సంబంధించి నెలకొన్న ఊహగానాలకు తెరదించుతూ, అనుకున్న సమయానికే అంటే ఆగస్టు 21న 'ఇరుముడి' ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుందని చిత్ర బృందం అధికారికంగా అనౌన్స్ చేసింది. విడుదల పెద్దపాకంలో ఎలాంటి మార్పు లేదని స్పష్టం చేస్తూ, "25 Days To Go" టౌన్సర్స్ విడుదల చేశారు.కొత్తగా విడుదలైన ఈ పోస్టర్ సినిమాలోని ఎమోషన్ ని అద్భుతంగా ఆవిష్కరించింది. ఇందులో రవితేజ, చిన్మాయీ నర్తక మధ్య తండ్రీకూతుళ్ళ అనుబంధం ఎంతో ఆహ్లాదంగా కనిపిస్తోంది. రవితేజ హేటూల్ నిమగ్నమై ఉండగా, ఆ చిన్మాయీ వెనుక నుండి ఆహ్లాదంగా అతన్ని కొగిలించుకోవడం, ఈ కథలోని ఎమోషన్స్ ప్రజెంట్ చేస్తోంది. కుటుంబ కథా చిత్రాలను తెరకెక్కించడంలో దర్శకుడు శివ నిర్వాణకు మంచి పేరుంది; ఆయన 'ఇరుముడి'ని ఒక కనీష్ టే ఎంటర్టైన్మెంట్ తీర్చిదిద్దుతున్నారు. ఇప్పటివరకు విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలు,



వై. రవీంద్రన్ నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి అత్యుత్తమ సాంకేతిక నిపుణుల బృందం పని చేస్తోంది. విష్ణు శర్మ సినిమాటోగ్రఫీని, సాహ సురేష్ ప్రొడక్షన్ డిజైన్స్, ప్రవీష్ ఫూడి ఎడిటింగ్ ను వర్క్వేక్ స్టుండగా, జి.వి. ప్రకాష్ మెడికల్ సంగీతం ఈ చిత్రానికి ప్రధాన బలాలుగా నిలుస్తోంది.

‘మకుటం’ నుంచి ‘కలతేలా’ సాంగ్ విడుదల



సూపర్ గుడ్ ఫిల్మ్స్ బ్యానర్ మీద 99వ ప్రాజెక్ట్గా విశాల్ హాల్గా, దర్శకుడిగా చేస్తున్న చిత్రం 'మకుటం'. సగ్గేయ ఆర్ బీ చౌదరి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో అంజలి, దుపార విజయన్ హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. ఈ మూవీ నుంచి వచ్చిన టీజర్, ఫస్ట్ సింగిల్ 'ది రైజ్ ఆఫ్ లింగా', ఫోక్ సాంగ్ 'నవ్వాకే వచ్చేరా' అనే పాటలు అన్నీ కూడా ఆందోళనా అందనాలు పెంచేశాయి. ఇక తాజాగా మరో పాటను చిత్రయూనిట్ రిలీజ్ చేసింది. 'కలతేలా'అంటూ సాగ్ సాంగ్ను తాజాగా రిలీజ్ చేశారు. ఇదొక ప్యామిలీ, మోటివేషనల్ సాంగ్లా కనిపిస్తోంది. ఇందులో విశాల్, దుపారలతో పాటుగా బిల్లుల కూడా కనిపిస్తున్నారు. ఈ పాటను రాజశ్రీ సుధాకర్ రచించగా.. కృష్ణ తేజస్వి అలపించారు. ఇక జీవీ ప్రకాష్ అందించిన బాణీ ఎంతో క్యాపీగా ఉంది. ఇక ఈ పాట యూట్యూబ్లో ఇట్టే ట్రెండ్ అయ్యేలా కనిపిస్తోంది. ఈ సినిమాకి రివ్యూ ఎం. నాథన్, అభినవ్ రాయానుజం తెమరామెన్నగా, ఎన్.బి.క్రికాంత్ ఎడిటర్గా పని చేస్తున్నారు. త్వరలోనే ఈ మూవీకి సంబంధించిన రిలీజ్ డేట్ను ప్రకటించనున్నారు.

‘ఇమ్మోర్టల్’ నుంచి ‘షీ ఈజ్ మై’ సాంగ్ రిలీజ్

మల్లీ ట్యాలెంటెడ్ జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్, కరుడు లోహర్ జంటగా నటిస్తున్న డార్లి పాంటసీ సూపర్ సేమరల్ థ్రిల్లర్ 'ఇమ్మోర్టల్' మరియప్పన్ చిన్న దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని ఆరుకుళుమార్ ధనశీఖరన్ నిర్మిస్తున్నారు ఇప్పటికే రిలీజ్ చేసిన సాంగ్కి ఆదిరిపోయే రెస్పాన్స్ వచ్చింది.తాజాగా 'ఇమ్మోర్టల్' నుంచి రొమాంటిక్ మెలోడీ 'షీ ఈజ్ మై' లిరికల్ వీడియోను మేకర్స్ విడుదల చేశారు.ఈ పాటకు సామ్ సీఎస్ అందించిన సంగీతం ప్రత్యేక vamsishekarpro gmail.comగా నిలుస్తోంది. అరవింద్ శ్రీనివాస్ తన వోకల్స్ పాటకు ప్రాణం పోయగా, రాజశ్రీ సుధాకర్ రాసిన సాహిత్యం ప్రేమలోని భావోద్వేగాలను అందంగా పలికించింది.ఈ పాటలో జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్, కరుడు లోహర్ల మధ్య కెమిస్ట్రీ చాలా ఆసక్తికరంగా వుంది. మనసును హత్తుకునే ట్యూన్, లిరిక్స్ తో 'షీ ఈజ్ మై' సంగీత ప్రేమిలను ఆకట్టుకునే మెలోడీగా నిలిచింది.



‘ఆకాశంలో ఒక తార’ ‘చిట్టి చిట్టి చీమ’సాంగ్ రిలీజ్

చెన్నైలో స్టార్ డుల్గర్ సెల్యూన్ ఫుట్సెల్ టాప్ సందర్భంగా 'ఆకాశంలో ఒక తార' చిత్ర యూనిట్ ఫస్ట్ సింగిల్ 'చిట్టి చిట్టి చీమ'ను విడుదల చేసింది.జివి ప్రకాష్ కుమార్ సగరచరిసిన 'చిట్టి చిట్టి చీమ' పాట హృదయాన్ని హత్తుకునే మెలోడీ.. భావోద్వేగంగా సినిమాలో ఎం



‘ఆకాశంలో ఒక తార’ ‘చిట్టి చిట్టి చీమ’సాంగ్ రిలీజ్

చెన్నైలోనున్నారో ఆ పాయింట్ను అద్భుతంగా ప్రతిబింబిస్తుంది. హీరోయన్ కోణంలో పాడిన ఈ పాట, నక్షత్రాలను చేరాలనే ఒక మహా కలను, ఆమె వక్రస్ నిలబడి నిశ్శబ్దంగా అండగా నిలిచే వ్యక్తి ప్రేమను చూపిస్తుంది. సాంప్రదాయ ప్రేమకథలను దాటి, ఒక ప్రత్యేకమైన బంధాన్ని ఈ పాట అందంగా సెలబ్రేట్ చేస్తుంది.శ్రీమతి రాసిన ఈ పాటను రమ్య బెహరా ఎంతో చక్కగా అలపించారు. చిట్టి చీమ చక్కని మోసకర్తడం, కొండవల్లి బొమ్మ కొండలు దాటడం, గాలికి ఎదురుగా మాత్రమే ఎగిరే గాలిచటం వంటి ఆకర్షణీయమైన ఉపమానాల ద్వారా ఈ పాట పట్టుద, ఆశ, ప్రతి కల మొనక ఉన్న నిశ్శబ్ద బలాన్ని అద్భుతంగా ఆవిష్కరించింది. ఆకాశంలో ఒక తార చిత్రంలో డుల్గర్ సెల్యూన్, సాత్విక మీరబల్లి, ప్రతి హాసన్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. పావన్ సాదినేని దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రాన్ని లైట్ బ్యాక్ మీడియా బ్యానర్పై నందిమ గున్నం, రమ్య గున్నం నిర్మిస్తున్నారు. స్వప్న సినిమా, గీతా ఆర్ట్స్ ఈ చిత్రాన్ని సమర్పిస్తున్నాయి.

ప్రశ్న: నా వయస్సు 40 ఏళ్లు. ప్రభుత్వ సంస్థలో అధికారిగా పనిచేస్తున్నాను. ఇటీవల కొంతకాలంగా రోజంతా నీరసం, నిస్సత్తువగా అనిపిస్తోంది. తరచూ తలనొప్పి వస్తోంది. ఒక్కోసారి రాత్రిళ్ళ పీడకలలు వస్తున్నాయి. ఎనిమిది గంటలు నిద్రపోయినా అలసట, ఒత్తిడి తగ్గడం లేదు. స్నేహితులు ఒక్కొక్కరు ఒక్కో సలహా ఇస్తున్నారు. కొన్నె లింగ్ తీసుకోమని ఒకరు, విటమిన్ బి12 లేదా విటమిన్ డి లోపం కావచ్చని మరొకరు, హార్మోన్ల సమస్య కూడా ఉండొచ్చని ఇంకొకరు చెప్తారు. నేను ముందుగా వైద్యుడిని కలవాలా? లేక సైకాలజిస్టును సంప్రదించాలా?

- ఒక సోదరి, నెల్లూరు

జవాబు: అమ్మా, మీరు చెప్పిన లక్షణాలను బట్టి ఒకే కారణాన్ని ఖచ్చితంగా చెప్పడం సాధ్యం కాదు. మీ సమస్యకు ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి సైకాలజిస్టు

ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి సైకాలజిస్టు

వ్యభి పీడకలలు బాధిస్తున్నాయి !

శారీరక కారణాలు, మానసిక కారణాలు లేదా ఈ రెండూ కలిసి కారణమై ఉండవచ్చు. అందువల్ల ఊహగానాలపై ఆధారపడకుండా సరైన పరీక్షలు చేయించుకుని అసలు కారణాన్ని గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.మీకు ఉన్న నీరసం, నిస్సత్తువ, తలనొప్పి, తగినంత నిద్రపోయినా అలసట, పీడకలలు వంటి లక్షణాలు విటమిన్ బి12 లేదా విటమిన్ డి లోపం, రక్తహీనత, థైరాయిడ్ లేదా ఇతర హార్మోన్ల అసమతుల్యత, మధుమేహం వంటి శారీరక సమస్యల వల్ల రావచ్చు. అదే సమయంలో అధిక మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, డిప్రెషన్ లేదా బర్నౌట్ సిండ్రోమ్ వంటి మానసిక పరిస్థితుల్లో కూడా ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అందువల్ల ముందుగా ఒక ఫిజిషియన్ ను సంప్రదించడం మంచిది. ఆయన మీ ఆరోగ్య పరిస్థితిని పరిశీలించి, అవసరమైన రక్తపరీక్షలు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, థైరాయిడ్, రక్తహీనత తదితర పరీక్షలు సూచిస్తారు. పరీక్షల ద్వారా శారీరక కారణం ఉందో లేదో నిర్ధారించవచ్చు. పరీక్షల్లో ప్రత్యేకమైన శారీరక సమస్య కనిపించకపోయినా, ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిద్రలో ఇబ్బందులు, పీడకలలు కొనసాగితే క్లినికల్ సైకాలజిస్టు లేదా కొన్నె లింగ్ సైకాలజిస్టును సంప్రదించండి. అవసరమైతే వారు సైకాలజిక్ అనెసిమెంట్ చేసి, కొన్నె లింగ్, రికాఫ్ షన్ టెక్నిక్స్, కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ వంటి చిట్కా విధానాలను సూచిస్తారు. ఒకవేళ తీవ్రమైన డిప్రెషన్ లేదా ఆందోళన దుర్గుణ ఉన్నట్లు తెలితే సైరియాటిన్ వద్దకు రిఫర్ చేస్తారు.రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు నడక లేదా వ్యాయామం చేయండి. సమతుల ఆహారం తీసుకోండి. కాఫీ, టీ ఆధికంగా తీసుకోవద్దు. నిద్రపోయే ముందు మొబైల్, ల్యాప్ టాప్ వినియోగాన్ని తగ్గించండి. పనిలో మధ్య మధ్యలో చిన్న విరామాలూ తీసుకోండి. సమస్యలను మనసులో దాచుకోకుండా కుటుంబ సభ్యులు లేదా సమృద్ధుల వ్యక్తులతో చంపకోండి. వైద్యుల సలహా లేకుండా స్వయంగా విటమిన్ మాత్రలు లేదా ఇతర మందులు వాడకండి. మీ లక్షణాలు రోజువారీ పనితీరుపై ప్రభావం , లేదా నిరాశ, జీవితంపై విరక్తి వంటి భావనలు కలిగితే ఆలస్యం మానసిక వైద్యుడు లేదా నిపుణుడిని సంప్రదించండి. సరైన నిర్ధారణ, సమయానికి చికిత్సతో ఇబ్బంపండి సమస్యలు చాలా వరకు పూర్తిగా నియంత్రితలోకి వస్తాయి. □

గరంపూని, ఉప్పు వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో గోధుమపిండి, పుదీనా మిశ్రమం, ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేసి తగినన్ని నీళ్ళ పోసి పచ్చిపిండిలా కలిపి అరగటం పాటు నాననివ్వాలి. స్వేదన కడాయి పెట్టి వేయించడానికి సరిపడా నూనెపోసి వేడిచేయాలి. పిండిని కొద్దికొద్దిగా తీసుకుని పూరలు ఒత్తుకుని కాగిన నూనెలో దోగూ వేయించుకుంటే పుదీనా పూరి సిద్ధం.

లంక ప్రీమియర్ లీగ్‌లో మ్యాచ్ ఫిక్సింగ్?



న్యూఢిల్లీ: లంక ప్రీమియర్ లీగ్-2026 (ఎల్పిఎల్) ప్రస్తుత సీజన్ ప్రారంభం నుంచి వరుస వివాదాలతో వార్తల్లో నిలుస్తోంది. ప్రాంతీయ అవినీతి, పాపీస్ అక్రమ ఎంపికపై వివాదం, ఒక ప్రాంతీయ జిమాని అరెస్ట్ వంటి వరుస పరిణామాలతో లీగ్ తీవ్ర విమర్శలు ఎదుర్కొంటోంది. ఇంకా ఈ

సీజన్‌లో రెండు వారాల క్రికెట్ మిగిలి ఉండగానే, లీగ్ ప్రతిష్టను మరింత దెబ్బతీసేలా మరో సంవత్సరం సంఘటన చోటుచేసుకుంది. కొలంబో క్యాష్వి, జాఫ్నా కింగ్స్ మధ్య జరిగిన మ్యాచ్‌లో జరిగిన ఓ పరిణామం లీగ్‌పై ఉన్న నమ్మకాన్ని మరింతగా లీగ్ తీవ్ర విమర్శలు ఎదుర్కొంటోంది. ఇంకా ఈ

4 ఓవర్లలో 71 పరుగులు

ప్రారంభించిన పాకిస్థాన్ ఫాస్ట్ బౌలర్ పానవాజ్ దహానీ ఈ మ్యాచ్‌లో దారుణమైన ప్రదర్శన ఇచ్చాడు. తన 4 ఓవర్ల స్పెల్‌లో ఏకంగా 6 ఎక్స్‌ట్రాలో కలిపి 71 పరుగులు సమర్పించు కున్నాడు. వికెట్ ఏమీ తీయలేకపోయాడు. తొలి ఓవర్లో వైడెట్ వరుగుల ఫాతా తెలిపి 6 పరుగులు ఇవ్వగా, రెండో ఓవర్లో జాఫ్నా బ్యాటర్లు విరుగుతు పడి రెండు సిక్సర్లు, రెండు ఫోర్స్‌తో 21 పరుగులు పిందుకున్నారు. ఆ తర్వాత ఆఖరి ఓవర్లలో తిరిగిచ్చిన దహానీ వరుసగా వైడ్లు, నోబాల్స్‌తో మైదానం చెందాడు. ఇక చివరి ఓవర్లో తోపాట్ వైద్యులను వరుసగా మూడు సిక్సర్లు, ఆపై మరో సిక్స్, ఫోర్‌తో ఒక ఓవర్లో ఏకంగా 31 పరుగులు రాబట్టాడు. ఎల్పిఎల్ చరిత్రలోనే అత్యంత ఖరీదైన బౌలింగ్ స్పెల్ నమోదవడంతో ఇప్పుడు అందరి దృష్టి దీనిపైనే కేంద్రీకృతమైంది. ఈ లీగ్‌లో

పక్కాగా మ్యాచ్ ఫిక్సింగ్ జరుగుతోందని, లీగ్ పారదర్శకతపై పెద్ద ఎత్తున అసమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ నెల ప్రారంభంలోనే అక్రమాలకు పాల్పడ్డాడనే ఆరోపణలతో జాఫ్నా కింగ్స్ జట్టు యజమానుల్లో ఒకరైన మున్జీర్ కల్రాను క్రిలెంట్ హోటెలు స్పెషల్ ఇన్వెస్టిగేషన్ యూనిట్ అరెస్ట్ చేసిన విషయాన్ని గుర్తు చేస్తున్నారు. క్యాన్సెల్‌ను కావాలనే పదిలేస్తు న్యూరని, మ్యాచ్‌లో ఎలాంటి తీవ్రత లేకుండా 30 పరుగులు ఓవర్లు మామూలుపోయాయని పోస్టు చెబుతున్నారు. ఒకప్పుడు అత్యుత్తమ టీ20 బౌలర్‌గా పేరొందిన 27 ఏళ్ల దహానీకి ఇది అత్యంత చేదు జ్ఞాపకంగా మిగిలిపోయింది. పిఎస్‌ఎల్ సీజన్‌లో ముర్తాన్ సుల్తాన్ తరఫున 20 వికెట్లు, తరువరి సీజన్లో 17 వికెట్లు తీసి దహానీ వెలుగు లోకి వచ్చాడు.



వరల్డ్ స్టాంప్ ఛాంపియన్‌షిప్.. క్వార్టర్ ఫైనల్స్‌కు భారత్ పురుష, మహిళా జట్టు

న్యూఢిల్లీ: ప్రపంచ జూనియర్ స్టాంప్ టీమ్ ఛాంపియన్‌షిప్‌ల నాకౌట్ దశలో విభిన్నమైన విజయాలు సాధించిన భారత పురుషుల, మహిళల జట్లు క్వార్టర్ ఫైనల్స్‌కు చేరుకున్నాయి. ఐదవ సీడ్ భారత పురుషుల జట్టు, ఆరంభంలో ఎదురైన ఎదురుదెబ్బ నుండి కోలుకుని ప్రీక్వార్టర్ ఫైనల్స్‌లో 11వ సీడ్ కన్నెట్‌ను 2-1 తేడాతో ఓడించింది. మరోవైపు, మహిళల జట్టు గ్రూప్ దశలో తమ ఆజేయ పరంపరను కొనసాగిస్తూ, దక్షిణాఫ్రికాపై 3-0 తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. అబ్దుల్లా అలీ చేతిలో యువ సఫీన్ వరుస గేమ్‌లలో తొలి పోషాను కోల్పోవడంతో భారత పురుషుల జట్టుకు ఆరంభం కష్టంగా మారింది. అయితే, ఖలీద్ వలీద్ అల్ ఫాజైన్‌పై 11-5, 11-6, 11-5 తేడాతో ఆధిపత్య విజయం సాధించి ఆర్యవీర దీవాన్ టైన్ సమం చేశాడు. ఆ తర్వాత గుర్నర్ సింగ్ అద్భుతమైన ప్రదర్శనతో అబ్దుల్ రహ్మాన్ అల్ సానియాను 11-3, 11-3, 11-4 తేడాతో ఓడించి జట్టు స్థానాన్ని బాంకు చేశాడు. మరోవైపు, భారత మహిళల జట్టు దక్షిణాఫ్రికాపై ఏకపక్ష ప్రదర్శన కనబరిచింది. రుద్ర సింగ్, మక్రెరా నాయకులుపై 11-4, 11-5, 11-3 తేడాతో విజయం సాధించి మ్యాచ్‌ను ప్రారంభించగా, ఆ తర్వాత అనాహత్ సింగ్, ట్రియానా రాబిన్సన్‌ను 11-1, 11-1, 11-3 తేడాతో ఓడించింది. సాన్ని కలంకి, వివియెన్ వాన్ డెర్ షిఫ్‌ను 11-4, 11-3, 11-3 తేడాతో ఓడించి క్లీన్ స్వీప్ పూర్తి చేసింది..

కామన్వెల్త్ గేమ్స్.. గువ్వీర్‌కు రజత పతకం

న్యూఢిల్లీ: కామన్వెల్త్ గేమ్స్‌లో పురుషుల 10,000 మీటర్ల పరుగు పందెంలో పతకం గెలిచిన భారతదేశపు మొట్టమొదటి అథ్లెట్‌గా గువ్వీర్ సింగ్ నిలిచాడు. ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన కై రాబిన్సన్ (27:48.93) వెనుక, మరియూ 27:50.28 సమయంతో కాన్స్టం గెలుచుకున్న బల్ అఫ్ మ్యాచ్‌కు చెందిన డేవిడ్ ముల్లాల్గ్ కంటే కొద్దిగా ముందుగా, గువ్వీర్ 27:49.78 సమయంతో ముగింపు రేఖను చేరుకున్నాడు. అందోళన, అపై ఉద్వేగభరితంగా అతను రెండవ స్థానంలో ప్రారంభించి, సగం దూరం పూర్తయ్యే వరకు మొదటి మూడు స్థానాల్లో కొనసాగి, ఆ తర్వాత ఆరవ స్థానానికి పడిపోయాడు. 5,600 మీటర్ల తర్వాత వేగం పుంజుకోవడంతో అతను తొమ్మిదో స్థానానికి చేరుకున్నాడు. ఆపై చివరి 1,200 మీటర్లలో వేగం పుంజుకుని, ల్యాండ్‌లోకి ప్రవేశించే ముందు మూడో స్థానానికి చేరుకున్నాడు, అనంతరం అద్భుతమైన వేగంతో దూకుతూ రెండో స్థానంలో నిలిచాడు. అతను 3,000 మీటర్ల దూరాన్ని 8:39.2 సమయంలో పూర్తి చేసి, 6,000 మీటర్ల వరకు ఐదవ స్థానానికి పడిపోయినప్పటికీ పోటీలో నిలిచి, చివరి ల్యాండ్ ముందు తిరిగి తన స్థానానికి చేరుకున్నాడు.



త్వైపే ఓపెన్‌లో రెండో రౌండుకు ప్రణయ్, ఉన్నతి

న్యూఢిల్లీ: భారత జట్టు ప్రచారానికి సారథులుగా ఉన్న అనుభవజ్ఞులైన పట్టాభి పావ్.ఎస్. ప్రణయ్, ఉన్నతి చౌరాన్, బుద్ధవారం త్వైపే ఓపెన్ సూపర్ 300లో తమతమ సింగిల్స్ కలెంట్లలో రెండవ రౌండుకు చేరుకున్నారు. ఏడవ సీడ్ అయిన ప్రణయ్, కేవలం 35 నిమిషాల్లో ముగిసిన తన తొలి రౌండ్ పురుషుల సింగిల్స్ మ్యాచ్‌లో జపానీకు చెందిన మినోర కోగాను 21-11, 21-14 తేడాతో ఓడించాడు. రెండో రౌండుకు చేరుకున్న ఇతర భారత పురుషుల సింగిల్స్ ఆటగాళ్లలో కీరత్ జాడ్వే, తరుణ్ మన్నేపల్లి ఉన్నారు. జాడ్వే చైనీస్ త్వైపీకి చెందిన వాంగ్ పోవెయ్‌ను 21-10, 21-18 తేడాతో, మన్నేపల్లి కొరియాకు చెందిన ఎనిమిదో సీడ్ జియోన్ హ్యోక్ జిన్‌ను 21-12, 21-15 తేడాతో అసూహ్యంగా ఓడించారు. పురుషుల సింగిల్స్ క్వాలిఫైయర్స్ ద్వారా ముందుకు సాగిన వర్తమాన ఆటగాడు రౌనక్ చౌహానీకు మాత్రం తెరవడింది. ఇండోనేషియాకు చెందిన రిచీ దూటా రివల్తో చేతిలో అతను 14-21, 16-21 తేడాతో ఓడిపోయాడు. మూడో సీడ్ ఉన్నతి, చైనీస్ త్వైపీకి చెందిన పెయ్ యు వాంగ్‌పై 21-12, 21-18 తేడాతో విజయం సాధించి తన మహిళల సింగిల్స్ ప్రచారాన్ని సానుకూలంగా ప్రారంభించింది. ఎనిమిదో సీడ్‌గా ఉన్న యువ దేవికాసహగ్, తన్ని శర్మ, అన్యోలో ఖర్చుకూడా మహిళల సింగిల్స్ తదుపరి రౌండుకు చేరుకున్నారు. దేవికా యువ పార్కిను 14-21, 21-7, 21-15 తేడాతో ఓడించగా, తన్ని తన్నిమ్ మీర్‌పై 21-16, 22-20 తేడాతో విజయం సాధించింది.

కేంద్రానికి ఎల్‌ఐసీ రూ.12,207 కోట్ల డివిడెండ్



న్యూఢిల్లీ,జూలై 29: కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల నుంచి భారీగా డివిడెండ్లు అందుతున్నాయి. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి దేశంలోనే అతిపెద్ద టీమా సంస్థ ఎల్‌ఐసీ రూ.12,207 కోట్ల డివిడెండ్‌ను కేంద్రానికి అందించింది. కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్‌కు ఎల్‌ఐసీ ఎం.డి, సి.ఇ.ఆర్. దొరైస్వామి రూ.12,207 కోట్ల డివిడెండ్ చెక్కును బుద్ధవారం అందజేశారు. ఈ విషయాన్ని ఆర్థిక మంత్రి ఎన్టీ వేదికగా వెల్లడించారు. ఎల్‌ఐసీ

ఎం.డి రత్నాయక్ పట్నాయక్, ఎం.డి ఆర్ చందర్, జోనల్‌మేనేజర్ ఎన్‌ఎస్ రావువ తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ఎం.డి, సి.ఇ.ఆర్. అశ్వీ పాండే రూ.2,853 కోట్ల డివిడెండ్ చెక్కును అందించాడు. న్యూ ఇండియా అమ్మార్కెస్ సిఎం.డి గిరిశా సుబ్రహ్మణ్యం రూ.211 కోట్ల డివిడెండ్‌ను అందజేశాడు. 2025-26లో ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకుల స్థూల నిర్దేశ ఆస్తుల (జిఎస్‌ఎం) నిష్పత్తి 1.9 శాతానికి తగ్గిపోయింది. ఇది ఇప్పటివరకు నమోదైన కనిష్ట స్థాయి. మరోవైపు ఈ బ్యాంకుల ఉమ్మడి నికర రాధం రూ.1.98 లక్షల కోట్లకు చేరింది. వరుసగా నాలుగో ఏడాది రాజధాని నమోదు చేయడం విశేషం. సంస్కరణలు, మెరుగైన పాలన, బలమైన మూలధన స్థితి ఈ ఫలితాలకు ప్రధాన కారణాలుగా ప్రభుత్వం పేర్కొంది. ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ వివరాల ప్రకారం 2025-26లో ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకుల నికర రాధం ఏడాది ప్రాతిపదికన 11.1 శాతం పెరిగింది. రుణాల వృద్ధి, వడ్డీ ఆదాయం పెరగడం, ఆస్తుల నాణ్యత మెరుగుపడటం రాజధాని బలాన్నిచ్చాయి. 2026 మార్చి 31 నాటికి ఈ బ్యాంకుల మొత్తం వ్యాపార రూ.283.3 లక్షల కోట్లకు చేరింది. గత ఏడాదితో పోలిస్తే ఇది 12.8 శాతం వృద్ధిని నమోదు చేసింది. మార్చి 31 నాటికి ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకుల నికర నిర్దేశ ఆస్తుల (ఎస్‌ఎం) నిష్పత్తి 0.39 శాతానికి తగ్గింది.

ఆర్‌బిఐ రూ.12,604 కోట్ల ప్రభుత్వ బాండ్ల బైబాక్



ముంబయి,జూలై 29: భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్ నిర్వహించిన ప్రభుత్వ సెక్యూరిటీ బైబాక్ వేలంలో మార్కెట్ పాల్గొనేవారి నుంచి మొత్తం రూ.16,959.07 కోట్ల విలువైన బిడ్లు అందించే వాటిలో రూ.12,604.07 కోట్ల విలువైన బిడ్లును ఆమోదించింది. ఈ బైబాక్‌లో అత్యధికంగా 7.33 శాతం జీఎస్‌2026 సెక్యూరిటీలను ఆరేబి తిరిగి కొనుగోలు చేసింది. ఈ విభాగంలో రూ.9,160.69 కోట్ల విలువైన ఆఫర్లు రాగా, వాటిలో

రూ.8,960.69 కోట్ల విలువైన సెక్యూరిటీలను స్వీకరించింది. అదనంగా 8.15 శాతం జీఎస్ 2026 సెక్యూరిటీలలో రూ.2,400.387 కోట్లు, 5.74 శాతం జీఎస్‌2026లో రూ.893 కోట్లు, 8.24 శాతం జీఎస్‌2027లో రూ.350 కోట్ల విలువైన బాండ్లను కూడా ఆరేబి తిరిగి కొనుగోలు చేసింది.ఈ బైబాక్‌కు సంబంధించి కటిఆఫ్ ధరలను 7.33 శాతం జీఎస్‌2026కు రూ.100.48, 5.74 శాతం జీఎస్‌2026కు రూ.100.10, 8.15 శాతం జీఎస్‌2026కు రూ.100.86, 8.24 శాతం జీఎస్‌2027కు రూ.101.40గా నిర్ణయించింది. వెయిబిడ్ యావరేజీ ధరలు వరుసగా రూ.100.47, రూ.100.10, రూ.100.86, రూ.101.39గా నమోదయ్యాయి.

ఐటీ, మెటల్, ఎఫ్‌ఎం‌సిజిల మద్దతు లాభాల్లో ముగిసిన సెన్సెక్స్, నిఫ్టీ



అమెరికా ఫెడరల్ రిజర్వ్ వడ్డీ రేట్లను యథాతథంగా ఉంచుతుందన్న ఆశావహ అంచనాలు మార్కెట్‌కు ఊతమిచ్చాయి. బిఎస్‌ఎ సెన్సెక్స్ 888.68 పాయింటు ఎగిసి 77,654.60 వద్ద ముగిసింది. నిఫ్టీ50 సూచీ 264.85 పాయింటు లాభపడి 24,250.20 వద్ద స్థిరపడింది.నిఫ్టీ రాబోగీ ప్రధానంగా ఇన్ఫ్రాసీ 4.32, భారత్ ఎయిర్‌టెల్ 2.32, హెచ్‌డిఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ 1.75 షేర్లు మద్దతునిచ్చాయి. బిఎస్‌ఎ మిడ్‌క్యాప్‌150 సూచీ 0.78 శాతం, బిఎస్‌ఎ స్మాల్‌క్యాప్‌250 సూచీ 1.47 శాతం చొప్పున పెరిగాయి. బిఎస్‌ఇలో మొత్తం 2,533 షేర్లు లాభపడగా, 1,705 షేర్లు నష్టాల్లో ముగిశాయి. 201 షేర్లు ఎలాంటి మార్పు లేకుండా ట్రేడయ్యాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్ల సెప్టెంబర్ 2026 డెలివరీకి సంబంధించిన ట్రెండ్ ముడిపమురు ధర బ్యారెల్‌కు 3.82 డాలర్లు పెరిగి 87.91 డాలర్లకు చేరింది.రూపాయ మారకం విలువ డాలర్‌తో పోలిస్తే 95.6600 వద్ద ట్రేడగా, గత ముగింపు 95.8200గా నమోదైంది. ఎంసీఎక్స్‌లో ఆగస్టు 5, 2026 డెలివరీకి సంబంధించిన బంగారం పూర్వపు ధర స్వల్పంగా 0.01 శాతం పెరిగి రూ. 1,41,639 వద్ద ట్రేడ్‌లో. నిఫ్టీ ఐటీ సూచీ 2.32 శాతం ఎగిసింది. ఇందులో ఇన్ఫ్రాసీ 4.32 శాతం లాభపడగా, ఎల్‌ఐఐ మైండ్‌ట్రీ 2.34, టీసీఎస్‌ఎల్ టెక్నాలజీస్ 1.70, కోఫోర్‌1.25, విప్రో 1.20, వర్మిస్టెండ్ సిస్టమ్స్ 0.62, ఒకాకిల్ ఫైనాన్షియల్ సర్వీసెస్ సాఫ్ట్‌వేర్ 0.56 , టెక్ మహేంద్రా 0.42 రాజధాని ముగిశాయి.

కనీస నిల్వల ఛార్జీలతో బ్యాంకులు దూకుడు



పార్లమెంటులో వెల్లడించింది. రాజ్యసభలో కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌదరి ఒక లి ఖితపూర్వక సమాధానంలో ఈ గణాంకాలను అందించారు. 2022-23 నుంచి 202526 ఆర్థిక సంవత్సరం మధ్య కాలంలో ఈ భారీ మొత్తాన్ని బ్యాంకులు అర్జించాయి. ఈ వసూళ్లలో ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులతో పోలిస్తే ప్రైవేట్ రంగ బ్యాంకుల వాటానే అధికంగా ఉండటం గమనార్హం. కేవలం గత ఆర్థిక సంవత్సరంలోనే బ్యాంకులు రూ.7,086.63 కోట్లను మినిమమ్ బ్యాలెన్స్ ఛార్జీల కింద వసూలు చేశాయి. ఇందులో ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులు రూ.2,137.92 కోట్లు వసూలు చేయగా, ప్రైవేట్ బ్యాంకులు ఏకంగా రూ.4,948.71 కోట్లు అర్జించాయి. ఇది ప్రభుత్వ బ్యాంకుల వసూళ్ల కన్నా రెండింతలకు పైగా ఉండటం గమనార్హం. ప్రైవేట్ బ్యాంకుల్లో హెచ్‌డిఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ అత్యధికంగా రూ.1,798.14 కోట్లతో మొదటి స్థానంలో నిలిచింది. ఆ తర్వాత యాక్సీస్ బ్యాంక్ రూ.1,081.33 కోట్లు వసూలు చేసింది. ఈ రెండు బ్యాంకుల వాటానే ప్రైవేట్ బ్యాంకుల మొత్తం వసూళ్లలో దాదాపు 58 శాతంగా ఉంది. ఐసీఐసీ బ్యాంక్ (రూ.353.50 కోట్లు), కోటక్ మహేంద్రా బ్యాంక్ రూ.290.65 కోట్లు, యెస్ బ్యాంక్ రూ.195.05 కోట్లు వంటివి కూడా గణనీయంగా జరిమానాలు విధించాయి. ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకుల్లో స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా రూ.477.27 కోట్లతో అగ్రస్థానంలో ఉంది. ఈ మొత్తం కేవలం కరెంట్ ఆకౌంట్ల సంబంధించినదేనని, 2020 మార్చి నుంచే సీఎంఎస్ బ్యాంకులపై మినిమమ్ బ్యాలెన్స్ జరిమానాలను ఎన్ఫీబి రద్దు చేసిందిన ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. ఎన్ఫీబి తర్వాత బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా రూ.394.10 కోట్లు, ఐటీఎస్ బ్యాంక్ రూ.299.17 కోట్లు ఉన్నాయి. ఇటీవలి కాలంలో చాలా ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులు ఈ బ్యాలెన్స్ తగ్గించాయని ప్రభుత్వం తెలిపింది. మొత్తం 12 ప్రభుత్వ బ్యాంకుల్లో 10 బ్యాంకులు సీఎంఎస్ బ్యాంకులపై ఈ పెనాల్టీలను పూర్తిగా రద్దు చేశాయని పేర్కొంది.

న్యూఢిల్లీ,జూలై 29: దేశంలోని బ్యాంకులు తమ శాఖాదారులకు భారీ పోకీ ఇచ్చాయి. ఆకౌంట్లలో కనీస సగటు బ్యాలెన్స్ నిర్వహించవలసిగా గత నాలుగు ఆర్థిక సంవత్సరాల్లో ఏకంగా రూ.26,170 కోట్లకు పైగా జరిమానాలు రూపంలో వసూలు చేశాయి. ఈ వివరాలను కేంద్ర ప్రభుత్వం

