

ಮಗಮೆ ಚಾಂಪಿಯನ್

విమానం బాడీపై బుల్లెట్ల ఆగ్రవాళ్లు.. కజిర్ ప్రమాదం వెనుక కుట్ర

భారత్ నెత్తిన ఉన్న మరో బాంబ్..

నది ప్రవాహం, గమనాన్ని కూడా మార్చే
అవకాశం ఉంది. ఇప్పుడిక్కే దీనికి ఎగువ
ప్రాంతంలో చైనా జలవిద్యుత్ ప్రాజెక్టులు
నిర్మించింది. డిజిల్‌తో జన్మించిన బ్రహ్మపుత్ర
నది... భారత్‌లో అసోం ద్వారా ప్రవేశించి...
తర్వాత బంగ్లాదేశ్ మీదుగా బంగాళాఖాతంలో
తీసుకుపోయింది. ఈనాడు రాష్ట్రాలకు అత్యంత
కీకర్షమైన ఈ నది జలాల ప్రవాహం,
పంటపీడి వంటి అంతలాపై నవనాథార్ మార్పు
కోసం భారత్-చైనాను వద్దనే ఒప్పందం
ఉంది. అసోం ద్వారాబంగాళా గుర్తింపు
పొందిన బ్రహ్మపుత్రకు వర్షాకాలం గుర్తింపు
వివరితమైన పరదలు వస్తుంటాయి. అసోం,
బంగ్లాదేశ్‌లో అతార్ నష్టం వాటిట్టుతుంది.
అక్షతకే, ఈ ప్రాజెక్ట్ పూర్తయితే భారత్‌కు
బంగ్లాదేశ్‌కు పరిసరికే నెలకుంటుంది.

సిరియాలో హింసాత్మక ఘర్షణలు..

అవసరం లేకపోయినా మరణ శిక్షలు విధిస్తూ... అమాయక ప్రజల ప్రాణాలు తీసిన ఆ అధికారి అతని చేయూని అలీ జోసానీ ప్రభుత్వం బలగాలుకు మునివిందింది. దీంతో వాళ్ళ నడరు అధికారిని అరెస్ట్ చేసేందుకు టార్గెట్ ప్రావిన్సులో ఉన్న అతడి ఇంటికి వెళ్ళారు. ఈమధ్యలో అరెస్ట్ చేసిన వర్గాల మధ్య కర్ఫుక్షలు చెలరేగాయి. ఒకరినైతే ఒకరు కాళ్ళుగాలు జరుపుకున్నారు. దీంతో కొత్త ప్రభుత్వంలోని మొత్తం 14 మంది జనరల్ సెక్యూరిటీ అధికారులు ప్రాజావా కోర్టులో అరెస్టు. అలాగే ముగ్గురు సాయుధులు కూడా వ్యూతి అరెస్టు. అంతేకాకుండా మరో మంది తీవ్ర గాయాల పాలయ్యారు. ఈ విషయాన్ని సివియల్ అజ్మర్లీబర్గ్ సగ్గర్ మ్యూన్సిపాలిటీ సంస్థ సోషల్ మీడియా వేదికగా వెల్లడించింది. ఇదిలా ఉండగా.. అసెండ్ పాలన పరిధిలోని చివరి 13 ఏళ్ళలోని మొత్తం 5 లక్షలకు పైగా శ్మశిరిలకు మరణ శిక్షలు విధించారు. దీన్ని చూస్తుంటేనే ప్రజల పాలనలో ఉన్న రుగ్మతలను జరిగాయో, అసెండ్ పాలనలో కలిగినా వ్యవస్థలను అరెస్టు అవుతుంది.

చందమామలా మెలిసిపోతారు..!

పెద్ద మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని మనకు తెలుసు. వండల్లోని పోషకాలు.. మన ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించడానికి కాదు సౌందర్య పోషణకూ సహాయపడతాయి. మనం ఆరెంజ్, బొప్పాయి వంటి వండస్ తొక్కి తిని తింటూ ఉంటాం. వారిని పుర్లాల్లో భావింపి.. దస్బీనోల్లో పోరస్టా ఉంటాం. అయితే మీరు పెద్ద తప్పు చేస్తున్నట్లే. మీరు చెత్త ఆసుకునే వండల్లో మీ అందాన్ని రద్దీంపు చేసి అనేక పోషకాలు నిండి ఉన్నాయి. కమల తొక్కల్లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మాన్ని కాంతివంతంగా ఉంచుతుంది, నల్ల మచ్చలను తగ్గించడానికి, మీరు యంగ్ లుక్లో మెరిసిపోవడానికి కొలాజెన్ సంశ్లేషణను ప్రోత్సహిస్తుంది. కమల తొక్కల్లోని న్యాసురల్ యాసిడ్స్ చర్మాన్ని ఎక్స్ ఫోయేట్ చేస్తాయి. మృతకణాలను తొలగిస్తుంది, మూసుకుపోయిన రంధ్రాలను క్లీయర్ చేస్తుంది. మీకు ప్రకాశవంతమైన రంగును ఇిస్తుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు, ఆధ్యయాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. అందం, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు. కమల తొక్కలను ఎండబెట్టి.. పొడి చేయండి. రెండు స్పూన్ల పొడిలో పెరుగు, తేనె మిక్స్ చేయండి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి.. 20 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత చల్లని నీళ్లతో ముఖం శుభ్రం చేసుకోండి. ఇది చర్మాన్ని ప్రకాశవంతం చేస్తుంది, సహజంగా చర్మాన్ని ఎక్స్ ఫోయేట్ చేస్తుంది. నిమ్మతొక్కలో ఉండే సిట్రిక్ యాసిడ్ డార్క్ స్పాట్లను తేలికపరచడానికి, చర్మపు రంగును సమం చేయడానికి, చర్మంలోని అదనపు నూనెను తొలగించడానికి తోడ్పడుతుంది. సిట్రిక్ యాసిడ్ సహజమైన ఫ్లీచలా పని చేస్తుంది. ఇది చర్మం విగ్గింపేషన్ ను తగ్గిస్తుంది.. స్ప్రజ్ తయారు చేయండి. నిమ్మతొక్క పొడిలో చక్కెర, అలివ్ నూనె మిక్స్ చేయండి. ఈ పొడితో ముఖం మీద సున్నితంగా పుత్తాకారంలో స్ప్రజ్ చేయండి. దీన్ని 10 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత చల్లని నీళ్లతో ముఖం శుభ్రం చేసుకుంటే.. మెరిసి, మృదువైన చర్మాన్ని పొందవచ్చు. బొప్పాయి తొక్కలు.. బొప్పాయి తొక్కల్లో పాప్టైన్ అనే ఎంజైమ్లు ఉంటాయి, ఇవి చర్మ చర్మ కణాలను తొలగించి చర్మాన్ని మృదువు, ప్రకాశవంతంగా ఉంచుతాయి. పాప్టైన్ క్రియారహిత ప్రోటీన్లను విచ్ఛిన్నం చేయడం, చనిపోయిన చర్మ కణాలను తొలగిస్తాయి. ఇది చర్మాన్ని కాంతివంతంగా ఉంచుతుంది, రంగును ప్రోత్సహిస్తుంది. బొప్పాయి తొక్కలను పేస్ట్ చేసి.. ముఖానికి అప్లై చేయండి. దీన్ని 20 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత నీళ్లతో ముఖం శుభ్రం చేసుకోండి. బొప్పాయి తొక్కలలోని ఎంజైమ్లు మీ చర్మాన్ని ఎక్స్ ఫోయేట్ చేస్తాయి. వారానికి రెండుసార్లు ఈ ప్యాక్ చేస్సి.. మృదువైన, ప్రకాశవంతమైన చర్మం మీ సొంతం అవుతుంది. అరటిపండు తొక్కల్లో ఉండే యూటిఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుతాయి, మంటల తగ్గించడానికి, ఆరోగ్యకరమైన షైన్ ను ప్రోత్సహిస్తాయి. అరటి తొక్కల్లో ఉండే లుటీన్ అనే పదార్థం చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి, పోషణనిచ్చి యువ్వనంగా కనిపిస్తూ చేస్తుంది. అరటి తొక్కలోపలి భాగంలో మీ చర్మాన్ని కొన్ని నిమిషాల పాటు రుద్దండి. దీన్ని 20 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. అరటి తొక్కలోని యూటిఆక్సిడెంట్లు, పోషకాలు.. యువ్వనమైన చర్మాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. యాపిల్ తొక్కల్లో యూటిఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి చర్మాన్ని యాక్టివ్ చేస్తాయి, స్థితిస్థాపకతను మెయింటేన్ చేస్తాయి. ఈ తొక్కలోని యూటిఆక్సిడెంట్లు.. ట్రి రాడికల్స్ నుంచి చర్మం కణాలను రక్షిస్తాయి. పుద్గాయ్ ఛాయలు త్వరగా రాకుండా రక్షిస్తాయి. మీ ఛాయను ప్రోత్సహిస్తాయి. ఆపిల్ తొక్కలను నీటిలో ఉడకబెట్టి మెత్తగా చేయండి. ఈ నీటిని పడకట్టి, చల్లారనివ్వండి. అప్లై దానిని టోనర్ గా ఉపయోగించండి. కాలన్ బాల్తో దీన్ని ముఖానికి అప్లై చేయండి. ఇది రంధ్రాల బిగుతుగా ఉంచుతుంది, సహజమైన కాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది.

అరటి తొక్కలోని
తొక్కలో
ంట్లో చేస్తాయి.
య. పుష్కలము
లము

ఖాళీ
కడుపుతో
తాగితే మంచిది

పగర్.. ఇది ఒకసారి వచ్చిందంటే పూర్తిగా నయం కాదని మనకు తెలుసు. నమరుల్లో, జీవనశైలి మార్పులతో, సుమధుర్య ఆహారం తీసుకుంటూ.. దీని కంట్రోల్లో ఉంచుకోవటం తప్పిని మరో మార్పు లేదు. దయచెడితే పేషెంట్స్.. దీర్ఘకాలంలో పాటు రక్తంలో పగర్ నిలవల్సే కంట్రోల్లో ఉంచుకోవాలి చూపు పోవటం, నాడులు దెబ్బతినటం, పాదాల మీద పుండ్లు వడచటం, కిక్కిలు దెబ్బతినడం వంగి దుష్ప్రభువాలు చాలా తీసుకుంది. అందుకు మరో పేషెంట్స్ వారి డైట్ విషయంలో ప్రత్యేక కేరీ తీసుకోవాలని నిపుణులు అంటారు. వారి డైట్లో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణజన్యులు, పాల్పే ప్యాట్ పుడ్స్ తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. దయాచెడితే పేషెంట్స్ ఉదయం పూట కొన్ని పాల్పే డ్రింక్స్ తీసుకుంటే.. బ్లడ్ పగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్లో ఉంటాయని నిపుణులు అంటారు. అవేంటో ఉ స్కీరోల్ చూడాలి.

నిమ్మరసం నిట్టే.. షుగర్ పేషెంట్స్ ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపుతో.. నిమ్మరసం నిట్టే తాగితే ఆరోగ్యానికి మేలు జరగుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఒక గ్లాస్ గోరువెన్నుని నిట్టేలో నిమ్మరసం వేసి రోజూ తాగండి. ఇది శరీరాన్ని డీటాక్స్ చేస్తుంది, బరువును కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది. దాన్నివెచ్చెత్తి ఇప్పుడీది నిన్నుదీదీని మెరుగుచరుస్తుంది. మీరు రోజూ ఉదయం పూట దాన్నివె చెత్కి తీసుకుంటే.. క్రకంలో వస్తూ నిర్మలము కంట్రోల్లో ఉంటాయి. కాకరకాయలో ఇప్పుడీని చర్మను అనుకరించే సమ్యేజము ఉన్నాయి, ఇది క్రకంలో వచ్చెర స్థాయిలను తగ్గించుతుంది సహాయపడుతుంది. షుగర్ పేషెంట్స్ ఉదయం పూట కాకరకాయ జూస్ని తాగితే.. షుగర్ కంట్రోల్లో ఉంటుందిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మెంతుల్లో ఫోలిక్ యాసిడ్, రైబోఫ్లేవిన్, రాగి, పొటాషియం, క్యాల్షియం, ఐరన్, మాంగనీసుతో పాటు ఎం, బి6, సి, కె విటమిన్ వంటి హెతకాలెన్స్ ఉంటాయి. షుగర్ పేషెంట్స్లో బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్లో ఉంచడానికి.. మెంతులు ఉపయోగపడుతున్నట్లు భారతీయ వైద్య పరిశోధన మండలి నివేదిక చెప్పింది. వీటిల్లో సీటిల్ కరగి పీచు దండగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణరాయను, కిరీ వదాల్లను (గ్రామంచోపకాన్ని నెమ్మదింపజేస్తుంది. ఇలా క్రకంలో గ్లూకోజు నెమ్మదిగా కలిసిగా చేస్తుంది. ఫలితంగా గ్లూకోజు మోతాదులు అదుపులో ఉంటాయి. మెంతు గింజల్లో వేరిగి ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది క్రకంలో వచ్చెరను నిర్మలంపించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు మెంతు గింజలును గాత్రంలో నీటి నానబెట్టి, ఉదయం ఆ నీటిని తాగుచున్నప్పు, ఉసిరిలో కరిగి ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది క్రకంలోని వచ్చెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేస్తుంది. దీంతో బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్లో ఉంటాయి. ఉసిరిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది క్రకంలో వచ్చెర స్థాయిలను తగ్గించడానికి, ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేయడానికి తోడ్పడుతుంది. కలబాదం జూస్.. షుగర్ పేషెంట్స్ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో కలబాదం జూస్ని తాగితే మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కలబాదంలో రిక్కిన్, అంత్రాక్విన్ తోడ్ ఉంటాయి. వీటిలో సహజంగా క్రకంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను తగ్గించే యాంట్ డయాబెటిక్ లక్షణాలు ఉంటాయి. క్రకంలో రిక్కిర తాగిని తగ్గించడమేకాక డయాబెటిక్స్ అదుపులో ఉంచుతుంది. తులసి ఆకుల్లో యాంట్ డయాబెటిక్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది క్రకంలో వచ్చెర స్థాయి ఉంచుతుంది. షుగర్ పేషెంట్స్ రోజూ ఉదయం పూట.. తులసి డీ తీసుకుంటే మేలు జరగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

సయాబీకా నెప్పి దూరం అవుతుంది..!

శాకీరక అనారోగ్యమైనా, మానసిక నష్టమైనా దూరం చేస్తే శక్తి యోగాకు ఉపద్రవం అతిశయోక్తి కాదు. అందుకే చాలామంది వారి దైలి వర్గఅభివృద్ధి రోటీన్లో యోగాను చేర్చుకుంటారు. యోగా మనస్సునీ, శరీరానినీ, పెదదనుకీ హేముని ఇస్తుంది. ఒక్కొక్క యోగానసం ఒక్కో ప్రయోజనాన్ని అందిస్తుంది. యాదీలో వృక్షాననం ఒకటి. వృక్షం అంటే పేట్టు అని అర్థం. ఒక భౌమిక పేట్టుని పోలి ఉంటుంది. అందుకే దీన్ని వృక్షాననం అని పిలుస్తారు. వృక్షాననం రోజూ ప్రాక్టీస్ చేస్తే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని వీనిపూలు చెబుతున్నారు. వృక్షాననం చేయడానికే ముందుగా.. రెండు కాళ్ళూ దగ్గర పెట్టుకుని నిలబడాని. పైబాగా కుకలూను పైకి లేపి కుడి పాదాన్ని ఎడమ పాదం మీద అనిపిం అరికాకుని కర్డిగా నొక్కుకున్నట్లుగా ఉంచి ఒక్క కాకిమీద నిలబడాని. పైబాగా కాళ్ళన తీసుకుంటూ రెండు

నేతలనుగా భుజాల మీదుగా తల పైకి తిప్పుగా తీసికెత్తే నసుస్మారం ముర్రలో ఉంచాలి. చూపు అందుకు వచ్చిన అందం మీద కేంద్రపంచాలి. ఈ ఆనందంలో ఉండగలిగినంత సేపు ఉంచాలి. మెల్లగా చేతులు, కాలును జదిచింది దిమ్మ రిలాక్స్ చేయాలి. కొరిగి రిండి కాలితో ఉంచాలి. రెండు కాళ్ళతో కలిపి రొజా ఐదు నిమిషాలు చేస్తే మంచి విజట్ట ఉంటాయి. మైదా, రవి పెండ్ బయలు ఈ మింగు వాడింది.

ఆరోగ్యంగా ఉంటారు..! కాళ్ళ కందరాలను టోన్ చేస్తుంది..

కాళ్ళ కందరాలను టోన్ చేస్తుంది..

వృక్షానందం రొజా హ్యాప్సీ చేస్తే..

కాళ్ళ కందరాలు టోన్ అవుతాయి



ಎಲ್ಲರೂ ಪಾಠಪಠ್ಯ

ఇంట్లో ఎలుకలుంటే.. పెద్ద తల నొప్పిగా మారతాయ్.
దుస్తులు, విలువైన దాక్కుమెంట్లు, బుక్స్, వైర్లను
కొరికి నాశనం చేసేస్తుంటాయ్. ఇంట్లో ఉన్న
చెక్కలను సైతం కొరికి వేస్తాయి,
పండ్లు, కూరగాయలు వేదీన్

మిగల్గువు. ఎలుకలు
 రోగ్యాలను వ్యాప్తి చేస్తాయి.
 ఎలుకల బెడదను ఎంత
 లించుకుంటే..

అంతమందిది. ఇంది నుంచి ఎలుకలను
తరిమికొట్టడానికి మార్పుల్లో దొరికి కెమికల్స్
వాడుతుంటారు. అయితే వీటి కారణంగా
కొన్ని ప్రైవేట్ పెత్తనీ ఎదురయ్యే అవకాశం
ఉంది. అయితే, కొన్ని స్వామిరల్ టీమ్స్
ఎలుకలను ఇంది నుంచి

తరిమికట్టడానికి తోడ్పడతాయి.
ఎలుకలకు మింట్ వాసన
వడదు. ఆ వాసనకు
ఎలుకలు చిరాకు
వడతాయి. మీరు
ఎలుకలతో ఇబ్బంది
పడుతుంటే... మింట్
వాయిల్స్ నుంచి ట్యాబ్లెట్స్ వాడండి.

ఇంట్లోని వివిధ ప్రదేశాల్లో
ఉంచండి. ఇలా చేస్తే.. ఎలుకలు
ఇంటిని వదిలి పారిపోతాయి.
లవంగం నూనె ఎలుకలకు పడదు.
దీని పూటైన వాసనకి
బయటకు వెళ్లిపోతాయి.
అందుకోసం
కాటన్ బాల్స్
తీసుకుని
వాటిని
లవంగం
నూనెలో ముంచి



ఇలా మూలల్లో ఉంచారు. ఇలా చేస్తే ఎలుకల బాధ తప్పుతుంది. ఉల్లిపాయల వాసననుండి ఎలుకలకు వడదు. ఈ వాసనను ఎలుకలు చిరాకుచేసిపోతాయి. ఆ చిరాకుతోనే రావు. ఇంట్లోనే చిన్న చిన్న కన్నాలు ఉన్న చోట ఉల్లిపాయలును ఉంచండి. ప్రతి రుచురేఖలకొకసారి వీడిన మామయ్య ఉంచాలన్న విషయం రచయితగారు. ఇలా చేస్తే.. ఎలుకల తనముక్కు దూరం అవుతుంది. ఎలుకలు అమోదయా వాసనను తప్పకుండా పట్టుకో. లేటరు వీడిన కొద్దిగా అమోనియా, లిక్విడ్ డిటెక్టింగు కలపాలి. ఈ మిశ్రమన్నీ స్త్రీ బాలోనే నేని ఎలుకలు తిరిగే చోట చల్లాలి. ఇలా చేస్తే.. మీ ఇంట్లో నుంచి ఎలుకలు పారిపోతాయి. బియ్యాలి ఆకులు.. బియ్యాలి ఆకులు ఎలుకలు తిరిగే ప్రదేశంలో పెడితే.. ఆ స్వేద కు ఆ చుట్టూపక్కల ప్రదేశానికి ఎలుకలు రావు. ఎలుకలు కలరా ఉన్నప్పుడు ఉంచిన ప్లేన్స్ రావు. కలరా ఉండని నుంచి పన్నే హులు స్వేదం ఎలుకలు అటువైపు దరిచేయని

చెంపా వెల్లుల్లి రసాన్ని అరటిలరు నీటిలో
కలిపి గది మూలల్లో (స్ట్రీ) వేస్తే ఎలుకల
బెడదను అరికట్టొచ్చు. వంటగది
వృద్ధాసు ను ఎప్పటికీకూడా
తొలగించుకోవాలి. ఇప్పుడు
మార్కెట్లో ఎలుకల్ని పట్టే రాళ్ళలో
ప్యాడ్ల దొరుకుతున్నాయి. వాటిని
ఇంట్లోని మూలల, అటకల, చీకటి
గదుల్లో పెడితే వాటి జిగురుకి
అతుక్కుంటాయి. తర్వాత దూరంగా పడేస్తే
సముద్ర వదిలిపోతుంది.

ఎనర్జీ లెవల్స్

మనం ఏ పని చేయాలన్నా.. శక్తి చాలా అవసరం. మానసికంగా, శారీరకంగా ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటేనే..

మన రోజూ వారి కాన్సక్రమాల సమర్పించతగా చెయ్యవచ్చు. రోజువారీ అలాబాట్లు మన శక్తి స్థాయిలను గణనీయంగా ప్రభావించిం చేస్తాయి. రిస్కులేర్ వ్యాయామం, సమతుల్య ఆహారం శరీరంలో నిద్ర, ఒత్తిడి తీసుకోవడం కంట్రోల్ చేయడం పంపిడి మన శక్తి స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తాయి. ఈ అలవాట్లు శరీర పనితీరును ప్రోత్సహిస్తాయి, శరీరంలో రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి, ఆక్సిజన్ సరఫరాను పెంచుతాయి, శరీర జీవక్రియను ప్రోత్సహిస్తాయి. అయితే, కొన్ని అలవాట్లు శక్తి స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి ఇవి మీ పనితీరును ప్రభావించిం చేస్తాయి. ఈ రోజులో డిజిటల్ స్క్రీన్స్ వాడటం ఎక్కువ అవుడం, ఒత్తిడి కారణంగా చాలా మంది నిద్రను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు. శరీరంలో నిద్రపోవడం, తనవంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల మన శక్తి స్థాయిలు గణనీయంగా తగ్గుతాయి. మీ ఎన్నర్ లెవల్స్ స్థిరంగా ఉంచుకోవడానికి.. ప్రశాంతమైన నిద్ర చాలా అవసరం. ప్రతి రోజూ రాత్రి 7 నుంచి 8 గంటలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోండి. బిజీలైన్ స్టేల్ కారణంగా కొంతమంది ఫుడ్ స్లైప్ చేస్తూ ఉంటారు. అంతేకాదు, ఆహారం మానేస్తే చివ్వు వద్దు తగ్గుతాయి అని అపోహతో ఉంటారు. భోజనం మానేస్తే, ముఖ్యంగా బ్రేక్ ఫాస్ట్ నుండి తీసుకోవడం చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. అలసట, నీనసం అవహిస్తాయి. మీ ఎన్నర్ లెవల్స్ ను మెయింటేన్ చేయడానికి.. రోజూ సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. మీ డైటల్ పోహాతూ ఆధికంగా తీసుకోండి. నిశ్చల జీవించవచ్చు. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, అలవాటు వచ్చు కూర్చోవడం వల్ల అలసట, నీనసం అవహించవచ్చు. ఎన్నర్ లెవల్స్ పోవడానికి రోజూ ప్రశమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. డెస్క్ జాబ్ చేసేవాళ్లు.. గంటలు ఒకసారిచా బ్రేక్ తీసుకోండి. ఇక్సన్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. ఇక్సన్ తగ్గించండి. తాత్కాలిక శక్తిని అందించగలిగినప్పటికీ, అది ఎక్కువగా తీసుకుంటే డిపెండెన్సీకి దారి తీస్తుంది, మీ శక్తి స్థాయిలు తగ్గుస్తాయి. కాఫీ, కూల్ డ్రింక్స్ వంటి ఇక్సన్ డ్రింక్స్ ను తప్పకుండా తీసుకోండి. వీడియో బిరుదులు నిశ్చ, హెల్సర్ లీ, వర్మెం రహాలు తీసుకోండి. ఇవి శరీరానికి స్థిరంగా శక్తిని అందిస్తాయి. తనవంత తీసుకోవడం ప్రాగతపోవడం వల్ల డిప్రెషన్ కు గురవుతారు. ఇది అలసట, శక్తి స్థాయిలు పడిపోవడానికి కారణం అవుతుంది. మీరు రోజూ.. కనీసం 8 గ్లూల నీరు కచ్చితంగా తీసుకోవాలి. సూర్యకాంతి తగలకపోతే.. సిన్థెటిక్ లైట్ లు అంతరాయం కలుగుతుంది. ఇది శరీర శక్తి స్థాయిలపై ప్రభావం చూపుతుంది. మీరు నిద్ర లేకొన్న మెయింటేన్ చేయడానికి.. ఉదయం, సాయంత్రం హృదయ స్పృహతోనే ఉండండి. స్క్రీన్స్, వెబ్సైట్ ఆవేశాలు ఎక్కువ తీసుకుంటే.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇది ఎన్నర్ క్రాష్ కు దారితీస్తుంది. శక్తి స్థాయిలను మెయింటేన్ చేయడానికి.. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి, చక్కెరను పరిమితంగా తీసుకోండి. ఒత్తిడి స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే.. శరీరంలో శక్తిని తగ్గించుస్తుంది. ఇది మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభుకాలంగా ప్రభావించిం చేస్తుంది. ఒత్తిడి స్థాయిలు తగ్గించడానికి డ్యాన్సు, టోలైన్ షాన్స్ వ్యాయామాల వంటి ప్రాక్టీస్ చేయండి.

వృక్షాసనం

రోజూ గర్భాశయం, అండాశయ అంగోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. వృక్షాల ను వల్ల వెన్నెముక చిలబడివుస్తుంది. ఛాతీ వికారం అవుతుంది. భూజాల సమృద్ధి పెరుగుతుంది. కఠీ వలయం ఎముకలు, ఓ.పెన్ అవుతాయి. పిత్తక కండరాల దృఢమవుతాయి.

ఫ్లెక్సిబిలిటీని కాదా మరిగని పరుస్తుంది. పిరుదులోనే కదలుతూ దృఢంగా, ఫ్లెక్సిబిల్గా మారతాయి. జంబా డాన్స్ చేస్తూ.. హాపీగా, సులభంగా బరువు తగ్గియుండి!.. ఈ ఆననం రోజూ ప్రాక్టీస్ చేస్తే.. శరీరం, మనస్సును బ్యారెన్స్ చేస్తుంది. ఇది బ్యారెన్సిగ్ ఆననం కనుక మనల్ని మనం నియంత్రించు కోగలుగుతాం. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. పని మీద ధ్యాన నిలిపి ఆనకున్నది సాధించ గలుగుతారు. ఈ ఆననం రోజూ చేస్తే.. మన శరీరం చాలా ప్రశాంతంగా, మరింత స్థిరంగా మారుతున్నట్లు మీరు భావిస్తారు. కదీ ఎముకలను బలపరుస్తుంది.. ఈ ఆననంలో శరీర బరువు అంతా ఒక కాలుపై ఉంటుంది. ఇది మీ కదలి, తుంది ఎముకలను బలపరుస్తుంది. తుంది ప్రాంత ఫ్లెక్సిబిలిటీని మెరుగుపరుస్తుంది.





ఒక్కసారిగా దూసుకెళ్లిన షేర్ ధర..!

స్టాక్ మార్కెట్లో ఇన్వెస్ట్ చేసే వారికి అలర్ట్. కొన్ని స్టాక్స్ కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాల్లో దూసుకెళ్తుంటాయి. ఇన్వెస్టర్ల కొనుగోళ్లు, అమ్మకాలపై ఆధారపడి ఇది ఉంటుంది. కొన్ని ప్రకటనలు వస్తే.. ఊహించని రీతిలో డిమాండ్తో స్టాక్స్ దూసుకెళ్తుంటాయన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడు ఒక కంపెనీ బోనస్ షేర్లు ప్రకటించగా.. రికార్డు తేదీ దగ్గరపడుతున్న వేళ ఒక షేరు ఇంట్రాడేలో 10 శాతం దూసుకెళ్లింది.

సూర్య రోడ్స్ లిమిటెడ్ స్టాక్ మంగళవారం (డిసెంబర్ 31) సెషన్లో అదరగొట్టింది. ఇంట్రాడేలో ఒక దశలో 10 శాతం అప్పర్ సర్క్యూల్ కోట్ల రూ. 617.90 వద్ద గరిష్టాన్ని తాకింది. తర్వాత కాస్త వెనక్కి తగ్గి చివరకు 5.52 శాతం లాభంతో రూ. 592 వద్ద సెషన్ ముగించింది. అంతకుముందు సెషన్లో ఇది రూ. 561.05 వద్ద సెషన్ ముగించింది. ఇక కంపెనీ మార్కెట్ విలువ ప్రస్తుతం రూ. 6.45 వేల కోట్లకు చేరుకుంది. ఈ స్టాక్ 52 వారాల గరిష్ట ధర రూ. 841.65 కాగా.. కనిష్ట ధర రూ. 467.55 గా ఉంది. దీంతో.. ఇవాళ ఒక్కసారిగా దూసుకెళ్లగా.. ఇందులో డబ్బులు పెట్టిన ఇన్వెస్టర్లకు మంచి లాభాలు అందాయని చెప్పొచ్చు. దీని గురించి పూర్తి వివరాలు తెలుసుకుందాం. స్టాక్ ఎందుకు ఒక్కసారిగా ఎగబాకిందో చూద్దాం.

స్యూన్స్, స్ట్రీట్, లైటింగ్, సహా కిచెన్ సామగ్రి, పీవీసీ ఫైబర్ వంటి ప్రాదక్ష్య తయారుచేసే విక్రయస్థలంబి సూర్య రోడ్స్ కంపెనీ. దీని ప్రధాన కార్యాలయం ఢిల్లీలో ఉంది. ఎల్ఈడీ లైట్స్ ఉత్పత్తిలో దేశంలోని అతిపెద్ద కంపెనీల్లో ముందువరుసలో ఉంది. ఇంకా 44 దేశాలకు పైగా తన ఉత్పత్తుల్ని ఎగుమతి చేస్తుంటుంది. ఇక ఈ కంపెనీ ఇటీవలే ఇన్వెస్టర్లకు, షేర్ హోల్డర్లకు బోనస్ షేర్లను ప్రకటించింది. కొద్ది రోజుల కిందట 1:1 నిష్పత్తిలో బోనస్ ఇవ్వాలని ప్రకటించగా.. ఇందుకు రికార్డు డేట్ 2025, జనవరి 1 గా పేర్కొంది. అంటే ఆరోపు ఈ కంపెనీలో షేర్ల కలిగి ఉన్న వారికి.. బోనస్ షేర్లు పరిస్థాయన్న మాట. అందుకే.. ముందురోజు అయిన ఇవాళ (డిసెంబర్ 31) ఒక్కసారిగా కొనుగోళ్లు పెరిగాయి. షేరు ధర కూడా పుంజుకుంది. 1:1 నిష్పత్తిలో బోనస్ షేర్లు అంటే.. ఇన్వెస్టర్ల దగ్గర ప్రతి ఈక్విటీ షేరుకు అదనంగా మరో షేరు లభిస్తుంది. అంటే ఉదాహరణకు షేర్ హోల్డర్ 100 షేర్లను కలిగి ఉంటే.. అప్పుడు మరో 100 షేర్లు ఉచితంగానే వస్తాయి. అదనంగా ఎలాంటి పెట్టుబడి పెట్టాల్సిన పని లేదు. అయితే.. దీనికి అనుగుణంగానే షేరు ధర మాత్రం రికార్డు డేట్ తర్వాత తగ్గుతుందని చెప్పొచ్చు. కంపెనీ మార్కెట్ విలువలో కూడా ఎలాంటి మార్పు ఉండదు. కనిష్ట స్థాయిలో షేరు అందరికీ అందుబాటులో ఉండే.. మళ్లీ పుంజుకునే అవకాశం ఉంటుందనే అంచనాతో ఇలా బోనస్ షేర్లను ప్రకటిస్తుంటాయి కంపెనీలు. జనవరి 1 రికార్డ్ డేట్ అంటే.. బోనస్ షేర్లు జనవరి 2న ఇవ్వాలి చేస్తారు. స్టాక్ ఎక్స్చేంజీలో ఇవి జనవరి 3న లిస్టవుతాయని కంపెనీ స్పష్టం చేసింది. ఈ కంపెనీ బోనస్ షేర్లను ప్రకటించడం ఇదే తొలిసారి.

బెక్స్ట్రోల్ రంగానికి చెందిన ఓ పెన్సి స్టాక్ అదరగొట్టింది. తమ ఇన్వెస్టర్లకు మూడేళ్లలోనే ఏకంగా 1400 శాతం లాభాలు అందించింది. ఇప్పుడు ఒక షేరు ఉన్న వారికి మరో షేరు ఉచితంగా అందించాలని నిర్ణయించింది. ఆ కంపెనీ స్టాక్ గురించి ఇప్పుడే తెలుసుకోండి మరీ.. స్మార్ట్ క్యాప్ డేట్గిరికి చెందిన ఇంటిగ్రా ఎస్సెన్షియల్ లిమిటెడ్ కంపెనీ స్టాక్ అదరగొడుతోంది. తాజాగా తమ షేర్ హోల్డర్లకు బంపర్ ఆఫర్ ప్రకటించింది. నవంబర్ 27న జరిగిన కంపెనీ బోర్డు రైర్లెట్ల సమావేశంలోబోనస్ షేర్ల జారీకి ఆమోదం తెలిపింది. ఒక ఈక్విటీ షేర్ ను కలిగి ఉన్న వారికి అదనంగా మరొక షేరు బోనస్ గా ఇవ్వనుంది. ఈ బోనస్ షేర్ జారీకి సంబంధించిన రికార్డు తేదీని జనవరి 11, 2024 గా కంపెనీ ప్రకటించింది. మరోవైపు ఈ షేర్ గత మూడేళ్లలో ఏకంగా 1400 శాతం పెరిగింది. మళ్లీ బ్యాగ్గర్ రిటర్న్స్ అందించింది. కంపెనీ ఎక్స్చేంజీ పైలింగ్ ప్రకారం.. తమ వాటాదారులకు 1:1 నిష్పత్తిలో బోనస్ షేర్లు జారీ చేయడానికి బోర్డు సిఫార్స్

చేసింది. అంటే రికార్డు తేదీ నాటికి రూ. 5 ముఖ విలువ కలిగిన ఒక ఈక్విటీ షేర్ తమ డివ్డెండ్ల ఖాతాలో కలిగి ఉన్నవారికి అదనంగా రూ. 5 షేస్ వ్యాల్యూ కలిగిన మరో షేర్ బోనస్ గా లభిస్తుందని కంపెనీ పేర్కొంది. ఈ రికార్డు తేదీని జనవరి 11, 2024 గా వెల్లడించింది. అలాగే ఈ బోనస్ షేర్ల జారీకి సంబంధించి డిసెంబర్ 29, 2023 న వాటాదారుల ఆమోదం పొందిందని కంపెనీ ఎక్స్చేంజీ పైలింగ్ లో తెలిపింది. కంపెనీ షేర్ అప్పల్ లుక్ చూసుకుంటే.. ఈ రోజు జనవరి 1, 2024 రోజు ట్రేడింగ్ సెషన్ లో ఈంటిగ్రా ఎస్సెన్షియల్ లిమిటెడ్ షేరు సుమారు 4.29 శాతం లాభపడి రూ. 7.30 వద్ద ట్రేడింగ్ అవుతోంది. ఈ షేరు 52 వారాల గరిష్ట ధర రూ. 8.80 వద్ద ఉండగా.. 52 వారాల కనిష్ట ధర రూ. 5.30 గా ఉంది. గత ఒక వారం రోజుల్లో ఈ

2025లో తులం రూ. 96 వేలకు వెళ్తుందా?

బంగారంపై బంపర్ రిటర్న్స్.. 2025లో తులం రూ. 96 వేలకు వెళ్తుందా? నిపుణులేం చెబుతున్నారు? భారతీయులకు బంగారం అంటే ఎంతో ఆసక్తి ఉంటుంది. మహిళలు దీనిని మంచి అలంకరణగా చూస్తుంటారు. అయితే ఇదే బంగారం పెట్టుబడులకు కూడా మంచి అప్లై. ఎందరో గోల్డ్పై ఇన్వెస్ట్ చేస్తుంటారు. ఇక బంగారంలో పెట్టుబడి పెట్టిన వారికి 2024లో 23 శాతం వరకు రాబడి వచ్చింది. మరి వచ్చే ఏడాది కూడా బంగారం ధరలు పెరుగుతాయో.. నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు. చూద్దాం.

బంగారం అంటే ఎవరికి ఇష్టం ఉందదు చెప్పండి. ముఖ్యంగా భారతీయులు పసిడి ప్రియులు. వందగలు.. వివాహాది వభకార్యాల.. ఇతర వేడుక ఏదైనా ముందు గుర్తొచ్చేది బంగారమే. సంక్షోభ సమయాల్లో.. అనిల్లిత పరిస్థితుల్లో ఇది సురక్షిత పెట్టుబడి సాధనంగా పనిచేస్తుంది. ఎన్నో కారణాల వల్ల 2024 సంవత్సరంలో బంగారం ధర భారీగా పెరిగింది. అయితే వచ్చే సంవత్సరం కూడా ఇదే ధోరణి కొనసాగొచ్చని మార్కెట్ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఇప్పటిలానే భౌగోళిక, రాజకీయ అనిల్లిత పరిస్థితులు, ఆర్థిక అస్థిర పరిస్థితులు

కొనసాగితే.. దేశీయంగా 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 85 వేల వరకు చేరే అవకాశం ఉన్నట్లు చెబుతున్నారు. అయితే ఇది రూ. 96వేలకు చేరినా ఆశ్చర్యపోవాల్సిన అవసరం లేదని చెబుతున్నారు.

ప్రస్తుతం దేశీయ మార్కెట్లో 10 గ్రాముల స్వచ్ఛమైన బంగారం ధర రూ. 79,350 వద్ద ట్రేడవుతోంది. ఎస్ఎక్స్లో (మల్టీ కమెడిటీ ఎక్స్చేంజీ) రూ. 96,600 పలుకుతోంది. అయితే.. బంగారంపై పెట్టుబడులు పెట్టిన వారికి 2024లో మంచి రిటర్న్స్ వచ్చాయి. ఏకంగా 23 శాతం పెరిగింది. అక్టోబర్ 30న రూ. 82,400 వద్ద ఆల్ టైమ్ గరిష్ట స్థాయిని చేరింది. వెండి కూడా 30 శాతం వృద్ధి సమారు చేయడం విశేషం. ఈ సంవత్సరం మొదటిసారి కిలో వెండి ధర రూ. లక్ష మార్కు దాటింది కూడా. ఇక ఇంటర్నేషనల్ మార్కెట్లో చూస్తే.. ఈ సంవత్సరం ప్రారంభంలో ఔస్ట్రేలియా గోల్డ్ 2062 డాలర్ల వద్ద ఉండగా.. ఒక దశలో 2790



డాలర్ల స్థాయికి చేరింది. ప్రస్తుతం అది 2600 డాలర్ల లెవెల్లో ఉంది.

ప్రస్తుత బాటలోనే 2025లో కూడా గోల్డ్.. మెరుగైన రాబడి అందించే అవకాశముందని మార్కెట్ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుత భౌగోళిక, రాజకీయ అనిల్లిత పరిస్థితులు సహా కేంద్ర బ్యాంకులు పెద్ద మొత్తంలో గోల్డ్ కొనుగోలు చేస్తుండటం, వడ్డీ రేట్లు తగ్గింపు వంటివి దీనికి కారణంగా చెబుతున్నారు.

2024 సంవత్సరంతో పోలిస్తే పసిడి వృద్ధి కాస్త

తగ్గొచ్చని సెక్యూరిటీస్ వైస్ ప్రెసిడెంట్, రీసెర్చ్ అసలెస్ జతినీ త్రివేది చెప్పారు. పరిస్థితులు ఇలాగే ఉంటే.. గోల్డ్ రేటు దేశీయంగా రూ. 90 వేలకు చేరొచ్చని.. ఇంకా రాణిస్తే రూ. 96 వేలకు వెళ్లొచ్చని అన్నారు. వెండి గరిష్టంగా రూ. 1.25 లక్షల వరకు వెళ్లొచ్చని అంచనా వేస్తున్నారు.

మరోవైపు తక్కువ వడ్డీ రేట్లు ఉంటే మార్కెట్లోకి లిక్విడిటీ పెరిగి దింతో డాలర్ బలహీనపడుతుందని.. అప్పుడు గోల్డ్కు డిమాండ్ పెరిగి రేట్లు పెరుగుతాయని విశ్లేషించారు త్రివేది. మరోవైపు ఫెడ్ అనుసరిస్తున్న వైఖరితో గోల్డ్ రేట్లు పెరుగుదల కాస్త తగ్గొచ్చని అన్నారు. కామ్రేడ్ రీసెర్చ్ కోఫౌండర్, నీఈఓ జ్ఞానశేఖర్ త్యాగరాజన్ కూడా ఇదే విధంగా.. వచ్చే ఏడాది బంగారం వృద్ధిలో కాస్త మందగమనం ఉంటుందని అంచనా వేస్తున్నారు.

నాణేనికి మరో వైపు ఉన్నట్లు.. డొనాల్డ్ ట్రంప్ అమెరికా అధ్యక్షుడిగా రెండోసారి ఎన్నిక కాగా.. ఒకవైపు త్రిప్లి కరెన్సీ బిట్ కామన్ పరుగులు పెడుతోంది. ఇంకా బాండ్ల రాబడులు పెరగడం వల్ల మదుపరులు కొందరు బంగారానికి దూరంగా ఉండొచ్చన్న అంచనాలున్నాయి. అప్పుడు రేట్లలో అంతలా పెరుగుదల ఉండకపోవచ్చని అన్నారు.

కాత్త సంచత్సరంలా హెబాం లాగ్ తీసుకోవాలనుకుంటున్నారా?



సొంత ఇల్లు కొనుగోలు చేయాలన్నా.. కట్టుకోవాలన్నా చాలా మంది లోన్ల కోసం చూస్తుంటారు. చాలా బ్యాంకులు ఇప్పుడు హెబాం లోన్లు ఆఫర్ చేస్తుంటాయి. అయితే వడ్డీ రేట్లు మాత్రం.. బ్యాంకుల్ని బట్టి వేర్వేరుగా ఉంటాయని గుర్తుంచుకోవాలి. ఇంకా ఎన్నో విషయాల్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఏయే అంశాల్ని పరిశీలించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

గృహ రుణం: చాలా మంది ఇంటిని సొంతం చేసుకోవాలనుకునే కలను నెరవేర్చుకునేందుకు బ్యాంకు లోన్పై ఆధారపడతారు. అయితే వీరు హెబాం లోన్ దరఖాస్తు చేసే ముందు కొన్ని విషయాల్ని పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది. అవేంటో మనం ఇప్పుడు చూద్దాం. ముందుగా ట్రెడిట్ స్కోరు కీలకంగా ఉంటుంది. మీ ట్రెడిట్ స్కోరు రుణ దరఖాస్తుపై నేరుగా ప్రభావం చూపుతుందని చెప్పొచ్చు. బ్యాంకులు 700

లేదా అంతకంటే ఎక్కువ స్కోరు కలిగి ఉన్న దరఖాస్తుదారులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తాయన్న సంగతి తెలిసిందే. కాబట్టి.. మీ ట్రెడిట్ హిస్టరీ, ట్రెడిట్ ఇన్ఫర్మేషన్ రిపోర్టును లోన్కు దరఖాస్తు చేసే 6 నెలల ముందు నుంచే తప్పనిసరిగా చెక్ చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. సాధారణంగా హెబాం లోన్ కోసం దరఖాస్తు చేసినప్పుడు బ్యాంకులు.. దరఖాస్తుదారుల ఆకౌంట్ స్టేట్మెంట్స్ తీసుకుంటాయి. గత 6 నెలల బ్యాంక్ స్టేట్మెంట్ ఆధారంగా బ్యాంకులు మీ రీమెంబర్ సామర్థ్యం అంచనా వేస్తాయి. మీ ఆకౌంట్ సగటు బ్యాలెన్స్ కనీసం హెబాం లోన్ ఈఎంఐకి సమానంగా ఉండేలా చూసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

చాలా మంది హెబాం లోన్ తీసుకునేటప్పుడు ఇంటి విలువకు సరిపడా మొత్తం లోన్ పొందొచ్చని అనుకుంటుంటారు. కానీ బ్యాంకులు ఇంటి విలువలో కనీసం 10 నుంచి 20 శాతం మొత్తాన్ని డౌన్ పేమెంట్ చెల్లించాలని అడుగుతాయి. మిగతా మొత్తానికి సరిపడా లోన్ అందిస్తాయి. అందుకే.. ఈ డౌన్ పేమెంట్ మొత్తం సమకూర్చుకునేందుకు ముందు నుంచే విచారు చేయడం ఉత్తమం.

ఇక రూ. 50 లక్షల హెబాం లోన్ను 20 ఏళ్ల

కాల వ్యవధితో ప్రస్తుత 9 శాతం వడ్డీ రేట్ల ప్రకారం చూస్తే ఈఎంఐ దాదాపుగా రూ. 45 వేలు పడుతుంది. అందుకే.. లోన్ కోసం దరఖాస్తు చేసేటప్పుడు దాదాపుగా ఈ మొత్తాన్ని ఈఎంఐగా చెల్లించేందుకు సిద్ధపడి ఉంటేనే లోన్ కోసం అపై చేయాలి. కొన్ని బ్యాంకులు మీ ఇంటి పత్రాల్ని వారి వద్ద డిపాజిట్ చేయమని.. దీని కోసం రిజిస్ట్రేషన్ కూడా చేయించమని కోరుతుంటాయి. దీనినే మెమోరాండమ్ ఆఫ్ డిపాజిట్ ఆఫ్ టైటిల్ డీడ్స్ అంటారు. లోన్ మొత్తంలో ఇది 0.5 శాతం నుంచి 0.60 శాతం వరకు ఉంటుంది.

మరీ ముఖ్యంగా హెబాం లోన్ తీసుకునే ముందుగా పలు బ్యాంకులు అందిస్తున్న వడ్డీ రేట్లు, ఆఫర్లను పోల్చుకోవాలి. దీని కోసం సమగ్ర ఆన్ లైన్ పరిశోధన చేయాలి. బ్యాంకులు కొన్ని పందగ నీజన్లతో ప్రాసెసింగ్ ఛార్జీలు మాఫీ చేస్తుంటాయి. ఇంకా వడ్డీ రేట్లపైనా డిస్కంట్లు ప్రకటిస్తుంటాయి. మరోవైపు ఫ్లోటింగ్ లేదా ఫిక్స్డ్ రుణాల వడ్డీ గురించి కూడా స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి. వీటి గురించి ముందుగానే తెలుసుకొని అప్పుడు సరైన లోన్ ప్లాన్ ఎంచుకోవాలి.

అదరగొట్టిన రూ.7 షేరు.. 1400 శాతం లాభం..

బెక్స్ట్రోల్ రంగానికి చెందిన ఓ పెన్సి స్టాక్ అదరగొట్టింది. తమ ఇన్వెస్టర్లకు మూడేళ్లలోనే ఏకంగా 1400 శాతం లాభాలు అందించింది. ఇప్పుడు ఒక షేరు ఉన్న వారికి మరో షేరు ఉచితంగా అందించాలని నిర్ణయించింది. ఆ కంపెనీ స్టాక్ గురించి ఇప్పుడే తెలుసుకోండి మరీ.. స్మార్ట్ క్యాప్ డేట్గిరికి చెందిన ఇంటిగ్రా ఎస్సెన్షియల్ లిమిటెడ్ కంపెనీ స్టాక్ అదరగొడుతోంది. తాజాగా తమ షేర్ హోల్డర్లకు బంపర్ ఆఫర్ ప్రకటించింది. నవంబర్ 27న జరిగిన కంపెనీ బోర్డు రైర్లెట్ల సమావేశంలోబోనస్ షేర్ల జారీకి ఆమోదం తెలిపింది. ఒక ఈక్విటీ షేర్ ను కలిగి ఉన్న వారికి అదనంగా మరొక షేరు బోనస్ గా ఇవ్వనుంది. ఈ బోనస్ షేర్ జారీకి సంబంధించిన రికార్డు తేదీని జనవరి 11, 2024 గా కంపెనీ ప్రకటించింది. మరోవైపు ఈ షేర్ గత మూడేళ్లలో ఏకంగా 1400 శాతం పెరిగింది. మళ్లీ బ్యాగ్గర్ రిటర్న్స్ అందించింది. కంపెనీ ఎక్స్చేంజీ పైలింగ్ ప్రకారం.. తమ వాటాదారులకు 1:1 నిష్పత్తిలో బోనస్ షేర్లు జారీ చేయడానికి బోర్డు సిఫార్స్

చేసింది. అంటే రికార్డు తేదీ నాటికి రూ. 5 ముఖ విలువ కలిగిన ఒక ఈక్విటీ షేర్ తమ డివ్డెండ్ల ఖాతాలో కలిగి ఉన్నవారికి అదనంగా రూ. 5 షేస్ వ్యాల్యూ కలిగిన మరో షేర్ బోనస్ గా లభిస్తుందని కంపెనీ పేర్కొంది. ఈ రికార్డు తేదీని జనవరి 11, 2024 గా వెల్లడించింది. అలాగే ఈ బోనస్ షేర్ల జారీకి సంబంధించి డిసెంబర్ 29, 2023 న వాటాదారుల ఆమోదం పొందిందని కంపెనీ ఎక్స్చేంజీ పైలింగ్ లో తెలిపింది. కంపెనీ షేర్ అప్పల్ లుక్ చూసుకుంటే.. ఈ రోజు జనవరి 1, 2024 రోజు ట్రేడింగ్ సెషన్ లో ఈంటిగ్రా ఎస్సెన్షియల్ లిమిటెడ్ షేరు సుమారు 4.29 శాతం లాభపడి రూ. 7.30 వద్ద ట్రేడింగ్ అవుతోంది. ఈ షేరు 52 వారాల గరిష్ట ధర రూ. 8.80 వద్ద ఉండగా.. 52 వారాల కనిష్ట ధర రూ. 5.30 గా ఉంది. గత ఒక వారం రోజుల్లో ఈ

షేరు సుమారు 15 శాతం లాభపడింది. అలాగే గత నెల రోజుల్లో చూసుకుంటే సుమారు 10 శాతం రిటర్న్స్ ఇచ్చింది. అదే విధంగా గత మూడు నెలల్లో సుమారు 13 శాతం పెరగగా.. గత ఏడాది కాలంలో సుమారు 5 శాతం లాభాల్ని ఇచ్చింది. ఇక గత మూడేళ్ల కాలంలో ఏకంగా 1400 శాతం పెరిగింది. ఐదు సంవత్సరాలలో 1076 శాతం లాభాల్ని తమ వాటాదారులకు అందించింది. ప్రస్తుతం ఈ కంపెనీ మార్కెట్ క్యాప్ సుమారు రూ. 320 కోట్లుగా ఉంది. మూడేళ్ల క్రితం ఇందులో రూ. 1 లక్ష పెట్టి షేర్లు కొనుగోలు చేసినట్లయితే ఇప్పుడు వాటి విలువ రూ.15 లక్షల పైన ఉంటుంది.

సిగరెట్ తాగేవారికి షాకింగ్ న్యూస్..



సిగరెట్ తాగడం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని తెలిసిందే. అయినా కొందరు మాత్రం వాటిని మానేయడానికి ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా సిగరెట్లను వదలేరు. అయితే సిగరెట్ తాగితే అనారోగ్యమే కాకుండా ఆయుష్షు కూడా తగ్గుతుందని డాక్టర్లు చెబుతూనే ఉంటారు. ఇక తాజాగా ఓ అధ్యయనం సంపదన విషయాలు వెలువరించింది. పురుషులు, మహిళలు ఒక్క సిగరెట్ తాగితే.. జీవితంలో ఎంత సమయం ఆయుష్షు కోల్పోతారు అనేది తేల్చింది. కొత్త ఏడాది అయినా ఈ అలవాటును మానుకోవాలని సూచించింది.

ధూమపానం ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఇది డైలాక్ మాత్రమే కాదు అక్షర సత్యం. ఇక ఇదే వాక్యం.. ప్రతి సిగరెట్ ప్యాకెట్పైనా ముద్రించి ఉంటుంది. అలా ముద్రించాలని ప్రభుత్వాలు.. పాగాకు కంపెనీలకు విధించిన ఆదేశాలు కూడా. అయితే ఇలా ముద్రిచినా, సిగరెట్లు అలా అనారోగ్యం బారిన పడతామని తెలిసినా.. పాగాకు ప్రియులు మాత్రం వాటిని వదలరు. కొందరు రోజుకు 2, 3 సిగరెట్లు అలా అనారోగ్యం బారిన పడి ఆస్పత్రికి వెళ్తే.. ఊపిరితిత్తులు చెడిపోయాయని.. సిగరెట్లు పూర్తిగా మానేయాలని లేకపోతే ప్రాణాలకే ప్రమాదం అని చెప్పినా కొందరు పాగారాయుళ్లు మాత్రం వాటిని అస్సలు వదలరు. పురుషులే కాకుండా మహిళలు

కూడా నోట్లో సిగరెట్లు పెట్టుకుని పాగాను గాల్లోకి వదులుతున్నారు. అయితే సిగరెట్లు తాగేవారిపై తాజాగా నిర్వహించిన అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడయ్యాయి. ఒక సిగరెట్ తాగితే మనిషి జీవిత కాలంలో సగటున 20 నిమిషాల ఆయుష్షును కోల్పోతాయని యూనివర్సిటీ కాలేజ్ లండన్ తాజాగా చేపట్టిన అధ్యయనంలో తెలిపింది. అయితే ఈ ఆయుధ్ధాయం కోల్పోవడం అనేది పురుషులు, మహిళలకు వేరువేరుగా ఉంటుందని పేర్కొంది. పురుషుల కంటే మహిళలు సిగరెట్లు తాగడం మరింత డేంజర్ అని వెల్లడించింది. పురుషులు ఒక సిగరెట్ తాగితే.. వారి జీవిత కాలంలో 17 నిమిషాల ఆయుష్షును తగ్గించుకున్నట్లేనని ఆ అధ్యయనం వెల్లడించింది.

అయితే గతంలో సిగరెట్లు తాగేవారిపై, వారి జీవిత కాలంపై నిర్వహించిన ఎన్నో ఇక మహిళల విషయాల్ని వస్తే.. వారు ఒక సిగరెట్ తాగితే వారి జీవితకాలంలో 22 నిమిషాల సమయాన్ని కోల్పోతారని యూనివర్సిటీ కాలేజ్ లండన్ నిర్వహించిన అధ్యయనంలో తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలోనే పాగా తాగేవారు ఈ లనారోగ్యకరమైన అలవాటును వీడటం ద్వారా 2025 ఫిబ్రవరిలో తీరాం చుట్టూలని ఈ అధ్యయనం చేసిన పరిశోధకులు సూచించారు.

అధ్యయనాల కన్నా తాజాగా యూనివర్సిటీ కాలేజ్ లండన్ నిర్వహించిన అధ్యయనం ధూమపానం వల్ల సస్టపోయే జీవిత కాలం ఎక్కువని తేల్చడం గమనార్హం. ఇక 20 తెలిసినా.. పాగాకు ప్రియులు మాత్రం వాటిని వదలరు. కొందరు రోజుకు 2, 3 సిగరెట్లు అలా అనారోగ్యం బారిన పడి ఆస్పత్రికి వెళ్తే.. ఊపిరితిత్తులు చెడిపోయాయని.. సిగరెట్లు పూర్తిగా మానేయాలని లేకపోతే ప్రాణాలకే ప్రమాదం అని చెప్పినా కొందరు పాగారాయుళ్లు మాత్రం వాటిని అస్సలు వదలరు. పురుషులే కాకుండా మహిళలు



ఫేస్బుక్ ఫ్రియూరాలి కోసం పాకిస్థాన్ వెళ్లిన భారతీయుడు..

మధ్య కాలంలో ఇలాంటి ఘటనలు బాగా పెరిగిపోగా.. తాజాగా యూపీకి చెందిన ఓ యువకుడు తన ప్రేమికురాలి కోసం పాకిస్థాన్కు వెళ్లాడు. చివరకు ఏమైందంటే..?

ఈమధ్య కాలంలో విదేశాలకు చెందిన అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలను ప్రేమిస్తూ.. అనేక మంది పెళ్లిళ్లు కూడా చేసుకుంటున్నారు. ఇద్దరికీ నచ్చిన దేశంలో కాపురం పెట్టి.. తమ ప్రేమను ప్రపంచానికి చాటి చెబుతున్నారు. అలాంటి ప్రయత్నమే చేయబోయాడో భారతీయ యువకుడు. ముఖ్యంగా ఆన్లైన్ ద్వారా పాకిస్థాన్కు చెందిన ఓ అమ్మాయిని ప్రేమించి.. ఆమె కోసం దేశ సరిహద్దులను దాటాడు. ఇప్పటికే రెండు సార్లు ప్రయత్నం చేసి ఓడిపోయిన ఇతగా.. తాజాగా పాకిస్థాన్లోకి అడుగు పెట్టాడు. వెంటనే చెల్లి తన ప్రియరానిని కలుసుకున్నాడు. ఇన్నాళ్లూ తన మనసులో దాచుకున్న ఊసులన్నీ చెప్పాలనుకున్నారు. కానీ చెప్పకుండానే అగిపోయారు. కాదు అగిపోవాల్సి వచ్చింది. ఎందుకో తెలియాలంటే ఈ స్టోరీ చదవాల్సిందే. ఉత్తర ప్రదేశ్లోని అలీగఢ్కు చెందిన 30 ఏళ్ల

బాదర్ బాబుకు గత కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం ఫేస్బుక్లో ఓ అమ్మాయి పరిచయం అయింది. ఆమె ఎవరు, ఎలా ఉంటుందో కూడా తెలియక ముందు నుంచే ఆమెతో స్నేహం ప్రారంభించిన బాబు.. ప్రతిరోజూ ఆమెతో మాట్లాడేవాడు. ఆమె మెనేజ్ చేయనిది, ఫోన్ చేయనిదే అతడికి రోజూ కూడా గడిచేది కాదు. అంతలా ఆమెకు ఆకర్షితుడు అయిన బాబు ఓ మంచి రోజు చూసుకుని తన ప్రేమ విషయం చెప్పారు. ఆమెకు కూడా బాబు నచ్చడంతో ఓకే చెప్పింది. ఈక్రమంలోనే తాను పాకిస్థాన్కు చెందిన అమ్మాయిని అని వివరించింది.

అయినా సరే బాబు ఆమెను ప్రేమిస్తూనే వచ్చాడు. చాలా రోజులుగా మెనేజ్లు, ఫోన్ల ద్వారా ప్రేమించుకుంటున్న వీళ్లకు ఒకరినొకరు కలిస్తే బాగుందని అనిపించింది. దీంతో బాబు ప్రయాణ పత్రాలు ఏమీ లేవు. అయినా సరే ప్రేమనిని కలవాలని గట్టిగా నిర్ణయించుకున్న అతడు.. ఆక్రమంగా పాకిస్థాన్లోకి ప్రవేశించాలనుకున్నాడు. ఇప్పటికే రెండు సార్లు ప్రయత్నం కూడా చేశాడు. కానీ విఫలం అయ్యాడు. అయినా పట్టుదల వీడని బాబు..

తను ప్రేమించిన అమ్మాయి కోసం రిస్క్ చేసి మరీ ఈసారి పాకిస్థాన్ బోర్డర్ దాటేసాడు. నేరుగా బహద్వర్ నగరానికి వెళ్లిపోయాడు. అదే విషయాన్ని ప్రియరాలికి చెప్పగా ఆమె వచ్చి కలిసింది. ఇద్దరూ కలిసి కాసేపు ఊసులాడుకున్నారు. కానీ అంతలోనే అక్కడకు పోలీసులు వచ్చారు. బాబు ఏదో తేడాగా కనిపించేసరికి.. ఆధారాలు చూపించమన్నారు. ఇలా అతడు భారత్ నుంచి వచ్చినట్లు తెలుసుకుని డిసెంబర్ 27వ తేదీన అరెస్ట్ చేశారు. ఆక్రమంగా దేశంలోకి చొరబడ్డందుకు తేను సమూహ చేసి కోర్టులో హాజరు పరిచారు.

ఈక్రమంలోనే అతడు తన ఫేస్బుక్ ప్రేమాయణం గురించి చెప్పి ఆమెను కలిసేందుకే పాకిస్థాన్ వచ్చినట్లు వివరించాడు. ఇదంతా విన్న న్యాయస్థానం బాబుకు 14 రోజుల జుడ్జిమెంట్ రిమాండ్ విధించి, సమగ్రంగా దర్యాప్తు చేయమని పోలీసులకు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. విచారణను 2025 జనవరి 10వ తేదీకి వాయిదా వేసింది. అయితే పోలీసులు మాత్రం నిజంగానే బాబు తన ప్రేమని కోసమే దేశం దాటి వచ్చాడా, లేక ఎవరైనా చెబితే వచ్చాడా అనే కోణంలో దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.