























## రోజూ ఒక కప్పు ఇది తాగితే..

కీళ్ల నొప్పులు తగ్గడమే కాదు... ఇమ్మ్యూనిటీ కూడా..

బోన్ బ్రాత్.. అంటే ఎముకలను ఎక్కువసేపు ఉడకబెట్టి చేసే సూప్ లాంటిది. సాధారణంగా చికెన్, బిఫ్, చేపలు, కూరగాయలు, మూలికలను నీటిలో వేసి.. 12 గంటల నుంచి 48 గంటల పాటు చిన్న మంట మీద ఉడకబెడతారు. ఇలా నెమ్మదిగా మలగే ప్రక్రియలో ఎముకలు, కణజాలాలలోని వివిధ ప్రయోజనకరమైన పోషకాలు నీటిలోకి విడుదల అవుతాయి. బోన్ బ్రాత్ తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

బోన్ బ్రాత్లో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, కొల్లాజెన్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మన శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తుంది.



### కీళ్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది..

బోన్ బ్రాత్లో కొల్లాజెన్, జెలటిన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. కొల్లాజెన్, జెలటిన్ కీళ్ల స్థితిస్థాపకతను నిర్వహించడానికి, కీళ్ల నొప్పులను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. కీళ్లనొప్పులు, కీళ్ల సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఇది ఎంతో సహాయపడుతుంది. బోన్ బ్రాత్లో ఉండే.. కాల్షియం, మెగ్నీషియం ఎముకలను కూడా ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంచుతాయి.

### జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది..

బోన్ బ్రాత్లోని జెలటిన్ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది, దాని పనితీరును ప్రోత్సహిస్తుంది. లీక్ గట్ సిండ్రోమ్ సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి బోన్ బ్రాత్ తోడ్పడుతుంది.



### ఇమ్మ్యూనిటీ బూస్ట్ చేస్తుంది..

బోన్ బ్రాత్లో ఆమ్లం యూరిక్ ఆమ్ల సమస్యలు ఉంటాయి. వీటిలో యూటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. బోన్ బ్రాత్లో ఉండే.. యూటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి.

### చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది..

బోన్ బ్రాత్లోని కొల్లాజెన్, ఇతర సమృద్ధులను ఆరోగ్యకరమైన చర్మం, జుట్టు, గోళ్లను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. కొల్లాజెన్ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి, వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.

# కొలెస్ట్రాల్ కలిగించి..

ఈ రోజుల్లో అధిక కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా చాలామంది ఇబ్బందిపడుతున్నారు. మితిమీరిన ఊరి, జింక పుడ్, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, లైఫ్ స్టైల్ మార్పులు, ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వంటి కారణాల వల్ల.. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్లు పెరుగుతున్నాయి. బాడీలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువైతే.. గుండె సమస్యలు, హార్ట్ ఎటాక్, స్ట్రోక్, హైపర్ టెన్షన్ వంటి తీవ్ర అనారోగ్యాల ముప్పు పెరుగుతుంది. మీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మన ఆహారంలో మార్పులు చేసుకుంటే.. చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు.

### బెల్లీలు..

బ్లూ బెర్రీస్, రాస్ బెర్రీస్, క్రాన్ బెర్రీస్, బ్లూస్, స్ట్రాబెర్రీల్లో ఫ్లేవనాయిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్స్ పనిచేస్తాయి. వీటినిలో యాంటీఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు.. శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తాయి. అంతేకాదు, వీటిలోని

ఫైబర్.. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి, హైపర్ టెన్షన్ కంట్రోల్లో ఉంచుతాయి. బెల్లీలలోని పోషకాలు రక్తంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్.. రక్తంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి.



### వంకాయ..

గుత్తివంకాయ కూర అంటే.. పుష్కలంగా ఉంటుంది. వంకాయ రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి తోడ్పడతాయి. వీటిలోని కలిగే ఫైబర్ మెండుగా ఉంటుంది. వంకాయలో ఫోలేట్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ బీ3, బీ6, బీ12 కేరోటీన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు.. గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ముప్పును తగ్గిస్తాయి.



### యాపిల్స్..

మన శరీరానికి కావలసిన పోషక పదార్థాలు అపిల్ పండ్లలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. గుండె ఆరోగ్యానికి యాపిల్స్ మేలు చేస్తాయి. వీటిలో ఉండే ఫైబర్, విటమిన్ సి, పొటాషియం, క్యాలియం,



మెగ్నీషియం, ఫోలేట్, బీటా కెరోటీన్, విటమిన్ కె తదితర పోషకాలు మన శరీరానికి సంపూర్ణ పోషణను

### అవకాడో..

అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ ప్రచురించిన ఓ పరిశోధన ప్రకారం, ప్రతిరోజూ అవకాడో తింటే.. రక్తంలో పేరుకున్న చెడు కొలెస్ట్రాల్ కరుగుతుంది. ఈ పండ్లలో మనిషికి అవసరమయ్యే కొవ్వు మాత్రమే ఉంటుంది. ఈ పండ్లను భోజనంతోపాటు తీసుకుంటే కడుపు నిండటంతోపాటు అనవసర కొవ్వులు పేరుకుపోకుండా నిలువరిస్తుంది. అవకాడోలో విటమిన్ ఈ ఉంటుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ని ఆక్సిడేషన్ చేస్తుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం, రోజూ అవకాడోలను తినడం వల్ల ఆక్సిడైజ్డ్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి.



### బెండకాయ..

బెండకాయలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలో ప్రోటీన్లు, క్యాలియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, జింక, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి1, బి2, బి3, బి9, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఐ, విటమిన్ కె వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. బెండకాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా, కలిగే, కరగని ఫైబర్ మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ కలిగించడానికి తోడ్పడతాయి.



## ఐసీఐఐ బ్యాంక్ శుభవార్త.. వడ్డీ రేట్లు పెంపు.. నేటి నుంచే అమలులోకి!

దేశీయ ప్రైవేట్ రంగ దిగ్గజ బ్యాంక్ అయిన ఐసీఐఐ బ్యాంక్ తాజాగా కీలక ప్రకటన చేసింది. డిపాజిట్లు చేసే తమ కస్టమర్లకు శుభవార్త అందించింది. రూ.2 కోట్ల లోపు ఉండే ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్లపై వడ్డీ రేట్లను సవరిస్తున్నట్లు తెలిపింది. సవరించిన కొత్త వడ్డీ రేట్లు ఫిబ్రవరి 17, 2024 నుంచే అమలులోకి వచ్చినట్లు వెల్లడించింది. ఈ సవరణ ద్వారా సీనియర్ సిటిజన్లకు గరిష్టంగా 7.75 శాతం మేర వడ్డీ అందిస్తున్నట్లు తెలిపింది. అలాగే జనరల్ కస్టమర్లకు వడ్డీ రేటు గరిష్టంగా 7.20 శాతానికి పెరిగినట్లు తెలిపింది.



ఐసీఐఐ బ్యాంక్ వెబ్సైట్ ప్రకారం.. డిపాజిట్ ఎఫ్డీ ఖాతా తెరిచేందుకు కనీస డిపాజిట్ అమౌంట్ రూ.10 వేలూ ఉంది. జనరల్ కస్టమర్లతో పోలిస్తే సీనియర్ సిటిజన్లకు అదనంగా 50 బేసిన్ పాయింట్ల మేర వడ్డీ ఆఫర్ చేస్తోంది. దీంతో సెన్యూల్ టెన్యూర్ పై సీనియర్ సిటిజన్లకు గరిష్టంగా 7.75 శాతం మేర వడ్డీ లభిస్తోంది. తాజా సవరణ తర్వాత ఈ బ్యాంక్ ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్లు పై టెన్యూర్ పై ఎంతిస్తోందో తెలుసుకుందాం.

- 7 రోజు నుంచి 29 రోజుల టెన్యూర్ పై జనరల్ కస్టమర్లకు 3 శాతం వడ్డీ అందిస్తోంది.
- 30 రోజుల నుంచి 45 రోజుల టెన్యూర్ ఎఫ్డీలపై 3.5 శాతం వడ్డీ అందిస్తోంది.
- 46 రోజుల నుంచి 60 రోజుల టెన్యూర్ పై 4.25 శాతం వడ్డీ ఆఫర్ చేస్తోంది.
- 61 రోజుల నుంచి 90 రోజులకు 4.50 శాతం, 91 రోజుల నుంచి 184 రోజుల వరకు 4.75 శాతం వడ్డీ అందిస్తోంది.
- 185 రోజుల నుంచి 270 రోజుల వరకు 5.75 శాతం వడ్డీ అందిస్తోంది.
- 271 రోజుల నుంచి ఏడాది లోపు టెన్యూర్లకు 6 శాతం వడ్డీ ఆఫర్ చేస్తోంది.
- ఏడాది నుంచి 389 రోజులకు 6.70 శాతం, 390 రోజుల నుంచి 15 నెలలలోపు 6.70 శాతం వడ్డీ అందిస్తోంది.
- 15 నెలల నుంచి 18 నెలల లోపు డిపాజిట్లపై 7.20 శాతం వడ్డీ ఇస్తోంది.
- 18 నెలల నుంచి 2 ఏళ్లలోపు డిపాజిట్లపై 7.20 శాతం, 2 ఏళ్ల నుంచి మూడేళ్లలోపు వాటికి 7 శాతం ఇస్తోంది.
- 3 ఏళ్ల నుంచి 5 ఏళ్లకు 7 శాతం, 5 ఏళ్ల నుంచి 10 ఏళ్ల మెమోరబిల్ డిపాజిట్లకు 6.90 శాతం ఆఫర్ చేస్తోంది.
- 5 ఏళ్ల టెన్యూర్ గల ట్యాక్స్ సేవింగ్స్ డిపాజిట్లకు 7 శాతం వడ్డీ అందిస్తోంది.

## వచ్చే వారం 4కంపెనీల ఐపీఎస్..

రూ.2000 కోట్ల సమీకరణ.. 7 కంపెనీల లిస్టింగ్లు



దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లో ఐపీఎస్ సందడి కొనసాగుతోంది. అనుకూల పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ఈ ఏడాది పొడవునా ఇదే ధోరణి కొనసాగే అవకాశం ఉంది. పబ్లిక్ ఇష్యూలకు వస్తున్న కంపెనీలు లిస్టింగ్ గెయిన్స్ అందిస్తున్న క్రమంలో ఇన్వెస్టర్ల సైతం కొత్త ఐపీఎస్ కోసం వేలి చూస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో వచ్చే వారం మరో 4 కంపెనీలు ఇండియన్ పబ్లిక్ ఆఫరింగ్స్

సబ్స్క్రిప్షన్స్ కి వస్తున్నాయి. మెయిన్ బోర్డు కేటగిరీలో చూసుకుంటే జునిపర్ హెల్త్, జీవీటీ హెల్త్ కేర్ రూ.2 వేల కోట్ల సమీకరించే లక్ష్యంతో ఐపీఎస్ వస్తున్నాయి. స్కాల్ క్యాప్ కేటగిరీలో జెనిట్ డ్రగ్స్, డ్రీమ్ రోల్ టెక్ ఐపీఎస్ సబ్స్క్రిప్షన్స్ కి వస్తున్నాయి. మరోవైపు.. గత వారం ఐపీఎస్ సబ్స్క్రిప్షన్స్ కి వచ్చిన విభోర్ స్టీల్ సహా మరో ఆరు ఎస్ఎంఈ సెగ్మెంట్ కు చెందిన కంపెనీలు వచ్చే



వారమే లిస్టింగ్ కు వస్తున్నాయి. వాయుత్ బ్రాండ్ పై హెల్త్ వ్యాపారం నిర్వహిస్తున్న జునిపర్ హెల్త్ నుండి వచ్చే ఐపీఎస్ కు వచ్చేది. ఫిబ్రవరి 21వ తేదీ నుంచి 23 వ తేదీ వరకు ఈ ఐపీఎస్ సబ్స్క్రిప్షన్ ఉంటుంది. రూ.1800 కోట్ల సమీకరించనుంది. రూ.10 ఫేస్ వాల్యూ కలిగిన డ్రైప్ షేర్లను జారీ చేస్తోంది. ఒక్కో షేరు ప్రైస్ బ్యాండ్ రూ.342- 360 గా నిర్ణయించింది.

## ఐటీకి ఏకంగా రూ. 21 లక్షల కోట్ల ఆదాయం..

ఉద్యోగుల సంఖ్య ఎన్ని లక్షలో తెలుసా?

దేశీయ ఐటీ పరిశ్రమ ఆదాయం 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరంలో 3.8 శాతం పెరిగి 254 బిలియన్ డాలర్లకు భారత కర్నెట్లో ఇది రూ. 21లక్షల కోట్లకు చేరే అవకాశం ఉన్నట్లు పరిశ్రమ సంఘం నాస్కామ్ అంచనా వేసింది. కిందటి ఆర్థిక సంవత్సరంలో పరిశ్రమ ఆదాయం 244.60 బిలియన్ డాలర్లుగా (సుమారు రూ.20.30 లక్షల కోట్లు) ఉంది. హార్డ్వేర్ ఇండస్ట్రీ మినహాయస్తే.. పరిశ్రమ ఆదాయం 199 బిలియన్ డాలర్లు (రూ.16.50 లక్షల కోట్లు) నమోదు కావాల్సి తెలిపింది. 2022-23 తో చూస్తే 3.3 శాతం ఎక్కువ అని వెల్లడించింది. ఐటీ ఇండస్ట్రీ దేశీయ ఆదాయం 51.4 బిలియన్ డాలర్ల నుంచి 5.9 శాతం మేర పెరిగి 54.4 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుతుందని పేర్కొంది.

2023-24లో మొత్తం ఎగుమతుల ఆదాయంలో ఇంజనీరింగ్ రీసెర్చ్ అండ్ డెవలప్ మెంట్ రంగం వాటానే 48 శాతంగా ఉంటుందని వార్షిక సమీక్షలో నాస్కామ్ అంచనా వేసింది. అంతర్జాతీయంగా 2023లో సాంకేతికతపై కంపెనీల కేటాయింపులు 50 శాతంగా, ఒప్పందాలు 6 శాతం తగ్గినా.. ఐటీ రంగ ఆదాయం 3.8 శాతం వృద్ధి అంచనా వేయడం గమనార్హం.

2022-23 ఆర్థిక సంవత్సరం ఆదాయంతో పోలిస్తే.. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో 9.3 బిలియన్ డాలర్లు (రూ. 77,200 కోట్లు) వరకు ఆదాయం పరిశ్రమ పెంచుకోనుందని తెలిపింది



నాస్కామ్. 2023-24లో టెక్ ఇండస్ట్రీ నికరంగా 60 వేల ఉద్యోగాల్ని ఇచ్చిందని.. దీంతో మొత్తం ఐటీ ఇండస్ట్రీలో సిబ్బంది సంఖ్య 54.30 లక్షలకు చేరిందని తెలిపింది.

ఆర్థిక సంవత్సరం ఆదాయంతో పోలిస్తే.. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో 9.3 బిలియన్ డాలర్లు (రూ. 77,200 కోట్లు) వరకు ఆదాయం పరిశ్రమ పెంచుకోనుందని తెలిపింది

దేశీయంగా ఐటీ రంగ ఆదాయం గణనీయంగా పెరగడం సంతోషకరం అని నాస్కామ్ ప్రెసిడెంట్ దేవేజానీ ఘోష్ తెలిపారు. ప్రభుత్వం సహా ఐటీ వ్యయాలను పెరగడమే దీనికి నేపథ్యం అని పేర్కొన్నారు. కృత్రిమ మేధతో ఉద్యోగాలు పోతున్నట్లు ప్రచారం ఉన్నా.. దేశీయ ఐటీ ఇండస్ట్రీలో ఏడాది కిందటితో చూస్తే ఉద్యోగాల కల్పన పెరిగిందని వెల్లడించారు.



