

ನಾರಿಂಜ ಪಂಡು ತೊಕ್ಕುಲನು

పద్మశుకోణి

నారింజ పండు తొక్కలను చాలా మంది పదేస్తుంటారు. పండ్లను తిన్ను తరువాత తొక్కలను పడేన్నీరు. అయితే వాస్తవానికి ఈ తొక్కలలోనూ అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మందికి అవాహన పెరిగింది. నారింజ పండు తొక్కలను పదేయడం లేదు. వాటాని ఏదో ఒక విధంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే నారింజ పండు తొక్కల వల్ల మనకు అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అమెల్టో ఇంపుడు తెలుసుకుండా. నారింజ పండు తొక్కలను మనం తినపచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ తొక్కలను తినడం వల్ల అక్కిపరచ ఒత్తిటి తగ్గుతుంది. దీంతో వాపలు తగ్గిపోతాయి. దీని వల్ల క్యాప్సర్, గుండె జబ్బులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అలాగే నాదీ సంబంధ వ్యాఖ్యలు రావు.



శ్వాసకోశ నమస్కలను తగ్గించేందుకు
 జెప్పథంగా ఉపయోగిస్తారు. కనుక ఈ
 తొక్కలను వాడితే శ్వాసకోశ నమస్కల
 నుంచి ఉపమమనం లభిస్తుంది.
 నారింజ పండు తెక్కల్లో ఉండే
 నమ్మేళనాలను
 ఊపిరితిత్తల్లో
 వేరుకుపో యిన
 కఫాన్ని కరిగి
 స్టోయి. దీంతో
 శ్వాస
 తీసుకోవడం
 కష్టంగా ఉంటుం



ఆలుగడ్డ పాట్టును గేలి పారవేస్తున్నారా

జీర్ణవ్యవస్థ పనిటిరుకు...
 అగ్రికల్చర్ అండ పుడ్ కెమిట్రీ అనే ఓ జర్నల్లో ప్రమరితమైన
 అద్భుతులును ప్రకారం నారింజ పండు తొక్కలును తీసుకోవడం వల్ల
 హృదయ సంబంధ వ్యవస్థ పనిటిరు మెరుగు పదుతుందని వెల్లడైంది.
 నారింజ పండు తొక్కల్లో విటిమిన్లు అనేకం ఉంటాయి. ఈ తొక్కల్లో
 పాలిఫిసాన్స్ ఉంటాయి. ఇవి యాంటి ప్రైక్రోబిలీయింగ్ గుణాలను కలిగి
 ఉంటాయి. అందువల్ల ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. నారింజ
 పండు తొక్కల్లో పెక్కిన్ అనే సమేళనం ఉంటుంది. దీని వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ
 పనిటిరు మెరుగు పదుతుంది. దీంతో మలింధ్రకం తగ్గుతుంది. జీర్ణవ్యవ
 శుద్ధింగా ఉంటుంది. నారింజ పండు తొక్కలును తినడం వల్ల వాటిల్లో
 ఉండే షైల్చర్ రక్తంలో చక్కర కలిసే వేగాన్ని తగ్గస్తుంది. ఇది దయాచట్టిస్
 కష్టపూరాకి ఎంతగానలో మేలు చేసే విషయం. దీని వల్ల బ్లైడ్ ఘగర్
 లెవెల్స్ తగ్గుతాయి. నారింజ పండు తొక్కలును ఆపోరంలో భాగం
 చేసుకోవడం వల్ల మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో అధిక బరువు
 తగ్గుతారు. రోజు వ్యాయామం చేస్తూ ఈ తొక్కలును తీసుకుంటే
 ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. దీని వల్ల బరువును వేగంగా
 తగ్గించుకోవచ్చు.

మొటీవులను తగ్గిస్తాయి...

మొత్తిమలు, జిడ్డ చర్చాం సమస్యలను తగ్గించడంలో నారింజ
ఏదు కొనుటు పైకి హేతు హేతులు వ్యాపారాలు

The image shows a large coconut split open vertically, revealing its white, fleshy interior and the clear coconut water inside. The coconut halves are placed on a light-colored surface.

మర్కు రంధ్రాలను ఇవి ఓపెన్ చేస్తాయి. దీంతో అభికంగా
ఉన్న జడ్డు పోతుంది. అలాగే చర్చం పగిలిపోకుండా
ఉంటుంది. చలవిలాలంలో ఈ తొక్కులు ఎంతగానో
ఉపయోగపడతాయి. ఇవి చర్చాన్ని
పగలనీయాయి. నారింజ పండు తొక్కుల్లో
మూరంబీ బ్లాక్‌రియల్ గుణాలు
ఉంటాయి. ఇవి గాయాలు, పుండును
చుర్చగా మానేలా చేస్తాయి.
దీంతోపాటు చర్చంపై ఉండే
మరదను, దద్దురను
క్రగ్గిస్తాయి. నారింజ
పండు తొక్కును
కొండరు ఆస్తమా,
బ్లాంకెటీన్,
పగ్గి,
జలుబు
ఉంటి



స్వల్పంగా తగ్గిన బంగారం..

ఫ్లాట్‌గా ముగిసిన వెండి



అంతర్జాతీయ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా జ్యోవెలర్లు, రిటైల్ కొనుగోలు దారుల నుంచి గిరాకీ లేకపోవడంతో బుధవారం దేశ రాజదాని ధీశ్వరీ తులం బంగారం (24 క్రాటర్లు) ధర రూ. 150 తగ్గి రూ. 81,150 లక్ష చేరుకున్నది. మరొపైపు కిలో వెండి ధర ష్లోట్ గా కొనుసాగింది. 99.5 శాతమాన్యముతో గల తులం బంగారం ధర రూ. 150 తగ్గి రూ. 80,750 వద్ద ఫీజీ పడింది. మర్యీ కవాడిటీ ఎక్స్‌ప్రోట్ (ఎంసీఎట్)లో డిసెంబర్ దెవివరీ గోల్డ్ కాంట్రాక్ట్ ధర రూ. 333 పత్తనమై రూ. 78,174 వద్ద ముగిసింది. ఇంత్రా దే ట్రైడింగ్లో బంగారం ధర రూ. 78,500 రూ. 77,500 మధ్య తచ్చాడింది. అమరికా అధ్యక్ష ఎన్వికల్స్ డొసాల్ట్ ట్రుంప్ విజయం ఖాయు కావడంతో పోర్క్స్ మార్కెట్లో యూఎస్ డాలర్ పుంజుకున్నది. కిలో వెండి సెంబర్ దెవివరీ ధర రూ. 1,122 తగ్గి రూ. 93,526 వద్ద సీరిప్ పడింది. ఇంత్రాడే ట్రైడింగ్లో కిలో వెండి ధర రూ. 3,158 వరకూ పత్తనమై 91,490 వద్ద నిలిచింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ప్రత్యేకించి ఫారెక్స్ మార్కెట్లో డాలర్ ఇండెక్స్ బిల్లోపేతం అయిది. ఫలితంగా అంతర్జాతీయంగా బంగారం ధర 2700 డాలర్లు, దేశియంగా తుల బంగారం ధర రూ. 77,500 మధ్య తచ్చాడుతుందని బలియున్ మార్కెట్ విశేషకులు అభిప్రాయ పడుతున్నారు. అంతర్జాతీయంగా కామెస్ గోల్డ్ పూచర్చ్ లో జెస్స్ బంగారం ధర 15.60 డాలర్లు క్లీషించి 2734.1 డాలర్లకు చేరుకున్నది. కామెస్ సిల్వర్లో జెస్స్ వెండి ధర 32.42 డాలర్ పలికింది. తాజాగా వడ్డిరేట్లపై యూఎస్ ఫెడ్ రిజర్వ్ నిర్జయం, గురువార్ ప్రైమ్ ఎకసమిక్ దేహ ఫలితాలపై ఇన్వెష్టర్లు దృష్టి సారించారు.

ಅಮೆರಿಕಾ ಹನ್ನಿಕಲ ಫುಲಿತಾಲ ಹಷ್ಟ್‌.. ಲಾಭಾಲ್ಸ್ ದೇಶೀಯ ಸೂಚೀಲು..

అమెరికా అర్ధుక్క ఎన్నికల ఫలితాల సరళి
దేశీయ స్టేట్ మార్కెట్లుపై సానుకూలం ప్రాహవ
చూపుతోంది. దీనితో వరుగా నష్టాలు చవి
చూస్తున్న దేశీయ సూబీలు కోలుకుటున్నారు
సోమహారం భారీగా నష్టపోయిన సూబీలు
మంగళవారం కోలుకున్నాయి. బుధవారం
కూడా లాభాల్లోనే కొనసాగుతున్నాయి.
ఉదయం లాభాలతో ప్రారంభమైన సెన్ట్రు
లాభాల బాటలో పయనించి 80 వేల మార్కెట్
కూడా దాటింది. నిట్టి కూడా సెన్ట్రు బాటలో
లాభాల్లో కరడాడుతోంది మంగళవారం
ముగింపు (79, 476)తో పోల్చుకుంటే 300
పాయింట్లు లాభంతో 79, 771 పద్ధ
బుధవారం ఉదయం మొదలైన సెన్ట్రు ఆ
తర్వాత మరో మూడు వంద పాయింట్లు
లాభపడి 80 వేల మార్కెట్ దాటింది. 80,
115 పద గరిపానికి చేరుకుంది. ప్రమత్తం

సదయం 10:30 గంటల
సమయంలో సెన్స్‌క్రూ 242
పాయింట్ల లాభంతో 79,
751 వద్ద
కొనసాగుతోంది. మరో
పైపు నిట్టీ కూడా సెన్స్‌క్రూ
బాటలోనే కదలాడుతోంది.
ఈ దశలో 200
పాయింట్లకు పైగా
లాభపడి 24, 400
మార్కెటు దాటసింది.
ప్రస్తుతం 92 పాయింట్ల
లాభంతో 24, 305 వద్ద కొనసాగుతోంది.
సెన్స్‌క్రూలో డిక్టిక్ పెక్కాలజీస్, ఐఆర్ఎసీటీఎస్,
మహానగర్ గ్రాస్, పాలీకాబ్జ్ పేర్లు లాభాలు
అందుకుంటాన్నాయి. టెట్టాన్ కంపెనీ,
మనవూరం పేనాస్, మాక్టి పెనానియల్,



ఆండ్రుస్ ఇంద్ర బ్యార్టిక్ షేర్లు నపాల్లో
కొనసాగుతున్నాయి. మిద్ క్వైచ్ ఇంద్రెక్క
ప్రస్తుతం 521 పాయింట్ల లాభంతో
కొనసాగుతోంది. బ్యార్టిక్ నిష్టి 47 పాయింట్ల
లాభంలో ఉంది. దాలరుతో పోలిస్తే రూపాయ
మారకం విలువ 84. 19గా ఉంది.

ଲାଭାଲନୁ ତେଜିପେଟ୍ଟ ବେନ୍ଦ୍ର ସ୍କୋଲ

వీటిలో డబ్బులు పెడితే రాబడి పరుగులే..!
 మాయామవల్ ఫంట్ లో కూడా పెట్టబడులు పెదుతున్నారు. అయితే స్టోక్ మార్కెట్ లోకి వచ్చే వారికి వివిధ కంపనీల స్టోక్ లపై కనీస అవగాహన అవసరం. కొందరు విశ్వేషకులు తాజ్ఞాగా అందుబాటులో ఉన్న కొన్ని స్టోక్ లను సిఫారసు చేస్తున్నారు. వాటి రాబడిని కూడా అంచనా వేసి చెబుతున్నారు. ఆ ప్రకారం.. 16 శాతం నుంచి 29 శాతం మధ్య రాబడినిచే స్టోక్ ల వివరాలు ఇవీ..
 డాబర్... ఈ సంస్కరణ లకు నోమూరా సంస్కరణ్ క్రోకర్స్ చేస్తోంది.
 దాబర్ స్టోక్ ధర ప్రస్తుతం రూ.543 ఉంది. భధిష్టత్తులో రూ. 650 పెరుగుతుందని ఆశిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ధర తక్కువగా ఉండడం వల్ల కౌన్సిల్ కు అనుకూలంగా ఉంటుంది. రిస్ట్ తో పాటు రివర్ట్ కు అవకాశం ఉంది. దాబర్ లిమిటెడ్ అనేది భారతీయ బహుళజాతి కన్స్యూపర్ గూడ్ కంపెనీ. ఈ సంస్కరణ ఎన్నో బర్ల్ స్టాపించారు. దీని ప్రధాన కార్బూలయంలో ఘుజియాబాద్ లో ఉంది. ఆయుర్వేద వైద్యం, వినియోగదారుల ఉత్పత్తులను తయారు చేస్తుంది. దేశంలోని అతి పెద్ద మాపింగ్ కన్స్యూపర్ గూడ్ కంపెనీల్లో ఇది ఒకటి. ఆంతర్జాతీయ చీర్లా క్యాపిటల్ అన్వేషింస్ క్రోకర్స్ సంస్కరణ ద్వారా ఈ కంపెనీ స్టోక్ ల లావాదేవిలు జరపాట్చు. ప్రస్తుతం స్టోక్ ధర రూ. 206 కాగా.. రాబోయి రోజుల్లో రూ. 265కి ప్రొగ్రామ్ పెగిరే అవకాశం ఉంది. మూడు సంవత్సరాల్లో స్థిరమైన ఆధార్ వ్యక్తి సాధ్యున్నందిని భావిస్తున్నారు. ఆదిత్య చీరా, క్యాపిటల్ లిమిటెడ్ (వెబీసిఎల్)కు చెందిన అనుబంధ సంస్థలు రక్షణ, పెట్టబడి, ప్రోటోటిప్ రంగాలలో బిలమైన ఉనికిని కలిగి ఉన్నాయి.
 వీరికి దేవవ్యాప్తంగా 1048 శాఖలు ఉన్నాయి.

ప్రెస్టీజ్ ఎస్టేట్...
ప్రెస్టీజ్ ఎస్టేట్కు
చెందిన స్టోక్లు కూడా
మంచి రాబడిని ఇస్తా
యని విశ్లేషికులు
అంచనా వేస్తున్నారు.
జేపీ మార్కున్ బ్రోకరేజ్
సంస్ ఈ స్టోక్
లావాదేవీలు నిర్వహిం
స్టోండి. [ప్రెస్టీజ్ ఎస్టేట్
స్టోక్ ధర (సీఎపీ)]
రూ. 1638 ఉండి. ఈ
ధర రూ. 1900కు పెరగుతుందని భావిస్తున్నారు. [ప్రెస్టీజ్ ఎస్టేట్]
[ప్రోజెక్ట్] దేశంలోని 12 కంబీ ఎక్షిషన్ ప్రాంతాలలో కార్బూకలాపాలు
నిర్వహిస్తోంది. రిప్టోర్ట్, హోస్పిటాలిటీ, ప్రాపర్టీ మేనేజ్ మంట, వెర్క హోస్పిటలితర రంగాల్లో కార్బూకలాపాలు నిర్వహిస్తోంది.
పైకా... జెఫ్ఫీన్ బ్రోకరేజ్ సంస్ ధారా మీటిని కొనుగోలు చేసుకోవచ్చు
పైకా కంపెనీ స్టోక్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 184.15గా ఉంది. భావిస్తుతులో
రూ. 220కి చేరవచ్చని విశ్లేషికులు అంచనా వేస్తున్నారు. బ్యాటీ, వ్యక్తి
ఉత్పత్తులపై (బీఫిసి%/%) దృష్టి పెట్టడం వల్ల స్టోక్ లు
ఉపందకుంటాయని భావిస్తున్నారు. ముంటు కేంద్రంగా పైకా కంపెనీ
కార్బూకలాపాలు నిర్వహిస్తోంది. వెట్ స్టోర్స్, మెబైల్ యాప్స్, దేశంలోని
దాదాపు 100 దుకాణాల ద్వారా బ్యాటీ, వెల్సన్, ఫ్యాఫ్స్ ప్రోడక్టులు
విక్రయిస్తోంది.



శెండు రోజుల్లో రూ. 10.47 లక్షల
కోట్లు పెలగిన ఇన్వెస్ట్మెంట్ల సంపద..!



దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లలో వరుగా రెండు రోజుల్లో మదుపద్ర సంపద రూ. 10.47 లక్షల కోట్లు వృద్ధి చెందింది. బీవన్ ఈ-30 ఇండెక్స్ సెన్సెక్స్ రెండు శాతం పుంజుకున్నది. బీవన్ ఈ-30 ఇండెక్స్ లో మదుపద్ర సంపదగా భావిస్తున్న లిస్ట్ కంపెనీల మార్కెట్ క్యాపిటల్ క్రెడిషన్ రూ. 10,47,565.48 లక్షల కోట్లు వృద్ధి చెంది రూ. 4,52,58,633.53 కోట్లు (5.37 లక్షల కోట్లు డాలర్లు) కు చేరుకున్నది. అమరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో దొనాల్డ్ ట్రంప్ విజయం సాధించడంతో దేశీయ ఈక్విటీ మార్కెట్లలో పాటు ప్రపంచ స్టాక్ మార్కెట్లలో ఫీల్ గుడ్ భావన కొనసాగింది. ఘలితంగా ఐటీ స్టాక్స్ లో పాటు దేశీయ ఇన్వెస్టర్లు సెన్సెక్స్ కొనుగోళకు దిగారు. ఘలితంగా బీవన్ ఈ ఇండెక్స్ సెన్సెక్స్ తిరిగి 80 వేల మార్కులు దాటింది. ఈ దఫా ట్రంప్ పాలనలో హెచ్-1 బీ పీసా నిబంధనల్లో మార్పులు ఉండవకటివచ్చునని ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. టూటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెన్, ఆస్ట్రేనిస్ సెన్సెక్స్ నాలుగు శాతావీ ప్లో వృద్ధి చెందాయి. వీతితో పాటు టెక్ మహింద్రా, హెచ్సీఎల్ టెక్నాలజీస్, అదానీ పోర్ట్, లార్సన్ అండ్ టర్పో, మారుతి సుజకి, రిలయ్స్ ఇండస్ట్రీస్ లాభాల్లో మగిగాయి. మరోపైపు టైటాన్, ఇండస్ట్రీస్ బ్యాంక్, హిందూస్ట్రీస్ రూసీ లివర్ (హాచ్-యూఎల్), యాక్సిస్ బ్యాంక్, హెచ్సీవీఎఫ్సీ బ్యాంకు నష్టాలను చవి మశాయి. అన్ని రకాల సెక్సోర్ల ఇండెక్సులు లాభాలతో స్థిర పడ్డాయి. బీవన్ ఈ ఐటీ ఇండెక్స్ 4.04 శాతం, టెక్ 3.37 శాతం, రియాల్టీ 2.68 శాతం, ఇండస్ట్రీస్ ర్యాల్స్ 2.66 శాతం, సర్వీసెన్ 2.53 శాతం, యులైటీస్ 2.44 శాతం లాభాలతో మగిగాయి. బీవన్ ఈ-30లో 3,000 సెన్సెక్స్ లాభాలు గడిస్తే, 968 వేర్పు నష్టాలతో మగిగాయి. మరో 95 వేర్పు ఫ్లాట్ గా స్థిర పడ్డాయి. బీవన్ ఈ మిద్ క్యాప్ 2.28 శాతం, బీవన్ ఈ స్టార్ క్యాప్ ఇండెక్స్ 1.96 శాతం పుంజుకునాయి.

