

స్టేట్- అవ్ హెచ్చామ్లోన్ గురించి తెలుసా?

ఎవరికి ప్రయోజనకరం?

సాంతింటి కల నెరవేర్చుకోవడం అంత సులువు కాదు. చాలా మంది సాంతిల్లు కొందానుని ప్రయత్నించి.. ఈఎంబ భారం గురించి ఆలోచించి తమ నిర్ణయాన్ని ఎప్పటికప్పుడు వాయిదా వేస్తుంటారు. ఈలోగా ఇళ్ళ ధరలు పెరిగిపోతుంటాయి. దీంతో సాంతింటి కల కలగానే మిగిలిపోతుంటుంది. ముఖ్యంగా కెరీర్ ఆరంభంలో ఉండేవారికి ఇలాంటి అనుభవం ఎదురవుతూ ఉంటుంది. భవిష్యత్తులో వేతనం పెరుగుతుందన్న సమ్మకం ఉన్నా. అప్పుతే పరకు వేచి చూస్తే ఇళ్ళ ధరలు అంతకుమించి పెరిగిపోతుంటాయి. అలాంటి వారి కోసమే ఉన్న రుణ సదుపాయం.. స్టేష్ట్ - అవ్ హెచ్చామ్లోన్ సాధారణంగా ఓ 25 ఏళ్ళకు గృహ రుణం తీసుకుంటే.. మొత్తాన్ని బట్టి నెల నెలా ఈఎంబ చెల్లించాలిన్ ఉంటుంది. తొలినాళ్లలో ఈఎంబలో వద్ది భాగం అధికంగా, అనలు భాగం తక్కువగా ఉంటుంది. ఏళ్ళ గడిచేక్కింది చెల్లించే మొత్తంలో ప్రినిపల్ అహొంట్ పెరుగుతుంటుంది. ఈఎంబలో మాత్రం ఎలాంటి మార్పు ఉండదు. స్టేష్ట్ - అవ్ హెచ్చామ్లోన్ విషయంలో ఆరంభంలో ఈఎంబ మొత్తం తక్కువగా ఉంటుంది. కాలుక్రమేణా ఆ మొత్తం పెరుగుతుంటుంది. ఎవరికైనా కెరీర్ ప్రారంభంలో వేతనాలు తక్కువగా ఉంటాయి. తర్వాత పెరుగుతుంటాయి. అలాంటి వారికి ఈ తరహా రుణ విధానం ప్రయోజనకంగా ఉంటుంది. వివిధ బ్యాకులు ఈ తరహా రుణాల అందిస్తున్నాయి. స్టేష్ట్ హెచ్చామ్లోన్ విధానంలో ఈఎంబ తక్కువగా ఉండడం వల్ల ఎక రుణ మొత్తంలో పొందేందుకూ వీలుంటుంది. తక్కువ వయసులోనే గృహ రుణా పొందొచ్చు. దీర్కాలం పాటు చెల్లించే వెసులుథాటు లభిస్తుంది. కెరీర్ ఆరంభంల ఆదాయపు పస్సు ప్రయోజనాలు పొందొచ్చు. అదే సమయంలో సాధారణ గృహ రుణంతో పోలిస్తే స్టేష్ట్-హెచ్చామ్ లోన్ విషయంలో ఎక్కువ వద్ది చెల్లించాలిన్ రావోజు మీ వేతనంలో ఊహించినంత పెరుగుదల లేకపోతే భవిష్యత్తులో ఈఎంబ చెల్లించడం భారం కావోచ్చు. ఈ తరహా హెచ్చామ్లోన్ విధానంలో కాలుక్రమేణ ఈఎంబ మొ



తగ్గణుంటంది. కెరిరలో మంచి పొజిషన్లో ఉండి ఎక్కువ మొత్తంలో ఆర్థిస్తూ.. భవిష్యత్తో ఈఎంబ భారం తగ్గించుకోవాలనుకునే వారికి ఈ తరఫ్త హౌమీలోన్న ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు ఎవరైతే రిటర్నైంట్కు మరికొన్నెక్కలు దూరంలో ఉంటారో వారు ఈ ఆప్ట్మెన్స్ పరిశీలించోచ్చు. ఆరంభంలో ఎక్కువ మొత్తంలో ఈఎంబ చెల్లించాల్సి ఉంటుండనేది గుర్తుంచుకోవాలి. చివరిగా: గృహ రుళం తీసుకునేలప్పుడు వయసును బట్టి స్టేప్- అప్ లేదా స్టేప్ - డెన్ రుళాలను పరిశీలించోచ్చు. సాధారణ రుళంతో పోలిస్టే ఎంతవరకు ప్రయోజనం అనేది బేరీజు వేసుకున్నాకే తుది నిర్రయం తీసుకోవాలి.

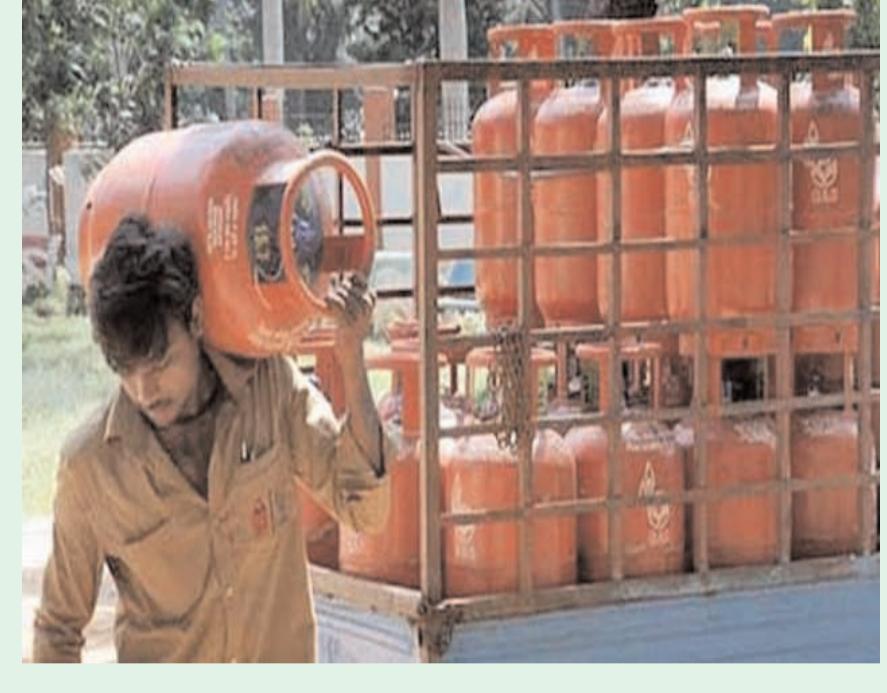
80,100 ఎగువకు సన్నెక్కా.. 24,350 పైన నిష్టి



ପ୍ରାରଂଥମୁହ୍ୟୀୟ. ଅନ୍ତର୍ଜାତିଯ ମୂର୍ଦ୍ଧତ୍ଵାଳେ ନୀ ସାନୁକାଳ ସଂକେତାଲୁ ମୁନ୍ଦରିଲକୁ ଦନ୍ୟାଗ ନିଲୁଷ୍ଟନ୍ତାୟ. ଉଦୟ ହେଲା 9:25 ଗଠିଲ ନମ୍ବରୁଙ୍କ ସେନ୍ଟିକ୍ୟୁ 183 ପାଇଁଠାଣ୍ଟି ଲାଭତ୍ତେ 80,143 ପଦ୍ଧତି କାନ୍ପାଗୁଡ଼ିଙ୍କିଂଦି. ନିଷ୍ଠୀ 3 ପାଇଁଠାଣ୍ଟି ପେରି 24,360 ପଦ୍ଧତି ପ୍ରେଦର୍ଶନ୍ତେଙ୍କିଂଦି. ଦାଲରୁତ୍ତେ ପୋଲିସ୍ଟ୍ରୀ ରୂପାଂଶ ମାରକଂ ବିଲୁପ ରୂପ 83.50 ପଦ୍ଧତି ପ୍ରାରଂଥମୈବି. ସେନ୍ଟିକ୍ୟୁ-30 ସୂଚିତ ମାରୁତ୍ତି, ଏଠ ଅଂଦ ଏଠ, ପ୍ରେଟାନ୍, ଏନ୍ଟିକ୍ଲିପ, ଏଲ୍ ଅଂଦ ଟୀ, କୋଟକ ମହୀଂଦ୍ର ବ୍ୟାଂକ୍, ଅଦାନ୍ ପୋର୍ଟ୍ରୀ, ଲଟୀନ୍, ବଜାଜ୍ ଫିନ୍ସର୍ଟ୍, ଏଇୟୁନ୍ ପେଯାଂଟ୍ର୍ସ୍, ଟୀଏଲ୍ ପେର୍ଲୁ ଲାଭାଲ୍ଟ୍ ଉନ୍ନାଯ୍ୟ. ରିଲଯ୍ସନ୍, ଜେନ୍ସିଡବ୍ୟୁ ପ୍ଲିଟ୍, ରୂକ୍ଷିତ ବ୍ୟାଂକ୍, ପ୍ରେମହୀଂଦ୍ର, ଅଲ୍ପାଟକ ସିମେଂଟ୍, ଇନ୍ଫୋସିନ୍, ପର୍ଵର ଗ୍ରିଡ୍, ବୀନ୍‌ବୀନ୍ ବ୍ୟାଂକ୍ ପେର୍ଲୁ ନଷ୍ଟିଲ୍ଲୋ କାନ୍ପାଗୁଡ଼ିତନ୍ତାୟ. ଅମେରିକା ମାର୍କେଟ୍ଟି ସୋମିଵାରଂ ଲାଭାଲିଙ୍କ ମୁଗିଶାୟ. ଅକ୍ଷ୍ୟଦେଶିନୁମାତ୍ର ସଂକେତାଲୁ ଅନୁଦୁକନ୍ତୁ ଆସିଯା ମାର୍କେଟ୍ଟି ନେଇ ସାନୁକାଳଂଗା ପ୍ରେଦର୍ଶତନ୍ତାୟ. ଅନ୍ତର୍ଜାତିଯ ମାର୍କେଟ୍ଟିଲ୍ଲୋ ବ୍ୟାର୍ଲେଟ ପ୍ରେଟ୍ ଚମୁର ଧର 85.65 ଦାଲରୁ ପଦ୍ଧତି କାନ୍ପାଗୁଡ଼ିଙ୍କିଂଦି. ବିଦେଶୀ ସଂସ୍ଥାଗତ ମଦୁପାନ୍ ସୋମିଵାରଂ ନିକରଂଗା ରୂପ 61 କୋଟି ବିଲୁପ ଚେନ୍ସେ ପେର୍ଲନୁ କାନ୍ପାଗୋଲୁ ଚେଶାର ଦେଶୀଯ ସଂସ୍ଥାଗତ ମଦୁପରଲ୍ଲ ପୈତୁତଂ ରୂପ 2,867 କୋଟି ବାଟୁଲନୁ କାନ୍ପାଗୁରୁ

భాజనమ్

వంటగ్యాన ఈకేవైసీకి తుది గడువుపై.. కేంద్ర మంత్రి క్లారిస్



దల్ల: గ్రౌన్ ఎన్యుగడాలు ఈకవైన నమాయ ప్రక్రియ చట్టశీలయా కన్న నలల కంఠాల కేంద్రప్రభుత్వం చమురు మార్కెటింగ్ కంపెనీలను ఆదేశించింది. దీంతో ఎల్పీజీ కంపెనీలు ఈ ప్రక్రియను ప్రారంభించాయి. అయితే, గ్రౌన్ ఎజెస్సీల వద్ద మాత్రమే ఈకైవైనీ నమోదు చేయాలని కొన్ని కంపెనీలు పట్టబడుతుండటంతో ప్రజలు ఇఖ్యాందులు పడుతున్నారు. దీనిపై తాజగా కేరళ శాసనసభ ప్రతిపక్ష నేత వీడి సతీశ్ కె. కేంద్రమంత్రి హర్దీవీసింగ్ పూర్ కి లేఖ రాశారు. దీనిపై స్పందించిన కేంద్రమంత్రి.. ఈకైవైనీ ప్రక్రియపై క్లారిటీ ఇచ్చారు. అంతేగాక.. దీని నమోదుకు ఎలాంటి తుది గడువు విధించలేదని సప్పం చేశారు. “బోగ్స్ కస్టమర్సు తొలగించేందుకే చమురు మార్కెటింగ్ సంస్థలు ఈకైవైనీ ఆధార్ అథంకిలేకేషన్ పక్రియను చేపడుతున్నాయి. గత 8 నెలలుగా ఇది కొనసాగుతోంది. ఎల్పీజీ డెలివరీ సిబ్బంది గ్రౌన్ సిలిండర్లను డెలివరీ చేసే సమయంలోనే కస్టమర్స్ వివరాలను వెరిఫై చేస్తారు. వారి మొత్తాల బోస్టన్లోని యావ్స్ తో వినియోగదారుల ఆధార్ వివరాలను నమోదు చేసుకొని ఈ ప్రక్రియను పూర్తి చేస్తారు. లేదా కస్టమర్సు తమ సాలభ్యం మేరకు దగ్గర్లోని డిస్ట్రిబ్యూటర్ బోరూమ్కు వెళ్లి కూడా దీన్ని పూర్తి చేయుచ్చ. దీంతో పాటు చమురు మార్కెటింగ్ సంస్థల యావ్లను ఇన్స్పెక్టర్ చేసుకొని సాంతంగా కైవైనీ అవ్వదేట్ చేసుకోవచ్చు” అని కేంద్రమంత్రి వివరించారు. ఈ ప్రక్రియను పూర్తి చేసేందుకు చమురు సంస్థలు గానీ.. కేంద్ర ప్రభుత్వం గానీ ఎలాంటి తుది గడువు విధించలేదని హర్దీవీసింగ్ పూర్ స్పందించారు. ఎల్పీజీ ఎజెస్సీల్లోనే కచ్చితంగా ఈకైవైనీ నమోదు చేయాలనే నిబంధనేది లేదని వెల్లడించారు. వినియోగదారులకు కంపెనీలు ఎలాంటి ఆసొకర్యం కలిగించబోవని తెలిపారు.

ఆరోగ్యO- మహిళార్గ్యO

కొన్వర్కు రామబాణర. గుర్తించే శీరామరక..!

యొక్కాలవు, ఓరడ చేపుకోప్పదానికి నుగిలి పరిశీలనవు, అవసరవుని తూసుపోతలు,



ಬ್ರಹ್ಮ ಪದ್ಯಾ ತರಣಸ್ಥಿತಿ.. ಅಂತಿ, ಈ ವಾಸ್ತವ್ಯಾಚ ಶಿವ್ಯಕ ತಪ್ಯಾಸಿತಾರಿಗಳಿಗೆ..



తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చునని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగులోని కాల్షియం, విటమిన్లు, కేలరీలు, ప్రోటీన్ శరీరానికి సరైన పోషణను అందిస్తాయి. పెరుగు కాల్షియం, విటమిన్లు %దీ2, దీ%12, పొటాషియం, మెగ్నెషియం వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. పెరుగును క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కొలాప్టాల్ సాయిలు తగ్గుతాయి. పెరుగులో కొవ్వు తక్కువగా ఉంటుంది. గుడ్ కొలాప్టాల్ ఉంటుంది. ఇందులోని కొవ్వు గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. రోజు పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటు తగ్గుతుంది. పెరుగులోని ప్రోటీన్స్ అతిగా తినడాన్ని తగ్గిస్తుంది. కాబిటీ బరువు కూడా తగ్గుతారు. ఇక ఇందులోని కాల్షియం తలనొప్పి తగ్గిస్తాయి. అంతేకాదు.. పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శరీర రోగినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. పెరుగు చర్చ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగు చుండ్రుతో సహా అనేక జుట్టు సమస్యలను తగ్గిస్తుంది.

చికెన్ కూర

వాతావరణం చల్లగా మారుతున్నప్పుడు మనాలా కూరల తినాలనిపించడం సహజం. అవి కూడా చికెన్టో అయితే.. ఇంక తిరుగేముంది. అందుకే అవకాశం వచ్చినప్పుడల్లా ఇల రకరకాలుగా చికెన్ వెరైటీలు చేసుకుని ఆస్ట్రోదిన్స్ ఎల ఉంటుండంటారూ...

కడాయి చికెన్

కావలసినవి: చికెన్: అరకేజీ, ఉల్లిపాయ ముక్కలు: ముప్పొవకప్పు), టోమాటో గుజ్జు: ఒకటీంబావు కప్పు), అల్లంవెల్లుల్లి పేస్పు: టేబుల్సెన్స్సును, క్యాప్సికం: ఒకటి, కారం: చెంచా, పసుపు: పావుచెంచా, ఉప్పు: తగినంత, జీలికప్ర: అరచెంచా, గరంమసాలా: చెంచా, వెన్ను: టేబుల్సెన్స్సును, నూనె: పావుకప్పు). మసాలా కోసం: దినియాలు: టేబుల్సెన్స్సును, సోంపు: చెంచా, లవంగాలు: రెండు, దాల్చినచెక్క; బిస్ట్రుముక్క, యాలకులు: మూడు, మిరియాలు: పావుచెంచా, ఎండుమిర్చి: రెండు. తయారీ విధానం: మసాలాకోసం పెట్టుకున్న పదార్థాలను దోరగా వేయించుకుని పొడి చేసుకోవాలి. స్వచ్ఛ రకడాయిని పెట్టి నూనె వేసి జీలికప్ర, సగం ఉల్లిపాయముక్కలు, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్పు వేయించి చికెన్ వేయాలి. ఇందులో కారం, పసుపు, తగినంత ఉప్పు), గరంమసాలా, చేసి పెట్టుకున్న మసాలా రెండు పెద్ద చెంచాలు, టోమాటో గుజ్జు వేసి కలిపి మూత పెట్టాలి. చికెన్ ముప్పొవపంతు ఉడికాక దింపేయాలి. మరో కడాయిని స్వచ్ఛమీద పెట్టి వెన్ను వేసి క్యాప్సికం ముక్కలు, మిగిలిన ఉల్లిపాయముక్కలు వేయించి చికెన్ కూర వేసి కలపాలి. చికెన్ పూర్గా ఉడికాక సవ్ కట్టే చాలు.



