

TUPRANPET

Looking for a High-Return Real Estate Investment? Invest Smart with our OPEN PLOTS

VILJAYS REAL ESTATE GROUP

Working Track with Best Services | 100% Success | 100% Genuine

+91 63054 64224

ANU FURNITURE

HYDERABAD | BENGALURU

Call: +91 9100913033, 8688003033

RECLINER SOFA SET 3+1+1

Now at ₹39,990/-

Published from Hyderabad and Vijayawada

ఎడిటర్ : అజీద్

వైదరాబాద్ | 13 బుధవారం | ఆగస్టు 2025 | పేజీలు 12 | వెల: రూ.6 | సంపుటి:2 | సంచిక: 329

Navabhoomi daily follows..

Circulated at: Hyderabad, Rangareddy, Adilabad, Karimnagar, Warangal, Khammam, Nalgonda, Mahabubnagar, Medak, Nizamabad, Krishna, Guntur, East Godavari, West Godavari, Prakasam, Nellore, Srikulam, Vizianagaram, Visakhapatnam, Kurnool, Chittoor, Kadapa, and Anantapur

సృష్టి ఫెర్టిలైజర్ స్కాం కేసులో మరో కీలక పరిణామం

◆ సృష్టి ఫెర్టిలైజర్ స్కాం కేసు సిట్ కి బదిలీ

◆ ఇప్పటివరకు 25 మంది నిందితుల అరెస్ట్

◆ రూ.15 లక్షల అదనపు డిమాండ్ ఆరోపణ

బంగారంపై సుంకాలు ఉండవు.. ట్రంప్ కీలక ప్రకటన

◆ బంగారం దిగుమతులపై ఎలాంటి సుంకాలు విధించడం లేదన్న ట్రంప్

◆ కొన్ని రోజులుగా మాప్యేట్లో కొనుగోలును గందరగోళానికి తెర

మళ్లీ కాళ్ల బేరానికి..

సింధు జలాలను పునరుద్ధరించాలని భారత్ కు పాకిస్తాన్ విన్నపం

- పాక్ సైనిక చీఫ్ అణు బెదిరింపు
- బలావల్ భుట్టో యుద్ధ హెచ్చరిక
- సింధు జలాల పునరుద్ధరణపై పాక్ డిమాండ్
- ఒప్పంద అమలుపై పాక్ కట్టుబడి వుందని ప్రకటన
- భారత్ రద్దు చేసిన సింధు జలాల ఒప్పందం
- నీటి ఎద్దడితో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న పాక్
- కోర్టు ఆర్డీతో అక్షయించిన పాక్
- భారత్ తిరస్కరించిన ఆర్డీతో తీర్పు

పెహల్గా ఉగ్రదాడి వెనుక కర్క, కర్క, క్రియ అంతా పాకిస్తాన్ అని భారత్ నిర్ణయించింది. ఈ నేపథ్యంలో 1960లో భారత్, పాకిస్తాన్ మధ్య చేసుకున్న సింధు నది జలాల ఒప్పందాన్ని రద్దు చేసుకుంటున్నట్లు భారత్ ప్రకటించింది. అలాగే పాకిస్తాన్ కు వ్యతిరేకంగా భారత్ మరొకన్ని నిర్ణయాలు తీసుకుంది. ఇక పాక్ సైతం భారత్ కు వ్యతిరేకంగా పలు నిర్ణయాలు తీసుకుంది. దీంతో ఇరు దేశాల మధ్య ఉద్రిక్తతలు నెలకొన్నాయి. అయితే సింధు జలాలను భారత్ నిలిపివేసింది. దాంతో పాకిస్తాన్ లో తీవ్ర నీటి ఎద్దడి ఏర్పడింది.

అందులో భాగంగా నీటిని విడుదల చేయాలంటూ పాకిస్తాన్ కోరినా.. భారత్ మాత్రం కనికరించలేదు. అలాంటి వేళ.. ఈ నదీ జలాలపై భారత్ తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని నవాలే చేస్తూ.. కోర్టు ఆర్డీతో అక్షయించిన పాకిస్తాన్ ఆశ్చర్యం చెందింది. ఈ కోర్టు ఆర్డీతో అక్షయించిన పాకిస్తాన్ తాము పరిగణిస్తోన్న భారత్ సృష్టించిన తిరస్కరింపును భారత్ సృష్టించేసింది. ఈ కోర్టు ఆర్డీతో అక్షయించిన పాకిస్తాన్ భారత్ కుంద బద్దలు కొట్టిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ సింధు జలాల ఒప్పందంలో భాగంగా బియాస్, సట్లెజ్, రావి నదులపై భారత్ హక్కులు ఉన్నాయి.. ఇండస్, జీలం, బీనాబ్ నదులపై పాకిస్తాన్ హక్కులు ఉన్నాయి..

స్వాధీని-సవభూమి బ్యూరో అనుసరించి.. ఈ నదీ జలాలను వెంటనే పునరుద్ధరించాలని భారత్ కు కోరింది. ఈ ఒప్పందంలో భాగంగా చేసుకున్న తీసుకున్న కఠిన నిర్ణయాలతో పాకిస్తాన్ ఉక్కిరి బిక్కిరి అవుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో భారత్ పై పాకిస్తాన్ రోజుకు ఒక రీతిగా వ్యవహరిస్తోంది. భారత్ పై అణు బాణు వేస్తామంటూ పాకిస్తాన్ సైనిక చీఫ్ అనిమ్ మసీర్ ప్రకటించారు. ఆ మరుసటి రోజే భారత్ పై యుద్ధానికి దిగుతామంటూ ఆ దేశ విదేశాంగ శాఖ మాజీ మంత్రి బిలాల్ పల్ భుట్టో వెల్లడించారు. ఆ మరునాడే అంటే.. ఈ రోజు మంగళ వారం సింధు జలాలను పునరుద్ధరించాలని భారత్ కు పాకిస్తాన్ కోరింది. ఈ నదీ జలాల విషయంలో కోర్టు ఆర్డీతో అక్షయించిన పాకిస్తాన్ తాము స్వాగతించిన పాక్ సృష్టించిన తిరస్కరింపును భారత్ సృష్టించేసింది. ఈ ఒప్పందాన్ని పూర్తిగా అమలు చేయడానికి తాము కట్టుబడి ఉన్నామని పేర్కొంది. సింధు జలాల ఒప్పందాన్ని

లోక్ సభలో కొత్త బిల్లు పాస్

60 ఏళ్లనాటి ఆదాయపు పన్ను చట్టానికి స్వస్తి

- ప్రతిపక్షాల తీవ్ర నిరసనల మధ్య లోక్ సభలో 2 కీలక ఆర్థిక బిల్లులు పాస్
- మూజువాణి ఓటంతో ఆదాయపు పన్ను బిల్లు, పన్నుల చట్టాల సవరణ బిల్లుకు ఆమోదం
- 6 దశాబ్దాల నాటి 1961 ఆదాయపు పన్ను చట్టం స్థానంలో కొత్త చట్టం
- ఎన్నికల జాబితాల ప్రత్యేక సవరణను వ్యతిరేకిస్తూ విపక్షాల ఆందోళన
- సోదీ అరేబియా పెట్టుబడులకు పన్ను మినహాయింపులు కల్పించే సవరణలు
- వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్ 1 నుంచి అమల్లోకి రానున్న కొత్త ఆదాయపు పన్ను చట్టం

స్వాధీని-సవభూమి బ్యూరో ప్రతిపక్ష సభ్యుల తీవ్ర నిరసనలు, నినాదాల మధ్య కేంద్ర ప్రభుత్వం రెండు కీలక ఆర్థిక బిల్లులను లోక్ సభలో ఆమోదించుకుంది. సోమవారం సభలో తీవ్ర గందరగోళం నెలకొన్నప్పటికీ, ఆదాయపు పన్ను బిల్లు-2025, పన్నుల చట్టాల (సవరణ) బిల్లు-2025 మూజువాణి ఓటంతో ఆమోదం పొందాయి. ఎన్నికల జాబితాల ప్రత్యేక సవరణ (ఎనిఐఆర్) ప్రక్రియను వ్యతిరేకిస్తూ విపక్షాల ఆందోళనకు దిగాయి. సోమవారం సాయంత్రం 4 గంటలకు సభ ప్రారంభమై వెంటనే, కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ఈ రెండు బిల్లులను ప్రవేశపెట్టారు. అదే సమయంలో ప్రతిపక్ష సభ్యులు “ఓట్ల దొంగతనం ఆపండి”, “ఎన్ఐఆర్ వాస్తవ తీసుకోండి” అంటూ నినాదాలతో హోరెత్తించారు. ఈ గందరగోళం నిడుమనే స్పీకర్ స్థానంలో ఉన్న సంద్యూ రాయ్ బిల్లులపై ఓటింగ్ ప్రక్రియను పూర్తి చేశారు.

60 ఏళ్ల చట్టం స్థానంలో కొత్త బిల్లు కొత్తగా ఆమోదం పొందిన ఆదాయపు పన్ను బిల్లు



2025, గత ఆరు దశాబ్దాలుగా అమల్లో ఉన్న 1961 నాటి చట్టం స్థానంలోకి రానుంది. బీజేపీ ఎంపీ బైజయ్యంట్ పండా నేతృత్వంలోని పార్లమెంటరీ సెలెక్ట్ కమిటీ చేసిన 285 సిఫార్సులను ఈ కొత్త బిల్లులో పొందుపరిచారు. ఈ బిల్లు ద్వారా పన్నుల భాషను సరళీకరించేయడం, మినహాయింపులపై స్పష్టత ఇవ్వడం, గృహ రుణంపై వడ్డీ, ప్రామాణిక తగ్గింపులు వంటి విషయాల్లో ఉన్న సందర్భాలను తొలగించడం లక్ష్యాలు పెట్టుకున్నారు. ఈ కొత్త చట్టం 2026 ఏప్రిల్

ముగ్గురుంటే ఏంటి?

అన్న మంత్రి అయితే తమ్ముడికి ఇవ్వకూడదా? ఇదేం రూల్

◆ మంత్రి పదవిపై కోమటిరెడ్డి అసంతృప్తి

◆ ఎన్నికల హామీ నిలబెట్టలేదని ఆరోపణ

◆ అన్నదమ్ములిద్దరికీ మంత్రి పదవి ఎందుకు ఇవ్వరు?

◆ మునుగోడు నిధులపై విమర్శ

◆ ఖమ్మంలో ముగ్గురు మంత్రులు ఉన్నారా

మునుగోడు-సవభూమి బ్యూరో మునుగోడు ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి వ్యవహారం కాంగ్రెస్ పార్టీలో, రేపంత్ సర్కార్ లో తీవ్ర చర్చనియంతంగా మారుతోంది. గత కొంత కాలంగా మంత్రి పదవి కోసం పట్టుబడుతున్న ఆయన.. సీఎం రేపంత్ సహా.. పార్టీపై విమర్శనాస్త్రాలు నందిస్తున్నారు. తనకు ఎన్నికలకు ముందు మంత్రి పదవి ఇస్తామని చెప్పి మాట తప్పుతున్నారని.. తన నియోజకవర్గానికి నిధులు కూడా విడుదల చేయటం లేదని బహిరంగంగానే ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారు. తాజాగా.. మరోసారి రాజగోపాల్ రెడ్డి హాట్ కామెంట్స్ చేశారు. మునుగోడు నియోజకవర్గంలోని ఎలగలగూడెంలో నూతనంగా నిర్మించిన పంచాయతీ భవన నిర్మాణ శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఆయన ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. తన అన్న కోమటిరెడ్డి వెంకట రెడ్డికి మంత్రి పదవి ఉంటే తనకు మంత్రి పదవి ఇవ్వకూడదనే రూల్ ఉందా? అని

బండి సంజయ్ కి కేటీఆర్ లీగల్ నోటీసులు

◆ ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో తనపై నిరాధార ఆరోపణలు చేశారన్న కేటీఆర్

◆ కేంద్ర మంత్రిగా ఉండి బాధ్యతారహితంగా మాట్లాడారని ఆగ్రహం

◆ రాజకీయ ఉనికి కోసం ఇలా దిగజారి మాట్లాడటం సరికాదన్న మాజీ మంత్రి

వైదరాబాద్-సవభూమి బ్యూరో కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ కు బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కల్వకుంట్ల తారక రామారావు ఇవాళ (మంగళవారం) లీగల్ నోటీసులు పంపించారు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ కు సంబంధించి బండి సంజయ్ చేసిన వ్యాఖ్యలు అవాస్తవమని, నిరాధారమైనవని, అవి తన ప్రతిష్టను దిగజార్చే ఉద్దేశంతో చేసినవని కేటీఆర్ లీగల్ నోటీసులో పేర్కొన్నారు. ఈ నెల(ఆగస్టు) 8వ తేదీన బండి సంజయ్ నిర్వహించిన పత్రికా సమావేశంలో చేసిన ఆరోపణలపై కేటీఆర్ ఈ నోటీసులను పంపించారు. బండి సంజయ్ చేసిన ఆరోపణలు నిరాధారమైనవని, దురుద్దేశ పూరితమైనవని కేటీఆర్ తరపు న్యాయవాదులు నోటీసులో తెలిపారు. బండి సంజయ్ తన హోదాను దుర్వినియోగం చేస్తూ, ప్రజల్లో తన ప్రతిష్టను దిగజార్చడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారని ఆరోపించారు మాజీ మంత్రి కేటీఆర్.

ఏపీలో సమీకండ్ కర్ తయారీ యూనిట్

రాష్ట్రానికి మరో పెట్టుబడి.. కేబినెట్ భేటీలో గ్రీన్ సిగ్నల్..

- ఏపీలో సమీకండ్ కర్ యూనిట్ కు కేంద్ర ఆమోదం
- రూ.4600 కోట్లతో 3 రాష్ట్రాల్లో 4 యూనిట్లు
- ఇండియా సమీకండ్ కర్ మిషన్ లో భాగంగా కొత్త ప్రాజెక్టులు
- దక్షిణ కొరియా ఏపీ సీఎస్ టీతో టెక్నాలజీ టైలప్
- వార్షికంగా 96 మిలియన్ యూనిట్ల ఉత్పత్తి సామర్థ్యం
- మొబైల్, ఆటో, ఎలక్ట్రానిక్స్ ఉత్పత్తులలో వినియోగం
- 2034 మంది సిల్వర్ ప్రొఫెషనల్స్ కు ఉద్యోగాలు
- పరీక్షగా మరింత ఉపాధి అవకాశాలు
- రూ.1.60 లక్షల కోట్లతో దేశవ్యాప్తంగా 10 యూనిట్ల ఆమోదం



అమరావతి-సవభూమి ప్రతినిధి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. ఏపీలో సమీకండ్ కర్ తయారీ యూనిట్ ఏర్పాటుకు కేంద్ర మంత్రిమండలి ఆమోదం తెలిపింది. రూ.4600 కోట్ల వ్యయం తో ఆంధ్రప్రదేశ్, ఒడిశా, పంజాబ్ రాష్ట్రాల్లో సమీకండ్ కర్ తయారీ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ అధ్యక్షతన జరిగిన కేంద్ర కేబినెట్ భేటీలో నిర్ణయించారు. ఇండియా సమీకండ్ కర్ మిషన్ లో భాగంగా దేశంలో మరో నాలుగు సమీకండ్ కర్ ప్రాజెక్టులు చేపట్టాలనే ప్రతిపాదనకు కేంద్ర మంత్రి వర్గం ఆమోదం తెలిపింది. మరోవైపు ఇప్పటికే 6 ప్రాజెక్టులు

వివిధ దశల్లో అమల్లో ఉన్నాయి. తాజాగా మరో 4 సమీకండ్ కర్ తయారీ యూనిట్లకు ఆమోదం లభించింది. కాంటింట్ లో డిజైన్ ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ 38% గ్లెన్ సోల్యూషన్స్ ఇంక్, అడ్వాన్స్డ్ సిస్టమ్ ఇన్ ఫ్యాక్టరీ టెక్నాలజీస్ నుంచి సమీకండ్ కర్ తయారీ ఫ్యాంట్ల నెలకొల్పుతామంటూ పచ్చని ప్రతిపాదనలకు కేంద్రం ఆమోదం తెలిపింది. ఒడిశాలో శ్రీ డి గ్లెన్ సెన్ సస్టలు పెట్టుబడులు

అమరావతిలో నేడు బసవతారం

ఆసుపత్రికి శంకుస్థాపన

◆ అమరావతిలో బసవతారం ఆసుపత్రికి 21 ఎకరాల కేటాయింపు

◆ శంకుస్థాపన కార్యక్రమానికి హాజరుకానున్న బాలకృష్ణ కుటుంబ సభ్యులు

◆ తొలి దశలో 300 పడకల సామర్థ్యంలో ఆసుపత్రి నిర్మాణం

అమరావతి-సవభూమి ప్రతినిధి అమరావతిలో బసవతారం క్యాన్సర్ ఆసుపత్రికి రేపే శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. తుళ్లూరు - ఆనంతవరం గ్రామాల మధ్య ఈ ఆసుపత్రిని నిర్మించబోతున్నారు. బసవతారం ఆసుపత్రి కోసం 21 ఎకరాల భూమిని సీఆర్డీయే కేటాయించింది. రేపే ఉదయం 9.30 గంటలకు శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి డి.డి.ఎమ్మెల్యే, బసవతారం ఆసుపత్రి వైద్యకేంద్రం సందర్శించి బాలకృష్ణ కుటుంబ సభ్యులు హాజరుకానున్నారు. అమరావతి బసవతారం ఆసుపత్రిని తొలి దశలో 300 పడకల సామర్థ్యంలో నిర్మించనున్నట్లు సమాచారం. ఆ తర్వాత డి.ఎస్.ఎమ్మెల్యే పడకలకు విస్తరించనున్నారు. వాస్తవానికి 2014-19 మధ్య కాలంలోనే అమరావతిలో క్యాన్సర్ ఆసుపత్రి నిర్మాణానికి అడుగులు వడ్డాయి. అప్పట్లోనే ప్రభుత్వం ఆసుపత్రికి భూమిని కేటాయించింది. అయితే 2019లో వైసీపీ విజయం సాధించడంతో ఆసుపత్రి నిర్మాణ పనులు ముందుకు సాగలేక ఇప్పుడు మరోసారి ప్రభుత్వం స్టలం కేటాయించడంతో.. ఆసుపత్రి నిర్మాణ పనుల్లో వేగం పెంచాలని భావిస్తున్నారు.

బంగోలు పోలీస్ స్టేషన్ లో విచారణకు రామ్ గోపాల్ వర్మ

- 'వ్యూహం' సినిమా ప్రమోషన్ లో చంద్రబాబు, పవన్, లోకేశ్ ఫోటోల మార్పిడి
- గతేడాది నవంబర్ 10న ఆర్ జి జిపై మద్దీపాడు పోలీస్ స్టేషన్ లో కేసు నమోదు
- ఈ కేసులో విచారణకు హాజరు కావాలని బంగోలు రూరల్ పోలీసుల నోటీసులు

అమరావతి-సవభూమి ప్రతినిధి ప్రముఖ దర్శకుడు రామ్ గోపాల్ వర్మ ఒంగోలు తాలూకా పోలీస్ స్టేషన్ లో విచారణకు హాజరుయ్యారు. ఇవాళ ఉదయం 11 గంటలకు విచారణకు హాజరుకావాలని ఒంగోలు రూరల్ సీబి శ్రీకాంత్ బాబులు నోటీసులు జారీ చేశారు. గత వైసీపీ ప్రభుత్వంలో చంద్రబాబు, పవన్ కళ్యాణ్, నారా లోకేశ్ ఫోటోల మార్పిడి కేసులో ఈ నోటీసులు జారీ అయ్యాయి. 'వ్యూహం' సినిమా ప్రమోషన్ లో భాగంగా నాయకులు ఫోటోలు మార్పిడి చేసి రామ్ గోపాల్ వర్మ కించపరిచినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఆయనపై గతేడాది నవంబర్ 10వ తేదీన మద్దీపాడు పోలీస్ స్టేషన్ లో కేసు నమోదైంది. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి 7న వర్మ విచారణకు వచ్చారు. మరోసారి పోలీసులు నోటీసులు జారీ చేయడంతో ఈ రోజు అయిన విచారణకి హాజరుయ్యారు. ఆర్ జి జిపీ ఒంగోలు రూరల్ సీబి శ్రీకాంత్ బాబు వ్యక్తిస్తున్నారు.

డైట్ సోదాలతో చేటు



క్యాబరిలు లేని డైట్ సోదాలు ఆరోగ్యానికి చేటు కలిగించవని అనుకోవడం పొరపాటు.

గుండెపోటు, అల్టిమర్స్ ముప్పు పొంచి ఉంటుందనే ఒక తాజా అధ్యయనం ఆమెరికన్ హాల్ ఆఫ్ సైన్సియేషన్ జోర్నల్లో ప్రచురితమైంది.

సన్నగిల్లేలా చేసి ఎముకలను గుల్లబారుస్తుంది. అలాగే దానిని కృత్రిమ చక్కెరలైన ఆస్పర్టీన్ లేదా స్టీవియాలు నాడి క్షీణితను పెంచుతాయి.

నవతార



అన్నం తింటే షుగర్ పెరుగుతుందనే భయం వదులు



షుగర్ వచ్చిన ప్రతి వ్యక్తికి దాక్టర్లు ముందుగా చెప్పే మాట ఒకటే. రైస్ వీలైనంత వరకూ తగ్గించాలి. రోజుకు ఓ పూట మాత్రమే అన్నం తిని మిగతా రెండు పూటలు ఇంకేదైనా డైట్ తీసుకోవాలని సలహా ఇస్తారు.



చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే చక్కెర కారణంగా దయబెడిన్ ఉన్న వాళ్ళలో షుగర్ లెవెల్స్ ఉన్నట్టుంది పెరిగిపోతాయి.

'ఫారెస్ట్ క్వీన్' మున్నుని



ప్రకృతిని కాపాడుకోకపోతే మానవాళికి భవిష్యత్తు లేదన్న నాన్న మాట మున్నుని పాఠాంగిక మంత్రమయింది. తండ్రి వారసత్వాన్ని కొనసాగిస్తూ... ప్రజల్ని కూడగట్టింది.

విక్రమజియోగ్రఫీలో... బ్రహ్మాపుత్ర నది ఒడ్డున ఉన్న ఇసుక దిబ్బల్లో... 1,360 ఎకరాల అడవి ఏర్పడింది. ఆ అడవిని జనం 'మోలోయ్ కథానీ' అని ఆయన పేరిటే పిలుచుకుంటారు.

పెంపకంపై అమాహాన కల్పించింది. వారిని బృందంగా ఏర్పాటు చేసి... 2022లో మొక్కలు నాటి కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టింది.

అమ్మ చేతి గోరుమొద్ద! జుట్టుకు రంగు వద్దు



పిల్లలు తినడానికి మొండికేస్తారు. అయితే ప్రదర్శిస్తారు. బలవంతం చేస్తే ఏదేస్తారు. అలాగని వదిలేస్తే పిల్లలకు పోషకాలు అందేదెలా? ఇలాంటిప్పుడు పిల్లలకు బలవర్ధక ఆహారం మీద ఇష్టం పెరిగి చిట్టాలు పోయిపోతాయి!

ముక్కలకు ఉప్పు, నిమ్మరసం, చాట్ మసాలా జోడించి సలాడ్ గా అందించవచ్చు. మొలకెత్తిన పెసలు, సెనగలు ఒక టీస్పూన్ నూనెలో వేయించి, క్రంఠిగా ఉండడం కోసం వేయించిన వేరుసెనగ పప్పులు చల్లి, నిమ్మరసం కలిపి అందించవచ్చు.

షుగర్ వచ్చిన ప్రతి వ్యక్తికి దాక్టర్లు ముందుగా చెప్పే మాట ఒకటే. రైస్ వీలైనంత వరకూ తగ్గించాలి. రోజుకు ఓ పూట మాత్రమే అన్నం తిని మిగతా రెండు పూటలు ఇంకేదైనా డైట్ తీసుకోవాలని సలహా ఇస్తారు.



ఈ రోజుల్లో అందంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటున్నారు. ఇక, జుట్టు ప్రతి ఒక్కరి అందంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే, ఈ రోజుల్లో చాలా మంది జుట్టు సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు.

తలకు మసాజ్ తెల్ల జుట్టు సమస్యతో బాధపడేవారు వారానికి ఒకసారి తలకు బాగా మసాజ్ చేసుకోవాలని డాక్టర్ సూచించారు. తలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల మైక్రో సర్క్యులేషన్ మెరుగుపడుతుంది.

