

అమ్మనీ

అల్ట్రా.. మొలకెత్తిన బంగాళాదుంపలు తింటున్నారా..?

ఒక్కోసారి ఇంట్లో నిల్వవుంచిన బంగాళాదుంపలు మొలకెత్తుతుంటాయి. అలా మొలకలు వచ్చిన బంగాళాదుంపలను కూడా వంటకు ఉపయోగిస్తుంటారు చాలా మంది. కానీ, ఇలా మొలకెత్తిన బంగాళాదుంపలను తినడం ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని తినటం ఆరోగ్యానికి హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. మొలకెత్తిన బంగాళాదుంపలను తినటం వల్ల ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. మొలకెత్తిన బంగాళాదుంపలను తినడం వల్ల కడుపు నొప్పి, పొట్టలు, ఒక్కోసారి విరేచనాలు వంటి జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది శరీరంలోని నాడీ వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపుతుంది. దీంతో తలనొప్పి, మైకము వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకెత్తిన బంగాళాదుంపలను తినడం వల్ల చర్మంపై చికాకు, కంటి చికాకు వంటి అలెర్జిక్ కారకాలు కూడా వస్తాయి. పిల్లలు, వృద్ధులలో రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి వీరు మొలకలు వచ్చిన బంగాళాదుంపలను తినకూడదు. అలాగే, బంగాళాదుంప తినడానికి చేయూ ఉంటే, అది తినకూడదని అర్థం.



భారతీయ వాతావరణానికి అనువైన పెంపుడు కుక్క జాతులివే..?

మీరు భారతదేశంలో నివసిస్తున్నారా..? మీ కోసం లేదా మీ కుటుంబం కోసం పెంపుడు కుక్కను పొందాలని ఆలోచిస్తున్నారా? అయితే భారతదేశంలో పెంపుడు కుక్కను ఎంచుకునేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని విషయాలు తెలుసుకోవాలి. ముఖ్యంగా చాలా మంది అన్యదేశ జాతిని కలిగి ఉండాలని కలలు కంటారు. అయితే అన్ని విధానాల్లో భారతదేశంలోని వేడి, తేమతో కూడిన వాతావరణంలో జీవించలేవు. కాబట్టి ప్రత్యేకమైనవి మాత్రమే కాకుండా స్థానిక వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఉండే జాతులను ఎంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మరీ భారతీయ వాతావరణానికి అనువైన కొన్ని అన్యదేశ పెంపుడు కుక్క జాతులు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

బాక్సర్... జర్మనీకి చెందిన బాక్సర్లు, కందరాలు, శక్తివంతం, స్నేహపూర్వక కుక్కలు, వాటి విధేయత.. ఉల్లాసానికి ప్రసిద్ధి చెందినవి. బాక్సర్లు అన్యదేశ జాతి అయినప్పటికీ, వాటి పొట్టి కోలు, అధిక శక్తి స్థాయిలకు ధన్యవాదాలు చెప్పవచ్చు. భారతదేశం వంటి వెచ్చని వాతావరణాలకు బాక్సర్లు బాగా అనుగుణంగా ఉంటాయి. బాక్సర్లు పిల్లలతో కలిసి ఎక్కువగా ఆడుకోవడానికి ఇష్టపడతాయి. భారతీయ ఇళ్లకు అద్భుతమైన తక్కువ నిర్వహణ పెంపుడు జంతువులు.

డోబెర్మాన్ షిర్షర్... తెలివితేటలు, కావాలా స్వభావంతో ప్రసిద్ధి చెందిన డోబెర్మాన్ షిర్షర్, భారతదేశ వాతావరణానికి అనువైన మరో అన్యదేశ జాతి. వాటి సాగసైన, పొట్టి కోలు పొడవైన బాట్లు ఉన్న ఇతర కుక్క జాతుల కంటే వేడిని బాగా నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. అవి అప్రమత్తంగా విశ్వాసపాత్రంగా, త్వరగా నేర్చుకునేవి. కుటుంబాలకు కావాలా కుక్కలుగా వాటిని ఆదర్శంగా చేస్తాయి. డోబెర్మాన్లకు రోజూవారి వ్యాయామం, మానసిక ఉద్దీపన అవసరం కానీ వాటిని పెంచుకోవడం చాలా సులభం.

ఇండియన్ మాస్పిన్స్... ఇండియన్ మాస్పిన్స్ను బల్లి కుట్లా అని కూడా పిలుస్తారు. సాంకేతికంగా సైనికంగా ఉన్నప్పటికీ, దాని అరుదైన, గంభీరమైన రూపం తరచుగా ప్రజలను దీనిని అన్యదేశంగా భావిస్తుంది. ఇండియన్ మాస్పిన్స్ దాని బలం, విధేయత, గంభీరమైన రూపాన్ని ప్రసిద్ధి చెందింది. అవి భారతీయ వాతావరణానికి బాగా సరిపోతాయి. కానీ ఈ శక్తివంతమైన జాతి పెద్ద, అధిపత్య కుక్కలు కాబట్టి అనుభవజ్ఞులైన కుక్కల యజమానులు వాటిని నిర్వహించాలి. ఇది స్వభావరీత్యా రక్షణాత్మకమైనది. అద్భుతమైన కావాలా కుక్కవు చేస్తుంది.



కోపం రాకుండా వ్యవహరించడానికి సులభమైన మార్గాలు?

కోపం అనే భావోద్వేగానికి తీవ్ర అసంతృప్తి అనేది ముఖ్య లక్షణం. కొన్నిసార్లు కోపంగా రెచ్చగొట్టడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వ్యక్తి మనల్ని కోపగించుకోవడంలో ఆనందం పొందుతున్నట్లు కనిపించే వ్యక్తిని మనం తరచుగా చూస్తుంటాం. ఈ రెచ్చగొట్టే ప్రవర్తన చికాకు కలిగించేది, గందరగోళంగా కూడా ఉంటుంది. అది ఆలస్యమైనదేనని, వ్యంగ్యం లేదా మరలకే బహిరంగ శత్రుత్వం రూపంలో ఉంటుంది.

రెచ్చగొట్టబడినప్పుడు మీ భావోద్వేగాలను ఎందుకు సమతుల్యం చేసుకోవాలి?

రెచ్చగొట్టేవారిలో ఎక్కువ మంది మిమ్మల్ని బలంగా భావించడానికి, మిమ్మల్ని అసమతుల్యతలోకి నెట్టడానికి లేదా తప్పు స్థానంలో కొట్టడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇది మీ వ్యక్తిగత సరిహద్దులు, నైతికత, ప్రాధాన్యతలపై స్వల్పంగా దాడి చేయడంలా ఉంటుంది. మీరు వెంటనే స్పందించలేకపోతే, మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోలేకపోతే... వాటిని వాటి సరైన స్థానంలో ఉంచలేకపోతే ఆ పరిస్థితులు కాని భావాలు చెదిరిపోతాయి. మీరు ఒక లావాణిలో బంధి అయిపోతారు. దెబ్బతిన్న వ్యక్తిగత సరిహద్దులతో తిరుగుతారు. మీరు అలాంటి కారణాలను ఎలా ఎదుర్కొంటారో రెచ్చగొట్టే వ్యక్తులతో కోపం రాకుండా వ్యవహరించడానికి ఇక్కడ 3 సులభమైన మార్గాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం.. ప్రశాంతంగా ఉండండి- సరిహద్దులను నిర్ణయించండి భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనను నివారించండి. కొన్నిసార్లు లోకంగా శ్వాస తీసుకోండి. మీరు ఎలా స్పందిస్తారో దానిపై మీకు నియంత్రణ ఉందని గుర్తుంచుకోండి. వాదనను తీవ్రతరం చేయడానికి బదులుగా, మీరు కరుణ, సానుభూతితో స్పందించవచ్చు. సరైన ప్రవర్తన కోసం మార్గదర్శకత్వమైన, సృష్టమైన మార్గదర్శకాలను ఏర్పాటు చేయవచ్చు. రెచ్చగొట్టడం తరచుగా మీ చర్మం గురించి తక్కువగా ఉంటుంది.

రెచ్చగొట్టే వ్యక్తి మీకు బాగా తెలిసిన వ్యక్తి అయితే నిజాయితీగా చర్చించడం గురించి ఆలోచించండి. **కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలను మెరుగుపర్చుకోండి..** మీరు ప్రతిస్పందించే ముందు ఆగి వినడానికి ప్రయత్నించండి. ఆ తర్వాత మీ ప్రతిస్పందనను జాగ్రత్తగా పరిశీలించడానికి కొంత సమయం కేటాయించండి. ఇతరులపై నిందలు వేయకుండా ప్రశాంతంగా మీ భావోద్వేగాలను



వ్యక్తపరచండి. తీవ్రమైన పరిస్థితిని వదిలి మీరు మరలకి ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు తిరిగి రావడం ఆమోదయోగ్యమైనది. కొనసాగించే ముందు ప్రశాంతంగా ఉండటానికి విరామం తీసుకోవాలి వస్తే సరిహద్దులను పూర్తి చేయడానికి తప్పా తిరిగి రావడానికి నిబద్ధత చేసుకోండి.

ప్రతికూలతను సానుకూలంగా మార్చండి

మానిప్యులేటర్, రెచ్చగొట్టే వ్యక్తి నుండి ప్రతికూల శక్తిని మంచిగా మార్చడానికి మరిన్ని పద్ధతులు కూడా ఉన్నాయి. మీరు ఆ శక్తిని క్రీడలు, జిమ్ లేదా శారీరక దృశ్యత్వం అవసరమయ్యే మరలైనా ఉపయోగించవచ్చు. మొదటిది మానసిక పరివర్తన పద్ధతి, ఇది శారీరకమైనది. తన శక్తిని మార్చుకోవడం ద్వారా తన దూకుడును ఆధునమైన ప్రదర్శనగా మార్చుకునే వ్యక్తికి విరాట్ కోట్లా ఉత్తమ ఉదాహరణ. శారీరక శ్రమతో పొలొనడం వల్ల మానసిక స్థితి మెరుగుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మైండ్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానం వంటి పద్ధతుల్లో పాల్గొనడం ద్వారా మీరు మీ భావోద్వేగ నియంత్రణ నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచుకోవచ్చుని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఉదయం 7 గంటలకంటే ముందు నిద్రలేచేవారే..

జీవితంలో సంతోషంగా ఉంటారు..

సంతోషంగా ఉండటమనేది మానసిక భావనకు సంబంధించినదే అయినప్పటికీ, రోజూవారీ దినచర్యలతో కూడా ముడిపడి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా నిద్ర అలవాట్లు ఇందులో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయని తాజా అధ్యయనం పేర్కొన్నది. ఏ సమయానికి నిద్రపోతారు, ఏ సమయానికి మేల్కొంటారనే దానిని బట్టి కూడా ఆయా వ్యక్తుల జీవితంలో సంతోషం, బాధలు, ఆరోగ్యాలు ప్రభావితం అవుతుంటాయని వెల్లడించింది. సాధారణంగా ఉదయం 7 గంటలకంటే ముందే నిద్రలేచేవారు, ఇతరులతో పోలిస్తే ఆనందంగా ఉంటారని స్పష్టం చేసింది. అందుకు గల కారణాలేమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం. సాధారణంగా ఉదయం 7 నుంచి 8 గంటలలోపు నిద్రలేచేవారు, అంతకంటే అలస్యంగా నిద్రలేచేవారిలో పోలిస్తే భారతీయంగా, సంతోషంగా, తక్కువ బరువు కలిగి ఉంటారని నిపుణులు చెబుతుంటారు. ఇటీవల 1,068 మంది పెద్దలపై నిర్వహించిన ఓ క్రోజ్ బయాలజీ అధ్యయనం కూడా అదే వెల్లడించింది. ఉదయం త్వరగా, అంటే 7 గంటల నుంచి 7:47 గంటలలోపు నిద్రలేచేవారి వారితో పోలిస్తే, మార్కెట్ లేకా, అంటే 9 గంటల తర్వాత నిద్ర లేచేవారు ఎక్కువగా అనారోగ్యాలను ఎదుర్కొంటారని, జీవితంలో మానసిక ఆనందాన్ని కోల్పోతారని తెలిసింది. ఎందుకంటే ఉదయం లేకా నిద్రలేచేవారు సాధారణంగా రాత్రి అలస్యంగా పడుతుంటూ ఉంటారు. పైగా ఆహారంతో భాగంగా ఫాస్ఫేటర్ ఎక్కువ తింటూ ఉండటం, కూరగాయలు వంటివి తక్కువ తీనే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ విధమైన అలవాట్లు అలస్యంగా నిద్రలేచేవారిలో అనారోగ్యానికి దారితీస్తాయి. ఉదయం 7 గంటలలోపు లేదా 7:47 గంటలలోపు నిద్రలేచేవారు ఇతరులతో పోలిస్తే మెరుగైన మానసిక స్థితి కలిగి ఉంటారని అధ్యయనాన్ని విశ్లేషించిన నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే త్వరగా లేచేవారు ప్రకృతి నిద్రమైన సహజ కాంతికి బహిష్కరణ కావడంవల్ల వీరి సర్కాడియన్ రిథమ్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. అలాగే ఉదయపు వాతావరణం సెరోటోనిన్ స్థాయి పెరగడానికి దారితీస్తుంది. దీంతో వీరు అలస్యంగా నిద్రలేచేవారితో పోలిస్తే ఎక్కువ సంతోషంగా ఉంటారు. డీప్ షిప్ వంటి మానసిక రుగ్గులు వచ్చే చాన్స్ కూడా తక్కువ. అంతేకాకుండా మార్కెట్ నిద్రలేచడం వల్ల వ్యాయామాలు, దినచర్యలో భాగంగా వివిధ పనులు చేస్తుంటారు. ఆహారపు అలవాట్లు కూడా సమతుల్యంగా ఉంటాయి. దీంతో వీరు అధిక బరువు పెరిగే అవకాశం ఉండదు. ఫలితంగా ఉబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు వంటివి రాకుండా ఉంటాయి. ఇవన్నీ మానసిక ఆనందానికి, జీవితంలో సంతోషానికి కారణం అవుతాయి.

EPFO వడ్డీ రేట్లు ఖరారు



కేంద్ర ప్రభుత్వం 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరానికి ఉద్యోగుల భవిష్య నిధి వడ్డీ రేటును 8.5%గా ఖరారు చేసింది. దీనిని EPFO యొక్క కేంద్ర బ్రాన్చీలో నిఫారను చేయగా, ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఆమోదించింది. ఈ రేటును కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ 2024 మే 31న గెజిట్లో ప్రకటించనుంది. దీంతో 7 కోట్లకు పైగా చందాదారులకు ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. వడ్డీ రేటువారి బ్యాంకింగ్పై 0.688% రేటుతో లెక్కింప వారి ఖాతాల్లో జమ చేయనుంది కేంద్ర ప్రభుత్వం. కాగా UMGAM యామ్, EPFO డిరెక్టర్, మిస్సీ కార్ల ద్వారా చందాదారులు తమ బ్యాంకింగ్ తనిఖీ చేసుకోవచ్చు.

ఆ టాటా స్టాక్తో కప్పాలకు టాటా..

అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రముఖ ఫోన్ కలెక్షనకు అర్జింటో వారి అమెరికాలో తయారుచేయాలని లేదా 25% సుంకాన్ని (25%) ఎదుర్కొనాలని ట్రంప్ హెచ్చరించారు. అమెరికాలో విక్రయించే ఏ ఫోన్ తయారుచేయాలని ఈ సుంకం వర్తిస్తుందని ఆయన తెలిపారు. భారతదేశంలో కొత్తగా నిర్మించబోయే ఫ్యాబ్రిక్ అమెరికాలో విక్రయించే ఐఫోన్ తయారు చేయాలనే అవినీతికి టాటా కుక్ ప్రణాళికలపై ట్రంప్ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. అవినీతి కూ భారత్, చైనాలో ఎందుకంటే.. అవినీతి విదేశాలలో లక్షలాది నైపుణ్యం కలిగిన ఇంజనీర్లకు తయారు చేయాలని బిలియన్ డాలర్లను పెట్టడం చెప్పింది. భారీ జనాభా కలిగిన చైనా, భారత దేశంలో అమెరికాను కంటే ఎక్కువ నైపుణ్యం కలిగిన ఇంజనీర్లు ఉన్నారు. వారికి

ట్రంప్ అర్జింటోపై ఆపిల్ సీఈవో స్పందన



చెల్లించటానికి ఆపిల్ చాలా తక్కువ ఖర్చు చేస్తుంది. అమెరికాలో పేలవమైన విద్యా వ్యవస్థ, అధిక వేతనాలు అవినీతి కు ఒక అడ్డంకిగా మారడంతో.. ప్రత్యామ్నాయంగా భారత్, చైనా వంటి దేశాలను ఎంపిక చేసుకుంది. ఒక వేళ అమెరికాలో ఐఫోన్ ఉత్పత్తి చేస్తే ఆపిల్ ప్రస్తుత ధర తక్కువ డాలర్ల కన్నా మారు రెట్లు ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. ముడి సరుకు వంటి వాటిపై భారీగా

ట్రంప్ హెచ్చరికల తరువాత, ఈ త్రైమాసికంలో ఆపిల్ 900 మిలియన్ల డాలర్ల వరకు సుంకాన్ని ఎదుర్కుంటుందని భావిస్తున్నట్లు కుక్ తెలిపారు. వినియోగదారులపై తీవ్ర ప్రభావం ఆపిల్ పై 25% సుంకం విధించడం వలన అమెరికాలో ఐఫోన్ ధరలు పెరగవచ్చు అని నిపుణులు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అంతేకాకుండా దీని ప్రభావం కొనుగోలుదారులపై పడుతుందని అంచనా వేస్తున్నారు. ఐఫోన్ ఉత్పత్తి అమెరికాలో సాధ్యం కాకపోవచ్చు కానీ ఆపిల్ ఈ ఏడాది అమెరికాలో తన కార్యకలాపాలు విస్తరించటానికి 500 బిలియన్ల డాలర్ల పెట్టుబడులను ప్రకటించింది. ఈ పెట్టుబడితో హ్యూస్టన్ లోని సర్దుబాటు ఉత్పత్తి చేయటానికి కొత్త సౌకర్యాలను సృష్టించాలని, అమెరికాలోని 20 స్టాల్స్ కోసం కార్యాలయ సౌకర్యాలను కల్పిస్తామని తెలిపింది.

రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ను తలదన్నే బైక్..

హెండా మోటార్ సైకిల్ అండ్ ఆటోమొబైల్ ఇండియా HMSI చాలా కాలం వేది ఉన్న తర్వాత భారతదేశంలో రెబెల్ 500ను పలుదల చేసింది. ఈ బైక్ ధరను రూ.5.12 లక్షలు (ఎక్స్-షోరూమ్)గా నిర్ణయించారు. గురుగ్రామ్, ముంబై, బెంగళూరులోని ఎంపిక చేసిన బిగ్ బింగ్ టాపిక్స్ డీలర్ షిప్ లో బుకింగ్లు ప్రారంభమయ్యాయి. దెబిల్వీలు జూన్ 2025లో ప్రారంభమవుతాయి. ఇది హెండా నుండి వచ్చిన ప్రథమయం క్రూయిజర్ బైక్. భారతదేశంలో ఈ బైక్ రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ ఫ్యాక్టరీ 650, నూవర్ మీడియర్ 650, కనానీ ఎలివిజీల్ 500 లతో పోటీ పడనుంది.

రెబెల్ 500 ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజాదరణ పొందింది. హెండా తన ప్రథమయం మోటార్ సైకిల్ ఫ్యాక్టరీయొ విస్తరణలో భాగంగా భారతదేశంలో మొదటిసారిగా ప్రారంభించబడింది. బ్లాక్-అప్లెట్ స్పెలింగ్తో కూడిన ప్రత్యేక రెబెల్ క్రూయిజర్ డిజైన్ ను కలిగి ఉన్న ఈ బైక్లో స్టీల్ రేక్ ఫ్రామ్ లో ట్యాంక్, రౌండ్ LED హెడ్ ల్యాంప్, 690 mm తక్కువ సీటు ఎత్తు ఉన్నాయి. ఇది రెడింగ్ ను సులభతరం చేస్తుంది. ఇది ఒకే స్టాండర్డ్ వేరియంట్, ట్యాంక్ గేజీతో గేజీ మెటారిక్ రంగులో లభిస్తుంది. ఈ బైక్ అంజీన్ చాలా శక్తివంతమైంది. ఈ బైక్ 500 471cc లిక్విడ్-కూల్డ్ ప్యూర్లెట్ ట్యూన్-రెబెల్ 500 471cc లిక్విడ్-కూల్డ్ ప్యూర్లెట్ ట్యూన్-



నిలిచిపోయిన X సేవలు



మరోసారి X సేవలు నిలిచిపోయాయి. దేశవ్యాప్తంగా శనివారం సాయంత్రం 6 గంటల ప్రాంతంలో ట్యూట్లర్ సేవలు ఆగిపోయాయి. దాదాపు అరగంటపాటు సర్దుర్ డౌన్ అయినట్లు వలువురు యూజర్స్ ఫోటో తీసి దానిని ఖాతాలో పోస్టు పెట్టారు. X ఓపెన్ చేయాలి.. "నమ్మి ఢింగ్ వెంట రాంగ్, షిట్ ట్రై ఆగ్ని" అని, "అల్లె" అంటూ చూపించినందు వినియోగదారులు వాపోయారు. కాగా దీనిపై ట్యూట్లర్ అధికారికంగా ఎలాంటి ప్రకటన చేయలేదు.

బైక్లో అద్భుతమైన ఫీచర్లు: ట్యూబులర్ స్టైల్ ఫ్రేమ్ పై నిర్మించబడిన రెబెల్ 500లో టెలిస్కోపిక్ ఫ్రంట్ ఫోర్కులు, ట్యూన్ రియర్ షాక్ అబ్సార్బర్లు ఉన్నాయి. ట్రైకింగ్ కోసం 296 mm ముందు, 240 mm వెనుక డిస్క బ్రేక్ సిస్టమ్ ఉంది. దీనికి దూరంలో-థానల్ ABS మద్దతు కూడా ఉంది. దీనికి 16-అంగుళాలు రిమ్లతో క్రూయిజర్ డిజైన్ టైర్లు లభిస్తాయి. ఇది రెబెల్ సమాచారం కోసం LCD డిస్ప్లీ కూడా కలిగి ఉంది. ఎంపిక చేసిన నగరల్లో బైక్ లను కొనుగోలు: రెబెల్ 500 ప్రతి హెండా షోరూమ్ లోనూ అందుబాటులో ఉండదు. ఇది గుర్తుగా, ముంబై, బెంగళూరులోని బిగ్ బింగ్ టాపిక్స్ డీలర్ షిప్ ల ద్వారా విక్రయించబడుతుంది. బుకింగ్ ను హెండా బిగ్ బింగ్ షోరూమ్ లో లేదా అధికారిక వెబ్ సైట్ ద్వారా ఆన్ లైన్ లో చేయవచ్చు. భారతదేశంలో అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రథమయం మోటార్ సైకిల్ విభాగంలో తనకంటూ ఒక ముద్ర చేయడానికి HMSI చేసిన ప్రయత్నం రెబెల్ 500.

