



సంపాదకీయం

కోట్ల మంది వినడం కోసం కొంతమంది ప్రాణాలు కోల్పోవలసిందేనా? ఏటా బాణా సంచా పరిశ్రమల్లో, టిపాకాయల దుకాణాల్లో అగ్ని ప్రమాదాలు మామూలు అయిపోయాయి. ఇది అనేక దశాబ్దాలుగా జరిగి పోతున్న మహా మానవ మరణా హోమం. ప్రభుత్వాలు ఏమి చేస్తున్నాయి, ప్రమాదాల నివారణ యంత్రాంగాలు ఏమి నిర్మాణం సాగిస్తున్నాయి అనే ప్రశ్నలు సహజం. మనకు అవి చేస్తున్న మేలు ఏమిటి? మతాబాలు మనకు చాలా ఆనందాన్ని ఇస్తాయి, ఆ బాంబుల పేలుళ్ళు ఆకాశాన్ని తాకడం ఆ తారాజువులు నింగి మధ్యలో నిగి నిగిలాడుతూ నాట్యం చేయడం చాలా బాగుంటుంది. వాటిని తయారు చేసేవారి చేతుల్లో, ఆ పరిసరాల్లో కాలేయదానికే సిద్ధంగా ఉన్న పాములా మృత్యువు కూర్చోని ఉంటుంది. అది ఎప్పుడు ఎంతమంది ప్రాణాలను బలి

అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ కాల్పుల విరమణ పాడిగింపు ఆరంభం లేనిది. నష్టపోతున్న వక్రం యుద్ధం ముగింపును నిర్ణయించబోతుంది. ఇరాన్ నౌకల దిగ్బంధం బాంబు దాడుల కంటే భిన్నమైనది కాదు. దీనిని సైనిక ప్రతికారంతోనే ఎదుర్కోవాలి. మళ్ళీ మెరుపు దాడి చేయడానికే ట్రంప్ కాల్పుల విరమణను పాడిగించాడు. తగుచర్య తీసుకోవాల్సిన సమయం ఇరాన్ కు వచ్చింది. (శాంతికి మరింత సమయం ఇవ్వడానికి ఇంతకుముందే మధ్యవర్తి పాకిస్తాన్ సూచన మేరకు ట్రంప్ కాల్పుల విరమణను నిర్బంధంగా పాడిగించాడు. అయితే హోర్నుజ్ జలసంధిలో ఇరాన్ రేవుల దిగ్బంధం కొనసాగుతుందని ప్రకటించాడు. పాకిస్తాన్ సైన్యాధ్యక్షుడు అసినీ మునీర్ ను ప్రశంసించారు.)

- మహిద్ మొహమ్మద్, ఇరాన్ పార్లమెంట్ స్పీకర్ మొహమ్మద్ బషీర్ ఘలీబాఫ్ సీనియర్ సలహాదారు

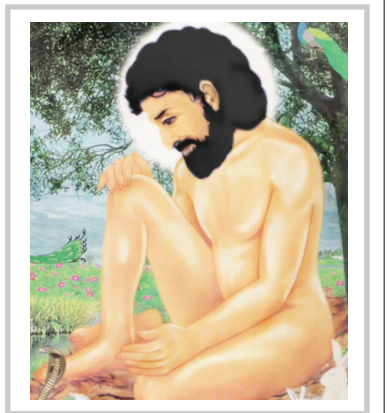
వేమన'పద్యం

మృదమదంబుజాడ మీద నల్లగనుండు

బరిధవిల్లు దాని పరిమళంబు

గురువులైనవారి గుణములీలగురా!

విశ్వదాభిరామ వినురవేమ.



రచనలు పంపండి

వృద్ధులకు సాహిత్య పేజీ 'ఉష్' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు సంపించాలని రచయితలకు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం పుటకు రాజకీయ ఆర్టికల్, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలు, సంపాదక లేఖలను పంపించవలసిందిగా కోరుతున్నాం. వాటిని ఈ కింది ఈమెయిల్ కు పంపించాలని మనవి. voodayam2007@gmail.com website : www.voodayam.com Editor : 9247698676 1-7-25/5, Risalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020

బాణా సంచా పరిశ్రమలో మృత్యు విహారం

తిరుకుంటుంది చెప్పలేము. కేరళ త్రిసూర్ లోని ఫైర్ వర్క్స్ లో మంగళవారం నాడు జరిగిన ప్రమాదంలో 14 మంది దుర్భరంగా పాలయ్యారు. మరి అనేక మంది గాయపడ్డారు. దీనిపై దర్యాప్తు కోసం ప్రత్యేక బృందం (

ఈ పరిశ్రమల యాజమాన్యాలు అడగ దోవలు తోక్కుతుంటాయి. ఈ మధ్యనే ఆంధ్ర ప్రదేశ్ కాకినాడ జిల్లాలోని వెల్లపాలెం లో జరిగిన భారీ బాణాసంచా ప్రేలుడులో 28 కార్మికులు దుర్భరంగా పాలయ్యారు. తమ

దిన కూలీలు గా ఈ మృత్యు పరిశ్రమలో చేరి ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. దీపావళి టిపాకాయల పరిశ్రమ మాత్రమే కాదు కొండలు బండలు పేల్చడానికి కూడా మండుగుండును భారీ ఎత్తున వినియోగిస్తున్నారు.

సాఫ్ట్ వేర్ రంగం తన ఉద్యోగులను మరోసారి కాటేయడం మొదలు పెట్టింది. పగలనక, రాతనక పని మీదే ధ్యాన పెట్టి సాఫ్ట్ వేర్ ఇంజనీర్లు ఇప్పుడు ఉద్యోగం ఉంటుందా ఊహించుకుంటే అనే బెంగతో బతుకుతున్నారు. ఉద్యోగం పోయినవాళ్ళు నడి సందర్లో చిక్కుకున్నట్లు విలవిలలాడుతుంటే, పనిచేస్తున్నవారేమో ఎప్పుడు పిడుగులాంటి వార్త వివసంపందోనని పజికిపోతున్నారు. చిన్న పెద్ద కంపెనీలనే భేదం లేదు, సీనియర్, జూనియర్ ఉద్యోగి అన్న పట్టింపు లేదు. పరసం పెట్టినట్లు వేల మందిని కంపెనీలు నిరాశ్రితంగా ఇంటికి పంపుతున్నాయి. లాభాపేక్షతో పని చేసే ఈ కంపెనీలను తప్పును పట్టాలేదు. సాంకేతిక పరిశోధన, సూత్ర ఆవిష్కరణలను కాదనలేదు. నిన్నటి చదువు నేటి ఉద్యోగానికి పనికి రాదు. నేటి చదువు తలకెక్కేదాకా ఉద్యోగం ఆగదు. ఇదే ఆదరుగా కంపెనీలు ఉన్న ఉద్యోగులపై పనిభారం పెంచి పీల్చి పిచ్చి చేస్తున్నాయి. ఇంత పని చేయలేను అని చెబితే రేపటి నుంచి రానవసరం లేదని అంటారని నోరు మెదపకుండా వారు ఉండక తప్పడం లేదు. పని చేసి, చేసి ఇంటి దాకా పోయే ఓపికతో ఆఫీసు బయట ఫుట్ పాత్ పై పడుకున్న సాఫ్ట్ వేర్ ఉద్యోగి చిత్రం వార్షికోత్సవం వచ్చింది. ప్రభుత్వ రంగం తన ఉద్యోగికి పదవి విరమణ దాకా భరోసా ఇస్తుంది. ప్రైవేటు వ్యవస్థలు మాత్రం రక్షణ మాంసాలను, మేధస్సును తూకం వేసి ఉద్యోగాల్లో కొనసాగని స్థాయి.

భద్రత లేని సాఫ్ట్ వేర్ ఉద్యోగాలు



కొత్త సాంకేతిక ఆవిష్కరణల వల్ల తక్కువ ఉద్యోగం లో పాటు ఖర్చు, సమయం అలా అవుతుంటే ఏ కంపెనీ అయినా అటువైపే ఆదురులు వేస్తుంది. ఏదా దిశాది కంప్యూటర్ డెవలపర్ అవసరాలు తీరిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. మనీషి చేసే పనులను యంత్రాలు వేగంగా చేసి పెడుతుంటే వ్యవసాయంలో పాలు నిర్మాణ, ఉత్పత్తి, సేవా రంగాల్లో సమూల పూర్ణులు వచ్చాయి. కొత్తగా వస్తున్న కృత్రిమ మేధ కంపెనీలు పెద్ద సాఫ్ట్ వేర్ కంపెనీల ప్రాజెక్టుల ప్రభావం చూపి వాటి ఉనికినే ప్రశ్నార్థకం చేస్తాయని అంటున్నారు. అంటే రేపటి కాలమంతా ఏ ఏ కంపెనీ లోనే ఉన్నావంటే దాకా, డాక్టర్లు, టీచర్లు, అర్థిస్తులు, డ్రైవర్లు, వెయిటర్లు ఇలా అన్ని వృత్తులు, పనులు కృత్రిమ మేధ తక్కువ ఖర్చుతో చేసి పెడుతుంటుంది.

కంప్యూటర్ కోర్సులు చదువుతున్నవారు, వాటిలో చేరబోయేందుకు సిద్ధపడవారు నేటి పరిస్థితులను గమనించి ఆయామయంలో పడుతున్నారు. మంచి ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో కంప్యూటర్ కోర్సులో సీటు వస్తే చాలు, జీతంలో సెటిల్ అయినట్లే అని నమ్మిన వారు పుత్రం ఉద్యోగం వస్తుందో లేదో అనే దైలవరలో పడిపోయారు. పైసే మెట్ అయినవారికి జాబ్ ఆఫర్ చేతికి రావడం లేదు. సాఫ్ట్ వేర్ ను నమ్ముతుంటే లాభం లేదనే ఆలోచన కూడా ఇప్పుడున్నది మొదలైంది. ఈ సంవత్సరం ఇంజనీరింగ్ సీటు ఎంపిక ఈ విషయానికి బలనిచ్చింది. సివిల్, మెకానికల్, సివిల్, మెకానికల్ సీటు ఎంపిక అయినవారికి జాబ్ ఆఫర్ చేతికి రావడం లేదు. సాఫ్ట్ వేర్ ను నమ్ముతుంటే లాభం లేదనే ఆలోచన కూడా ఇప్పుడున్నది మొదలైంది.

చకచక భర్తీ అయ్యే ఈ సీటు ఇలా మిగిలిపోవడం, సివిల్, మెకానికల్ సీటు ఎంపికపడడం చూస్తుంటే ఓ కొత్త మార్పు రాబోతుందనిపిస్తోంది. ఇప్పటి వరకు దేశంలోని వివిధ కంపెనీలు 80 వేల మంది ఉద్యోగులను తొలగించాయి. వాటిలో మైక్రోసాఫ్ట్, టీఎస్ఎస్, గూగుల్ లాంటి కంపెనీలు పెద్ద సంఖ్యలో నిబ్బందిని తగ్గిస్తున్నాయి. సాఫ్ట్ వేర్ రంగంలో ఉద్యోగాలు పోవడం కొత్తేమీ కాదు. అయితే అప్పులు తీసుకుంటున్న కొన్ని కంపెనీలతో కంపెనీలు పనిలేని ఉద్యోగులను ఇంటికి పంపివి. కొత్తవారి రాకతో ఖర్చులు తగ్గించుకునేందుకు తగిన నామర్చం లేని సీనియర్లను తీసేసారు. ఇలాంటి నందర్నాల్లో ఉద్యోగం కోల్పోయినవారికి జీతం

రికే తెలుసు. ఇంత జరుగుతున్నా కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఇదంతా మాకు సందం లేని విషయ మున్నట్లు వ్యవహరిస్తున్నాయి. వేల మంది ఉద్యోగుల రోడ్డు మీద పడితే దేశ ఆర్థిక పరిస్థితిపై దాని ప్రభావం ఉంటుంది. వందల కోట్ల విలువైన వ్యాపక అప్పులు నిరర్థక అప్పులు అవుతాయి. పరిశ్రమల ఉత్పత్తులు, వ్యాపార, విద్య వైద్య రంగాలు కుదేలు తప్పదు. విదేశీ మారకం దెబ్బ తింటుంది. దేశవ్యాప్తంగా లక్షల్లో ఉన్న ఈ ఉద్యోగులకు ప్రభుత్వం తరఫున ఏలాంటి రక్షణ లేకపోవడం బాధాకరం. పైగా పరిస్థితి ఇలాంటి ప్రైవేట్ ఉద్యోగాలు కల్పించే వ్యవస్థల కోసం సర్కారు అరులు చాచడం విచిత్రంగా ఉంది. దేశంలో ఆరంభించే విదేశీ, ప్రైవేట్ కంపెనీలను కోరినన్ని రాయితీలు ఈయడమే కాదు, అందులో పనిచేసే వారికి ఉద్యోగ భద్రత, పని గంటలు, జీతభత్యాలు తదితర విషయాలపై కూడా కంపెనీలతో చర్చించి రాతపూర్వకం ఒప్పందాలు చేసుకోవాలి. తెలంగాణకు వేల కోట్ల పెట్టుబడులు వస్తున్నాయని, వాటి ద్వారా వేల మందికి ఉపాధి కలుగుతుంది చెబుతున్న ముఖ్యమంత్రి రేపటి రెడ్డి ఉద్యోగుల బాగోగుల గురించి కూడా ఇప్పుడే ఆలోచించాలి. ఆకాశ పూర్ణులు, అర్ధం లాంటి రోడ్డు ఉండే ఫోర్ సిటీలో ఎప్పుడు ఊడుతాయో తెలియని ఉద్యోగాలను ప్రజలకు దక్కేదేమిటి? భారీ పెట్టుబడులతో సంబర పడే ప్రభుత్వ పెద్దలు తెలంగాణ బిడ్డలకు ఇచ్చే హామీ లేమిటో స్పష్టం చేయాలి.



వి.నర్సన్ 9440128169

భారాసలో అనుభవజుడి చేరిక

జగిత్యాల రాజకీయాల్లో తాజాగా చోటుచేసుకున్న కీలక పరిణామం మాజీ మంత్రి, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత జీవన్ రెడ్డి భారత రాష్ట్ర సమితి (భాస)లో చేరిక. ఇది కేవలం వ్యక్తిగత రాజకీయ మార్పు మాత్రమే కాకుండా, తెలంగాణ రాజకీయ సమీకరణాల్లో ఒక కొత్త దిశను సూచించే పరిణామంగా విశ్లేషించవచ్చు. దశాబ్దాలుగా కాంగ్రెస్ పార్టీకి బలమైన స్థంభంగా నిలిచిన జీవన్ రెడ్డి పంపిణీ అనుభవజుడు తన రాజకీయ ప్రస్థానంలో కొత్త మలుపు తీసుకోవడం, ప్రస్తుత రాజకీయ సమీకరణాల్లో వ్యూహాత్మక పునర్ నిర్వహణకు సంకేతంగా పరిగణించవచ్చు. ఈ పరిణామం వల్ల భారాసకు కలిగే ప్రయోజనాలు, కాంగ్రెస్ పై వేడే ప్రభావం, అలాగే జీవన్ రెడ్డి భవిష్యత్తు రాజకీయ దిశపై సమగ్ర విశ్లేషణ అవసరం.

కొన్ని నియోజకవర్గాల్లో ఓటు శాతం తేడాలు చాలా స్వల్పంగా ఉండటం గమనార్హం. అలాంటి పరిస్థితుల్లో వ్యక్తిగత ఓటు బ్యాంక్ ఉన్న నాయకుడి చేరిక పార్టీకి అదనపు లాభాన్ని అందించగలదు. ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో రెడ్డి సామాజిక వర్గానికి చెందిన బలమైన సీనియర్ నాయకత్వం భారాసలో పరిమితంగానే ఉండన్న అభిప్రాయం ఉంది. ఈ ఖాళీని భర్తీ చేసే అవకాశంగా జీవన్ రెడ్డి చేరికను చూడవచ్చు. తెలంగాణ రాజకీయాల్లో

సామాజిక వర్గాల ప్రాతినిధ్యం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ప్రతి ప్రధాన వర్గానికి ప్రాతినిధ్యం కల్పించడం ద్వారా మార్పులు తమ ఓటు బ్యాంకును స్థిరపరచుకుంటాయి. ఈ నేపథ్యంలో జీవన్ రెడ్డి చేరిక ద్వారా ఆ వర్గానికి చెందిన ఓటర్లను ఆకర్షించే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ఇది వర్గ రాజకీయాల్లో సమతౌల్యం సాధించేందుకు భారాసకు సహాయ పడుతుంది. ఇక కాంగ్రెస్ పార్టీపై ఈ పరిణామం ప్రభావం కూడా గణనీయమే. ఒక

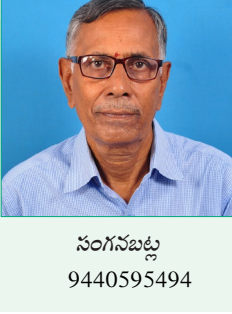


తిరిగి సమీకరించు కోవాల్సిన అవసరం మరింత పెరుగుతుంది. జీవన్ రెడ్డి వ్యక్తిగత రాజకీయ భవిష్యత్తు విషయానికి వస్తే, ఈ నిర్ణయం ఒక వ్యూహాత్మక మార్పు అని చెప్పవచ్చు. కాంగ్రెస్లో తగిన ప్రాధాన్యం లభించి చర్యలన్న భావం, భవిష్యత్ అవకాశాలపై అనిశ్చితి ఆయనను ఈ మార్పుకు ప్రేరేపించి ఉండవచ్చు. భారాసలో ఆయనకు రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి స్థాయి బాధ్యతలు కేసీఆర్ కట్టబెట్టారు. పార్టీ పునర్నిర్మాణ దశలో ఉన్నందున అనుభవజుడైన నాయకులకు కీలక బాధ్యతలను అప్పగించడం సహజం. ఈ క్రమంలో జీవన్ రెడ్డి పాత్ర ప్రాధాన్యం పొందే అవకాశం ఉంది. అయితే ఈ మార్పు సమాజం కూడా తీసుకుపట్టే స్థాయి. భారాసలో ఇప్పటికే ఆ ప్రాంతంలో బలమైన గౌడ్, ఎలగంటల రమణ, మాజీ సాగర్ రావు, ఎమ్మెల్యే సంజయ్, మాజీ జెడ్పీ చైర్మన్ దావ పనసం వంటి నాయకులు ముఖ్యంగా జగిత్యాల, ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాల్లో ఈ మార్పు ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. కేసీఆర్ నిరుత్సాహం, నాయకత్వంపై సందేహాల పెరిగే అవకాశం ఉండటంతో పార్టీకి సమాఖ్య ఎదురవుతాయి. ఈ నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ తన సంస్థాగత బలాన్ని

ఈ మార్పు సమాజం కూడా తీసుకుపట్టండి. భారాసలో ఇప్పటికే ఆ ప్రాంతంలో బలమైన నాయకత్వం ఉంది. కొమ్మల ఈశ్వర్, రాజేశం గౌడ్, ఎలగంటల రమణ, విద్యాసాగర్ రావు, ఎమ్మెల్యే సంజయ్, మాజీ జెడ్పీ చైర్మన్ దావ పనసం వంటి నాయకులు స్థానికంగా పట్టు సాధించారు. ఈ నేపథ్యంలో కొత్తగా చేరిన జీవన్ రెడ్డి వారిలో సమన్వయం సాధించడం అత్యంత కీలకం. స్థానిక స్థాయి నాయకత్వంలో సమన్వయం పాటిస్తూ, కేంద్రం కలుపుకొని ముందుకు సాగగలిగితేనే ఆయన తన స్థానాన్ని బలపరచుకోగలడు. ఒకవేళ అంతర్గత విభేదాలు పెరిగితే అది ఆయనకే కాకుండా పార్టీకి కూడా ప్రతికూలంగా మారే ప్రమాదం ఉంది.

రాజకీయాల్లో పార్టీ మార్పులు సాధారణమే అయినప్పటికీ, ప్రజలు నాయకుల నిర్ణయాలను విమర్శనాత్మకంగా పరిశీలిస్తారు. నిర్ణయం పరమైన స్థిరత్వం, ప్రజా ప్రయోజనాల పట్ల కట్టుబాటు వంటి అంశాలపై ప్రశ్నలు తలెత్తతాయి. జీవన్ రెడ్డి తన నిర్ణయాన్ని ప్రజలకు సమర్థించుకోవాలి. అయిన గతంలో చేసిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాల, ప్రజా సేవల ఈ విషయాలపై కోరికలంటే తన పనితీరుతోనే నమ్మకం కల్పించాలి.

సీనియర్ నాయకుడు పార్టీని వీడటం కేవలం ఓ వ్యక్తి స్వంత మాత్రమే కాదు, కేంద్రంలో విశ్వాస సంక్షోభానికి దారితీసే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా జగిత్యాల, ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాల్లో ఈ మార్పు ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. కేసీఆర్ నిరుత్సాహం, నాయకత్వంపై సందేహాల పెరిగే అవకాశం ఉండటంతో పార్టీకి సమాఖ్య ఎదురవుతాయి. ఈ నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ తన సంస్థాగత బలాన్ని



సంగనబట్ల 9440595494

భూమికి ఊపిరాడటం లేదు

మానవ చరిత్రలో మనం అత్యంత సంపన్నమైన కాలంలో ఉన్నామని సంబరపడుతున్నాం. కానీ, అదే సమయంలో మనం అత్యంత ప్రమాద కరమైన శిథిలంగా మారినట్లు ఉన్నామని నిజాన్ని విసిగొస్తున్నాం. ఏప్రిల్ 22 - ధర్మ దినోత్సవం. ఇది కేవలం పచ్చని చెట్ల ఫోటోలు పేర్ చేయడానికే, ఉపవ్యాసాలు దండం నికో పరిమితం కాకూడదు. పక్కతిపై మనం సాగిస్తున్న 'నిశ్చల యుద్ధం' గురించి ఆత్మవిమర్శ చేసుకోవాలి. సమయమిది. నిన్నటి వరకు మనం ప్రకృతి 'పనరు'గా మాత్రమే చూశాం. కానీ నేడు అది 'భాధిత' రాలుగా మారిపోయింది. అడవుల సరికివేత, అపరిమితమైన మైనింగ్, పారిశ్రామిక వర్గాల వివేకాగిలో భూమి ఉపరి పలుపక విలవిలలాడుతోంది. సివిల్ అడవుల కోసం పచ్చని ప్రాణ వాయువుని ఇచ్చే అడవులను బలిపీఠం ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. కొండలను బిండి చేసి, భూమి గర్భాన్ని తోడినీ మనం నిర్మిస్తున్నాం. మనంతు... ప్రకృతి ప్రళయాల భయం మనం అధిగ్రహించే సమయం. ప్రకృతి ప్రళయాల భయం మనం అధిగ్రహించే సమయం. ప్రకృతి ప్రళయాల భయం మనం అధిగ్రహించే సమయం. ప్రకృతి ప్రళయాల భయం మనం అధిగ్రహించే సమయం.



కస్తూరి సనజ వనమల పరిరక్షణ వేదిక తెలంగాణ రాష్ట్రం



మండే ఎండల్లోనూ... ఫ్రెష్గా ఉండాలంటే..!



చర్మంపై ఎండ ప్రభావం పడటం వల్ల ముఖం, కళ్ళు జీవం కోల్పోతాయి. కంటి చుట్టూ నల్లటి వలయాలు, ముఖంలో తాజాదనం లేకపోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఇలాంటి వాటినుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కొన్ని చిట్కాలు మేలు చేసాయంటున్నారు నిపుణులు. గ్రీన్ టీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల కామీ.. కెఫీన్ కూడా ఉంటుంది. సాధారణంగా కళ్ళు అలసినప్పుడు ఆ టీ బ్యాగుల్ని కళ్ళపై పెట్టు

కోవడం తెలిసినదే. అయితే వాటి కన్నా, గ్రీన్ టీని ఐసుముక్కల్లా చేసుకొని వాటిని త్వరగా ఫలితం ఉంటుంది అంటున్నారు నిపుణులు.

నెంబెరిత సమస్యలతో బాధపడుతున్నప్పుడు, కొన్నిసార్లు నెంబెరిత సమయంలో కూడా ఇలా అనిపించడం సహజం. అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం ద్వారా ఈ సమస్యనుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. తక్కువ ఆహారం ఎక్కువసార్లు తినడం వల్ల కడుపు బృం రాకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. శరీరంలో నోడియం స్థాయిలు పెరిగినా, డీప్రెషన్ గుర్తినా, టీ-కాఫీలు ఎక్కువగా తాగినా కడుపుబృం బారిన పడే అవకాశాలు ఉంటాయి.

కడుపుబృం.. తగ్గాలంటే..!



కాబట్టి తగినన్ని నీళ్ళు తాగడం (గోచువెచ్చటి నీళ్ళే మరీ మంచిది), వంటకాల్లో ఉప్పు తగ్గించడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. కొన్ని రకాల శీతల పానీయాలు తాగినప్పుడు కూడా కడుపు ఉబ్బరానికి గురవుతుంది. కాబట్టి వీటికి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. ఒకవేళ తాగలని పిస్తే మితంగా తీసుకోవాలంటున్నారు. కొంతమంది పాస్టా, బ్రెడ్ టైట్ వంటివి తీసుకున్నప్పుడు కూడా కడుపు బృం రావచ్చు. కాబట్టి ఈ పదార్థాల్ని మితంగా తీసుకోవడం మంచిది అని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. స్కూటీస్, పండ్ల రసాలు తాగేటప్పుడు స్టా ఉపయోగించవచ్చు.. నేరుగా గ్లాస్కోనే తాగడం మంచిది అంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా గాలి కడుపులోకి చేరదు.. ఫలితంగా ఉబ్బరం రాకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చుంటున్నారు. కడుపుబృం నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి ఈ చిట్కాలు కొంతవరకు ఉపయోగపడతాయి. అయితే ఈ సమస్య ఎప్పుడో ఒకసారి కాకుండా వచ్చే పరిస్థితిలో మాత్రం ఆశ్రయించేయకూడదు. దాకర్ని జబ్బులు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. రోగనిరోధక సంబంధించడం మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుణాలు అనేక రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా నివారించేందుకు గ్లాస్ బారిన పడే ప్రమాదం తప్పదు అంటున్నారు. టున్నారు.

ఉడుకుతున్న బియ్యాన్ని వార్చగా వచ్చే గంజి అమ్మతం అంటే అతిశయం కాదు. గంజిలో చిటికెడు ఉప్పు వేసి తాగితే రోజూ అన్నం కలిపి తింటారు. కానీ కుక్కవలె వచ్చిన ఆ అలవాటు బాగా తగ్గిపోయింది. కానీ ఇది ఎంత మేలు చేస్తుందో తెలుసుకుంటే.. ఇక మీదట అన్నం వండి వారుస్తారు. విటమిన్లు, ఖనిజాలతో గంజి పోషకాల గని. ఇది అనేక అనారోగ్యాలకు సంజీవని. అల్లర్లు, ఎసిడిటీతో బాధపడేవారికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నీళ్ళ విరేచనాలు, కడుపునొప్పి, మలబద్ధకాలకు చక్కటి పరిష్కారం. గంజిలోని పిండిపదార్థం తీసుకోవడం మంచిది. మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు అనేక రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా నివారించేందుకు గ్లాస్ బారిన పడే ప్రమాదం తప్పదు అంటున్నారు. టున్నారు.

గంజి... ఆరోగ్య సంజీవని!

బెండింగ్ ఏజెంట్ గా పనిచేస్తుంది. శరీరం డీప్రెషన్ అవుతుంది కాబట్టి అలసటను నివారించుతుంది. చలన చేస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది అద్భుతమైన ఎంపిక. గంజి తాగటం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన శక్తి లభిస్తుంది. ఇంకా తినితినే తపన ఉంటుంది. క్యాల్షియం తక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు పెరగదు. వ్యాధ్యాలు చేసిన తర్వాత గంజి



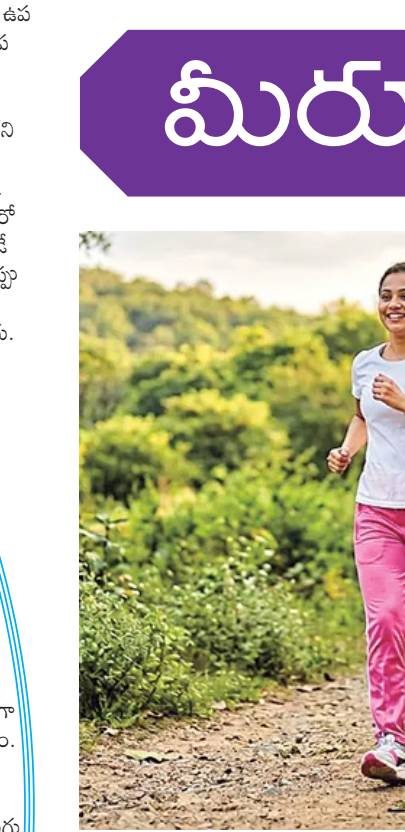
ఇందుకోసం ముందుగా గ్రీన్ టీని తయారు చేసుకోవాలి. దీన్ని కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఐస్ ట్రేలో వేసుకొని ఫ్రీజర్లో ఉంచాలి. తర్వాత ఆ ఐసు ముక్కలను కళ్ళపై పెట్టుకోవాలి. ఇలా తరచూ చేయడం వల్ల ఉబ్బిన కళ్ళకు సాంత్యన చేశారు తుందంటున్నారు నిపుణులు.



అయితే నాన్ని

చల్లదనాన్ని అందిస్తాయి!

ఈ నీళ్ళు చల్లరాక వడకట్టుకొని గ్లాస్లోకి తీసుకొని రుచికి సరిపడా తేనె లేదా చక్కెర, ఐస్ ముక్కలు వేసి అందిస్తుందిని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ముందుగా మరొకచుక్క నీటిలో గ్రీన్ టీ బ్యాగులు, ఫ్రెష్గా తీసుకోవాలి. ఆ పై దీన్ని వడకట్టుకొని గ్లాస్లోకి తీసుకొని.. తేనె, నిమ్మరసం, ఐస్ ముక్కలు వేసి సర్వీ చేసుకోవాలి. ఈ టీ చల్లదనాన్ని, మెదడుకు సూతనోత్సాహాన్ని అందిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు.



బరువు తగ్గాలని నిర్ణయించుకున్నప్పుడు చాలామందికి వచ్చే మొదటి ఆలోచన 'రన్నింగ్'. అయితే, గంటల తరబడి పరుగెత్తడం అందరికీ సాధ్యం కాకపోవచ్చు. అలసట, మోకాళ్ళ నొప్పులు లేదా ఊపిరి అందరూ పడడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఇలాంటి వారికి 'జెప్పింగ్' చక్కటి మార్గం. ఒలింపిక్ రన్నర్ జెప్ గలే వే ప్రాచుర్యంలోకి తెచ్చిన ఈ పద్ధతి, ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా మహిళల పేషెంట్ల పిల్ల నేన్ మంత్రిగా మారింది. ఏంటి జెప్పింగ్... రన్నింగ్ - వాకింగ్ల సమ్మేళనమే ఈ జెప్పింగ్. ఒకే వేగంతో పరుగెత్తకుండా, నిర్జీత సమయం పాటు జాగింగ్ చేస్తూ, ఆ తర్వాత అలసట రాకముందే కాసిపు ట్రెన్స్ వాకింగ్ (వేగంగా నడవడం) చేయడాన్ని జెప్పింగ్ అంటారు. ఉదాహరణకు... 2 నిమిషాలు పరుగెత్తడం, 1 నిమిషం నడవడం. ఇలా మళ్ళీ మళ్ళీ చేయడం వల్ల శరీరంపై ఒత్తిడి

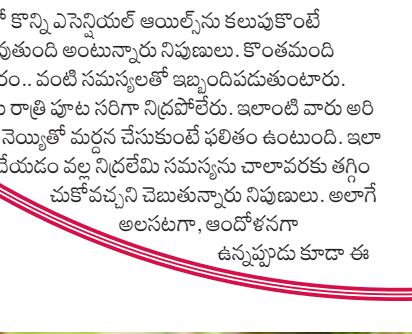
నీటిని గోరువెచ్చగా చేసి అందులో కీరా ధోస రసం కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఐస్ ట్రేలో వేసుకొని ఫ్రీజర్లో ఉంచాలి. తర్వాత ఆ ఐసు ముక్కలను కళ్ళపై పెట్టుకోవాలి. ఇలా తరచూ చేయడం వల్ల ఉబ్బిన కళ్ళకు సాంత్యన చేశారు తుందంటున్నారు నిపుణులు.

నితే నిద్రపోవడం, నిద్ర లేచే విషయం లోనూ సమయపాలన పాటించడం మంచిది అంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవడంలో పాటు చేయవచ్చుంటున్నారు. చాలామంది బడుకునే ముందు గోరువెచ్చటి నీళ్ళతో స్నానం చేస్తుంటారు. అయితే ఆ నీళ్ళలో కొన్ని వేపాకులు వేసుకోవడం వల్ల ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. వేపాకులు ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ కల్పించడంలో పాటుకోగలిగే ప్రకృతి సేవరు గువరు స్నాయి.

అలాగే స్నానం చేసే నీటిలో కొన్ని ఎసినియల్ ఆయిల్స్ కలుపుకోవడం ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమంది గ్లాస్, పొట్ల ఉబ్బరం.. వంటి సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. దీనివల్ల వారు రాత్రి పూట సరిగా నిద్రపోలేరు. ఇలాంటి వారు ఆరి క్లాక్కు మ్యూజ్ మర్చన చేసుకుంటే ఫలితం ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వల్ల నిద్రలేమి సమస్యను చాలావరకు తగ్గించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అలాగే అలసటగా, ఆందోళనగా ఉన్నప్పుడు కూడా ఈ

ఈ పద్ధతి ద్వారా త్వరితగతిన ఉపశమనం పొందవచ్చుంటున్నారు. సుఖనిద్ర కోసం ఈ అలవాట్లతో పాటు కొన్ని జాగ్రత్తలు కూడా పాటించాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. రాత్రి తోజనానికి, నిద్ర పోవడానికి మధ్య కనీసం రెండు, మూడు గంటల సమయం ఉండేలా చూసుకోవాలి. నిద్ర పోవడానికి

చక్కగా నిద్ర పట్టాలంటే..!



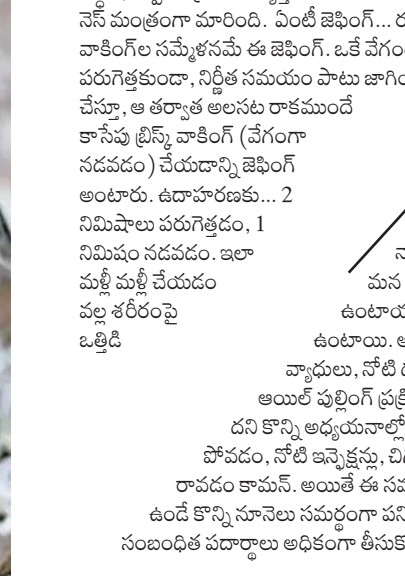
60 నిమిషాల ముందు నుంచే గ్యాడ్జెట్లను వక్కన పెట్టేయాలి. నిద్రపోయే గదిలో సరైన వెంటిలేషన్ ఉండడంతో పాటు టీకట్లను ఉండేలా చూసుకోవాలి. అలా ఇష్ట పడని వారు తక్కువ వెలుతురు వచ్చే లైట్ ఎర్నాటు చేసుకోవచ్చు. పడుకునే ముందు ధ్యానం చేయడమూ మంచిది!

మీరూ జెప్పింగ్ చేస్తారా?

తగ్గుతుంది. ప్రయోజనాలిస్తో... జెప్పింగ్లో మధ్యలో వచ్చే 'నాకింగ్ ట్రేక్' కిక్కు ఉపశమనాన్ని ఇస్తాయి. పైగా నాకింగ్ నడకతో పోలిస్తే, జెప్పింగ్ వల్ల గుండె స్పందన రేటు పెరుగుతుంది. దీనివల్ల తక్కువ సమయంలోనే మక్కువ కెలోరీలు ఖర్చవుతాయి. ఫలితంగా బరువు వేగంగా తగ్గుతారు. ఒక్కసారిగా కిలో మీటర్ల కొద్దీ పరుగెత్తలేము. కానీ జెప్పింగ్ ద్వారా మెల్లమెల్లగా మీ ఉబ్బింపుల సామర్థ్యాన్ని, శరీర సత్తువను పెంచుకోవచ్చు. నడకకు రన్నింగ్ తోడవడం వల్ల 'ఎండార్బిన్స్' విడుదలై మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.

నోరు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..!

చిక్కుకున్న పదార్థాల అవశేషాలను తొలగించుకోవడం వల్ల పళ్ళు పుష్కలమైనవవుతుంది. ఇలాంటి సమస్యలు రాకుండా ఉండేందుకు అయిల్ ఫుల్లింగ్ మంచి చిట్కా అంటున్నారు నిపుణులు. రోజూ ఉదయాన్నే బ్రష్ చేసుకున్న తర్వాత అయిల్ ఫుల్లింగ్ చేయడం వల్ల చెడు బ్యాక్టీరియా సరించే అవకాశం ఉంటుందట. ఈ ప్రక్రియ ద్వారా దవడ, మెద కండరా లకు చక్కటి వ్యాధ్యాలు కూడా అందుతుందంటున్నారు నిపుణులు. నోటి ఆరోగ్యానికి దోహదం చేసే అయిల్ ఫుల్లింగ్ ప్రక్రియను పాటించడానికి ఓ పద్ధతులను అనుసరించవచ్చు. అయిల్ ఫుల్లింగ్ కి కొద్ది / అలిప్ / సువ్వుల నూనెలు చక్కటి ఎంపిక. వీటిలో ఏదో ఒక దాన్ని ఎంచుకొని టేబుల్ స్పూన్ నూనెను నోట్లోకి తీసుకోవాలి. అప్పు 15 నుంచి 30 నిమిషాల పాటు ఆ నూనె నోట్లోని మూలమూలకు వెళ్లడానికి పుక్కిలిస్తూ ఉంచాలి. ఈ క్రమంలో దీన్ని మింగుకుండా జాగ్రత్త పడాలి. పని పూర్తయ్యాక ఉబ్బివేయాలి. ఇక ఏదైనా తినేముందు లేదా తాగే ముందు నోటిని



అయిల్ ఫుల్లింగ్ ప్రక్రియ ద్వారా బోలెడు ప్రయోజనాలు చేకూరతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో మన పంటిలో ఉండే కొన్ని రకాల నూనెలతో నోటిని పుక్కిలించడం వల్ల నోరు శుభ్ర పడడమే కాదు.. ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలూ చేకూరతాయని వారు సూచిస్తున్నారు. మన నోట్లో వందల కోట్ల బాక్టీరియాలు ఉంటాయి. అవి పంటి నోటి, చిగుళ్ళకు సంబంధించిన వ్యాధులు, నోటి దుర్వాసనకు కారణమవుతాయి. అయితే అయిల్ ఫుల్లింగ్ ప్రక్రియ ఇలాంటి బ్యాక్టీరియాను తొలగించగల దని కొన్ని అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. నోటిని చక్కగా శుభ్రపరచుకోవడం, నోటి ఇన్ఫెక్షన్లు, చిగుళ్ళలో సమస్యల వల్ల నోటి దుర్వాసన రావడం కామన. అయితే ఈ సమస్యనుంచి బయటపడాలంటే మన పంటిలో ఉండే కొన్ని నూనెలు సమర్థంగా పని చేసాయంటున్నారు నిపుణులు. చక్కెర, చక్కెర సంబంధిత పదార్థాలు అధికంగా తీసుకోవడం, దంతాలు

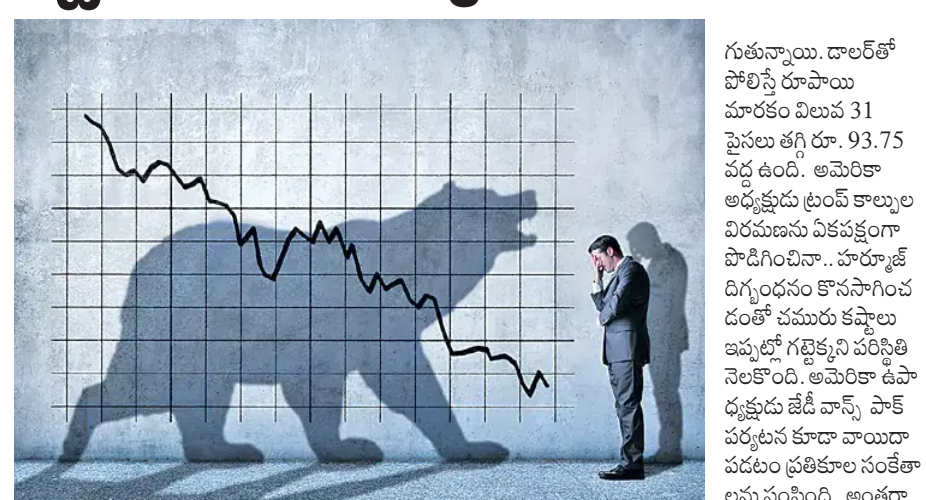
శుభ్రపరచుకొని ఆ తర్వాత ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత సైతం నోటిని శుభ్రపరచుకోవాలి అని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.

100% ఇథనాల మిశ్రమ లక్ష్య సాధనపై దృష్టి పెట్టాలి: మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ

దీర్ఘ పరిస్థితులు ఉద్ధారకం చేసేందుకు, ముడిపనులు సంతృప్తిగా ఉన్నప్పుడు.. ఇంధన రంగంలో స్వయంసమృద్ధిని సాధించే దిశగా మనదేశం అడుగులు వేయాలని కేంద్ర రోడ్డు రవాణా, జాతీయ రహదారుల మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ తెలిపారు. సమీప భవిష్యత్తులో పెట్రోల్లో 100% ఇథనాల మిశ్రమ లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకున్నామని సూచించారు. పెట్రోల్లో 20% ఇథనాల కలిపే ప్రక్రియను (ఇ20) 2023లో కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రారంభించింది. తుప్ప పట్టుకుండా, ఇతర సమస్యల నివారణకు ఇంజనీర్ల చిన్నపాటి మార్పులు చేయడం ద్వారా ఇ20 పెట్రోలుతో వాహనాలను నడపొచ్చు. 2027 ఏప్రిల్ 1 నుంచి అమెరికా రాసుస్సు కార్పొరేట్ యాపరేట్ ఫ్యూయల్ ఎఫిషియెన్సీ-3 ప్రమాణాల వల్ల విద్యుత్, మిశ్రమ ఇంధన వాహనాలపై స్వల్ప ప్రభావమే ఉంటుందని మంత్రి తెలిపారు.

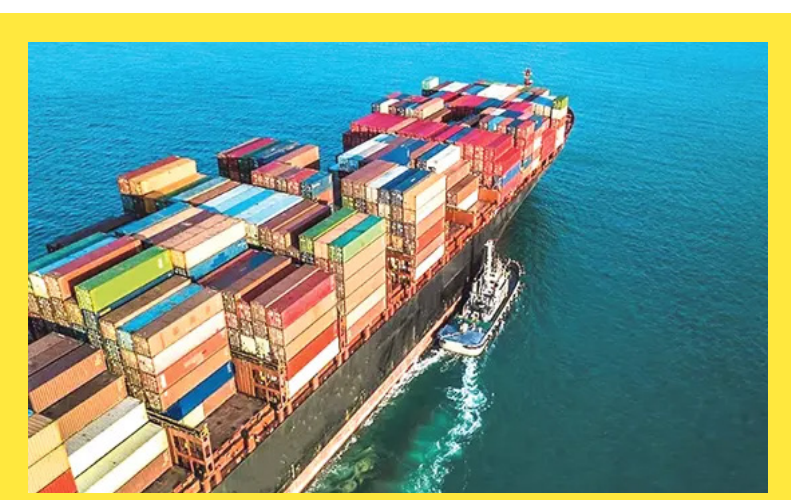


నష్టాల్లో దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు



గుతున్నాయి. డాలర్తో పోలిస్తే రూపాయి మారకం విలువ 31 పైనున్నది. 93.75 వద్ద ఉంది. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ కాల్యాల విరమణను ఏకపక్షంగా పాడిగించినా.. హార్వాజ్ దిగ్విధనం కొనసాగించడంతో చమురు కష్టాలు ఇప్పటికే గట్టెత్తని పరిస్థితి నెలకొంది. అమెరికా ఊహా దృక్పథం జేడీ వాస్కో షాక్ వర్షుటన కూడా వాయిదా పడటం ప్రతికూల సంకేతాలను సూచించింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లకు కూడా నష్టాల్లోనే ఉన్నాయి. హాంకాంగ్ సూచీ 1.11 శాతం, దక్షిణ కొరియాకు చెందిన కోస్పి సూచీ 0.54 శాతం, జపాన్ నికీ 0.83 శాతం పతనం అయ్యాయి. ఇక అమెరికా మార్కెట్లు కూడా నష్టాల్లోనే ట్రేడింగ్ ను ముగించాయి.

భారతీయ ఎగుమతిదొడ్లు అమెరికా కొనుగోలుదొడ్లను సంప్రదించాలి



వివిధ దేశాల ఉత్పత్తులపై విధించిన ప్రతీకారం (టారిఫ్)లను తిరిగి ఇచ్చే సే (రిఫండ్) ప్రక్రియను అమెరికా ప్రారంభించింది. భారతీయ ఎగుమతిదారులు కూడా తమకు రావాల్సిన మొత్తాన్ని కోరేందుకు అమెరికా కొనుగోలుదొడ్లకు చురుగ్గా సంప్రదించి జరపాలని మేధో సంస్థ గోబల్ ట్రేడ్ రిసెర్చ్ ఇనిషియేటివ్ (జీఐఆర్ఐ) సూచించింది. 'అమెరికా ప్రభుత్వం వాపసు చేసే మొత్తం, అక్కడి దిగుమతిదారులకు చేరుతుంది. వాటిని నేరుగా క్లెయిమ్ చేయడానికి వివిధ దేశాల ఎగుమతిదారులకు చట్టపరమైన హక్కు లేదు. అందుకే సంప్రదింపులు జరపడం ద్వారా వాటా కోరాలని జీఐఆర్ఐ సూచించింది. 2025 ఏప్రిల్ 2 నుంచి అమెరికా విధించిన సుంకాల అనేక భారతీయ ఉత్పత్తుల ఎగుమతిని ప్రభావితం చేశాయని జీఐఆర్ఐ తెలిపింది. ఇప్పుడు మొత్తం సుంకాలు 2025 ఏప్రిల్ 2న 10 శాతంతో ప్రారంభమై, ఆగస్టు 7 నాటికి 25 శాతానికి, ఆగస్టు 28 నాటికి 50 శాతానికి పెరిగాయి. 2026 ఫిబ్రవరి ప్రారంభం వరకు అదే స్థాయిలో కొనసాగాయి. ఫిబ్రవరి 20న అమెరికా సుప్రీంకోర్టు తీర్పు 'ట్రంప్ టారిఫ్ల మొత్తం ఫ్రైమ్ వర్క్'ను రద్దు చేసింది. తద్వారా ఆ టారిఫ్లను చట్టబద్ధంగా చెల్లించి మారు, వాపసు చేయాలని పరిస్థితికి దారితీసింది. అమెరికాకు మన దేశం చేసే ఎగుమతుల్లో సుమారు 53 శాతంగా ఉన్న జోబ్ ఉత్పత్తులు, దుస్తులు ఈ ఆదిక సుంకాలను ఎదుర్కొన్నాయి. మన దేశానికి సంబంధించి అంచనా వేసిన 12 బి.డా లక్షల కోట్ల రంగం వాటా సుమారు 4 బి.డాలు, ఇంజనీరింగ్ వస్తువుల వాటా మరో 4 బి.డాలు, రసాయనాల వాటా 2 బి.డాలు, ఇతర రంగాల వాటా తక్కువగా ఉంటుందని జీఐఆర్ఐ వ్యాఖ్యానించారు.

3 ఏళ్ల ఓఎస్ అప్డేట్ తో మోటో ఎడ్జ్ 70 ప్రో..

ప్రముఖ మొబైల్ తయారీ కంపెనీ మోటోరాలా తన ఎడ్జ్ సిరీస్లో కొత్త స్మార్ట్ఫోన్లను లాంచ్ చేసింది. ఎడ్జ్ 70 ప్రో పేరిట మిడ్ రేంజ్ సెగ్మెంట్లో కొత్త ఫోన్లను విడుదల చేసింది. 6500 mAh బ్యాటరీ, 50 ఎంపీ కెమెరా వంటి ఫీచర్లతో తీసుకొచ్చింది. ధర, ఫీచర్ల విషయాలలోకి వస్తే.. మోటోరాలా ఎడ్జ్ 70 ప్రో అండ్రాయిడ్ 16తో కూడిన హెల్లో యూజర్ ఇంటర్ఫేస్ను ఉపయోగిస్తుంది. మూడేళ్ల పాటు ఓఎస్, మూడేళ్ల పాటు సెక్యూరిటీ అప్డేట్లతో తీసుకొచ్చింది. ఇందులో 6.8 అంగుళాల సూపర్ హెచ్డీ ఎక్స్ ట్రీమ్ అమోలెడ్ 120 బిట్ డిస్ప్లే ఇచ్చారు. 144 Hz రిఫ్రెష్ రేటు, 5200 నిల్వ స్పేస్ ట్రైబ్లెస్ తో వస్తోంది. ఐపీ68, ఐపీ 69 రేటింగ్ తో పనిచేస్తుంది. మిలటరీ గ్రేడ్ MIL-STD 810H డ్యూరబిలిటీ సర్టిఫికేషన్ ఉంది. మీడియాటెక్ డైమెన్సిటీ 8500 ఎక్స్ ట్రీమ్ ప్రాసెసర్, ఇన్-డిస్ప్లే ఫింగర్ ప్రింట్ స్కాన్ తో వస్తోంది. సోనీ ఎల్వెజీ-710తో కూడిన 50 ఎంపీ ప్రధాన కెమెరా ఇచ్చారు. 50 ఎంపీ అల్ట్రా వైడ్ యాంగిల్ కెమెరా,



మాడో సెన్సర్ ఉంది. 50 ఎంపీ ప్రైమ్ కెమెరా ఇచ్చారు. 6500 ఎంపీహెచ్ బ్యాటరీ, 90W వైర్లెస్ ఛార్జింగ్ సదుపాయం ఉంది. 5W వైర్లెస్ ఛార్జింగ్ సదుపాయం ఉంది. వైబ్రే 6 ఈ, బ్లూటూత్ 5.4, ఎస్ఎస్ఎస్, యూఎస్బి టైప్-సి సదుపాయాలు ఉన్నాయి. డిస్ ఇరువు 190 గ్రాములు ఉంటుంది.

హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్ లాభం రూ.4,488 కోట్లు

ఐటీ దిగ్గజం హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్, 2025-26 జనవరి-మార్చి త్రైమాసికంలో రూ.4,488 కోట్ల షేర్ల వికరణ లాభాన్ని సమోదా చేసింది. 2024-25 ఇదే కాల లాభం రూ.4307 కోట్లతో పోలిస్తే ఇది 4.2% అధికం. ఏఐ (కృత్రిమమేధ) ఆధారిత సేవలకు గిరాకీ భారీగా పెరగడం ఇందుకు దోహదం చేసింది. కార్కులపాల అదాయం రూ.30,246 కోట్ల నుంచి 12.34% పెరిగి రూ.33,981 కోట్లకు చేరింది. త్రైమాసికం వారీగా చూస్తే లాభం 10.10%, అదాయం 0.32% పెరిగాయి. 2025-26 మార్చి ఆర్థిక సంవత్సరానికి కంపెనీ రూ.16,642 కోట్ల లాభాన్ని ఆర్జించింది. 2024-25 లాభం రూ.17,390 కోట్ల కంటే ఇది 4.35% తక్కువ. 2025-26 మొత్తానికి అదాయం 11.18% వృద్ధితో రూ.1,30,144 కోట్లుగా సమోదాంది. గత ఆర్థిక సంవత్సర మంజూ అనిశ్చిత గిరాకీ వాతావరణం కనిపించినప్పటికీ హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్ సీఈఓ, ఎంఓ సీఐ యుక్తమూర్తి పేర్కొన్నారు. 'సమీక్షా త్రైమాసికంలో మా పనితీరు అంచనాల కంటే తక్కువగా సమోదాంది. మా వ్యాపారంలో కొన్ని విభాగాలు కాస్త వెనకడుగు వేశాయి. క్రయం వ్యయాల తగ్గడం, నిర్ణయాలు అలసటగా తీసుకోవడం ఇందుకు కారణం. ఏఐ ఆధారిత సేవల మార్కెట్ పుంజుకున్నాయి. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఏఐ అవకాశాల నుంచి ప్రయోజనాలు పొంది, కంపెనీ వివిధ స్థానంలో నిలబడగలగడం ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. విభాగాల వారీగా చూస్తే.. సమీక్షా త్రైమాసికంలో ఐటీ, బిజినెస్ సర్వీసెస్ విభాగం 4.3%, ఇంజనీరింగ్-ఆర్ అండ్ డీ



నర్వీసెస్ (ఈఆర్ అండ్ డీ) 3.8% వృద్ధిని సాధించాయి. సాఫ్ట్వేర్ విభాగంలో అదాయం 14.1% తగ్గింది. ప్రాంతాల వారీగా చూస్తే భారత్ 5.3%, అమెరికా 4.9% వృద్ధి కనబరచగా, ఐరోపా మార్కెట్ 2.9% తగ్గింది. కొత్త ఓప్పందాల విలువ (టీసీపీ) 1936 మి. డాలర్లుగా నిలిచింది. 2025-26 మొత్తం 9323 మి. డాలర్ల విలువైన ఆర్డర్లు లభించాయి. 2026-27కు అంచనావేసి:

క్రికెట్ క్రీడలు. తమ్ముడు హార్దిక్ తో విభేదాలు.. స్పందించిన కృనాల్ పాండ్య

ధోని కలిగిన శిక్షణ..

నా ఆలోచనను మార్చింది: వినోద్ భాటియా



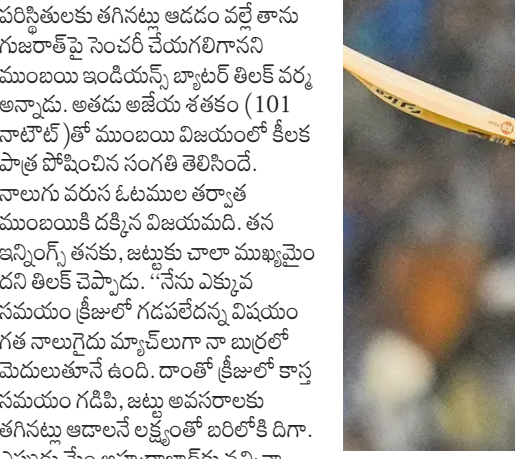
క్రీడాకారులకు ఆర్థి, వాయు, నేపీతో గౌరవ హోదాలను కేటాయించా ఉండటం సహజం. అర్హత పరీక్షలు రాసి వచ్చిన వారి మాదిరిగా వీరికి కలిగిన శిక్షణ తప్పనిసరి ఏమీ కాదు. అలాగే, ఏదైనా విపత్తు పరిస్థితుల్లో తమ సేవలను అందించాలనుకుంటే ఆయా విభాగాలకు వెళ్లవచ్చు. ఇందులో నా తప్పనిసరిగా పాల్గొనాలనే నిబంధన ఉండదు. అయితే, టీమ్ ఇండియా మాజీ కెప్టెన్ ఎంఎస్ ధోని మాత్రం తన లెగ్ సైనిక కర్కరే పదవికి న్యాయం చేశారు. కలిగిన శిక్షణను తీసుకోవడం గమనార్హం. నియంత్రణ రేఖ వద్ద పహారాకు వెళ్ళారు. దీంతో ధోనికి హోదా ఇవ్వడంపై మొదట్లో ఉన్న తన ఆలోచనాతీరులో మార్పు వచ్చినట్లు విశ్రాంతి లెగ్ సైనిక జనరల్ వినోద్ భాటియా వెల్లడించారు.

భారత లీగ్లో ఆడినందుకు.. ఆసీస్ మాజీ ప్లేయర్ పై నిషేధం



అస్ట్రేలియా వెటర్న పేసర్ తిలక్ సింగ్ పై ఓ లీగ్ నిషేధం విధించింది. దానిని కారణం భారత్ కు చెందిన ఓ లీగ్లో ఆడినందుకు పీటర్ సింగ్ పై వెటర్న పేటం గమనార్హం. ఆ లీగ్ కు బీసీసీఐ అనుమతి లేదు.

అలా చేయడం వల్లే సంచలీ కొట్టా



పరిస్థితులకు తగినట్లు ఆడడం వల్లే తాను గుజరాత్ పై సంచలీ చేయగలిగానని ముంబయి ఇండియన్స్ బ్యాటర్ తిలక్ వర్మ అన్నాడు. అతడు అజేయ శతకం (101 నాట్ ఔట్) ముంబయి విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించిన సంగతి తెలిసిందే. నాలుగు వరుస ఓటముల తర్వాత ముంబయికి దక్కిన విజయమిది. తన ఇన్స్టింగ్ తనకు, జట్టుకు చాలా ముఖ్యమైందని తిలక్ చెప్పాడు. 'నేను ఎక్కువ సమయం క్రీజులో గడవలేదన్న విషయం గత నాలుగైదు మ్యాచ్ లుగా నా బుర్రలో మెదులుతూనే ఉంది. దాంతో క్రీజులో కాస్త సమయం గడిపి, జట్టు అవసరాలకు తగినట్లు ఆటాడాలనే లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగా. ఎప్పుడు మేం అమ్మాబాబ్ కు వచ్చినా మాకు నల్లమట్టి పిస్ ఎదురవుతుంది. అది కాస్త మందకొద్దిగా ఉంటుంది. బంబి తక్కువ ఎత్తులో వస్తుండడంతో దీనిగా చేసుకొని, నేరుగా ఆటాడొచ్చింది. బౌన్స్ ఎక్కువగా లేదు కాబట్టి స్రాఫ్ట్ పడ్డ బంబులను అడ్డంగా ఆడడం రిస్కుతో కూడుకున్నది. అందుకే నేరుగా

తాజాగా ఓ పాడెక్స్ లో ఆయన ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'వీకె సింగ్ మా చీఫ్ గా ఉన్నారనుకుంటా. భారత జట్టుకు సారథిగా వ్యవహరించిన ఎంఎస్ ధోనికి గౌరవ లెఫ్టినెంట్ కర్కరే పదవి ఇవ్వాలని నిర్ణయించారు. నేను కాస్త సెంకో చందో. పాదామాట్ అర్హత కలిగిన సిబ్బందికి ఇచ్చే మెరూన్ బెరెట్ అత్యంత ప్రతీష్ఠాత్మకమైనది. పాదామాట్ కాలాంటే తప్పకుండా ఆయన నెలల ప్రాఫెషన్ పీరియడ్ లో కలిగిన శిక్షణ తీసుకోవాలి. ఇది చాలా కష్టమైంది కూడానూ. ఇక్కడ సెలక్షన్ రేట్ కేవలం 20 శాతం మాత్రమే. కానీ,

సైనికుడిగా వ్యవహరించారు. జమ్ముకశ్మీర్ లో మా యూనిట్ లో కలిసి సేవలు అందించారు. మిగతావారిలో మా చాలా స్వార్థినింపాడు. నా ఆలోచన తీరును పూర్తిగా మార్చేశాడు" అని ధోనిపై వినోద్ భాటియా ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. ఎంఎస్ ధోనికి 2011లో లెఫ్టినెంట్ కర్కరే గౌరవ హుదా వరించింది. 2015లో పాదామాట్ శిక్షణను పూర్తి చేసి పాదామాట్ గా అర్హత సాధించారు. దీంతో 'మెరూన్ బెరెట్', 'పాదామాట్' చిహ్నాలను ధరించేందుకు అనుమతి సాధించినట్లుంది.

వినోద్ కిలకపదవినుంచి వైదొలిగిన వినోద్ మాజీ సీకావే

