

దేశం కోసం పసి బిడ్డను వదిలి..

మాతృదేశం కోసం తమ బిడ్డల్ని ఆర్మీకి పంపించే త్యాగ మూర్తులు కొందరైతే... పాత్రికేలోని పసి బిడ్డను వదిలి దేశ సరిహద్దుల్లో విడుదల నిర్వహించే అమ్మలు మరికొందరు. ఈ రెండో కోవకే చెందుతారు మేజర్ **కెమెరా మీనాక్షి**.

‘ఆర్మీ అంటే ఉద్యోగం కాదు. దేశానికి సేవ చేసే అదృష్టం. ఇది అందరికీ రాదు’ అని భావిస్తున్నారు. మీనాక్షి పెద్దపల్లి జిల్లా కమాన్వెల్థర్ మండలం సిగ్నిరెడ్డిపల్లి గ్రామానికి చెందిన కామర మల్లయ్య దంపతులకు నలుగురు కుమార్తెలు. ఒక కుమారుడు. మీనాక్షి మూడో సంతానం. తండ్రి సింగరెడ్డి కార్మికుడు. ఆయన నుంచే క్రమశిక్షణ అలవరచుకున్నారు.

2012లో హైదరాబాద్ యశోద ఆసుపత్రిలో టీఎస్సీ సర్కింగ్ పూర్తి చేశారు. ‘స్టాఫ్ సెలెక్షన్ కమిషన్’ ద్వారా మిలిటరీ సర్కింగ్ సర్వీస్(ఎమెఎస్ఎస్)లో 2018లో మూడో ప్రయత్నంలో ఉద్యోగం సాధించారు. ఇప్పటికే జైపూర్ మండలం, కుందారం గ్రామానికి చెందిన ఆరుదారి నాగరాజుతో పెళ్లయ్యిందామెకు. ఉత్తరాఖండ్ లోని దేప్రూన్ జిల్లా పొంది అక్కడే రెస్టినెంట్గా విడుదల చేశారు. ఆ తరువాత కెన్యాలో పదోన్నతి పొంది, రాజస్థాన్ జోడ్పూర్లో బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఈ కోరికనే తన రెండో బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది మీనాక్షి అమ్మగానా.. ఆర్మీలోనా.. అని నిర్ణయించుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు దేశసేవకే మొగ్గు చూపారు. ఆ సమయంలో కొడుకు, పాలు తాగే



15నెలల వయసున్న కూతురు జెనీషాను భర్త, అత్తమామలకు అప్పగించి జమ్మూ కాశ్మీర్లో విడుదల చేశారు. పిల్లలకు దూరంగా ఉండటం కష్టమే. కానీ, తనపై ఉన్న బాధ్యత అధిగమించేలా చేసింది. కుటుంబ సభ్యుల సహకారంతో ముందుకెళ్లారు. ఈ ఫిబ్రవరి ఏడాదిలో మేజర్గా పదోన్నతి పొందారు. ప్రస్తుతం జమ్మూ కాశ్మీర్లోని ఎల్వోపీకి సమీపంలో వైద్య విభాగంలో విధులు నిర్వహిస్తున్న మీనాక్షి ఎందరో అమ్మలకు ఆదర్శమే కదూ ! □

బిల్లిని చూస్తే భయపడతారు. చిన్న జంటపిల్లలూ కంగారుపడతారు... అమ్మాయిల విషయంలో అనే మాటలే ఇవి. కానీ జంటపుల సమస్యలు, అనారోగ్యాలకు చికిత్స చేసే వైద్యులు... అదేనండీ వెటర్నరీ డాక్టర్లు ఎక్కువగా అమ్మాయిలేవని తెలుసా? అదీ దేశం ఏకంగా 70 శాతం! ఆశ్చర్యకర కదూ... కొందరైతే ప్రత్యేకతను చాటుకుని ఈ రంగంలో తమవైన ముద్ర వేస్తున్నారు. మగవాళ్లంతా పొలాలకెళ్తూ, బయట వ్యవహారాలు చూసుకుంటే వ్యవసాయానికి ఉపయోగి ఎద్దులు, పాలనిచ్చే గేదెలు, ఆవులు, మేకలు వగైరాల బాధ్యత ఎక్కువగా ఆడవాళ్లదే. వాటితో వాళ్లకి ప్రత్యేక ఆనుబంధం ఉండేది. తిండి పెడుతూనే, పూజల సమయంలోనో వాటితో మాట్లాడుతుంటారు. అలాంటి వారికి వీటిని సంభాషించడం రాదని ఎలా అనుకుంటారు. ఇదే ప్రశ్నించేవారు డాక్టర్

‘పద్మశ్రీ’నీ అందుకున్నారు. **ట్యాక్ట్ బ్యాలెన్స్ షిఫ్టర్ కన్నీ...** వెటర్నరీలో పీజీ చేశాక అనుజ్ దేశాంధే పొల్లి రంగంవైపు వెళతానా ‘స్వప్న’ అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు. ఈవిడది పుణె. అమ్మనాన్నలు ప్రభుత్వోద్యోగులు. అలాంటామే మహిళలు



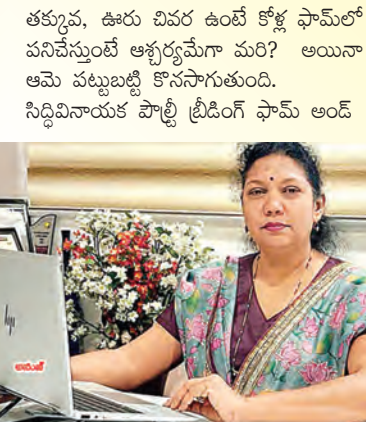
అది ముగ జీవులపై ప్రేమను పెంచుకోవడమే కాదు... కెరీయర్గానుకు ఎంచుకోవాలనుకున్నారు. అమె దగ్గర ఓ చేప ఉండేది. ప్రాణానికి

వెటర్నరీలో అమ్మాయిల హవా!



రాచానికి కారణమైంది. అలా వచ్చి ఈ రంగంలో తమదైన ముద్రవేశారు సోనమ్మ. అనుజ్ దేశాంధే. **ఆవులకు అమ్మ...** ‘అమ్మలాంటిదే ఆవు కూడా’ అని నమ్మారు సోనమ్మ బిషే ఈమెది కేరళ. రుచికితోడు ఎన్నో అనారోగ్యాల నుంచి కాపాడే శక్తి వేమారు ఆవుల పాలిది. ఆవుల సంఖ్య తగ్గిపోవడం ఆమెను బాధించింది. సోనమ్మ వెటర్నరీ కాలేజీలో ప్రొఫెసర్. తన విద్యార్థులతో కలిసి, సమీప గ్రామాలనింటిలో వాటికోసం వేదికయ్యారు. ఆరు నెలలు కష్టపడితే

దొరికింది పదిలోపే. వాటిపై పరిశోధన ప్రారంభించి ఆవుల సంఖ్య పెంచారు. దీనికోసం ఒక శ్రుస్థి ఏర్పాటు చేసారామె. ఆమె ప్రయత్నానికి అంతర్జాతీయ గుర్తింపు దక్కింది. అయితే ఈక్రమంలో ఎన్నో సవాళ్లు, వివాదాలు. అయినవాళ్లూ వక్కానెట్టారు. అయినా ఆమె ప్రయత్నం ఆపలేదు. ఫలితంగానే దేశంలో వేమారు, కాన్గర్, పెరువల్లి, అల్లపడి వంటి సంప్రదాయ పశువుల పెరుగుదల సాధ్యమైంది. ‘వేమారు అమ్మ’గా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు.



హావరన్ కోసం. దీనికోసం ప్రభుత్వ డ్యూగాన్ని పదిలేశారు. పొల్లి లియాబోరేటరీ, రెడి టూ కుక్ చికెన్ ఉత్పత్తుల తయారీ సంస్థలకి డైరెక్టర్గా ఎదిగారు. ఆరోగ్య కరమైన ట్రీడ్ ఉత్పత్తి, వాటి నిర్వహణకు నాన్వేరే... వంటివెన్నో ప్రవేశపెట్టారు. వ్యాపారం కోసం ట్యాక్సీ, బ్యాటిస్మోల్, ఆటోటింగ్ వంటివన్నీ నేర్చుకొని, పొల్లి రంగంలో విజయవంతమైన వ్యాపారవేత్తగా ఎదిగారు అనుజ్.

ప్రాణంగా చూపెట్టుకుంటున్న ఆది జబ్బు పడింది. అప్పటికే వెటర్నరీ కోర్సు చదువు తున్నా దాన్ని బాగుచేయడం ఆమె పట్ల కాలేదు. అది చనిపోవడం నేహాని మరింత బాధించింది. భూమి మీద జీవులకు వైద్యం చేస్తున్నాం. సముద్రంలోని వాటి సంగతెంటన్న ప్రశ్న ఆమెను ‘ఆక్వా వెటర్నరీ’ వైపు నడిపింది. వరల్డ్ ఆక్వాటిక్ వెటర్నరీ మెడికల్ ఆసోసియేషన్ నుంచి సర్టిఫికేషన్ పొందిన తొలి భారతీయ ఆక్వా వెటర్నరీయన్ తను. చేపలు, సముద్ర జీవులతోపాటు వగడపు దిబ్బలు మొదలైన వాటి ఆరోగ్యంపైనూ దృష్టి పెడతారామె. వీళ్ళే కాదు.. టైగర్ రిజర్వేలు, సముద్ర జీవులు, ఎక్వైట్ వస్తులకు వెటర్నరీ ఆఫీసర్లుగా ఎందరో మహిళలు పనిచేస్తున్నారు. నిజానికి దేశంలో 72వేల 43వేల వెటర్నరీ వైద్యులు అవసరం కాగా 43 వేలమంది అందుబాటులో ఉన్నారు. పైగా ఇప్పుడు పెంపుడు జంతువుల పెంపకం, వాట ఆరోగ్యంపై దృష్టి పెడు తున్నవారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. అంటే ఇంకా అవకాశాలు మెరుగుపడుతున్నాయి. కాస్త భిన్న కెరీయర్ కావాలనుకున్న అమ్మాయిలకూ ఇది మంచి అవకాశమున్నట్లే. □



శరీరానికి పుష్కలంగా అందుతాయి. అలాగే వీటిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు.. గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ లాంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణనిస్తాయి.

నల్లే... ప్రోటీన్తో నిండి ఉండే బాదం పప్పు, పిస్తా, అల్మోడ్ వంటి గింజలను ప్రతిరోజూ తీసుకుంటే గుండెకు ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. వీటితో పాటు కొన్ని రకాల విటమిన్లు పైబర్ శరీరానికి అందుతాయి. అయితే నల్లేలో క్యాలరీలు కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. కాబట్టి మితంగా తీసుకోవడం మంచిదని

శాకాహారుల ప్రాటీన్లు!

శరీరంలో జీవక్రియలు సక్రమంగా జరగాలన్నా, కండరాలు బలోపేతం కావాలన్నా ప్రోటీన్లు ఎంతో అవసరం. ప్రత్యేకించి ఉపయోగపే నిద్ర లేచింది మొదలు.. ఈపిరి సలపని పనులతో నిత్య బిజీగా ఉండే మహిళలు అలుపు లేకుండా ఉత్సాహంగా ఉండాలంటే ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. అయితే ఇవి ఎక్కువగా లభించే మాంసాహారం, కోడిగుడ్డును వక్కన పెట్టి శాకాహారునికే ప్రాధాన్యమిస్తుంటారు కొందరు. ఇలాంటి వారు ప్రోటీన్లు పొందాలంటే ఈ పదార్థాల్ని మెనులో చేర్చుకోవాలంటూన్నారు నిపుణులు.

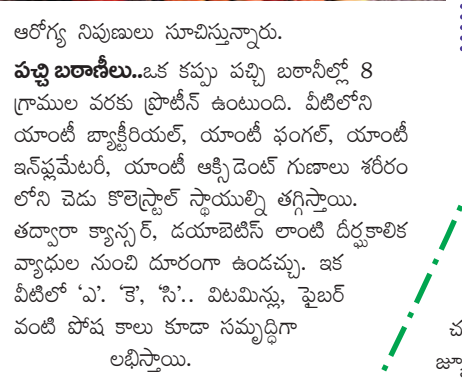
పప్పుధాన్యాలు.... కందులు, పెసలలు, మినములు మొదలైన వాటిలో ఉండే పోషకాలతో ఎన్నో ఆరోగ్య



ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. పప్పుధాన్యాల్లో ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. వీటిలోని పీచు పదార్థాలు కూడా శరీర బరువును క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. అదేవిధంగా వీటిలో ఉండే ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్ డయాబెటిస్ లాంటి దీర్ఘ కాలిక వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి.



చిక్కుల్లు... కిడ్నీ టీన్స్ (రాజ్జు), ఖాక్ టీన్స్.. వంటి చిక్కుడు జాతికి చెందిన పదార్థాల్లో ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే



ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. **పచ్చి బఠాణీలు...**ఒక కప్పు పచ్చి బఠాణీల్లో 8 గ్రాముల వరకు ప్రోటీన్ ఉంటుంది. వీటిలోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు శరీరం లోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్ని తగ్గిస్తాయి. తద్వారా క్యాన్సర్, డయాబెటిస్ లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చు. ఇక వీటిలో ‘ఎ’, ‘కె’, ‘సీ’.. విటమిన్లు, ఫైబర్ వంటి పోషకాలు కూడా సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.

సోయా బీన్స్... సోయా బీన్స్లో మాంసాహారానికి సరిసమానమైన స్థాయిలో ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. ఇందు లోని బి, డి, ఓ, ఇ- విటమిన్లు, క్యాలియం, ఐరన్, జింక్, అసిస్టానరెడెడ్ ఫ్లాట్ అమ్లాలు శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి.. రక్తపోటును నివారిస్తాయి. సోయాలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సమృద్ధిగా మహిళల్లో మెనోపాజ్ దుప్ప్రభావాల్ని తగ్గించడంతో పాటు రొమ్ము క్యాన్సర్ నుంచి కూడా రక్షణ కల్పిస్తాయి. □

ఒక్కోసారి గోళ్ల రంగును తొలగించడానికి రిమావర్ అందుబాటులో లేకపోవచ్చు. ఇంకొన్నిసార్లు రసాయనాలతో దీన్ని వాడాలనుకోకపోవచ్చు. ఇలాంటిప్పుడు మీకి చిట్కాలు పనిచేస్తాయి. **డియోడరెంట్ స్ప్రే...** గోళ్ల రంగుపై డియోడరెంట్ స్ప్రే చేయండి. ఆ వెంటనే టిమ్మింగ్ తుడిచేయండి. నిజానికి ఒకసారి అది పోకపోవచ్చు. ఇలా మరో రెండు సార్లు ఇలా చేస్తే పదిహేనుంటుంది. రెమనెవిస్గెర్ మిశ్రమం: రెండు టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున నిమ్మరసం వివెగడన తీసుకుని

గోళ్ల రిమావర్ లేదా?

అందులో ముంచిన దూదితో గోళ్లపై రాయండి. కాస్తపు అలానే పదిలేసి మరోసారి ఆ రసంతో తుడిచేయండి. సులువుగా రంగు పోతుంది. **ఆల్బుహోలే లేదా పర్మామ్:** ఇవి రెండూ గోళ్ల రంగుని సులువుగా పోగడతాయి. కాటన్ పై వీటిని స్ప్రే చేసి మృదువుగా రుద్దితే సరి. **టూత్ పేస్ట్:** జెల్ల్యం కాకుండా వైట్ టూత్ పేస్ట్ తీసుకుని గోళ్లపై రాయండి. కాస్తవాగ చిన్న బ్రేష్తో రుద్దితే పొడిగా ఉడిపోతుంది. ఒకసారి పోకపోతే రెండు మూడు సార్లు ప్రయత్నించండి. □

కాఫీ ప్రేమికుల కోసం..

తియ్యటి మామిడి పండ్లంటే ఇష్ట పడని వారుండరు. వేసవిలో మాత్రమే లభించే వీటి కోసం ఏడాదంతా ఎదురు చూస్తుంటారు. అయితే వీటిని నేరుగా, జ్యూస్ చేసుకొని తీసుకోవడం కాకుండా.. వీటితో నోరారించే ఇడ్లీలు కూడా తయారు చేస్తారు మీకు తెలుసా? మరి అలాగో చూద్దాం.. **కావాల్సినవి...** మామిడి పండు గుజ్జు రెండు కప్పులు నెయ్యి రెండు టేబుల్ స్పూన్లు ఇడ్లీరవ్వ డోర్గా

ఒక కప్పు వేడివేడి కాఫీ తాగితే.. వర్మిజెస్ట్ పరార్ కదా! ఇందుకు ప్రతీసారి వంటగది, పాంట్రీకి

వెళ్లనక్కర్లేదు. ఈ మగ్ వార్మర్ ఒకటి మీ దగ్గర ఉండే వాలు. క్షణాల్లో మీరున్నచోట నుంచే కాఫీ చేసుకుని తాగియెచ్చు మరి. ఒక్క కాఫీ మాత్రమే కాదు వేడివేడి సూపిలను సైతం తయారుచేసుకోవచ్చు. ఈ వాలర్ ప్రూఫ్ మగ్ ఛార్జింగ్తో పనిచేస్తుంది. □

వేయించిన జీడిపప్పు పలుకులను ఇడ్లీ పిండి పైన గార్నిష్ చేసుకోవాలి. 5.20 నిమిషాల పాటు సాధారణ మంటపై ఇడ్లీలను ఉడకనిస్తే ఎంతో రుచిగా ఉండే మామిడి పండు ఇడ్లీ రడీ..! ఐదు నిమిషాల తర్వాత సర్వీ చేసుకుంటే సరిపోతుంది. □

రెండు కప్పులు చక్కెర పొడి తగినంత రుచులకుల పొడి ఆరే టీస్పూను మిరియాల పొడి పావు టీస్పూను పెరుగు అరకప్పు పాలు అర కప్పు ఉప్పు రుచికి తగినంత జీడిపప్పు గార్నిష్ సరిపడా. **తయారీ...** + బాణలిలో రెండు స్పూన్ల నెయ్యి వేసి జీడిపప్పుని డోర్గా వేయించి వక్కన పెట్టుకోవాలి. ఆ నేతిలోనే ఇడ్లీ రవ్వను సన్నని మంట మీద వేయించుకోవాలి. + ఒక పెద్ద బౌల్లో మామిడి పండు గుజ్జు, చక్కెర పొడి, ఉప్పు, పెరుగు, రుచులకుల పొడి, మిరియాల పొడి, వేయించిన ఇడ్లీ రవ్వ వేసి కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రెండు గంటల పాటు నానబెట్టాలి. + రెండు గంటల తర్వాత ఈ పిండిలో కొద్ది కొద్దిగా పాలు పోస్తూ ఇడ్లీ పిండిలా కలుపుకోవాలి. + ఇడ్లీ పాత్రకు నెయ్యి రాసుకుని పిండి వేయాలి.

మొత్తం పండ్లతో ఇడ్లీలు

మొత్తం పండ్లతో ఇడ్లీలు

చేతులు మండుతున్నాయా?

పంటన్నాక ప్రతి దానిలో పచ్చి మిర్చిని తప్పక పడుతుంటాం. కొంతమందికి వీటిని కోస్తే చేతులు మండుతాయి. దీనికి కారణం మిర్చిలో ఉండే క్యాప్సైసిన్ అనే రసాయనం. ఈచిట్కాలు పాటించడంతో ఉపశమన పొందవచ్చు. + పచ్చిమిరపకాయలు కోసిన వెంటనే గుబ్బాలో చేతులను కోయడమో లేదా ఆ గుబ్బాతో చేతులను శుభ్రం చేసుకుంటేనే మంట తగ్గుతుంది. మరో ఎక్కువ మంట అనిపస్తే చపాటిపిండి లేదా ఫూరిపిండిని కలపడంతో ఉపశమనం కలుగుతుంది. + నిమ్మరసంలో విటమిన్-సి, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉండి మంటను తగ్గిస్తాయి. పచ్చిమిర్చి కోస్తే సమస్య ఉన్నవారు నిమ్మచెక్క లేదా రసంతో చేతులను రుద్ది కడిగితే యాంటీసెప్టిక్ పనిచేసి



దైర్ఘ్యమే ఆయుధం..

కోతుల సమూహం కనిపించింది. అన్ని కోతులు ఒకేసారి ఎదుకోళ్ళ నెరికి ఏం చేయాలో తోచక వెనుతిరిగారు. అవి వెంటబడించనాయి. స్వామిజీ తడవ మేగాన్ని పెంచారు. మర్నటాలూ అంతే వేగంగా తరచునాయి. నిన్న హాయస్థితిలో స్వామిజీ అటూ ఇటూ చూస్తున్నారు. ఇంతలో దగ్గర్లో చెట్టుకింద ఓ వృద్ధసాధువు ‘అవేమీ చేయవు. భయపడకుండా దైర్ఘ్యంగా ఎదుర్కో అని హితవు పలికారు. దాంతో వివేకానంద పరుగు అపి నిర్బంధంగా, స్థిమితంగా నిలబడ్డారు. తడవ దీక్షతో కోతుల వంక చూశారు. అంతే అవి తోకముడిచి పారిపోయాయి. కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత స్వామిజీ న్యూయార్క్లో ప్రసంగిస్తూ



ఆసియా ఇండోర్ రెగట్టాలో భారత్ కు పతకాల పంట

9 స్వర్ణాలతో సహా 15 పతకాలు

న్యూఢిల్లీ: ఆసియా ఇండోర్ రెగట్టాలో మొదటి రోజు భారత రోవర్లు అదరగోట్టారు. థాయ్‌లాండ్‌లోని పట్టాయాలో ప్రారంభమైన ఈ మొగ కంవెంట్‌లో వివిధ విభాగాల్లో తొమ్మిది స్వర్ణాలతో సహా 15 పతకాలను గెలుచుకుని, ఆసియా ఇండోర్ రోయింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్-2025లో భారతదేశం నంబలనాత్మక ఆరంభం చేసింది. హోరాహోరంగా జరిగిన తొలి రోజు పోటీలో భారత్ పతకాలు జోరును పెంచింది. టీమ్ ఇండియా తొమ్మిది స్వర్ణాలు, ఐదు రజతాలు, 1 కాంస్య పతకంతో అద్వితీయ విజయాన్ని సాధించింది. భారత్ కు బంగారు పతకాలు బాలరం అండర్ 17లో మార్సర్ సాక్లం, అండర్ 19 పురుషులలో గుర్తు వక్ సోనీ, మహిళల అండర్ 19లో గౌరీ నందా, పారా పిఆర్ 3 పురుషులలో కొంగనపల్లె నారాయణ, పారా పిఆర్ 3 మహిళలలో అనిత, పారా పిఆర్ 3 ఐడి పురుషులలో అనృతం రాజ్ కుమార్, మార్సర్ 30-39 వయస్సు విభాగంలో సిద్ధార్థ సునీల్ గెలుచుకున్నారు. మార్సర్ 50-59 లైట్ వెయిట్ పురుషులలో పవన్ రుద్రాచార్య, మార్సర్ 60+ పురుషులలో జేమ్స్ జోసెఫ్ కూడా స్వర్ణం సాధించారు. అలాగే అలాన్ జోషి, ఆదిత్య రమేష్ కెదారి, మార్సర్ 30



-39 లైట్ వెయిట్ పురుషుల్లో అమిత కుమార్, మార్సర్ 40-49 పురుషుల్లో శాంటు గర్తె, మార్సర్ 50-59 మహిళల్లో డాక్టర్ మృదుల కులకర్ణిలకు రజత పతకం, అలాగే మార్సర్ 30-39 లైట్ వెయిట్ ఉమెన్ విభాగంలో హర్షీత్ కౌర్ కు కాంస్య దక్కింది. దీంతో ఛాంపియన్‌షిప్‌లో మొదటి రోజు భారత్ పట్టికలో అగ్రస్థానంలో నిలిచింది. కాగా డబ్లి జి ఆరోయా, ఇరాన్, కువైట్, సౌదీ అరేబియా, మలేషియా, శ్రీలంక, సింగపూర్, పాకిస్తాన్, యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్, అతిథ్య థాయ్‌లాండ్ మరియు భారత్ తో సహా మొత్తం 11 దేశాలు వారం రోజుల పాటు జరిగే క్రీడా మహోత్సవంలో పాల్గొంటున్నాయి.

భారత్ జూనియర్ మహిళల విక్టరీ

అర్జెంటీనాపై 2-0తో గెలుపు

న్యూఢిల్లీ: పోర్ నేషన్స్ టోర్నమెంట్ మాటోబోలో అర్జెంటీనాపై భారత జూనియర్ మహిళల హాకీ జట్టు 2-0 తేడాతో గెలుపొందింది. 1-1తో డ్రాగా ముగిసిన తర్వాత తమ మూడో మ్యాచ్‌లో ఈ విక్టరీని సాధించింది. అర్జెంటీనాలోని రోసారియోలో జరిగిన మొదటి క్వార్టర్‌లో మిరాన్ గెస్ డెల్ వల్లే (10వ నిమిషంలో) అతిథ్య జట్టుకు అధిక్యాన్ని అందించడంతో అర్జెంటీనా బలమైన ఆరంభాన్ని ఇచ్చింది. మూడో క్వార్టర్‌లో కనికా 44వ నిమిషంలో గోల్ చేసి తన జట్టును తిరిగి పోటీలోకి తీసుకువచ్చింది. మరో గోల్స్ లేకపోవడంతో మ్యాచ్ పూర్తి సమయంలో టై అయి, పెనాల్టీ మహోత్సవం వెళ్ళింది. గోల్ కీపర్, కెప్టెన్ నిధి వరుణగా నాలుగు సేమ్లు చేసి అతిథ్య జట్టును ఆడుకుంది. రాలీన్ పుయి మరియు లార్యాంట్టులూగి తమ అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుని భారతదేశానికి మంచి విజ యాన్ని అందించారు. కాగా ఈ నెల 25న అర్జెంటీనాలోని రోసారియోలో బిలిస్ 2-1 తేడాతో విజయం సాధించి భారత జూనియర్ మహిళల ఫోర్ నేషన్స్ టోర్నమెంట్‌ను సానుకూలంగా ప్రారంభించారు. భారత్ తరపున నుఖవీర్ కౌర్ (39వ నిమిషం), కనికా సివాన్ (58వ నిమిషం) గోల్స్



సాధించారు. బిలి తరపున జవేరియా సెంట్ (20వ నిమిషంలో) ఏకైక గోల్ చేసింది. రెండో అర్థభాగంలోకి అడుగుపెట్టే సమయానికి తన జట్టుకు స్వల్ప అధిక్యాన్ని అందించింది. అయితే, భారత్ వెంటనే ప్రతిఘటించి 39వ నిమిషంలో నుఖవీర్ కౌర్ సౌజన్యంతో మూడవ క్వార్టర్‌లో గోల్ చేసి సమం చేసింది. మ్యాచ్ చివరి నిమిషాల్లో, కనికా సివాన్ 58వ నిమిషంలో విజయ గోల్ చేసి భారత్ విజయాన్ని నిర్ధారించింది. ఇక నెల 26న జరిగిన రెండో మ్యాచ్‌లో ఉరుగ్స్ పై 3-2 తేడాతో విజయం సాధించింది. మూడో క్వార్టర్ ముగిసే సమయానికి ఆట సమంగానే ఉంది, కానీ చివరి డశలో కనికా సివాన్ కీలకమైన ట్రేస్ గోల్ చేసి భారత్ విజయం సాధించడంలో సహాయపడింది. ఆమె మొదట 46వ నిమిషంలో పెనాల్టీ కార్నర్ ద్వారా గోల్ చేసింది, ఆ తర్వాత 50వ నిమిషంలో నిర్ణయాత్మక ఫీల్డ్ గోల్ చేసి అర్జెంట్లను విజయాన్ని నమోదు చేసింది.



టీ20లో పాకిస్తాన్ విజయం

37 పరుగుల తేడాతో బంగ్లాదేశ్ ఓటమి

న్యూఢిల్లీ: టీ20 సిరీస్ తొలి మ్యాచ్‌లో లో బంగ్లాదేశ్ పాకిస్తాన్ గెలుపొందింది. నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 7 వికెట్లు నష్టానికి 37 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. దీంతో ఈ సిరీస్‌లో పాక్ 1-0 అధిక్త్యంలో నిలిచింది. పాకిస్తాన్ నిర్దేశించిన 202 పరుగుల లక్ష్య ఛేదనలో బంగ్లాదేశ్ 164 పరుగులతో ఆటోట్ అయింది. పాకిస్తాన్ కొత్త వైట్ బాల్ హాడ్ కోవ్ వైట్ హెన్రీకు హసన్ అలి విజయవంతమైన ఆరంభాన్ని అందించడంలో సహాయపడ్డాడు. పాకిస్తాన్ కెప్టెన్ సర్వాన్ అహ్మ 34 బంతుల్లో 56 పరుగులు చేసి తన కెరీర్‌లో అత్యుత్తమ స్కోరుతో విజయానికి పునాదులు వేశాడు, ఆ తర్వాత హసన్ బంతితో అద్భుతంగా రాణించాడు. హసన్ తన తొలి ఐదు వికెట్లు పడగోట్టాడు, 5-30 తో ముగించాడు, అతిథ్య జట్టు పేలవంగా ఆరంభించింది, ఓపెన్ర్ల సైమి అయూబ్ డహ్లాక్, ఫఖర్ జహాన్ (ఒకటి) తొలి రెండు ఓవర్లలోనే వికెట్లు కోల్పోవడంతో వారు ప్రారంభంలోనే 5-2తో వెనుకబడ్డారు. ఆ రౌండ్‌ర పౌడావ్ ఖాన్ 25 బంతుల్లో 48 పరుగులు చేసి పాకిస్తాన్ చివరి ఐదు ఓవర్లలో 58 పరుగులు జోడించడంలో సహాయపడ్డాడు, బంగ్లాదేశ్ విజయం కోసం మొత్తం 202 పరుగులు నిర్దేశించింది. ఇక లక్ష్య సాధనలో తంజిద్ హన్సాన్ భారీ సిక్స్ తో బంగ్లాదేశ్ ఖాతాను తెరిచినప్పటికీ, అలీ ఖాన్‌గోల్ అలీ ఖాన్‌గోల్ అయ్యాడు.బంగ్లాదేశ్ తరపున లిట్టన్ దాస్ 48 పరుగులతో టాప్ స్కోరర్‌గా నిలిచాడు మరియు జాకర్ 21 బంతుల్లో 36 పరుగులు చేశాడు, కానీ పాకిస్తాన్ సిరీస్ అధికంలోకి వెళ్ళకూడా ఆపదానికి ఆదిసరిపోలేదు. మిగిలినబ్యాటర్లు పేలవ ప్రదర్శన చేసి విఫలం చెందడంతో 19.2 ఓవర్లకు 164 పరుగులతో ఆటోట్ అయ్యారు.

సన్‌రైజర్స్ ప్రక్షాళన

టీమ్ నుండి ఐదుగురు ఔట్.. ప్లాప్ అయిన ప్లేయర్లకు ఉద్వాసన

న్యూఢిల్లీ: ఐపీఎల్-2025, సీజన్ 18పై ఎన్నో ఆశలతో అడుగుపెట్టిన సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టు గ్రూప్ దశలోనే ఇంటికాని పరిశీలిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. 6 విజయాలు, 7 ఓటములతో పాయింట్లు పట్టికలో 6వ స్థానంలో నిలిచింది. దీంతో జట్టును ప్రక్షాళన చేయాలని సన్‌రైజర్స్ ప్రాంబైజ్ యాజమాన్యం నిర్ణయించింది. జట్టు కూర్పును బలోపేతం చేసుకోవడానికి, కొంతమంది ఆటగాళ్లను విడుదల చేయాలని జట్టు యాజమాన్యం భావిస్తోంది. ఈ ఐపీఎల్ సీజన్‌లో ఆడించిన స్థాయిలో రాణించని లేదా అధిక ధర పలికిన ఆటగాళ్లను రిలీజ్ చేసే ఇంటికాని పరిశీలిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. అటువంటి వారిలో మొహమ్మద్ షమీ ఒకడు. ఐపీఎల్ 2025 వేలంలో షమీని హైదరాబాద్ రూ.10 కోట్లకు కొనుగోలు చేసింది. అయితే, గాయాలు, ఫిట్‌నెస్ సమస్యలతో ఈ సీజన్‌లో పేలవమైన ప్రదర్శన చేసి ఆడించిన ప్రభావం చూపలేకపోయాడు. 9 మ్యాచ్‌లలో 6 వికెట్లు మాత్రమే తీసి, 11.23 ఎకానమీ రేటుతో పరుగులు సమర్పించుకున్నాడు. అతని అధిక ధర, ప్రస్తుత ఫామ్ దృష్ట్యా రాయల్ ఛాలెంజర్స్ ఆఠనిని విడుదల చేసి, యువ భారతీయ పేస్‌బల్లర్ పెట్టుబడి పెట్టాలని చూస్తోంది. అలాగే ఆస్ట్రేలియా స్పిన్నర్ ఆడమ్ జంపాను రూ.2.40 కోట్లకు కొనుగోలు చేసింది. స్పిన్ విభాగాన్ని బలోపేతం చేయాలనే లక్ష్యంతో జంపాను తీసుకున్నప్పటికీ, అతను ప్రభావం చూపలేకపోయాడు. ఈ సీజన్‌లో కేవలం రెండు మ్యాచ్‌లు మాత్రమే ఆడి, 8 ఓవర్లలో 94 పరుగులు ఇచ్చి 2 వికెట్లు మాత్రమే తీశాడు. ఇక నితీష్ కుమార్‌ను హైదరాబాద్ రూ.8 కోట్లకు అట్టిపెట్టుకుంది. అతను గత సీజన్‌లో



అద్భుతమైన ప్రదర్శన చేసినప్పటికీ, ఈ సారి రాణించలేకపోయాడు. బ్యాట్‌గోల్‌లో 11 మ్యాచ్‌లలో 178 పరుగులు మాత్రమే చేసి, బంతితో పెద్దగా ప్రభావం చూపలేకపోయాడు. ఇక వికెట్ కీపర్, బ్యాటర్ ఇషాన్ కిషన్‌ను సన్‌రైజర్స్ రూ.11.25 కోట్లకు కొనుగోలు చేసింది. అయితే, ఈ సీజన్‌లో అతని ప్రదర్శన ఆడించిన స్థాయిలో లేదు. రాజస్థాన్ రాయల్స్ తో జరిగిన ఒక మ్యాచ్‌లో సెంచరీ మినహా, మిగిలిన మ్యాచ్‌లలో చెప్పుకోదగ్గ ప్రదర్శన చేయలేదు. అతని అధిక ధర, ఆస్పర్లమైన ఫామ్ కారణంగా, అతనిని విడుదల చేసి, కొత్త ఓపెనింగ్ లేదా వికెట్ కీపింగ్ ఆప్షన్ కోసం వెతికే అవకాశం ఉంది. కాగా బ్యాట్స్‌మెన్ అభినవ్ మనోహర్‌ను రూ.3.2 కోట్లకు కొనుగోలు చేసింది. అతను ఈ ఐపీఎల్ 7 మ్యాచ్‌లలో కేవలం 61 పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. ఈ మధ్యకాలంలో అతని ప్రదర్శన అంతగా ఆకట్టుకోలేదు. ఈ ఆటగాళ్లను విడుదల చేయడం ద్వారా తమ వర్క్స్ పెంపకొని, 2026 మోగా వేలంలో జట్టును మరింత బలోపేతం చేసుకోవాలని చూస్తోంది. ముఖ్యంగా భారతీయ బౌలర్లు, ఆరోపందర్లపై దృష్టి సారించే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.



క్వాడ్రల్ ఫైనల్స్‌కు సాత్విక్ జోషి సింధు, ప్రణయ్, ట్రిసా-గాయత్రి నిష్క్రమణ

న్యూఢిల్లీ: బీజమ్బాల్ వరల్డ్ టూర్ సూపర్ 750 కావెంట్ అయిన సింగపూర్ ఓపెన్-2025, పురుషుల డబుల్స్ విభాగంలో భారతకు చెందిన సాత్విక్ సాయిరాజ్ రాంకీరెడ్డి-బిరాగ్ శెట్టి క్వార్టర్ల ఫైనల్స్ చేరుకున్నారు. దక్షిణ కొరియాలోని గుమిలో గురువారం జరిగిన ఈ మ్యాచ్‌లో ఇండోనేషియాకు చెందిన సుబర్ కార్తూమాన్ గుటామ-ముహమ్మద్ రెజా పట్టావి ఇస్కహానీ జోషీని సాత్విక్, బిరాగ్ ద్వయం ఓడించింది. పురుషుల సింగిల్స్ విభాగంలో హెన్‌ఎస్ ప్రణయ్‌కు అవజయం ఎదురైంది. ఫ్రాన్స్‌కు చెందిన క్రిస్టో పోపాన్ చేతిలో అతడు ఓడిపోయాడు. కాగా మహిళల సింగిల్స్ విభాగంలో పివి సింధు చైనాకు చెందిన చెన్ యు ఫేపై ఓడిపోయింది. కాగా మహిళల డబుల్స్ జట్టు ట్రిసా జాల్-గాయత్రి గోపీచంద్ తమ ప్రీక్వార్టర్ల ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో చైనాకు చెందిన జియా యిపాన్, జాంగ్ షుక్సీయన్ చేతిలో ఓడిపోయారు. మిక్స్డ్ డబుల్స్ విభాగంలో భారత జోషీ రోహన్ కపూర్-గద్దె రుత్విక శివాని హాంకాంగ్‌కు చెందిన టాంగ్ చున్ మాన్, త్సే యింగ్ సూల్ చేతిలో ఓడిపోయారు.మహిళల డబుల్స్‌లో అమృత ప్రమిలేష్ -సోనానింగ్ 21-23,7-21 స్కోరుతో ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన గ్రీస్సా సోమర్‌విల్జె, ఎంజెలాయ చేతిలో ఓడిపోయారు.

ముంబై, మే 29: దిగ్గజ వ్యాపార సంస్థ టాటా గ్రూప్‌లో కీలక పరిణామం ఏటా చేసుకుంది. టాటా సన్స్ చైర్మన్ 'ఎన్ చంద్రశేఖర్' అంటూ టాటా సన్స్ టాటా కెమికల్స్ చైర్మన్ అండ్ చైర్మన్ పదవి నుంచి తప్పుకున్నారు. ఈ విషయాన్ని ఎక్స్‌ప్రెస్ న్యూస్‌లో కంపెనీ వెల్లడించింది. నా ప్రస్తుత భవిష్యత్తు నిబద్ధతలను

పహించడం గౌరవంగా ఉంది. అంతేకాకుండా నా పదవీకాలంలో నాకు మద్దతు, సహకారాన్ని అందించిన ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు' అంటూ టాటా సన్స్ చైర్మన్ కంపెనీ చైర్మన్ల బోర్డును ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. ఎన్ చంద్రశేఖర్ పదవి నుంచి వైదొలిగిన తర్వాత, 2025 మే 30 నుంచి 'ఎన్.పద్మనాభన్' కొత్త చైర్మన్ బాధ్యతలను తీసుకుంటున్నట్లు కంపెనీ వెల్లడించింది. తమిళనాడులోని నామకల్‌లోని మోహనూర్‌లోని ఒక వ్యవసాయ కుటుంబంలో జన్మించిన ఎన్ చంద్రశేఖర్, ప్రభుత్వ పాఠశాలలో

టాటా కెమికల్స్ చైర్మన్‌గా 'ఎన్ పద్మనాభన్'



ప్రాథమిక విద్యను పూర్తి చేసి, తర్వాత కోయంబత్తూరు ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ నుంచి అప్రెంటిస్ షిప్ డిగ్రీని పొందారు. ఆ తర్వాత తిరుచిరాపల్లిలోని రీజినల్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో మార్సర్ ఆఫ్ కంప్యూటర్ అప్లికేషన్స్ డిగ్రీని పూర్తిచేశారు. టాటాగ్రూప్ తో ఆయన ప్రయాణం 1987లో టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్‌లో ఇంటర్న్‌గా చేరడంతో ప్రారంభమైంది. సెంటెంబర్

2007లో టీఫ్ ఆపరేటింగ్ ఆఫీసర్ స్థాయికి త్వరగా ఎదిగారు. అక్టోబరు 2009లో, కేవలం 46 సంవత్సరాల వయసులో టీసీఎస్ సీనియర్ నిరుపేక్ష తులయ్యారు.

లాభాల్లో ముగిసిన సెన్సెక్స్, నిఫ్టీ

ముంబై, మే 29:దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు రాభాల్లో ముగిశాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో సానుకూల సంకేతాల నడుమ ఉదయం రాభాల్లో ప్రారంభమైన సూచీలు కాసేపు రాభ సాఫ్టల మధ్య చలింపాయి. ప్రధాన షేర్లలో కొనుగోళ్లు అండతో తిరిగి పుంజుకున్నాయి. దీంతో మార్కెట్ ముగిసే సమయానికి సెన్సెక్స్ 320 పాయింట్లు రాభవడగా.. నిఫ్టీ 24,800 పైన ముగిసింది. సెన్సెక్స్ ఉదయం 81,591.03 పాయింట్లు వద్ద (క్రీతం ముగింపు 81,312.32) రాభాల్లో ప్రారంభమైంది. ఇంట్లాడేలో 81,106.98 81,816.89 పాయింట్లు మధ్య కదలాడింది. చివరికి 320 పాయింట్లు రాభంతో 81,633 వద్ద స్థిరపడింది. నిఫ్టీ ఇంట్లాడేలో 24,892.60

మైక్రోసాఫ్ట్, యోటా టైలమ్



న్యూఢిల్లీ, మే 29: భారత్‌లో కృత్రిమ మేధస్వి మరియు యోటా వినియోగంలోకి తెచ్చే దిశగా మైక్రోసాఫ్ట్, యోటా డేటా సర్వీస్ చేతులు కలిపాయి. ఈ ఒప్పందం ప్రకారం యోటా ఎం క్లౌడ్ ప్లాట్‌ఫాం అయిన శ్రీ క్లౌడ్‌లో మైక్రోసాఫ్ట్ తమ అజూర్ ఎం సర్వీసు లను అందుబాటులోకి తెస్తాంది. దీంతో డెవలపర్లు, స్టార్టప్లు, కంపెనీలు, ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు, ఇండియాఎం మిషన్‌లో భాగమైన సంస్థలకు అభివృద్ధి సేవలు అందుబాటులోకి వస్తాయి. దేశీయంగా కృత్రిమ మేధ సామర్థ్యాలను పెంపొందించడం, నవకల్పనలను ప్రోత్సహించడం, మౌలిక సదుపాయాలను పటిష్ట పర్చడం ద్వారా ఇండియాఎం మిషన్ లక్ష్యాల సాధనకు కూడా మైక్రోసాఫ్ట్-యోటా భాగస్వామ్యం తోడ్పడనుంది. ఇండియాఎం మిషన్ ఆనెడి దేశంలోని కృత్రిమ మేధ వ్యవస్థ ను బలోపేతం చేయడానికి భారత ప్రభుత్వం ప్రారంభించిన జాతీయ చొరవ. ఎం ఇన్ోవేషన్స్ ప్రోత్సహించడం, స్వచ్ఛత ఎంజెండ్లతో అభివృద్ధిచేయడం, పటిష్టమైన ఎం ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్‌ను సృష్టించడం ఈ మిషన్ లక్ష్యం. దేశీయ ఎం మోడల్స్ ను రూపొందించడానికి సంబంధించి 2025 మే నాటికి ఇండియాఎం మిషన్‌కు 500మైగా ప్రతిపాదనలు వచ్చాయి.

నేడే విడుదల



నాన్ టాకీ

30TH 2025 IN THEATRES

పుష్పిపూర్తి