



చదువులో టాపర్.. బాస్కెట్ బాల్ ఆటలో గోల్డ్ మెడలిస్ట్.. ఇంకేముంది? పెద్దయ్యాక మంచి ఉద్యోగమైనా చేస్తుంది.. లేదంటే బాస్కెట్ బాల్ క్రీడాకారిణి అవుతుందముకున్నారంతా. కానీ అంచనాల్ని తలకిందులు చేస్తూ.. వదేశ్ కే క్రికెట్ బ్యాట్ అందుకుంది. ఈ ఆటనే శ్వాసగా భావించి దేశవాళీ పోటీలలో పరుగుల పరడ పారించి.. సెలక్షన్స్ దృష్టిలో పడి ఇటీవలే భారత జట్టుకు ఎంపికైంది. ఆరంగేట్ర సిరీస్ లోనే కీలక ఆటలు ఆడి జట్టు విజయాల్లో కీలక పాత్ర పోషించింది. ఢిల్లీకి చెందిన **ప్రతీకా రావత్**, ప్రస్తుతం ఓపెనర్గా రాణిస్తోన్న ఈ యంగ్ ఎ భారత జట్టులో తన పదిలపరచుకుంది. బలమైన పుట్టర్స్, కచ్చితత్వం, భారీ పాట్లతో అలరిస్తోన్న ఈ కొత్తమ్మాయి ఎవరంటూ.. అభిమానులు నెట్టింట్ తెగ వెతికిస్తున్నారు. మరి, ప్రత్యర్థి బౌలర్లకు దడ పుట్టిస్తున్న ప్రతీక గురించి మరిన్ని విశేషాలు తెలుసుకుందామా..

దేశవాళీ పోటీలలో రాణించి.. పెద్దయ్యాక ఫరానా ఉద్యోగం చేయాలి? ఫరానా రంగంలో స్థిరపడాలి.. అని భవిష్యత్తు గురించి ఎన్నో కలలు కంటాం. ఆ కలల్ని నిజం చేసుకునేందుకు అహర్నిశలా శ్రమిస్తాం. ఢిల్లీకి చెందిన ప్రతీకా రావత్ కూడా ఇలాగే తన భవిష్యత్తు గురించి గొప్పగా ఊహించుకుంది. పదేళ్లకే క్రికెట్ బ్యాట్ పట్టి న చేయాలి? అమ్మాయి.. అంతర్జాతీయ టోర్నీల్లో దేశం తరపున ఆడాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. అయితే, తీవ్రమైన మార్గం పోటీని తట్టుకొని సెలెక్షన్ దృష్టిలో పదాలంటే దేశవాళీ పోటీలలో రాణించడమొక్కటే. అందుకే పలు దేశవాళీ టోర్నీల్లో తన బ్యాటింగ్ విన్యాసాలతో అందర్నీ అబ్బురపరిచింది యంగ్ టాటల్. తన సొంత రాష్ట్రానికి ఆడడమే కాకుండా.. పలు మ్యాచుల్లో ఢిల్లీ రాష్ట్ర జట్టు కెప్టెన్ గానూ వ్యవహరించింది. 'అందర్ 23 టీ20 ప్రపంచకప్'లో తమ జట్టు ఫైనల్ కు చేర్చడంలో కీలక భూమిక పోషించింది. అంతేకాదు సీనియర్ విమెన్స్

వన్ డేలో అత్యధిక పరుగులు సాధించిన ప్రతీకకు సెలెక్షన్ నుంచి పిలుపొచ్చింది. అంతే.. తన కల సాకారమైన సంతోషంలో ఎగిరి గంతేసినంత వనిచేసి యువ క్రికెటర్, ఇటీవలే స్వదేశంలో వెసి డీస్ తో జరిగిన సిరీస్ కు ఎంపికైన ఆమె భారత మహిళల జట్టు తరపున 15వ ప్లేయర్ గా ఆరంగేట్రం చేసింది. వైస్ కెప్టెన్ స్మృతి ముందాన చేతుల మీదుగా డెబ్యూ క్యాష్ అందుకొని మురిసిపోయింది ఆల్రౌండ్. **షఫాలిని మలపిస్తూ..** ఈ అవకాశం వచ్చినందుకు చాలా సంతోషంగా, గర్వంగా ఉంది. ఎన్నో ఏళ్ల నిరీక్షణ ఫలితమిదినిపిస్తోంది. ఈ టోర్నీ విజయంతో నా కెరీర్ ను ఘనంగా ప్రారంభించాలనుకుంటున్నా. జట్టు నాకిచ్చిన ఈ అంశాలను నిలబెట్టుకుంటా.. అంటూ తొలి వేదికపై భారీ అంచనాల మధ్య మైదానంలోకి అడుగు పెట్టింది. కానీ, అంతర్జాతీయ మ్యాచ్ కదా?.. అదీ ఓపెనర్ గే.. తడబడుతుందేమో? అనుకున్నారంతా! కానీ లేడీ సెహగ్ గే పెరొందిన షఫాలీ వర్మ స్థానంలోనే

ప్రత్యర్థి బౌలర్లకు దడ పుట్టిస్తూ..

జరిలోకి దిగిన ఆమె.. షఫాలీని మరచివేలా తొలి మ్యాచ్ లోనే తన



మాయాజాలాన్ని ప్రదర్శించింది. అంతర్జాతీయ క్రికెట్ లో తన ఆరంగేట్రాన్ని ఘనంగా వాలించి ఢిల్లీ బ్యాట్స్ మన్. **మెరుపు బ్యాటింగ్ తో..!** సాధారణంగా మొదటి మ్యాచ్ అనగానే ఓట్టిడి గురయ్యారు చాలామంది. కానీ ప్రతీక అలా కాదు.. తన అద్భుత పెర్ఫార్మన్స్ ఎన్నో మ్యాచ్ లు ఆడిన అనుభవజ్ఞురాలిని తలపించింది. వెస్టిండీస్ బౌలర్లను దీటుగా ఎదుర్కొంటూ స్మృతితో కలిసి గొప్ప ఇన్నింగ్స్ ఆడింది ఓపెనర్. తొలి మ్యాచ్ లో 40 పరుగులతో తొలి తృటిలో అర్ధ శతకం చేశారుకున్నా.. రెండో

మ్యాచ్ లో మెరుపు బ్యాటింగ్ తో చెలరేగి అర్ధ సెంచరీ చేసింది. ఇక స్పిన్ బౌలర్ గానూ సత్తా చాటి ఒక వికెట్ తీసింది. ఇలా జట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించిన యువ క్రికెటర్. పరుసగా రెండు మ్యాచ్ లు టోర్నీలో కీలక పాత్ర పోషించిన ఈ యువ ప్రతిభను మాజీ క్రికెటర్లు అభినందిస్తున్నారు. 'మహిళల క్రికెట్ లో కొత్త స్థూర పుట్టుకొచ్చిందంటూ కితాబిస్తున్నారు. సాధారణంగా మొదటి మ్యాచ్ అనగానే ఓట్టిడి గురయ్యారు చాలామంది. కానీ ప్రతీక అలా కాదు.. తన అద్భుత పెర్ఫార్మన్స్ ఎన్నో మ్యాచ్ లు ఆడిన అనుభవజ్ఞురాలిని తలపించింది. వెస్టిండీస్ బౌలర్లను దీటుగా ఎదుర్కొంటూ స్మృతితో కలిసి గొప్ప ఇన్నింగ్స్ ఆడింది ఓపెనర్. తొలి మ్యాచ్ లో 40 పరుగులతో తొలి తృటిలో అర్ధ శతకం చేశారు కున్నా.. రెండో మ్యాచ్ లో మెరుపు బ్యాటింగ్ తో చెలరేగి అర్ధ సెంచరీ చేసింది. ఇక స్పిన్ బౌలర్ గానూ సత్తా

చాటి ఒక వికెట్ తీసింది. ఇలా జట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించిన యువ క్రికెటర్. పరుసగా రెండు మ్యాచ్ లు టోర్నీలో కీలక పాత్ర పోషించిన ఈ యువ ప్రతిభను మాజీ క్రికెటర్లు అభినందిస్తున్నారు. 'మహిళల క్రికెట్ లో కొత్త స్థూర పుట్టుకొచ్చిందంటూ కితాబిస్తున్నారు. ప్రతీక క్రికెటర్ కావడానికి కారణం ఆమె తండ్రి ప్రదీప్ రావత్. ఆయన సర్టిఫైడ్ రెవెన్యూ అంప్లెర్. ఢిల్లీ క్రికెట్ అసోసియేషన్ నిర్వహించే మ్యాచ్ లకు అంప్లెయింగ్ చేస్తారు. తన కూతురిని క్రికెటర్ గా మూడాలని ఆశపడ్డారాయన. అందుకే చిన్న తనంలో ప్రతీకను తనతో పాటు స్టేడియానికి తీసు కెళ్లేవారు. అలా తనకు తెలియకుండానే ఆమెకు క్రికెట్టు ఇష్టం పెరిగింది. అప్పటివరకూ బాస్కెట్ బాల్ క్రీడాకారిణిగా రాణిస్తూ.. జాతీయ క్రీడల్లో బంగారు పతకం గెలుపొందిన ప్రతీకకు తన తండ్రి క్రికెట్ బ్యాట్ కొనిచ్చారు. క్రికెట్ కోరిక అధిక ఖర్చుతో కూడుకున్న దని తెలిసినా వెనకాడలేదా యన. ఇలా తన తండ్రి ప్రోత్సాహంతో స్థానిక క్రికెట్ అకాడమీలో శిక్షణ తీసుకున్న ప్రతీక.. తక్కువ సమ యంలోనే క్రికెట్ మెలకువలు ఒంటబట్టించుకుంది. తండ్రి కష్టాన్ని పుణా. చేయకూడదనే సంతల్పం ఆమె అటెన్షన్ మరింత క్షత్ర పెట్టలా చేసింది. ఇక శిక్షణలో భాగంగా ఆభ్యాసంలో పోటీపడి మరీ బౌండరీలు కొడుతూ 'ది బెస్ట్ స్కూడెంట్ అనిపించుకుంది. ఇలా ఓవైపు క్రికెటర్ గా రాటుదెలుతూనే.. మరోవైపు చదువు పైనా దృష్టి పెట్టింది ప్రతీక ఇంటర్లో 92.5 శాతం మార్కులు తెచ్చుకొన్న ఈ బ్యాట్సింగ్ ఓపెనర్. ఢిల్లీ యూనివర్సిటీలో సైకలాజీ కోర్సు పూర్తి చేసింది. □

ॐ

తిరుప్పావై

28వ పాశురము

కలవైగళి పిన్ పెన్లు కానమ్
శేరుండోమ్,
అత్తీవొంజుమిల్లాత ఆయ్యలత్తు,
ఉన్ననై,
పిళి పెణున్దై పుణ్ణియుమ్
యాముదై యోమ్,
కుత్తెవొన్దై గోవిందా!
ఉన్ననోమ్
ఊజవేల్ నమక్కు ఇంగు ఒళిక్కు
ఒళియాడు,
అతీయాడు పిట్టైగోం
అన్బినాల్, ఉన్ననై
శిలు పేరత్తత్తనవ్వువీ శిలీ
యరుళాడే,
ఇదైవా నీ తాయోమ్ పజ్జె యేలో
రెమ్బావామ్

పశువులను అడవిలోనికి తీసుకెళ్లి వాటిని మేపి మా పోషణ చేసుకొను గోపకులములో పుట్టినవారము. కృష్ణుడు మాతో పెరగటమే మేము చేసుకొన్న పుణ్యము సీతో సంబంధము పోగొట్టుకో జాలము. ఓ గోవిందా అని న్యామియని ప్రేమతో నిన్ను చిన్నచిన్న పేర్లతో పిలుస్తున్నందుకు మామ్ర కొవగించుకోకు, లోక మూర్ఖుడ తెలియని పిల్లలము. 'పల్' యను వాయిద్యమును మాకు ఇమ్ము అనుచు గోపికులు కృష్ణుణ్ణి అడుగుతున్నారు. **ఫలం: అరిషడ్ వర్గాలను నాశనం చేయడం**"

ఎంత ప్రాణ స్నేహితులైనా.. అప్పుడప్పుడూ వారి మధ్యా చిన్న చిన్న అపార్థాలు చోటుచేసుకుంటాయి. అయితే ఈ క్రమంలో కొంతమంది ఈ గొడవలు గురించి ఇతర

శారీనే స్టయిల్ మారింది !

ఇదీ శారీనే కొంచెం స్టయిల్ మారిందంతే . సౌకర్యంగా ఉండే ఫ్యాషన్ డ్రెస్సుల కోసం నవతరం ఎప్పుడూ వెతుకుతుంటుంది. అలాగని సంప్రదాయాన్ని వదిలిపెట్టదు. ఈ విషయాలపై సుప్రత ఉన్న డిజైన్స్ బీరను ఎన్ని హంగులుగా తీర్చిదిద్దుతున్నారో చూడాలి! డ్రెస్సు పోలి ఉండేలా.. శారీ అనిపించేలా ఇండోవెస్ట్రస్ లుతో ఆకట్టుకునేలా యంగ్ స్టర్స్ ఆలోచనలకు తగినట్లుగా డిజైన్ చేస్తున్నారు. అన్ని రకాల ఫ్యాబ్రిక్స్, కాటన్, సిల్క్, చందేర్.. ఏ ఫ్యాషన్ శారీ అయినా ఈ డిజైన్ ను వాడచ్చు. వల్లూను కర్టా ఫైల్ ధరించి, నడుము భాగంలో డెట్రైసెట్ చేస్తే మరో శారీ ఫైల్ మీ సొంతం అవుతుంది.

స్నేహితులతో పంప కోవడం, వారి గురించి నెగెటివ్ చెప్పడం, లేనిపోని వాడీలు చెప్పడం.. వంటివి చేస్తుంటారు. గోటితో పోయేదాన్ని గొట్టేదిదాకా తెచ్చుకోవడమంటే ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల మీ గురించి, మీ స్నేహం గురించి అవతలి వారికి నెగెటివ్ అభిప్రాయం ఏర్పడుతుంది. అలాగే మీ ప్రాణ స్నేహితురాలికి మీపై ఉన్న సదభిప్రాయం దెబ్బతింటుంది. ఫలితంగా గొడవలు మరింత పెద్దవుతాయి. మీ మధ్య స్నేహబంధమూ సన్నగిల్లుతుంది. ఇన్ని సమస్యలు కొనితెచ్చు కోవడం కంటే ఓషికతో మీరిద్దరీ గొడవల్ని సామరస్యంగా పరిష్కరించుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా మీ స్నేహబంధమూ మరింత దృఢమవుతుందని చెబుతున్నారు. □

చర్మ సంరక్షణ జాగ్రత్తలు !

రమ్మగా తయారవుతున్నా.. దలగా కనిపిస్తున్నా ఓ సారి వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి అలర్జి బెస్ట్ చేయించుకోవడం అవసరం. దీంతో పాటు చర్మం సంరక్షణకు సంబంధించి కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ❖ మన శరీరానికి గురిపడే ఆహారం మాత్రమే తీసుకోవాలి. అదే మన ఆరోగ్య నికీ మంచిది. ప్రత్యేకించి జంక్ ఫుడ్స్ డెయిరీ ప్రొడక్ట్స్ తినే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. రోజుకు కనీసం 2 లీటర్ల నీళ్లు తాగడం తప్పనిసరి. ❖ ఏ కాలమైనా సరే - బయటికి వెళ్లేటప్పుడు చర్మానికి సన్ స్క్రీన్ రాసుకోవాలి. ❖ అదే విధంగా అవసరాన్ని బట్టి డెర్మటాలజిస్ట్ సలహా మేరకు సి-విటమిన్ అధికంగా అభింద సీరంను రోజూ చర్మానికి రాసుకోవాలి. ఇది చర్మ సంరక్షణకు ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. ❖ చర్మంలో తేమ స్థాయిలు తగ్గుకుండా ఉండేందుకు మాయిశ్చరైజర్ రాసుకోవాలి. ప్రత్యేకించి మెడ

భాగంలో, కళ్ల కింద మాయిశ్చరైజర్ తో మృదువుగా మర్చన చేసుకోవాలి. ❖ రోజుకు రెండుసార్లు శుభ్రమైన నీటితో ఫేస్ వాష్ చేసుకోవాలి. ముఖం కడుక్కునేటప్పుడు చేతులతో మరీ గట్టిగా రుద్దకూడదు. ఎందుకంటే ఇలా చేస్తే చర్మం పొడిబారిపోయే ప్రమాదముంది. ❖ ముచ్చాడు, మొటిమలు ఏర్పడితే వాటిని గిట్టకూడదు. అలా చేస్తే ఆ ప్రాంతం మరింత అందమైనాగా తయారవుతుంది. □

- టి.యం. దమయంతి
సనగినగర్

రంగ వల్లిక

17 చుక్కలు 3 వరుసలు ఇటు అటు పదిలి 3 వరకు

24 చుక్కలు
8 వచ్చేవరకు
సరిచుక్కలు

- సుధారాణి
మలక్ మేట

ఆరోగ్య భాగ్యం

వాధి నిర్ధారణ : ఛాతీ ఎక్స్, మూతపరీక్ష, కల్చర్ టెస్ట్, చర్మ పరీక్ష, కిడ్నీ టెస్ట్, ఇంటరావీనస్ యూరోగ్రామ్, ట్రాన్స్ రెక్టల్ అల్ట్రాసౌన్డ్ గ్రామ్, ప్రోస్టేట్ బయోప్సీ, యురెత్రోస్కోపీ వంటి పరీక్షల ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ చేయవచ్చు. జాగ్రత్తలు : స్త్రీలలో జననేంద్రియాల టి.బి. సర్వైలెన్స్ యూరెత్రైటిస్ పున్నప్పుడు వారిని కలిసిన మగవాళ్లలో యురెత్రైటిస్ టి.బి. వస్తుంది. వీరి వీర్యంలో టి.బి. బానిశై ఉంటుంది. కిడ్నీ, ఖాడర్ డామేజ్ అయిన తర్వాత అల్బర్ తయారై ఫిస్టూలా స్క్వర్ తయారవుతుంది. కాబట్టి ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వదుకునే ముందు సప్రవార్దాల్ని తక్కువగా తీసుకోవాలి. కాఫీ, టీ, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం తగ్గించాలి. క్రొవ్వు తక్కువగా ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఆహారంలో భాగంగా క్యాబేజీ, కాలిఫ్లవర్, బ్రోకోలీ వంటి కూరగాయల్ని తీసుకోవడం స్ట్రెబెల్స్, ఖాక్ డెట్రీస్, టుమోరాలు, ఆరెంజెస్, ఎండు ద్రాక్ష దానిమ్మ, నిమ్మ, నారింజ, గుమ్మడి వంటి ఆంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉన్న వండ్లని తీసుకోవాలి. ఇవేగాకుండా బ్రౌన్ రైస్, ఓట్స్, క్విన్ వా, బీన్స్, వాలనట్స్ వంటివి తీసుకోవాలి. పాల ఉత్పత్తులు, రెడీమీట్ తక్కువగా తీసుకోవాలి. విటమిన్ డి ఉన్న ఆహార పదార్థాల్ని తీసుకోవాలి. ఆటో ట్యూబర్క్యులార్ చికిత్స 18-24 నెలలపాటు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అవసరమైతే శస్త్రచికిత్స చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కాంప్లీక్స్ స్పై ఏర్పడకుండా సకాలంలో వ్యాధిని గుర్తించి తగిన .జాగ్రత్తలు చికిత్స తీసుకోవాలి. హోమియో చికిత్స, ఆర్థో అత్తీ : మూత్రంలో రక్తం, చీము పోవడం, మూత్రం కొద్దిగా, మంటతో అప్రయత్నంగా పోతుంది మూత్ర విసర్జనానంతరం పొట్టలో నీరసంగా ఉండే వారికిది మంచి మందు. లైకోపోడియం : మూత్రం కొద్దిగా మక్కులు మక్కులు బాధతో పోవడం నడుంనొప్పి, నపుంసకత్వం, ప్రోస్టేట్ గ్రంథి వాచి పెద్దదవడం, మూత్రంలో రక్తం పోవడం, మూత్రకోశంలో వాపు రావడం వంటి లక్షణాలున్న వారికిది మంచి మందు. తూజా : గజ్జల్లో లింపే గ్రంథులు వాదుం, మూత్ర నాళంలో మంట దురద ఉండడం, ప్రోస్టేట్ గ్రంథి నుంచి ప్రావం రావడం నపుంస కత్వం దగ్గు, ఉబ్బునం ఉండే వారికిది మంచి మందు సెబాల్ సెడ్యులేటా ప్రోస్టేట్ టి.బి.కిది మంచి

మందు దీన్ని మదర్ లిండర్ రూపంలో వాడుకోవచ్చు. ఇవేగాక

స్తాఫిశాగ్రియా కోనియం, క్లెమటిన్, భిమఫిలా మందుల్ని లక్షణాల్ని బట్టి వైద్య పర్యవేక్షణలో వాడుకోవచ్చు. □

