





























# ఎన్నో అవార్డులు, మరెన్నో రివార్డులు సాయి కుమార్ 50 యేళ్ల ప్రస్థానం

**సాయి కుమార్** అంటే అందరికీ నాలుగు సింహాల డైలాగ్ గుర్తుకు వస్తుంది. పోలీస్ స్టోరీ సినిమాతో ఇండియన్ సినిమా హిస్టరీలో సాయి కుమార్ చెరగని ముద్ర వేసుకున్నారు. 1961 జూలై 27న సాయి కుమార్ జన్మించారు. తండ్రి పి.జె.శర్మ, తల్లి కృష్ణ జ్యోతి నట వారసత్వాన్ని పుణికి పువ్వుకున్నారు సాయి కుమార్. తల్లి కృష్ణ జ్యోతి ఒకప్పుడు కన్నడ చిత్ర రంగంలో నటిగా సుప్రసిద్ధురాలు. అలా సాయి కుమార్ కన్నడ మాతృ భాష అయింది. కానీ సాయి కుమార్ మాత్రం సోత్ ఇండస్ట్రీస్ తన మార్కెట్ వేశారు. సినిమాల్లోకి రాక ముందు అంటే.. సరిగ్గా 1972 అక్టోబర్ 20న తొలిసారి ముఖానికి రంగేసుకున్నారు. మరుసటి నాటికంటే దుర్భేదనూడి పాత్రతో నటించారు. ఆ తర్వాత నటుడిగా వెనుదిరిగి చూసుకోలేదు. బాలనటుడిగా చిత్ర రంగ ప్రవేశం చేసిన సాయికుమార్ 'దేవుడు చేసిన పెళ్లి'తో తెరం గేటం చేశారు. ఆ సినిమా అతి అయి నటికి యాభై ఏళ్లు పూర్తయ్యాయి. ఆ తరువాత భాష దర్శకత్వం వహించిన స్టూడెంట్ సినిమాలో మంచి నటుడిగా గుర్తింపు సంపాదించు కున్నారు. సాయి కుమార్ కెరీర్లో ఎన్నో మరుపు రాని హిట్ చిత్రాలున్నాయి. కన్నడ, తెలుగులో ఎన్నో ఎవర్ గ్రీన్ చిత్రాల్లో ఆయన నటించారు. కన్నడలో పోలీస్ స్టోరీ తరువాత అగ్ని షపిషి, కుంకుమ భాగ్య, పోలీస్ స్టోరీ 2, లాకప్ డెత్, సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్, సెంట్రల్ జైల్, మన మన రామాయణ తదితర చిత్రాలు బాక్సాఫీస్ ని కొట్టొక్కాయి. ఇక తెలుగులో అమ్మ రాజీనామా, కర్మవ్యం, అంతఃపురం, శశిశర్మ అల్లా, జగన్మూర్తి ఆది శతర, ఎవడు, పటాన్, పంపం చేసినా, భలే మంచి రోజు, సరైనోడు, సుప్రీం, చుట్టూరాలూ, జనతా గారేజీ, మనలో ఒకడు, ఓం నమో వెంకటేశాయ, జైలవకుళ, రాజాది గ్రేట్, నా పేరు సూర్య నా ఇల్లు ఇండియా, మహర్షి, ఎన్ ఆర్ కళ్యాణమండపం, దసరా, సార్, ఇలా ఎన్నో చిత్రాల్లో నటించి మంచి పేరుని సంపాదించుకున్నారు.

2006లో సామాన్యమైన చిత్రంలోని పాత్రకు ఉత్తమ విలన్ గా నంది అవార్డు అందుకున్నారు. 2010లో ప్రస్థానం చిత్రంలో ఉత్తమ సహాయ నటుడిగా నంది అవార్డు సాధించారు. సామాన్యమైన చిత్రాల్లో, రంగీ తరంగీ

**మల్లీ రావా, ఏజెంట్ సాయి**  
శ్రీనివాస ఆర్ట్స్, మనూడ వంటి సూపర్ దూపర్ హిట్ చిత్రాలతో 100% సక్సెస్ రేటుని సాధించి అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోన్న బ్యానర్ నర్సరీ ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్ నుంచి రానున్న 'సాయి' సినిమా 'బ్రహ్మ ఆనందం'. హాస్య బ్రహ్మ వద్దనే అవార్డ్ గ్రహీత బ్రహ్మనందం, ఆయన కుమారుడు రాజా గౌతమ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన ఈ చిత్రంలో ప్రియా వడ్లమాని, బిశ్వరత్న హోలకర్ల హీరో అయ్యే నటించారు. శ్రీమతి సావిత్రి, శ్రీ శివేష్ కుమార్ సమర్థకులుగా డెబ్యూ డైరెక్టర్ ఆర్.వి.ఎన్.నిఖిల్ దర్శకత్వంలో రాహుల్ యాదవ్ నెక్కా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. యూనిక్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులను అలరించడానికి సిద్ధమవుతోంది. 'బ్రహ్మ ఆనందం' మేకర్స్ ప్రమోషన్స్ లో జోరు పెంచారు. అందులో భాగంగా ఈ సినిమా నుంచి 'ఆనందమా...!' అనే లిరికల్ సాంగ్ ను విడుదల చేశారు. శాండిల్వోడ్ పీసాటి సంగీత సారథ్యం వహిస్తోన్న ఈ పాటను శ్రీనివాస కిరణ్ రాయ్, మనీషా ఈరబత్తినీ, యశ్వంత్ నాగ్ ఆలపించారు. పాటను గమనిస్తే.. ఇది క్యూట్ లవ్ సాంగ్. ఇందులో హీరోపై తన ప్రేమను హీరోయిన్ అందంగా వివరిస్తుంటే, హీరో మాత్రం తనకు డబ్బు మీదున్న ప్రేమ, అవసరాలన్నీ పాడుకుంటున్నారని. ఇద్దరు భిన్నమైన మనస్తత్వాలన్న వ్యత్యలుగా హీరో, హీరోయిన్ ఆవిష్కరించే ప్రయత్నం చేశారు డైరెక్టర్ నిఖిల్. చక్కటి పదాలు, వినసాంపైన ట్యూన్ తో

## 'బ్రహ్మ ఆనందం' నుంచి లవ్ లిరికల్ సాంగ్



పాట హృదయంగా హత్తుకునేలా ఉంది. వెన్నెల కిషోర్ ఫుల్ రెండ్ గోల్ పోషిస్తుండగా, సంపత్, రాజీవ్ కనకాల కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి శాండిల్వోడ్ పీసాటి మ్యూజిక్ అందిస్తున్నారు. మితేష్ పర్వతనేని డివోపేగా, ప్రణీత కుమార్ ఎడిటర్ గా వర్క్ చేస్తున్నారు. నటీనటులు: రాజా గౌతమ్, బ్రహ్మనందం, వెన్నెల కిషోర్, ప్రియా వడ్లమాని, బిశ్వరత్న హోలకర్, సంపత్, రాజీవ్ కనకాల

## వేధిస్తున్న వ్యక్తిపై సైబర్ క్రైమ్ లో కంప్లెంట్

**సోపర్ మీడియా** ద్వారా తనను వేధిస్తున్న వ్యక్తిపై సైబర్ క్రైమ్ లో కంప్లెంట్ చేసింది హీరోయిన్ నిధి అగర్వాల్. నడర వ్యక్తి తనను చంపేస్తానంటూ సోపర్ మీడియాలో కామెంట్స్ వదిలిస్తున్నాడని కంప్లెంట్ లో నిధి పేర్కొంది. ఈ వ్యక్తి తనతో పాటు తనకు ఇష్టమైన వారిని టార్గెట్ చేస్తూ బెదిరింపు లకు పాల్పడుతున్నట్లు నిధి అగర్వాల్ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులకు తెలిపింది. ఈ వ్యక్తి బెదిరింపుల వల్ల తాను మానసికంగా ఒత్తిడికి లోనవుతున్నానని, మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని నిధి అగర్వాల్ తన ఫిర్యాదులో కోరంది. ప్రస్తుతం సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు నిధి అగర్వాల్ కంప్లెంట్ తీసుకుని, విచారణ చేపట్టారు కెరీర్ పరంగా నిధి అగర్వాల్ కు ఏడాది ఎంతో ప్రత్యేకమైనదిగా చెప్పుకోవచ్చు. ఆమె రెబెల్ స్టార్ ప్రధాన సరసన రాజా సాబ్, పవర్ స్టార్ పవన్ కల్యాణ్ తో కలిసి హరి హర పీఠమయ్య సినిమాల్లో నటిస్తోంది. ఈ రెండు చిత్రాలు త్వరలో పాన్ ఇండియా స్థాయిలో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నాయి.



మీడియాలో నిధి అగర్వాల్

నటనకుగాను ఫిలిం ఫేర్ అవార్డులు కైవసం చేసుకున్నారు. ప్రస్థానం సినిమాకు టీఎన్ఎల్ టీవీ 9 అవార్డు ను అందుకున్నారు. ఇక వెండితెరపైనే కాకుండా మాంచి కిక్కివేస్తే గేమ్ షో అంటూ బుల్లితెరపై 'వామ్' అనిపించు కున్నారు సాయి కుమార్. ప్రస్తుతం సాయికుమార్ ఓ సినిమాలో నటిస్తే అది ఖాక్ బస్టర్ భాయం అన్నట్లుగా మారిపోయింది. గత ఏడాది సాయి కుమార్ నటించిన కమిటీ కులోళ్లు, సరిపోడా శనివారం, లక్ష్మీ భాస్కర్ వంటి చిత్రాలు ఖాక్ బస్టర్లుగా నిలిచాయి. ఇప్పుడు సాయి కుమార్ ఇండస్ట్రీలో అందరికీ లక్ష్మీ హ్యాండ్ అని అనిపించు కుంటున్నారు. ప్రస్తుతం అత్యధిక డిమాండ్ ఉన్న ఆర్టిస్టుల్లో సాయి కుమార్ ముందుంటారు. నటుడిగా యాభై ఏళ్లు పూర్తి అయినా కూడా లెక్కకు మించిన ప్రాజెక్టుల్లో భాగం అవుతూ బిజీగా ఉండటం ఒక్క సాయి కుమార్ కే చెందింది.

**మహిళా దర్శకురాలుగా బి.జయకు గుడ్ నేమ్!**  
ప్రయాణం మొదలుపెట్టి అద్భుత మైన విజయాల అందు కున్నారు. జర్నలిస్టు నుంచి దర్శకురాలిగా ఎదిగిన బి.జయ ఉయ్యంత్ జనవరి 11, ఈ సందర్భంగా ఆమె జీవిత విశేషాల గురించి, తన కెరీర్లో సాధించిన విజయాల గురించి తెలుసుకుందాం. 1964 జనవరి 11న తూర్పుగోదావరి జిల్లా



అన్నామర్తి విశ్వ విదాలయంలో ఎం.ఎ. (సైకాలజీ) అభ్యసించారు. చదువు పూర్తి కాగానే ఆంధ్రప్రదేశ్ లో దినపత్రికలో సినిమా జర్నలిస్టుగా తన కెరీర్ ని ప్రారంభించారు. ఆ తర్వాత ఇండియన్ ఎన్టీవీలో కూడా పనిచేశారు. ఆలోచనలోనే సినిమా జర్నలిస్టులలో డైరెక్టర్ లేడీగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. ఏ విషయాన్నూనూ నిర్వహణగా చేస్తుండే ఆమె మొదటి నుంచి అలవాటు. పత్రికలలో ఆమె రాసే ఆర్టికల్స్ కూడా అలాగే ఉండేవి. దాంతో అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు జయ. పత్రికా రంగంలో కొన్నేళ్లపాటు కొనసాగిన తర్వాత సినిమారంగంపై ఉన్న మక్కువతో దర్శకత్వ శాఖలో చేరి కొన్ని సినిమాలకు సహాయ దర్శకురాలిగా పనిచేశారు. అదే సమయంలో ఫిట్స్ జర్నలిస్టు, పి.ఆర్.ఓ.గా సినిమారంగంలో మంచి పేరు తెచ్చుకుంటున్న బి.ఎ.రాజును వివాహం చేసుకున్నారు. ఈ ఇద్దరూ పూర్తిఅంతిభావంతో తమ బాధ్యతలను నిర్వహించేవారు. ఆపటివరకు తమకు ఉన్న ఆసక్తితో 1994లో సూపర్ హిట్ ఫిట్స్ వీక్షీని నిర్మించగా ప్రారంభించారు. తొలి సందేశానే నంచల సం సృష్టించి ఆలోచనలో ప్రముఖంగా వున్న సినీ వారపత్రికలకు పోటీగా సూపర్ హిట్ ఫిట్స్ వీక్షీని నిలబెట్టారు బి.ఎ.రాజు, బి.జయ దంపతులు. ఆలోచన మొదలుకొని వివర రోజుల వరకు ఒక్క వారం కూడా పత్రిక ఆలస్యం అవుతుండే మామూలులోకి తీసుకొచ్చిన

**'బాపు' నుంచి మెట్రో డీ సాంగ్ లివీట్**  
వోకల్స్ తో కట్టిపడేశారు. రఘురాం రాసిన లిరిక్స్ క్యావ్గా వున్నాయి. ఈ సాంగ్ లో లీడ్ పెయర్ కెమిస్ట్రీ బ్యూటీఫుల్ గా వుంది. ఈ సాంగ్ ఇప్పటికీ హిట్ గా నిలిచింది. బాపు నిజ జీవిత సంఘటనల స్ఫూర్తితో ఓ వ్యవసాయ కుటుంబం ఎమోషనల్ జర్నీగా వుంటుంది. ఓ కుటుంబ సభ్యుడు ఇతరుల మనసులను గండ కోసం తమ జీవితాన్ని త్యాగం చేయవలసి వచ్చినప్పుడు సినిమా పాటలతో సహా ఛాట్ బస్టర్స్ అయ్యాయి. మ్యూజిక్ లవర్స్ ను ఆకట్టుకుని వైరల్ గా మారాయి. ఇటీవల పాన్ ఇండియా మూవీస్ కు ఎక్కువగా పాటలు రాస్తున్నాను. పాన్ ఇండియా మూవీస్ కు పాటలు రాయడం నాపై ఒత్తిడి పెంచడం లేదు. సలాల్, రాధా శ్యామ్ లాంటి పాన్ ఇండియా మూవీస్ కు పాటలు రాసినప్పుడు తెలుగులో రాసిన పాటను, ఇంగ్లీష్ లోకి ట్రాన్స్ లెట్ చేసి దాన్ని ఇతర భాషల లిరిక్ రైటర్స్ కు పంపాలి. వాళ్లు అది చూసి వాళ్ల వెర్షన్ లో రాస్తారు. పాన్ ఇండియా మూవీస్ లు ఇదేకంటే ఇదేకంటే వర్గ వర్గ అవుతోంది. ఒక సినిమాకు పాటలు రాయడానికి కథ మొత్తం తెలిస్తే రైటర్ కు అడ్వాంటేజ్ ఉంటుంది. నేను సింగిల్ కార్డ్ రాసిన సినిమాలు పడి పడి లేచే మనసు, సీతారామంబరం (పాటలు), సలాల్, రాధా శ్యామ్ పాటలన్నీ సూపర్ హిట్ అయ్యాయి. సింగిల్ కార్డ్ రాసిన చిత్రాలన్నీ నాకు లిరిక్ రైటర్ గా మంచి సంతుష్టిని అందించాయి. కేవలం పాట సందర్భం మాత్రమే కాకుండా కథ మొత్తం తెలియడం వల్ల ముందు పాటలో రాసిన పదాలను అనాయిడ్ చేసే అవకాశం లభిస్తుంది. గతేడాది నేను రాసిన పాటల్లో హయ్యు నన్ను మూవీలోని అడిగా పాట బాగా సంతుష్టిని ఇచ్చింది. సినిమాతో పాటు వివిధ మ్యూజిక్ కన్సర్ట్స్ ద్వారా ఈ పాట శ్రోతలకు బాగా చేరుచున్నాయి. ఓం టీమ్ భువ్వోలోని అణువణువు పాట బాగా వైరల్ అయ్యింది. అలాగే డబ్బింగ్ మూవీ ఏఆర్ఎంలోని అంబరాల వీధిలోని పాటలకు మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. జనక అయ్యత్ గనక సినిమాలో నా ఫేవరేట్ నూ పెళ్లమే పాట కూడా బాగా హిట్ అయ్యింది. ఇలా నేను రాసిన పాటల్లో 90 శాతం సక్సెస్ అవుతుండటం సంతోషంగా ఉంది.

**సూపర్ హిట్ సాంగ్స్ తో సంతృప్తికరంగా నా కెరీర్**  
సంతృప్తికరంగా సాగతోంది ఆనాడు ప్రముఖ లిరిక్స్ కేకే(కృష్ణకాంత్). గతేడాది రాసిన పాటలన్నీ చాట్ బస్టర్స్ కావడం సంతోషంగా ఉందని ఆయన తెలిపారు. తెలుగులో పాటలు తమిళ, మలయాళ డబ్బింగ్ మూవీస్ కు మ్యూజిక్ లవర్స్ ను మెప్పించే పాటలు రాసే అవకాశం రావడం అద్భుతంగా భావిస్తున్నానని ఆయన అన్నారు. రీసెంట్ ఇంటర్వ్యూ లో లిరిక్స్ గా తన అనుభవాలను పాఠికేయలతో పంచు కున్నారు కే.కే.గనక రచయితగా చాలా సంతృప్తిగా ఉన్నాను. గతేడాది నాకు అద్భుతంగా గడిచింది. మంచి పాటలు రాసే అవకాశం వచ్చింది. నేను ఉద్యోగం వదులుకుని పాటల రచయితగా పేరు తెచ్చుకోవాలని వచ్చిన లక్ష్యం నేరవేరిందనే సంతృప్తి కలుగుతోంది. నేను రాష్ట్ర ఇయర్ రాసిన పాటలు, డబ్బింగ్



ప్రముఖ గీత రచయిత కెకే

పరుస ఘన విజయా లతో దూసుకుపోతున్న గాడ్ ఆఫ్ మాస్ సందమూరి బాలకృష్ణ ఈ సంక్రాంతికి డాకు మహారాజ్ చిత్రంతో అలరించనున్నారు. ఖాక్ బస్టర్ దర్శకుడు బాబీ కొబ్లి ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. శ్రీకర్ స్టూడియోస్ సమర్పణలో సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్, ఫాటూస్ ఫోర్ సినిమాస్ వతాకాలపై సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య భారీ బడ్జెట్ తో నిర్మిస్తున్నారు. తమన్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ చిత్రంలో ప్రగ్యా జైస్వాల్, శ్రద్ధా శ్రీనాథ్ కథానాయికలు. సంక్రాంతి కానుకగా జనవరి 12న డాకు మహారాజ్ చిత్రం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా భారీస్థాయిలో విడుదల కానుంది. విడుదల తేదీ దగ్గర ప్రపంచవ్యాప్తం ప్రపంచవ్యాప్తం మరీంజోరును పెంచింది చిత్ర బృందం. ఈ క్రమంలో తాజాగా మీడియాతో ముచ్చటించిన కథానాయిక ప్రగ్యా జైస్వాల్, సినిమాకి సంబంధించిన పలు ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకున్నారు. **మీ సినీ ప్రయాణం ఎలా సాగిందో?** 2015లో తెలుగులో నాసినీ ప్రయాణం మొదలైంది. ఈ ప్రయాణంలో ఎందరో ప్రముఖ నటీనటులు, దర్శకులు, సాంకేతిక నిపుణులతో కలిసి పని చేసి, సినిమా గురించి ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకున్నాను. పలు మంచి సినిమాల్లో భాగమయ్యాను. మరిన్ని మంచి సినిమాల్లో అలరించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాను. **అఖండ, డాకు మహారాజ్, అఖండ 2.. బాలకృష్ణతో పరుస సినిమాలు చేయడం ఎలా ఉంది?**

## 'డాకు మహారాజ్' అద్భుతంగా ఉంటుంది

బాలకృష్ణతో పరుసగా సినిమా చేసే అవకాశం రావడం గౌరవంగా భావిస్తున్నాను. కోవిడ్ సమయంలో ఎవరూ పెద్దగా సినిమా చేయలేదు. అలాంటి సమయంలో బోయపాటి శ్రీను అఖండ కథ చెప్పి, అంత గొప్ప సినిమాలో నన్ను భాగం చేశారు. ఆ సినిమా ఘన విజయం సాధించి, నా సినీ కెరీర్ ని మరో స్థాయికి తీసుకెళ్లింది. ఇప్పుడు డాకు మహారాజ్ లాంటి మరో మంచి సినిమాలో బాలకృష్ణ గారితో కలిసి నటించడం సంతోషంగా ఉంది. డాకు మహారాజ్ కూడా ఘన విజయం సాధిస్తుందని, ఈ చిత్రంలోని నా పాత్రను ప్రేక్షకులు ఆదరిస్తారని నమ్ముతున్నాను. **డాకు మహారాజ్ మీ పాత్ర ఎలా ఉంటుంది?** ఇందులో నేను కావేరి పాత్ర పోషించాను. నటనకు ఆస్కార్ మున్ను మంచి పాత్ర ఇది. డి గ్లామర్ లోలే చేశాను. నేను ఇప్పటివరకు పోషించిన పాత్రలకు భిన్నంగా ఉంటుంది. కావేరి పాత్ర ను బాబీ డిజైన్ చేసిన తీరు బాగుంది. ఈ పాత్ర నాకు నటిగా ఛాలెంజింగ్ గా అనిపించింది. కావేరి పాత్రతో పాటు ఈ సినిమాలోని ప్రతి పాత్రకు ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. **దర్శకుడు బాబీ గురించి?** బాబీ నాకు ఎప్పటి నుంచో తెలుసు. ఆయన దర్శకత్వంలో నటించే అవకాశం ఇంత కాలానికి వచ్చింది. బాబీ అద్భుతమైన దర్శకుడు. మంచి మనిషి. సెట్స్ లో చాలా కౌతూకం ఉంటారు. నటీనటులను ఒత్తిడికి గురి చేయకుండా, వారి పనిని తేలిక చేసి, మంచి నటనను రాబట్టుకుంటారు. బాబీ కథ చెప్పినప్పుడే ఇది మంచి చిత్రం అవుతుందని నమ్మాను. నేను ఊహించిన దానికంటే గొప్పగా ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించారు. బాలకృష్ణుని సినిమాలో చాలా కొత్తగా చూపించారు. విజయల్నే కూడా అద్భుతంగా ఉంటాయి.

**బాలకృష్ణ గురించి?** బాలకృష్ణకి సినీ పరిశ్రమంలో ఎంతో అనుభవం ఉన్నప్పటికీ, ఇంకా కొత్త నేర్పు కోవడానికి ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటారు. తనలో తాను సూర్తి

ఘనత ఆ దంపతులకు దక్కతుంది. సినిమా రంగంలో ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఉన్న అనుబంధం, దర్శకత్వంపై తనకు ఉన్న ప్యాషన్ కారణంగా దర్శకత్వం వైపు జయ దృష్టిసారించారు. దానికి భర్త బి.ఎ.రాజు కూడా పూర్తి సహకారం అందించడంతో సూపర్ హిట్ ఫ్రాంట్స్ పేరుతో చిత్ర నిర్మాణ సంస్థను ప్రారంభించి మొదటి ప్రయత్నంగా 'ప్రేమలో పాపం' కళ్యాణ్ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఈ చిత్రానికి బి.జయ దర్శకత్వ పర్యవేక్షణ చేశారు. ఆ తర్వాత 'చంటిగాడు' చిత్రంతో దర్శకురాలిగా ఇండస్ట్రీకి పరిచయం అయ్యారు. మొదటి సినిమాతోనే ఘన విజయాన్ని సాంకం చేసుకున్నారు జయ. ఈసినీమా 25 కేంద్రాల్లో శత దినోత్సవం జరుపుకుంది. ఆ తర్వాత ప్రేమికులు, గుండమ్మ మనవడు, సచి, లవ్ లీ, వైశాఖం వంటి సినిమాలు రూపొందించి భానుమతి, విజయ నిర్మల తర్వాత అంతటి సక్సెస్ ఫుల్ డెబ్యూగా పేరు తెచ్చుకున్నారు బి.జయ. బి.ఎ.రాజు, బి.జయ దంపతులకు సినిమా రంగంలో విశేష అనుబంధం ఉండేది. హీరోలు, దర్శకులు, నిర్మాతలు, టెక్నిషియన్స్ అందరికీ వీరవలే ప్రత్యేక అభిమానం. ఇక తోటి జర్నలిస్టులతో ఈ దంపతులకు ఉన్న అనుబంధం ఎంతో గొప్పది. దిన్నా, పెద్దా అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరిని ఎంతో గౌరవించేవారు.



డింపుల్ హయాతి న్యూ లుక్





వన్ శేవో అత్యధిక పరుగులు సాధించిన ప్రతీకకు సెలెబ్రేట్ నుంచి పిలుపొచ్చింది. అంతే... తన కల సాకారమైన సంతోషంలో వెలిగిపోతూ గంతులనంత పనిచేసి యువ క్రీకెటర్, ఇటీవలే స్వదేశంలో వెలిగిపోతూ జరిగిన సిరీస్‌ను ఎంపికైన ఆమె భారత మహిళల జట్టు తరఫున 15వ ఫ్లేయర్‌గా ఆరంగేట్రం చేసింది. వైస్ కెప్టెన్ స్థూతి మందాన చేతుల మీదుగా డెబ్యూ క్యాష్ అందుకొని మురిసిపోయింది ఆలోందర్.

**షఫాలీని మలపిస్తూ..** ఈ అవకాశం వచ్చినందుకు చాలా సంతోషంగా, గర్వంగా ఉంది. ఎన్నో ఏళ్ల నిరీక్షణ ఫలితమిది. ఈ టోర్నీ విజయంతో నా కెరీర్‌ను ఘనంగా ప్రారంభించాలనుకుంటున్నా. జట్టు నాకిచ్చిన ఈ అంశాలను నిలబెట్టుకుంటా.. అంటూ తొలి వేదికపై భారీ అందనాల మధ్య మైదానంలోకి అడుగు పెట్టింది. కానీ, అంతర్జాతీయ మ్యాచ్ కదా?.. అదీ ఓపెనింగ్.. తడబడుతుందేమో? అనుకున్నారంటే! కానీ లేడీ సెవన్స్ గేమింగ్ పరిమళి వర్ష స్టాండ్ లోనే

మ్యాచ్ లో మెరుపు బ్యాటింగ్ తో చెలరేగి ఆర్డు సెంచరీ చేసింది. ఇక స్పిన్ బౌలర్ గానూ సత్తా చాటి ఒక వికెట్ తీసింది. ఇలా జట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించిన యువ క్రీకెటర్. పరుగుగా రెండు మ్యాచ్ లోనూ కీలక పాత్ర పోషించిన ఈ యువ ప్రతిభను మాజీ క్రీకెటర్లు అభినందిస్తున్నారు. 'మహిళల క్రీకెట్ లో కొత్త స్టార్ పులు క్రొవ్విందంటూ కితాబిస్తున్నారు. సాధారణంగా మొదటి మ్యాచ్ అనగానే ఒత్తిడికి గురయ్యారని చాలామంది. కానీ ప్రతీక అలా కాదు.. తన అద్భుత పెర్ఫార్మెన్స్ ఎన్నో మ్యాచ్ లు ఆడిన అనుభవజ్ఞురాలిని తలపించింది. వెస్టిండీస్ బౌలర్లను దీటుగా ఎదుర్కొంటూ స్థూతితో కలిసి గొప్ప ఇన్నింగ్స్ ఆడింది ఓపెనర్. తొలి మ్యాచ్ లో 40 పరుగులతో తొలి ట్రఫీలో ఆర్డు శతకం చేశారు కున్నా.. రెండో మ్యాచ్ లో మెరుపు బ్యాటింగ్ తో చెలరేగి ఆర్డు సెంచరీ చేసింది. ఇక స్పిన్ బౌలర్ గానూ సత్తా చాటి ఒక వికెట్ తీసింది. ఇలా జట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించిన యువ క్రీకెటర్.

# ప్రత్యర్థి బౌలర్లకు దడ పుట్టిస్తూ..

బరిలోకి దిగిన ఆమె.. షఫాలీని మరచిపోతూ తొలి మ్యాచ్ లోనే తన



పరుగుగా రెండు మ్యాచ్ లోనూ కీలక పాత్ర పోషించిన ఈ యువ ప్రతిభను మాజీ క్రీకెటర్లు అభినందిస్తున్నారు. 'మహిళల క్రీకెట్ లో కొత్త స్టార్ పులు క్రొవ్విందంటూ కితాబిస్తున్నారు. సాధారణంగా మొదటి మ్యాచ్ అనగానే ఒత్తిడికి గురయ్యారని చాలామంది. కానీ ప్రతీక అలా కాదు.. తన అద్భుత పెర్ఫార్మెన్స్ ఎన్నో మ్యాచ్ లు ఆడిన అనుభవజ్ఞురాలిని తలపించింది. వెస్టిండీస్ బౌలర్లను దీటుగా ఎదుర్కొంటూ స్థూతితో కలిసి గొప్ప ఇన్నింగ్స్ ఆడింది ఓపెనర్. తొలి మ్యాచ్ లో 40 పరుగులతో తొలి ట్రఫీలో ఆర్డు శతకం చేశారు కున్నా.. రెండో

చదువులో టాపర్.. బాస్కెట్ బాల్ ఆటలో గోల్డ్ మెడలిస్ట్.. ఇంకేముంది? పెద్దయ్యాక మంచి ఉద్యోగమేనా చేసుంది.. లేదంటే బాస్కెట్ బాల్ క్రీడాకారిణి అవుతుందనుకున్నారుతా. కానీ అంచనాల్ని తలకిందులు చేస్తూ.. వదేశ్ కే క్రీకెట్ బ్యాట్ అందుకుంది. ఈ ఆటనే శుభంగా భావించి దేశవారీ పోటీలలో పరుగుల వరకడ పోరింది.. సెలెక్టర్ల దృష్టిలో పడి ఇటీవలే భారత జట్టుకు ఎంపికైంది. ఆరంగేట్ర సిరీస్ లోనే కీలక ఆటలు ఆడి జట్టు విజయాల్లో కీలక పాత్ర పోషించింది. ఢిల్లీకి చెందిన **ప్రతీకా రావత్**, ప్రస్తుతం ఓపెనింగ్ బ్యాట్స్ మెన్ కు యంగ్ ఎ భారత జట్టులో తన పదిలపరచుకుంది. బలమైన పుట్టర్స్, కచ్చితత్వం, భారీ షాట్లతో అలరిస్తోన్న ఈ కొత్తమ్మాయి ఎవరంటూ.. ఆభిమానులు నెట్టింట్ లో వెలికిస్తున్నారు. మరి, ప్రత్యర్థి బౌలర్లకు దడ పుట్టిస్తున్న ప్రతీక గురించి మరిన్ని విశేషాలు తెలుసుకుందామా..

**దేశవారీ పోటీలలో రాణించి..** పెద్దయ్యాక ఫలానా ఉద్యోగం చేయాలి? ఫలానా రంగంలో స్థిరపడాలి.. అని భవిష్యత్తు గురించి ఎన్నో కలలు కంటాం. ఆ కలల్ని నిజం చేసుకునేందుకు అవార్గాలూ శ్రమిస్తాం. ఢిల్లీకి చెందిన ప్రతీకా రావత్ కూడా ఇలాగే తన భవిష్యత్తు గురించి గొప్పగా ఊహించుకుంది. పదేళ్లకే క్రీకెట్ బ్యాట్ పట్టిన ఈ అమ్మాయి.. అంతర్జాతీయ టోర్నీల్లో దేశం తరఫున ఆడాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. అయితే, తీవ్రమైన మార్గం పోటీని తట్టుకొని సెలెక్టర్ల దృష్టిలో పదాలంటే దేశవారీ పోటీలలో రాణించడమొక్కటే. అందుకే వలు దేశవారీ టోర్నీల్లో తన బ్యాటింగ్ విశ్వాసాలతో అందర్నీ అబ్బురపరిచింది యంగ్ బాటెంట్. తన సొంత రాష్ట్రానికి ఆడడమే కాకుండా.. పలు మ్యాచ్ లో ఢిల్లీ రాష్ట్ర జట్టు కెప్టెన్ గానూ వ్యవహరించింది. 'అందర్ 23 టీ20 ప్రపంచకప్ లో తమ జట్టు పైనలేతు కేర్నడంలో కీలక భూమిక పోషించింది. అంతేకాదు సీనియర్ విమెన్స్

మాయాజాలాన్ని ప్రదర్శించింది. అంతర్జాతీయ క్రీకెట్ లో తన ఆరంగేట్రాన్ని ఘనంగా వాటింది ఢిల్లీ బ్యాట్స్ మెన్.

**మెరుపు బ్యాటింగ్ తో..!** సాధారణంగా మొదటి మ్యాచ్ అనగానే ఒత్తిడికి గురయ్యారని చాలామంది. కానీ ప్రతీక అలా కాదు.. తన అద్భుత పెర్ఫార్మెన్స్ ఎన్నో మ్యాచ్ లు ఆడిన అనుభవజ్ఞురాలిని తలపించింది. వెస్టిండీస్ బౌలర్లను దీటుగా ఎదుర్కొంటూ స్థూతితో కలిసి గొప్ప ఇన్నింగ్స్ ఆడింది ఓపెనర్. తొలి మ్యాచ్ లో 40 పరుగులతో తొలి ట్రఫీలో ఆర్డు శతకం చేశారు కున్నా.. రెండో

## తిరుప్పావై

28వ పాశురము

కలవైకె పిన్ పెన్ను కానమ్ శేరుండోమ్, అట్టివొంజుమిల్లై అయ్యలత్తు, కుత్తవొన్న మిల్లై అయ్యలమ్, కుత్తవొన్న గోవిందా! కుత్తవొన్న మిల్లై అయ్యలమ్, కుత్తవొన్న గోవిందా! కుత్తవొన్న మిల్లై అయ్యలమ్, కుత్తవొన్న గోవిందా!

పశువులను అడవిలోనికి తీసుకెళ్లి వాటిని మేపి మా పోషణ చేసుకొను గోవకులములో పుట్టినవారము. కృష్ణుడు మాతో పెరగటమే మేము చేసుకొన్న పుణ్యము నీతో సంబంధము పోగొట్టుకో జాలము. ఓ గోవిందా అని స్వామియని డ్రేమతో నిన్ను చిన్నచిన్న పేర్లతో పిలుస్తున్నందుకు మాపై కోపించుకోకు. లోక మూర్ఖుడై తెలియని పిల్లలము. 'పల్లె' యను వాయిద్యమును మాకు ఇమ్ము అనుమ గోపకుల కృష్ణుణ్ణి అడుగుతున్నారము. **ఫలం:** అరిష్ట వర్షాలను నాశనం చేయడం"

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

## శారీనే స్టయిల్ మారింది !

ఇదీ శారీనే కొంచెం స్టయిల్ మారిందంటే..

సౌకర్యంగా ఉండే ఫ్యాషన్ డ్రెస్సుల కోసం నవతరం ఎప్పుడూ వెతుకుతుంటుంది. అలాగని సంద్రప్రాయాన్ని పదిలిపెట్టుడు. ఈ విషయాలపై స్పష్టత ఉన్న డిజైన్లకు లీడర్ అమ్మి హంగులుగా తీర్చిదిద్దుతున్నారో చూడాలి! డ్రెస్సు పోలి ఉండేలా.. శారీ అనిపించేలా ఇండోచెస్ట్రీ లుకతో ఆకట్టుకునేలా యంగ్ స్టైల్ ఆలోచనలకు తగినట్లుగా డిజైన్ చేస్తున్నారు. అస్పికల ఫ్యాషన్, కాటన్, సిల్క్, చందేరీ.. ఏ ఫ్యాషన్ శారీ అయినా ఈ డిజైన్ ను వాడచ్చు. వల్లూను కర్టా సైల్ ధరించి, నడుము భాగంలో డెటైల్స్ చేస్తే మరో శారీ సైల్ మీ సొంతం అవుతుంది.

## చాడీలు వద్దు !

ఎక్కడుంటుంది. అలాగే మీ ప్రాణ స్నేహితురాలికి మీ పై ఉన్న సదభిప్రాయం దెబ్బతించుతుంది. ఫలితంగా గొడవలు మరింత పెద్దవుతాయి. మీ మధ్య స్నేహబంధము సన్నగిల్లుతుంది. ఇన్ని సమస్యలు కొనిపెట్టుకోవడం కంటే ఓపికతో మీరిద్దరే గొడవల్ని సామర్యంగా పరిష్కరించుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా మీ స్నేహబంధము మరింత దృఢమవుతుందిని చెబుతున్నారు.

### ఆరోగ్య భాగ్యం

నిర్ధారణ : వాతి ఎస్సెర్, మూత్రపరీక్ష, కల్చర్ టెస్ట్, చర్మ పరీక్ష, కిడ్నీ టెస్ట్, ఇంట్రావీనస్ యూరోగ్రామ్, ట్రాన్స్ రెక్టల్ అల్ట్రాసౌండ్ గ్రామ్, ప్రోస్టేట్ బయోప్సీ, యురెట్రోస్కోపీ వంటి పరీక్షల ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ చేయవచ్చు.

జాగ్రత్తలు : స్త్రీలలో జననేంద్రియాల టి.టి. నిర్వహణలో యూరెట్రైటిస్ పున్నప్పుడు వారిని కలిసిన మగవారల్లో యురెట్రైటి టి.టి. వస్తుంది. వీరి వీరంతో టి.టి. బానిసై ఉంటుంది. కిడ్నీ, ఖాడర్ డామేజ్ అయిన తర్వాత అల్టర్ తయారై ఫిస్టూలా స్పృశ్య తయారవుతుంది. కాబట్టి ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పడుకునే ముందు సద్రప్రాయాల్ని తక్కువగా తీసుకోవాలి. కాఫీ, టీ, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ప్రొఫ్ తక్కువవుతుంది అవారాని తీసుకోవాలి. అవారంలో భాగంగా క్యాబెజ్, కాలీఫ్లవర్, బ్రోకోలీ వంటి కూరగాయల్ని తీసుకోవడం స్ట్రాబెర్రెస్, ఖాక్ జెలరీస్, టెమటూలు, ఆరెంజెస్, ఎండు ద్రాక్ష దానిమ్మ, నిమ్మ, నారింజ, గుమ్మడి వంటి ఆంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉన్న పండ్లని తీసుకోవాలి. ఇవేగాకుండా బ్రౌన్ రైస్, ఓట్స్, క్వినోవా, టీన్స్, వాల్ నట్స్ వంటివి తీసుకోవాలి. పాల ఉత్పత్తులు, రెడమీట్ తక్కువగా తీసుకోవాలి. విటమిన్ డి ఉన్న ఆహార పదార్థాల్ని తీసుకోవాలి. అంటి బ్యూటర్ క్యూర్డ్ చీజ్ 18-24 నెలలపాటు తీసుకోవాలి ఉంటుంది. అవసరమైతే శస్త్రచికిత్స చేసుకోవాలి ఉంటుంది. కాంక్రీట్ పుష్ప ఎర్రడకుండా సకాలంలో వ్యాధిని గుర్తించి తగిన .జాగ్రత్తలు చికిత్స తీసుకోవాలి.

హామియా చికిత్స, ఆర్ట్ థెరీ : మూత్రంలో రక్తం, చీము పోవడం, మూత్రం కొద్దిగా, మంటితో ఆప్రయత్నంగా పోతుంది మూత్ర విసర్జనాసంకరం పొట్టలో నీరసంగా ఉండే వారికిది మంచి మందు.

లైకోపోడియం : మూత్రం కొద్దిగా మక్కులు మక్కులుగా బాబో పోవడం నడుంనొప్పి, నపుంసకత్వం, ప్రోస్టేట్ గ్రంథి వాచి పెద్దపడడం, మూత్రంలో రక్తం పోవడం, మూత్రకోశంలో వాపు రావడం వంటి లక్షణాలన్నీ వారికిది మంచి మందు.

తూజా : గజ్జల్లో లింపా గ్రంథులు వాయుం, మూత్ర నాళంలో మంటు దురద ఉండడం, ప్రోస్టేట్ గ్రంథి నుంచి ప్రాసం రావడం నపుంస కత్వం దగ్గు, ఉబ్బునం ఉండే వారికిది మంచి మందు సెనాల్ సెర్ట్రలేటా ప్రోస్టేట్ టి.టి.డి.డి. మంచి

## చర్మ సంరక్షణ జాగ్రత్తలు !

చర్మ సంరక్షణ విషయం లో మనం ఓ రకంగా అదృష్టవంతులమే అని చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే పుడి అలర్జిక్ సంబంధించిన దీర్ఘకాలిక సమస్యలు ఇక్కడి వారిలో ఉండవు. అయితే కొద్దిమందికి మాత్రమే ఈ సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. ఈ సమయంలో చర్మంలో కూడా చాలా మార్పులు కనిపిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలో చర్మం

## రంగ వల్లిక

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

## చర్మ సంరక్షణ జాగ్రత్తలు !

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. ❖ మచ్చలు, మొటిమలు ఏర్పడితే వాటిని గిల్లకూడదు. అలా చేస్తే ఆ ప్రాంతం మరింత అందవిహీనంగా తయారవుతుంది.

- టి.యం. దమయంతి  
సనగినగర్

## - సుధారాణి మలకేపేట

17 మక్కులు 3 పరుసలు ఇటు అటు వదిలి 3 వరకు

24 మక్కులు 8 పచ్చేపరకు సరిమక్కులు

## ప్రోస్టేట్ టి.బి -2

నిర్వహణలో వ్యాధి నిర్ధారణ : వాతి ఎస్సెర్, మూత్రపరీక్ష, కల్చర్ టెస్ట్, చర్మ పరీక్ష, కిడ్నీ టెస్ట్, ఇంట్రావీనస్ యూరోగ్రామ్, ట్రాన్స్ రెక్టల్ అల్ట్రాసౌండ్ గ్రామ్, ప్రోస్టేట్ బయోప్సీ, యురెట్రోస్కోపీ వంటి పరీక్షల ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ చేయవచ్చు.

జాగ్రత్తలు : స్త్రీలలో జననేంద్రియాల టి.టి. నిర్వహణలో యూరెట్రైటిస్ పున్నప్పుడు వారిని కలిసిన మగవారల్లో యురెట్రైటి టి.టి. వస్తుంది. వీరి వీరంతో టి.టి. బానిసై ఉంటుంది. కిడ్నీ, ఖాడర్ డామేజ్ అయిన తర్వాత అల్టర్ తయారై ఫిస్టూలా స్పృశ్య తయారవుతుంది. కాబట్టి ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పడుకునే ముందు సద్రప్రాయాల్ని తక్కువగా తీసుకోవాలి. కాఫీ, టీ, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ప్రొఫ్ తక్కువవుతుంది అవారాని తీసుకోవాలి. అవారంలో భాగంగా క్యాబెజ్, కాలీఫ్లవర్, బ్రోకోలీ వంటి కూరగాయల్ని తీసుకోవడం స్ట్రాబెర్రెస్, ఖాక్ జెలరీస్, టెమటూలు, ఆరెంజెస్, ఎండు ద్రాక్ష దానిమ్మ, నిమ్మ, నారింజ, గుమ్మడి వంటి ఆంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉన్న పండ్లని తీసుకోవాలి. ఇవేగాకుండా బ్రౌన్ రైస్, ఓట్స్, క్వినోవా, టీన్స్, వాల్ నట్స్ వంటివి తీసుకోవాలి. పాల ఉత్పత్తులు, రెడమీట్ తక్కువగా తీసుకోవాలి. విటమిన్ డి ఉన్న ఆహార పదార్థాల్ని తీసుకోవాలి. అంటి బ్యూటర్ క్యూర్డ్ చీజ్ 18-24 నెలలపాటు తీసుకోవాలి ఉంటుంది. అవసరమైతే శస్త్రచికిత్స చేసుకోవాలి ఉంటుంది. కాంక్రీట్ పుష్ప ఎర్రడకుండా సకాలంలో వ్యాధిని గుర్తించి తగిన .జాగ్రత్తలు చికిత్స తీసుకోవాలి.

హామియా చికిత్స, ఆర్ట్ థెరీ : మూత్రంలో రక్తం, చీము పోవడం, మూత్రం కొద్దిగా, మంటితో ఆప్రయత్నంగా పోతుంది మూత్ర విసర్జనాసంకరం పొట్టలో నీరసంగా ఉండే వారికిది మంచి మందు.

లైకోపోడియం : మూత్రం కొద్దిగా మక్కులు మక్కులుగా బాబో పోవడం నడుంనొప్పి, నపుంసకత్వం, ప్రోస్టేట్ గ్రంథి వాచి పెద్దపడడం, మూత్రంలో రక్తం పోవడం, మూత్రకోశంలో వాపు రావడం వంటి లక్షణాలన్నీ వారికిది మంచి మందు.

తూజా : గజ్జల్లో లింపా గ్రంథులు వాయుం, మూత్ర నాళంలో మంటు దురద ఉండడం, ప్రోస్టేట్ గ్రంథి నుంచి ప్రాసం రావడం నపుంస కత్వం దగ్గు, ఉబ్బునం ఉండే వారికిది మంచి మందు సెనాల్ సెర్ట్రలేటా ప్రోస్టేట్ టి.టి.డి.డి. మంచి

నిర్వహణలో వ్యాధి నిర్ధారణ : వాతి ఎస్సెర్, మూత్రపరీక్ష, కల్చర్ టెస్ట్, చర్మ పరీక్ష, కిడ్నీ టెస్ట్, ఇంట్రావీనస్ యూరోగ్రామ్, ట్రాన్స్ రెక్టల్ అల్ట్రాసౌండ్ గ్రామ్, ప్రోస్టేట్ బయోప్సీ, యురెట్రోస్కోపీ వంటి పరీక్షల ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ చేయవచ్చు.

జాగ్రత్తలు : స్త్రీలలో జననేంద్రియాల టి.టి. నిర్వహణలో యూరెట్రైటిస్ పున్నప్పుడు వారిని కలిసిన మగవారల్లో యురెట్రైటి టి.టి. వస్తుంది. వీరి వీరంతో టి.టి. బానిసై ఉంటుంది. కిడ్నీ, ఖాడర్ డామేజ్ అయిన తర్వాత అల్టర్ తయారై ఫిస్టూలా స్పృశ్య తయారవుతుంది. కాబట్టి ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పడుకునే ముందు సద్రప్రాయాల్ని తక్కువగా తీసుకోవాలి. కాఫీ, టీ, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ప్రొఫ్ తక్కువవుతుంది అవారాని తీసుకోవాలి. అవారంలో భాగంగా క్యాబెజ్, కాలీఫ్లవర్, బ్రోకోలీ వంటి కూరగాయల్ని తీసుకోవడం స్ట్రాబెర్రెస్, ఖాక్ జెలరీస్, టెమటూలు, ఆరెంజెస్, ఎండు ద్రాక్ష దానిమ్మ, నిమ్మ, నారింజ, గుమ్మడి వంటి ఆంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉన్న పండ్లని తీసుకోవాలి. ఇవేగాకుండా బ్రౌన్ రైస్, ఓట్స్, క్వినోవా, టీన్స్, వాల్ నట్స్ వంటివి తీసుకోవాలి. పాల ఉత్పత్తులు, రెడమీట్ తక్కువగా తీసుకోవాలి. విటమిన్ డి ఉన్న ఆహార పదార్థాల్ని తీసుకోవాలి. అంటి బ్యూటర్ క్యూర్డ్ చీజ్ 18-24 నెలలపాటు తీసుకోవాలి ఉంటుంది. అవసరమైతే శస్త్రచికిత్స చేసుకోవాలి ఉంటుంది. కాంక్రీట్ పుష్ప ఎర్రడకుండా సకాలంలో వ్యాధిని గుర్తించి తగిన .జాగ్రత్తలు చికిత్స తీసుకోవాలి.

హామియా చికిత్స, ఆర్ట్ థెరీ : మూత్రంలో రక్తం, చీము పోవడం, మూత్రం కొద్దిగా, మంటితో ఆప్రయత్నంగా పోతుంది మూత్ర విసర్జనాసంకరం పొట్టలో నీరసంగా ఉండే వారికిది మంచి మందు.

లైకోపోడియం : మూత్రం కొద్దిగా మక్కులు మక్కులుగా బాబో పోవడం నడుంనొప్పి, నపుంసకత్వం, ప్రోస్టేట్ గ్రంథి వాచి పెద్దపడడం, మూత్రంలో రక్తం పోవడం, మూత్రకోశంలో వాపు రావడం వంటి లక్షణాలన్నీ వారికిది మంచి మందు.

తూజా : గజ్జల్లో లింపా గ్రంథులు వాయుం, మూత్ర నాళంలో మంటు దురద ఉండడం, ప్రోస్టేట్ గ్రంథి నుంచి ప్రాసం రావడం నపుంస కత్వం దగ్గు, ఉబ్బునం ఉండే వారికిది మంచి మందు సెనాల్ సెర్ట్రలేటా ప్రోస్టేట్ టి.టి.డి.డి. మంచి

నిర్వహణలో వ్యాధి నిర్ధారణ : వాతి ఎస్సెర్, మూత్రపరీక్ష, కల్చర్ టెస్ట్, చర్మ పరీక్ష, కిడ్నీ టెస్ట్, ఇంట్రావీనస్ యూరోగ్రామ్, ట్రాన్స్ రెక్టల్ అల్ట్రాసౌండ్ గ్రామ్, ప్రోస్టేట్ బయోప్సీ, యురెట్రోస్కోపీ వంటి పరీక్షల ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ చేయవచ్చు.

జాగ్రత్తలు : స్త్రీలలో జననేంద్రియాల టి.టి. నిర్వహణలో యూరెట్రైటిస్ పున్నప్పుడు వారిని కలిసిన మగవారల్లో యురెట్రైటి టి.టి. వస్తుంది. వీరి వీరంతో టి.టి. బానిసై ఉంటుంది. కిడ్నీ, ఖాడర్ డామేజ్ అయిన తర్వాత అల్టర్ తయారై ఫిస్టూలా స్పృశ్య తయారవుతుంది. కాబట్టి ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పడుకునే ముందు సద్రప్రాయాల్ని తక్కువగా తీసుకోవాలి. కాఫీ, టీ, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ప్రొఫ్ తక్కువవుతుంది అవారాని తీసుకోవాలి. అవారంలో భాగంగా క్యాబెజ్, కాలీఫ్లవర్, బ్రోకోలీ వంటి కూరగాయల్ని తీసుకోవడం స్ట్రాబెర్రెస్, ఖాక్ జెలరీస్, టెమటూలు, ఆరెంజెస్, ఎండు ద్రాక్ష దానిమ్మ, నిమ్మ, నారింజ, గుమ్మడి వంటి ఆంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉన్న పండ్లని తీసుకోవాలి. ఇవేగాకుండా బ్రౌన్ రైస్, ఓట్స్, క్వినోవా, టీన్స్, వాల్ నట్స్ వంటివి తీసుకోవాలి. పాల ఉత్పత్తులు, రెడమీట్ తక్కువగా తీసుకోవాలి. విటమిన్ డి ఉన్న ఆహార పదార్థాల్ని తీసుకోవాలి. అంటి బ్యూటర్ క్యూర్డ్ చీజ్ 18-24 నెలలపాటు తీసుకోవాలి ఉంటుంది. అవసరమైతే శస్త్రచికిత్స చేసుకోవాలి ఉంటుంది. కాంక్రీట్ పుష్ప ఎర్రడకుండా సకాలంలో వ్యాధిని గుర్తించి తగిన .జాగ్రత్తలు చికిత్స తీసుకోవాలి.

హామియా చికిత్స, ఆర్ట్ థెరీ : మూత్రంలో రక్తం, చీము పోవడం, మూత్రం కొద్దిగా, మంటితో ఆప్రయత్నంగా పోతుంది మూత్ర విసర్జనాసంకరం పొట్టలో నీరసంగా ఉండే వారికిది మంచి మందు.

లైకోపోడియం : మూత్రం కొద్దిగా మక్కులు మక్కులుగా బాబో పోవడం నడుంనొప్పి, నపుంసకత్వం, ప్రోస్టేట్ గ్రంథి వాచి పెద్దపడడం, మూత్రంలో రక్తం పోవడం, మూత్రకోశంలో వాపు రావడం వంటి లక్షణాలన్నీ వారికిది మంచి మందు.

తూజా : గజ్జల్లో లింపా గ్రంథులు వాయుం, మూత్ర నాళంలో మంటు దురద ఉండడం, ప్రోస్టేట్ గ్రంథి నుంచి ప్రాసం రావడం నపుంస కత్వం దగ్గు, ఉబ్బునం ఉండే వారికిది మంచి మందు సెనాల్ సెర్ట్రలేటా ప్రోస్టేట్ టి.టి.డి.డి. మంచి



