



జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష

ప్రివెంటివ్ హెల్త్ కేర్లో నూతన అధ్యాయం

రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 45 రోజులపాటు నిర్వహించే “జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష” క్యాంపులను 29 సెప్టెంబర్, 2023న వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా ముఖ్యమంత్రి క్యాంపు కార్యాలయం, తాడేపల్లి నుండి లాంఛనంగా ప్రారంభించిన గౌరవ ముఖ్యమంత్రి శ్రీ వై.ఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి..

శ్రీ వై.ఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి
అధ్యక్షత వహించారు

epaper.vaartha.com WWW.VAARTHA.COM

PUBLISHED FROM VISAKHAPATNAM, VIJAYAWADA, HYDERABAD, RAJAHMUNDY, KADAPA, NIZAMABAD, ONGOLE, WARANGAL, TIRUPATHI, ANANTAPUR, KURNOOL, KARIMNAGAR, MAHABUBNAGAR, KHAMMAM, NELLORE, NALGONDA, GUNTUR, TADEPALLIGUDEM, SRIKAKULAM

30-9-2023 శనివారం సంపుటి : 29 సంచిక : 241, పేజీలు : 10+6 వెల : 6.50



జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష

ప్రివెంటివ్ హెల్త్ కేర్లో నూతన అధ్యాయం

45 రోజుల వ్యవధిలో 5,000 మందికి పైగా డాక్టర్లతో 1.67 కోట్ల కుటుంబాలను కవర్ చేస్తూ, 14 రకాల డయాగ్నోస్టిక్ కిట్స్, 172 రకాల మందులతో 10,574 ఉచిత ఆరోగ్య సురక్ష క్యాంపులను నిర్వహించనున్న జగనన్న ప్రభుత్వం..

శ్రీ వై.ఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి
అధ్యక్షత వహించారు

విశాఖపట్నం fb.com/vaarthaa



జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష

రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఇంటిని, ప్రతి కుటుంబాన్ని జల్లెడ పట్టి ప్రతి ఇంటి గడపవద్దనే ప్రజల ఆరోగ్య సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలోనే గుర్తించి, ఒక్క రూపాయి కూడా భారం లేకుండా నాణ్యమైన వైద్యం అందించడమే లక్ష్యంగా..

1 ఉచితంగా వైద్య పరీక్షలు

2 ఉచితంగా స్పెషలిస్ట్ వైద్య సేవలు

ఉచితంగా మందులు

ఉచితంగా కంటి పరీక్షలు, కళ్లద్దాలు

డా॥ వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ, వైఎస్సార్ ఆరోగ్య ఆసరాపై అవగాహన-అవసరమైన వారికి అనుసంధానం

ప్రివెంటివ్ హెల్త్ కేర్లో నూతన అధ్యాయం

రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 45 రోజులపాటు నిర్వహించే “జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష” క్యాంపులను 29 సెప్టెంబర్, 2023న వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా ముఖ్యమంత్రి క్యాంపు కార్యాలయం, తాడేపల్లి నుండి లాంఛనంగా ప్రారంభించిన గౌరవ ముఖ్యమంత్రి శ్రీ. వై.ఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి..

.. 45 రోజుల వ్యవధిలో 5,000 మందికి పైగా డాక్టర్లతో 1.67 కోట్ల కుటుంబాలను కవర్ చేస్తూ, 14 రకాల డయాగ్నోస్టిక్ కిట్స్, 172 రకాల మందులతో 10,574 ఉచిత ఆరోగ్య సురక్ష క్యాంపులను నిర్వహించనున్న జగనన్న ప్రభుత్వం..

దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా..

ప్రతి ఇంటికి వెళ్లి మరీ ప్రజల ఆరోగ్య సమస్యలు తెలుసుకోవడం.. ఉచితంగా వైద్య పరీక్షలు - హెల్త్ క్యాంపులు ఏర్పాటు చేసి ఉచితంగా స్పెషలిస్ట్ డాక్టర్ సేవలు - మందులు - ఉచితంగా కళ్లద్దాలు, హెల్త్ ప్రొఫైల్ మ్యాపింగ్తో పాటు “డా॥ వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ”, “ఆరోగ్య ఆసరా” పై అవగాహన, అవసరమైతే ఆరోగ్యశ్రీ నెట్వర్క్ ఆస్పత్రులకు పంపడం లాంటి జాగ్రత్తలతో పాటు వారు పూర్తి ఆరోగ్యవంతులయ్యేంతవరకు వారిని చేయి పట్టుకుని నడిపించే విస్తృత కార్యక్రమం “జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష..”

రాష్ట్రంలోని ప్రజల అన్నిరకాల ఆరోగ్య సమస్యలను గుర్తించి తగు వైద్యం అందించడంతో పాటు, గర్భిణులు, బాలింతలు, రక్తహీనత బాధితులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపిస్తూ మందులు, పుడ్ సప్లిమెంట్స్ కూడా ఉచితంగా అందిస్తున్న జగనన్న ప్రభుత్వం..

సెప్టెంబర్ 15 నుండి ఇంటింటికి వెళ్లి అవగాహన కల్పిస్తూ, ఇప్పటికే ప్రాథమిక పరీక్షలతో ఆరోగ్య సమస్యలను గుర్తిస్తున్న జగనన్న ప్రభుత్వం..

నేటి నుండి నవంబర్ 15 వరకు 10,032 వైఎస్సార్ విలేజ్ హెల్త్ క్లినిక్స్, 542 అర్బన్ హెల్త్ క్లినిక్స్ వారిగా షెడ్యూల్ ప్రకారం వైద్య శిబిరాల ఏర్పాటు..

సెప్టెంబర్ 15న ప్రారంభమైన “జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష”లో భాగంగా ఇప్పటికే 57,68,505 కుటుంబాలను సందర్శించి 2,28,99,516 వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించిన జగనన్న ప్రభుత్వం..

మొదటి దశ

గృహ సందర్శన..

సెప్టెంబర్ 15 నుండి షెడ్యూల్ ప్రకారం ఇంటింటికి వెళ్లి జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష, డా॥ వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ, వైఎస్సార్ ఆరోగ్య ఆసరా పథకాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తున్న వాలంటీర్లు, ప్రజాప్రతినిధులు, జగనన్న మీద, జగనన్న ప్రభుత్వం మీద ప్రేమ, అభిమానం ఉన్న ఔత్సాహికులతో కూడిన టీమ్..

రెండవ దశ

ఉచిత వైద్య పరీక్షలు, టోకెన్ల జారీ..

ఏఎన్ఎం, సీహెచ్ఎ, ఆశా వర్కర్ల ద్వారా వాలంటీర్ల సహకారంతో ప్రజలకు ఇంటివద్దే టీమ్, షుగర్, హిమోగ్లోబిన్, యూరిన్, స్క్రాటమ్ (కల్చర్) పరీక్షలతో పాటు జ్వరంతో బాధపడుతున్న వారికి మలేరియా, డెంగీ లాంటి మొత్తం 7 రకాల పరీక్షలు నిర్వహించి.. ఫలితాలు ఆరోగ్య సురక్ష యాప్‌లో నమోదు తర్వాత ఆరోగ్యశ్రీ, ఆరోగ్య ఆసరా ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో అవగాహన కల్పిస్తారు.. హెల్త్ క్యాంపు తేదీ, స్థలం వంటి వివరాలతో కూడిన టోకెన్ల జారీ..

మూడవ దశ

జగనన్న “జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష” హెల్త్ క్యాంప్ పై అవగాహన కల్పించేందుకు వాలంటీర్లు, ప్రజా ప్రతినిధుల ఇంటింటి సందర్శన..

ఆరోగ్య సమస్యలున్నవారు వైద్య శిబిరాలకు హాజరయ్యేందుకు వీలుగా వాలంటీర్లు, ప్రజాప్రతినిధులు, జగనన్న మీద, జగనన్న ప్రభుత్వం మీద ప్రేమ, అభిమానం ఉన్న ఔత్సాహికులతో కూడిన టీమ్ మీ సచివాలయ పరిధిలో హెల్త్ క్యాంప్ నిర్వహించే 3 రోజుల ముందు సదరు గృహాలను మరోసారి సందర్శించి హెల్త్ క్యాంపు పై అవగాహన కల్పించి తేదీ, స్థలం వివరాలు గుర్తు చేస్తారు..

నాల్గవ దశ

జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష శిబిరం.. (హెల్త్ క్యాంప్)

10,032 విలేజ్ హెల్త్ క్లినిక్స్ పరిధిలో ఎమ్బీబీఎస్/ఎంపీబీఎస్లు, 542 యుపిహెచ్‌సీల పరిధిలో మున్సిపల్ కమిషనర్ల ఆధ్వర్యంలో హెల్త్ క్యాంపులు నిర్వహిస్తారు. నలుగురు సీనియర్ డాక్టర్లచే ఉచిత వైద్య పరీక్షలు, ఉచితంగా మందుల పంపిణీ.. అవసరమైన వారికి ఉచితంగా కంటి పరీక్షలు, కళ్లద్దాలు, టాన్సిల మరియు రక్త పరీక్షలు, అవసరమైన వారికి పుడ్ సప్లిమెంట్స్ మ్యాపింగ్తో పాటు “డా॥ వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ”, “ఆరోగ్య ఆసరా” పై అవగాహన.. టోకెన్లు లేనివారు కూడా నేరుగా క్యాంపు వద్దకు వచ్చి ఉచిత వైద్యసేవలు పొందేలా ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు..

ఐదవ దశ

నిరంతర పర్యవేక్షణ..

మెరుగైన వైద్యం కోసం హెల్త్ క్యాంపులలో డాక్టర్లు సిఫారసు చేసిన రోగులు, ట్రీట్మెంట్ ప్యాథర్నలను ఆరోగ్యశ్రీ నెట్వర్క్ ఆస్పత్రుల్లో చేర్చి అవసరమైన వైద్యం అందేలా చేస్తూ, ఇప్పటికే ఆరోగ్యశ్రీ సేవలు అందుకున్న వారికి ఫోలోఅప్ సేవలు, ఉచితంగా మందులు అందించేందుకు వీలుగా గ్రామానికి చెందిన ఫ్యామిలీ డాక్టర్, వాలంటీర్లు, సీహెచ్ఓ, ఏఎన్ఎంలు వారికి తోడుగా నిలిచి చేయి పట్టుకుని నడిపిస్తారు..

నిరంతరం మీ చేయి పట్టుకుని తోడుగా ఉంటూ..

ఇది ప్రాణం విలువ తెలిసిన ప్రభుత్వం..

శ్రీమతి. విడదల రజిని, వైద్య, ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శాఖామాత్యులు జారీచేసినవారు: కమిషనర్, సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

16న సీఎం రాక

ఇన్స్పెన్ ప్రారంభం -విశాఖలో ఐటీ కంపెనీలకు ఐటీ నిపుణులు అవసరం

11లో

వరుసగా ఐదవ ఏడాది

వైఎస్సార్ వాహనమిత్ర

జిల్లాలో 21,134 మంది వాహనదారులకు రూ.21.13కోట్లు లబ్ధి

11లో

మంత్రి కారుమూరికి

నగర మేయర్ కృతజ్ఞతలు

11లో

విశాఖపట్నం, సెప్టెంబర్ 29, ప్రభాతవార్త

ఇచ్చిన మాటకు తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంటుందని వాహన నిర్వహణ భారం, ఇన్సూరెన్స్ ప్రీమియం,ఫిట్నెస్ ఫీజులు మొదలైన ఖర్చులు దృష్టిలో ద్రైవర్ అన్నలకు అండగా నిలబడుతున్నమని మండల కేంద్రంలో టీటీడీ కళ్యాణ మండపంలో ఏర్పాటు చేసిన వైఎస్సార్ వాహన మిత్ర కార్యక్రమం లో మంత్రి తెలిపారు. అనంతరం ఆటో టాక్సీ క్యాబ్ మాక్సి క్యాబ్ వాహన యాజమానులు, ద్రైవర్ల సంక్షేమానికి ఈ పథకం ద్వారా జిల్లా వ్యాప్తంగా రూ.13,41,30,000 కోట్ల రూపాయల చెక్కును 13,590 మంది లబ్ధిదారులకు డిప్యూటీ సీఎం బూడి ముత్యాలనాయుడు పంపిణీ చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ రవివరాన్ శెట్టి జిల్లా ఆర్టికల్ అధికారులు వైసీపీ జిల్లా మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు అనురాధ, ఎంపీపి కిలపాల్ రాజేశ్వరి, జెడ్పీటీసీ కల్లె సత్యం, పులుపురు ప్రజా ప్రతినిధులు మండల అధికారులు వాహన మిత్ర పథక లబ్ధిదారులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

విశాఖపట్నం అనకాపల్లి అల్లూరి సీతారామరాజు

26

వార్త

శనివారం, 30 సెప్టెంబర్, 2023

7

వైఎస్సార్ వాహన మిత్ర ద్వారా జిల్లా వ్యాప్తంగా 13.41కోట్ల చెక్ పంపిణీ

రాష్ట్ర డిప్యూటీ సీఎం బూడి ముత్యాలనాయుడు

ఆపు బాబు నాటకం..జగన్ మా నమ్మకం!

ప్రభుత్వ అభివృద్ధిని ప్రజలకు వివరించే కార్యక్రమాలు -మండల స్థాయి నాయకులకు బాధ్యతలు అప్పటించిన అధిష్టానం -అనకాపల్లి జిల్లా ఎమ్మెల్యేలు, రీజనల్ కో-ఆర్డినేటర్ వైవి సుబ్బారెడ్డి, మంత్రి అమర్నాథ్

11లో

చంద్రబాబు ఆరెస్టుకు నిరసనగా నిరసన కార్యక్రమం

చంద్రబాబు ఆరెస్టుకు నిరసనగా నిరసన కార్యక్రమం

11లో

జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష కార్యక్రమం

వాడవాడలా విజయవంతం చేయాలని ముత్తంశెట్టి పిలుపు

11లో

విశాఖను బాలల హక్కుల పరిరక్షణ నగరంగా తీర్చిదిద్దడాం

నగర పోలీస్ కమిషనర్ రవిశంకర్ అయ్యన్నార్

11లో

ప్రజల సమస్యలు పరిష్కరించే దిశగా

గ్రీవెన్స్ నిర్వహించిన కెకె రాజు

11లో

శ్రీప్రకాష్ విద్యానికేతన్తో పద్మశ్రీ చింతలపాటి వెంకటపతిరాజుచే

ఏటికొప్పాక బొమ్మల తయారీ వర్క్ షాప్

11లో

విశాఖలో అంతర్జాతీయ క్రికెట్ బెట్టింగ్ రాకెట్

పట్టుబడిన రూ.350కోట్లు -మహాదేవ్ ఆన్లైన్ బెట్టింగ్ యాప్ ను నిషేధించిన కేంద్రం -విశాఖ వేదికగా గుట్టుచప్పుడు కాకుండా కార్యకలాపాలు -ఓ బాధితుడి ఫిర్యాదుతో రంగంలోకి దిగిన పోలీసులు

11లో

సీడ్ బాల్స్ వేయడానికి అనుకూల ప్రాంతాలు చూపిండి

జివిఎంసి కమిషనర్ సి.ఎం.సాయికాంత్ వర్మ

11లో

కోడి కత్తి కేసు విచారణ వచ్చే నెల 13కి వాయిదా

విశాఖ క్రిం - ప్రభాతవార్త

రాష్ట్రంలో సంవలనం సృష్టించిన కోడి కత్తి కేసు మరోసారి వాయిదా పడింది. విశాఖపట్నంలోని ఎన్ఎం - ఎడిజే కోర్టులో శుక్రవారం కోడికత్తి కేసుపై విచారణ జరగగా, న్యాయవాదుల వాదోపవాదాలను విన్న న్యాయ స్థానం తదుపరి విచారణను వచ్చే నెల 13కి వాయిదా వేసింది. విచారణ నిమిత్తం నిందితుడు జనుపల్లి శ్రీనివాసరావును పోలీసులు కోర్టుకు తీసుకొచ్చారు. ఈ కేసు విషయమై కోడి కత్తి కేసు నిందితుడు శ్రీనివాసరావు తరపు న్యాయవాది సలీం గతంలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ... ముఖ్యమంత్రి జగన్ కచ్చితంగా కోర్టుకు హాజరు కావాలన్నారు. విశాఖ ఎయిర్పోర్టులో ఘటన జరిగిన రోజున వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులపై కూడా కేసు నమోదైందని గుర్తు చేశారు. కానీ, ఆ కేసుపై కోర్టులో విచారణ జరగడం లేదని వాపోయారు. న్యాయవాదిగా వైసీపీ నాయకులపై నమోదైన కేసుపై కూడా కోర్టులో విచారణ జరగాలని డిమాండ్ చేశారు. సీఎం జగన్ కోర్టుకు హాజరు కాలేని పక్షంలో ఎన్ఎస్ఐ ఇవ్వాలని కోరారు. శ్రీనివాస్ కు డిమాండ్ ఇవ్వాలని కోర్టును కోరావని న్యాయవాది సలీం ప్రతివాదిగా ఉన్న సీఎం జగన్ నేరగా కోర్టుకు హాజరు కాలేకపోతే.. మీడియా మోడల్ ద్వారా విచారించాలని కోర్టుకు అభ్యర్థించినట్లు వెల్లడించారు.

సీడ్ బాల్స్ వేయడానికి అనుకూల ప్రాంతాలు చూపిండి

జివిఎంసి కమిషనర్ సి.ఎం.సాయికాంత్ వర్మ

11లో

సీడ్ బాల్స్ వేయడానికి అనుకూల ప్రాంతాలు చూపిండి

జివిఎంసి కమిషనర్ సి.ఎం.సాయికాంత్ వర్మ

11లో

రూ.11 కోట్లతో గాజువాక కూర్మన్నపాలెం వంద అడుగుల రోడ్డు నిర్మాణం

వైసిపి నాయకులు దామా సుబ్బారావు

11లో

రూ.11 కోట్లతో గాజువాక కూర్మన్నపాలెం వంద అడుగుల రోడ్డు నిర్మాణం

వైసిపి నాయకులు దామా సుబ్బారావు

11లో

సీడ్ బాల్స్ వేయడానికి అనుకూల ప్రాంతాలు చూపిండి

జివిఎంసి కమిషనర్ సి.ఎం.సాయికాంత్ వర్మ

11లో

ఈడెన్ బర్గ్ కామెడీ అవార్డును గెలుచుకున్న తొలి భారతీయురాలు



కామెడీ చేసే స్త్రీలు తక్కువ. దానికి కారణం ఎప్పటి నుంచో స్త్రీల నవ్వు మీద అడుపు ఉండటమే. నవ్వుని స్త్రీలు ఎదుటి వారిని ఏం నవ్వెస్తారు? భాగం క్లబ్ బు స్టాండ్ కామెడీ. ఇటీవల కొంతమంది స్టాండ్ కామెడీలో పేరు గడిస్తున్నారు. ముంబై కామెడియన్ **ఉరుక్ అష్వాక్** ఏకంగా ఈడెన్ బర్గ్ కామెడీ అవార్డును గెలుచుకుంది. ఈ అవార్డు

ఇలా భారతీయులకు రావడం ఇదే మొదటిసారి. 'ఈడెన్ బర్గ్ కామెడీ అవార్డ్స్'ను కామెడీ అసోసియేషన్ భావిస్తారు. అందువల్ల 28 ఏళ్ల ఉరుక్ అష్వాక్ 2023 సంవత్సరానికి బెస్ట్ న్యూకమర్ అవార్డును గెలుచుకోవడం చాలా పెద్ద విషయంగా చెప్పుకోవాలి. ప్రతి సంవత్సరం ఈడెన్ బర్గ్ జరిగే ఇంటర్నేషనల్ ఫెస్టివల్ ఒక రకంగా సంప్రదాయ ఫెస్టివల్ మీద తిరుగుబాటు లాంటిది. ఇక్కడ ప్రదర్శిస్తుంటారు. వాటిని చూడటానికి జనం పోవడం. ఈ సందర్భంగానే కామెడీ అవార్డ్స్ జరిగింది. ఈసారి ఉరుక్ అష్వాక్ చేసే 'ఓ..నో' అనే పో బెస్ట్ న్యూకమర్ అవార్డ్ గెలుచుకుంది. భారతీయులలో అందుగా స్త్రీలలో ఇలా అవార్డు గెలుచుకున్నవారు ఇంతకు మునుపు లేరు.

తామిరాదాని నుండి...
ఉరుక్ అష్వాక్ అబూదాబిలో పుట్టి పెరిగి న్యూఢిల్లీలో భారతీయ తల్లిదండ్రులతో పాటు 12 ఏళ్ల వయసులో తిరిగి వచ్చింది. ఆ తర్వాత చదువంతా ముంబైలో సాగించింది. చిన్నప్పటి నుంచి చాలా మాలకారి అయిన ఉరుక్ సైకాలోజీ డిగ్రీ చేశాక 2014 నుంచి స్టాండ్ కామెడీ చేయడం మొదలెట్టింది. స్టాండ్ కామెడీ అప్పుడప్పుడే ఒక ఉపాధిగా మారుతున్నాది అని మగవాళ్ల వ్యవహారంగానే ఉంది. అందువల్ల ఆమెకు అంటే రాసే పని ఎక్కువగా దొరికేది తప్ప పో దొరికేది కాదు అయినప్పటికీ

ఉరుక్ చిన్నా చిత్రా సందర్భాలలో దొరికిన సమయంలో నివ్వించే ప్రయత్నం చేసేది. అయితే 2017 కేవలం మహిళా స్టాండ్ కామెడియన్స్ కోసం నిర్వహించిన 'క్వీన్స్' అఫ్ కామెడీలో ఉరుక్ చేసిన కామెడీ విపరీతంగా గుర్తింపు పొందింది, ఇక ఆమె వెను తిరిగి చూడదు.

మైక్రో ఫోన్ ఆయుధం.... స్టాండ్ కామెడీ చేసేవాళ్ల దగ్గర మైక్రోఫోన్ తప్ప వేరే ఆయుధం ఉండదు. ఆ మైక్రోఫోన్ లో వారు పలికే ప్రతి మాట ఎదురుగా ఉన్న ఆడియెన్స్ ను వ్యంగ్యంగా వదులుతూ తాకి హాస్యం పుట్టించాలి. అయితే ఇక్కడ మనోభావాలు దెబ్బతీయకూడదు. అలాగే పిచ్చి జోకులు వేయకూడదు. అలా చేస్తే నవ్వు కాస్త నవ్వుల పాలవుతుంది. అయితే ఉరుక్ ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఆమె చాలా వేగంగా మాట్లాడుతూ సందర్భానికి తగినట్లుగా పంచే చేసి ఆకట్టుకుంటుంది. ఆమెవచ్చే స్వీయ జీవితంలోని సంఘటనలే. వాటినే చెప్పు నవ్వెస్తోంది. ముఖ్యంగా ఈ కాలంలోని మానవ సంబంధాలు ఎలా ఉన్నాయో చెప్పే అందరూ భూజాలు తడుముకుంటూ వింటారు. 'క్యాజువల్ రిలేషన్ షిప్స్' పేరుతో ఈ కాలపు స్త్రీల-పురుష సంబంధాలను ఆమె విమర్శించే తీరు ఆలోచించే చేసింది. తనను తాను నాస్తికరాలిగా చెప్పుకునే ఉరుక్ నిర్బంధ సంప్రదాయాలపై కూడా జోకులు పేల్చడం కద్దు. 'మర్నాడునులను ఒకే గొసారి చిన్నబుచ్చడానికి' వెనుకాడను. సరిహద్దుల్లోనే ఉంటే హాస్యం పుట్టుదు. గీత దాటాలి' అనే ఉరుక్ కత్తి మీద సాము వంటి హాస్యంలో ఒక స్త్రీగా రాణిస్తూ ఉండడం కచ్చితంగా మెచ్చుకోవాల్సిన సంగతి. □



ఇలా చేస్తే కనుబొమ్మలు ఒత్తుగా..

కొంతమందికి కనుబొమ్మలు బాగా పలుచగా, ఉండీ లేనట్లుగా కనిపిస్తాయి. కనుబొమ్మలు తీరైన ఆకృతితో, దట్టంగా ఉంటేనే ముఖాభిరూపం ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. పలుచని కనుబొమ్మలను ఒత్తుగా నల్లగా మార్చుకోవడానికి ఇలా ప్రయత్నించి చూడండి.

అముదం: జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదపడే వాటిలో అముదం ముందు వరుసలో ఉంటుంది. దీనిని యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, విటమిన్ ఇ, ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. దూదిని అముదంలో

ముంచి పలుచని బుట్లో మీద అడుపుని ఐదు నిమిషాలు మర్చన చేయాలి. రోజూ ఇలా చేయడం వల్ల వెంట్రుకలు ఒత్తుగా పెరుగుతాయి.

ఉల్లిపాయ రసం: ఉల్లిపాయలో ఉండే సల్ఫర్ జుట్టు తుగ్గా పెరిగేలా చేస్తుంది. ఉల్లిపాయ రసాన్ని రోజూ కనుబొమ్మలకు రాసుకోవాలి. రెండు మూడు వారాలానో చక్కని ఫలితం కనిపిస్తుంది.

అలివ్ ఆయిల్: ఫీనాలిక్ కాంపౌండ్స్ ఉండే అలివ్ నూనెను కనుబొమ్మలకు రాస్తే.. వెంట్రుకలు నల్లగా పెరుగుతాయి. □

పట్టు ఆధునిక శైలిలో కట్టు !

ఆడ పిల్లలు పండగలకు, వేడుకలలో పట్టు కట్టి మెరిసిపోవాలనుకుంటారు. కానీ, చీరలు ధరించి ఎక్కడ సేపు ఉంచుకోవడం కష్టమే అని వెనక్కి తగ్గుతుంటారు. దీంతో ఎంతో ఇష్టపడి కొనుక్కున్నదీ, అమ్మ, అమ్మమ్మలవీ ఎన్నో చీరలవాడో పడి ఉంటాయి. ఇలాంటి వారి మనసు తెలుసుకునే డిజైన్లపై ఇండోవెస్ట్రీస్ ఫైలోలో కుర్తీలు, గౌనులూ, స్కర్టులూ కుట్టేస్తున్నారు. అలాంటి కొన్ని మోడళ్లు ఇవి.

మీకూ నచ్చాయి కదూ!

పవిత్ర పండరీపురకల్త్రంలో నడుమున రెండు హస్తాలుంటే తీవ్రంగా దర్శనవిచ్చే దేవుడే విరలుడు అని పిలువబడే పాండురంగడు. ఆయనను ఆరాధించి భక్తితో పునీతులైన వారిలో పుండరీకుడు, తుకారాం, సతీసక్కుబాయిల జన్మదస్త్రమై, ముక్తిని పొంది తరించారు. ఇక పాండు రంగదేవుడి కథ విషయానికి వస్తే పూర్వం ఒక శోత్రీయ కుటుంబంలో పుత్రుడిగా పుట్టి, సకల వ్యసనాలకు బానిసై తల్లిదండ్రులను భార్యను భాధించిన, వాడు పుండరీకుడు అనేక దురాగతాలు చేసిన దుర్మార్గుడిగా జీవనం సాగించి, చివరకు, చక్కాతాపంతో తల్లిదండ్రులసేవలో, నిమగ్నమై తనను పిలిచిన భగవంతుడిని గుమ్మంలోనే నిలిపివేసి ఆ ప్రదేశంలోనే చిరస్థాయిగా పాండురంగదేవుడిని ప్రతిష్ఠించ చేసిన పరమ పాపనుడు పుండరీకుడు. అలాగే తుకారాం అన్న భక్తుడు తనసమీప విరలుడినే వివరీతంగా అర్చించి స్వకంటుంబస్థానం విడనాడి చివరకు స్వర్గం చేరుకున్న పరమపాండురంగ సేవకుడు. సక్కుబాయి, కృష్ణుడు, విష్ణువున, సతతం, తన మనసులో ధ్యానిస్తూ అత్రవారింట్లో అష్ట కష్టాలకులైన సేవకే దేవుడి దిగి వచ్చి ఆమెకు సహాయం అందించాడు. ఎప్పుడైనా పుండరీపురం వెళ్లి, పాండురంగడిని కళ్ళారా ఆయనను చూడాలనుకున్న సక్కుబాయిని ఆ ఇంటి నుండి తప్పించి సాక్షాత్తు శ్రీకృష్ణుడే ఆమెను పండరీకి పంపించిన పుణ్యం సతీ సక్కుబాయి విశేషభక్తికి తార్కాణం. ఇలా ఎందరో భక్తులను కరుణించి, సాక్షాత్కారాలతో వారిని తనలో ఇక్యం చేసుకున్న శ్రేణులే పండరీపురం. మహారాష్ట్రలో చంద్రాభాగ నదీ సమీపంలో పండరీపురకల్త్రం నెలకొని 'విరోహ' అనిపిలువగానే పలికే దైవం, పాండురంగడికి ఏటేడా అనేక ఉత్సవాలు, కన్నుల పండుగగా జరుగుతూ ఉంటాయి. మచిలీపట్నంలో చిలకలపూడిలో ఉన్న పాండురంగడిని ఎందరో భక్తులు దర్శించి పుణ్యం పొందుతారు. కృష్ణుడన్నా, విష్ణువన్నా, పాండురంగడినని భక్తుల నమ్మకం. రంగారంగా అని ఆప్యాయంగా పాండురంగడు. అందరికీ ఆరాధ్య దైవం. రంగారంగా అని ఆప్యాయంగా రంగడి భజనాలు చేసే వారి చేంతనే ఉండి రక్షించే వాడే పాండురంగడు. సాధారణంగా దేవతల ఆకృతిలా కాక, విలక్షణ విగ్రహంతోవిరోహ, ఏకాదశి వచ్చిన ప్రత్యేకతతో అలవారే పుండరీకవరదుడు.

ఆరోగ్య భాగ్యం

పిల్లల్లో కిడ్నీ వ్యాధులు

పిల్లల్లో కిడ్నీ వ్యాధులు పెరుగుతున్నాయి. ఇది 3-15 సంవత్సరాల పిల్లల్లో ముఖ్యంగా మగ పిల్లల్లో ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. కారణాలు : పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు (ఒక కిడ్నీ ఉండడం, సిస్టిసిస్), నెలలు నిండకుండా పుట్టే పిల్లలు, పంకపారం పరంగా వచ్చే మూత్రపిండాల సిస్టిసిస్, వ్యాధులు, న్యూమోనియా యూరిన్ ఇన్ ఫెక్షన్ ఈ కొన్ని జాక్వీరియల్ ఇన్ ఫెక్షన్ వల్ల వచ్చే హీమోలైటిక్ యురెమిక్ సిండ్రోమ్, లూపస్ వంటి చర్మ వ్యాధులు, నెఫ్రోటిక్ సిండ్రోమ్, గ్లోమెరూలో నెఫ్రైటిస్, పాలిసిస్టిక్ కిడ్నీ వ్యాధి, డయాబెటిస్, అధిక రక్తపోటు, హైడ్రోనెఫ్రోసిస్, విటమిన్ డి లోపం, మూత్ర నాళాల్లో అడ్డంకులు, కిడ్నీలో రాళ్లు, మూత్రనాళాలు, కిడ్నీ ఇన్ ఫెక్షన్, మూత్రం మూత్ర పాహిక నుండి కిడ్నీ వైపు వెనక్కి పోవడం (వెనీక్ యురెటిక్ రిఫ్లెక్స్) నిద్రలో పక్క తడవడం, తరచూ జ్వరాలు, అంటు వ్యాధులతో బాధపడేవారు, మల విసర్జన సమయంలో వెనుక నుంచి ముందు వైపుకు కడిగే అలవాటు ఉండడం, స్టీరాయిడ్స్, పనరు మందులు, నాలు మందులు అంటిబయోటిక్స్ ఎక్కువగా వాడడం, అతిసారం, డీ హైడ్రేషన్, రకాల ప్రావాలు, శాస్త్రచికిత్స పాక్ వంటివి కొన్ని ముఖ్యమైన కారణాలు. రకాలు: కిడ్నీ వ్యాధులు రెండు రకాలుగా వస్తాయి. త్వరగా తగ్గిపోతుంది. ఒక్కసారి నెక్రెట్ చేసిన, సరైన చికిత్స తీసుకోకపోయిన అది క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజీగా మారుతుంది. క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజీ : (సిరీడి): ఇది 3-6 నెలల్లోపు మెల్లగా వచ్చి తీవ్రమైన పర్యవేక్షణ కిడ్నీఫైయూర్జర్ కల్గించే దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. వ్యాధి లక్షణాలు : శరీరం, ముఖంలో వాపు, ఆకలి తగ్గడం, ఎదుగుదల లోపం, పాలిపోయిన చర్మం, రాష్, నోరు దుర్వాసన, వినికీడి సమస్యలు, పళ్లు నొప్పులు, ఎముకలు నొప్పి, వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు, కడుపుబ్బరం, పప్పుకామెర్లు, రక్తహీనత, చలి, జ్వరం, చిరాకు, మూత్రవిసర్జన తక్కువ లేదా ఎక్కువసార్లు పోవడం, మూత్ర విసర్జన కష్టంగా, మంటగా, మక్కులు మక్కులుగా పోవడం మూత్రం సురుగుగా, అధిక సమయంలో ఏడవడం, మూత్రం సురుగుగా, అధిక పనుపు, ఎరువురంగులో, పోవడం, పొత్తికడుపులో నొప్పి, చర్మం దురదలు, నీరసం అలసట, నడిచినా పడుకున్నా ఆయాసం, బరువు పెరగడం వంటి వ్యాధి లక్షణాలు కిడ్నీ వ్యాధుల్ని బట్టి ఉంటాయి.

రెస్క్

ఆ గాయాలు పోయేలా..

కాస్త నీటిని పోసి పేస్టు తయారుచేసుకోవాలి. సమస్య ఉన్న చోట ఈ మిశ్రమాన్ని అప్లై చేసి, పావుగంట తర్వాత కడిగేయాలి. ఇది ఎర్రటి పొక్కులను తగ్గిస్తుంది. □

కావల్సిన సమి ... వెనీరా ఐస్క్రీమ్- నాలుగుకప్పులు, రసగుల్లాలు-ఎనిమిది, ప్రాజెరె-ఆరు, బాదం పలుకులు-రెండు టేబుల్ స్పూన్లు. తయారీ విధానమిలా : గడ్డకట్టిన ఐస్క్రీమ్ను రిఫ్రీజరేటర్ నుంచి తీసి పదినిమిషాలు బయటపెట్టాలి, రసగుల్లా లను గట్టిగా పిండి సిరప్ను తీసేయాలి. పూర్తిగా పిండకూడదు. కొద్దిగా సరే తేమ ఉండేలా పిండాలి. పిండిన రసగుల్లాలను చిన్నచిన్న ముక్కలు చేయాలి. ప్రాజెరెలను కూడా కడిగి సన్నగా తరిగాలి. ఇప్పుడు ఐస్క్రీమ్లో రసగుల్లాలముక్కలు వేసి కలపాలి.

పుండరీకవరదుడు

ఆచారిత్ర రోమాలు తొలగించేందుకు రేజర్ను ఉపయోగించినప్పుడు కొండరిలో దురద, మంట వంటివి కలుగుతాయి. వంటింట్లో దొరికే కొన్ని వస్తువులతో వీటి నుంచి ఉపశమనాన్ని పొందొచ్చు..

టీటీ ఆయిల్: గోరువెచ్చని నీటిలో కొన్ని ముక్కల టీటీ ఆయిల్ వేయాలి. ఆపై టవెల్ను

రసగుల్లాలతో ఐస్క్రీం

దీనిలో ప్రాజెరె ముక్కలు, బాదం పలుకులు వేసి మరోసారి పక్కా కలపాలి. ఈ ఐస్క్రీమ్ మిశ్రమాన్ని గిన్నెలో వేసి మూతపెట్టి రాత్రంతా లేదా కనీసం నాలుగు గంటల పాటు రిఫ్రీజరేటర్లో ఉంచాలి. రిఫ్రీజరేటర్లో నుంచి తీసిన పదహారు నిమిషాల తరువాత రసగుల్లా ఐస్క్రీమ్ను సర్వీసుచేవాలి.

