

నవంబర్ వచ్చిందంటే చలి పెరుగుతుంది. గతంతో పోల్చుకుంటే
ఈసాారి చలి చాలా ఎక్కువగా ఉంది. చలితో పాటు ఎల్లీలు,
ఆస్తమా వంటి వ్యాధుల తీవ్రత కూడా పెరుగుతుంది. వీటిని నిర్లక్షం
చేస్తే మరిన్ని అరోగ్య సమస్యలు ఎదురయ్యాయి
అవకాశముంది. వీటికి తోడు- కరీనా వైరస్ ప్రస్తుతం వేగంగా
వ్యాపిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో- ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో
ప్రాదరాబాద్ లోని కిమ్ము ఆస్పుత్రి ఇంటర్వూల్ మెడిసిన్ విభాగాధిపతి
డాక్టర్ కె శివరాజు వివరిస్తున్నారు.

ದ್ವಾರಕೆ ಕೆ ಶಿವರಾಜು ವಿವರಿಸ್ತುನ್ನಾರು.

చలికేళ బహుపరాక్!

“శీతాకాలంలో సాధారణంగా ఉప్పేట్రుతలు బాగా తగిపోతాయి. ఉప్పేట్రుతలు తగ్గితే- వైరన్సుకు వ్యాప్తి చెందే శక్తి పెరుగుతుంది. అందుకే అక్షోబర్, నవంబర్ నెలల్లో ప్లూ ఎక్కువగా వస్తుంది. వైరల్ జ్యూరాలు కూడా ఎక్కువగా వస్తాయి. సాధారణంగా వైరల్ జ్యూరం ఐదు రోజుల్లో తగిపోతుంది. శీతాకాలంలో ఈ తరహ జ్యూరాలు రావటం.. వాటికి కొన్ని మందుల ద్వారా చికిత్స చేయటం సామాన్యమైన విషయమే! అయితే ఈసారి కొవిడ్ కొత్తగా వచ్చి చేరింది. ఒక కోణం నుంచి చూస్తే- కొవిడ్ సోకిన వారిలో ఉండే లక్షణాలు.. సాధారణ వైరల్ జ్యూరం వచ్చిన వారిలో కనిపించే లక్షణాలు ఒకటే! పైగా కొవిడ్ సోకిన వారిలో చాలామందికి ఆ వైరన్ సోకిందని కూడా తెలియదు. అంటే వారిలో ఎటువంటి లక్షణాలు ఉండవు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో - ఈ రెండింటి మధ్య తేడాను ఎలా గుర్తించాలనేడే పెద్ద సమస్య. నా వద్దకు వచ్చిన కొవిడ్ పేపెంట్లు లక్షణాల ఆధారంగా చూస్తే- వాసన తెలియకపోవటం.. రుచి తెలియకపోవటం రెండు ప్రధానమైన అంశాలు. అలనట పెరిగి.. వాసన, రుచి తెలియకపోతే- కొవిడ్ సోకినట్టు చెప్పవచ్చు.

ఇతర సమన్వయాలున్నాయి..
బీపీ, మధుమేహం ఉన్నవారు అనేక
మంది ఉన్నారు. శీతాకాలం వస్తే వీరు కు
అదనపు జాగ్రత్తలు పాటించాల్సి ఉంటుం
నా అనుభవం ప్రకారం- బీపీ ఉన్నవారు



కాలంతో పాటు ఆహారశైలి, శరీరం తీరు,
 కొలతలు మారుతూ ఉంటాయి. వాటికి
 తగ్గట్టుగా స్త్రీపురుషుల శరీర సగటు బరువుల
 ప్రమాణాలను ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్
 మెడికల్ రీసెర్చ్ (బి.సి.ఎమ్.ఆర్) ఐదు
 కిలోలకు పెంచింది. ఈ సవరణను ఆహార
 సంస్థలు వ్యతిరేకిస్తుంటే, ఆహార నిపుణులు
 సమర్థించడం విశేషం!

భారతదేశం మీద మరింత భారం
పడుతుందేవోనే భయాలూ
బయల్కేరాయి. ఇలా పెరిగిన ప్రమాణాలతో శరీర బరువుల
రిఫరెన్స్ వ్యాల్యూస్‌ను ప్రజలు పొరపాటుగా అర్థం చేసుకుని
'బరువు పెరిగినా పర్యాలేదులే' అని భావించే ప్రమాదం
ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే 19 నుంచి
39 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న మహిళల సగటు ఆహారశైలిలో
ప్రధానమైన మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి కాబట్టి వారి
ఆహార అవసరాలలో కూడా సవరణలు జరిగాయి. కాబట్టే ఈ
వయోవరిమితికి చెందిన మహిళల శరీర బరువు 50
కిలోలకు మించి ఉండడం గమనిస్తున్నాం. పూర్వపు
ప్రమాణాల్లో ఇమడడం కోసం గతంలో మహిళలు కడుపు
మాడ్పుకోవలసిన పరిస్థితి ఉండేది. దాంతో పోషకాహార
లోపాలు ఏర్పడేవి. కాబట్టి ప్రస్తుత జనాభా ఆహారపుటలవాట్లు
అదారంగా చేసిన ఈ సవరణ మంచిదే అంటున్నారు

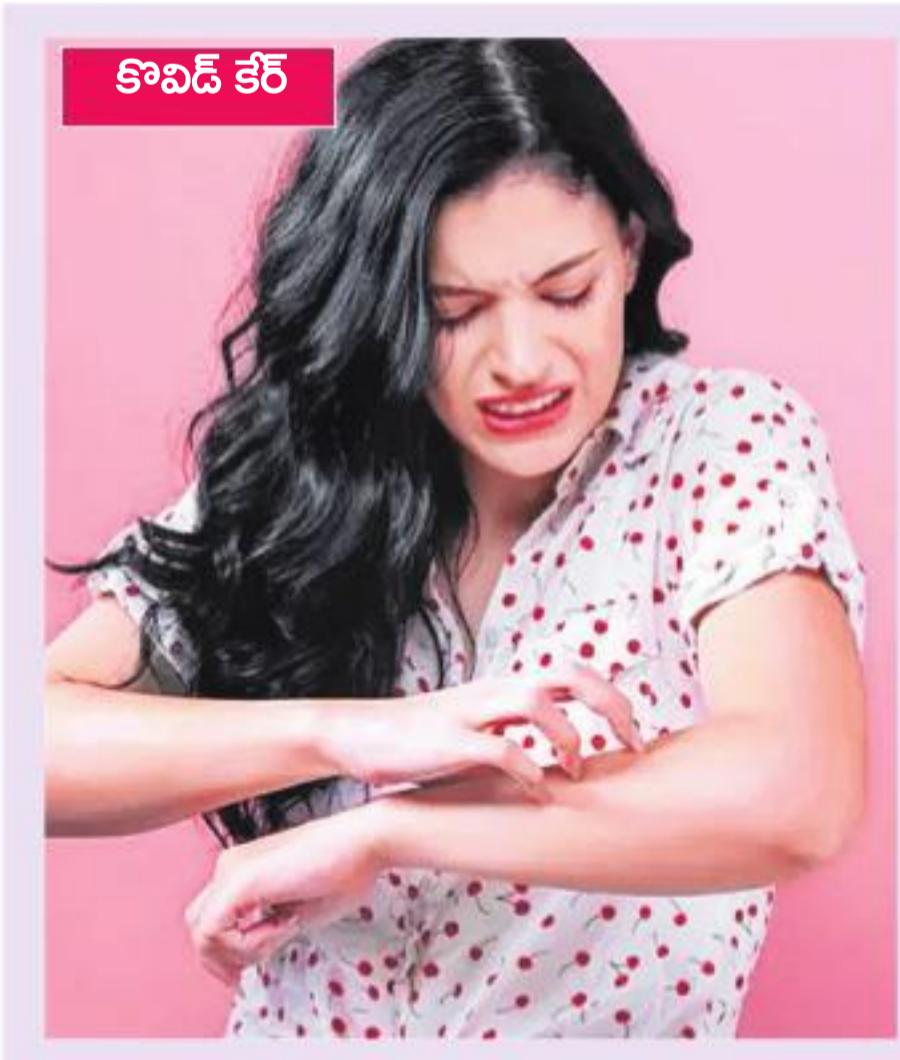
బరువు పెరిగొండి

అయితే కరోనా కారణంగా ఎక్కువ కాలం పాటు ఇళ్ళకే పరిమితం కావడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం మూలంగా ఇప్పటికే బరువు పెరిగిన ప్రజలు ఐ.సి.ఎమ్.ఆర్ చేసిన ఈ సవరణను సాకుగా తీసుకోకూడదని నిపుణులు అంటున్నారు. బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడంతో పాటు వ్యాయామాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నారు.

ఇండియన్ కౌన్సల్ ఆఫ్ మెడికల్
 రీసెర్చ్ బొరతీయుల సగటు శరీర బరువును
 ఐదు కిలోలకు పెంచుతూ మార్గదర్శకాలను
 విడుదల చేసింది. దాంతో ఎన్బఎ్ న్యూట్రిషన్
 (నేషనల్ ఇన్సిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్)
 స్థీపురుషుల సగటు శరీర బరువులను
 పురుషులకు 60 నుంచి 65 కిలోలకు,
 మహిళలకు 50 నుంచి 55 కిలోలకు
 పెంచింది. కాలానుగుణంగా శరీరం తీరు,
 కాంపోజిషన్లు మారుతూ ఉంటాయి కాబట్టి
 ఒకే ప్రమాణాలను అనుసరించడం
 సరికాదనే ఉద్దేశమే ఈ సవరణకు కారణం.
 ఇలా జోడించిన ఐదు కిలోల అదనపు
 బరువు ఆరోగ్యకరమైనదేనని ప్రభుత్వం
 చెబుతోంది. అయితే ఈ సవరణతో ఇప్పటికే

అభిక బరువు తగ్గించే విధానాల్లో
 భాగంగా పోషకాపోర నిపుణులు శరీర
 బరువును కాకుండా, బాడీ మాన్
 ఇండెక్స్ నే ప్రామాణికంగా తీసుకుంటూ
 ఉంటారు. వీలికి ఎత్తు, బాడీ మాన్
 ఇండెక్స్ లే ప్రధాన ప్రమాణాలు. అలాగే
 నడుము చుట్టూకొలత ఆధారంగా
 శాస్త్రియంగా ఎంత బరువు
 తగ్గించాలనే దాని గురించి

ತ್ರಾಜು ವಾರ



కంఠమిదేనా?

శ్యాసకోశ వ్యాఘరులకూ, దురదత్తే కూడిన దద్దుర్లకూ సంబంధం ఉండని కొవిడ్ ద్వారా రుజువైంది. కరోనా సోకినప్పుడు ఇతరత్రా లక్షణాలతో పాటు కొండరిలో చర్చం దురద, దద్దుర్ల కనిపించవచ్చిసి ప్రపంచవ్యాప్తంగా చేపట్టిన పరిశీలనలో తేలింది.

దగ్గు, జలుబు, జ్యోరం మొదలైన ప్రధాన లక్షణాలు అందరిలోనూ కనిపించకపోవచ్చు. కొండరిలో వీటికి బదులుగా కొవిడ్ చర్చపు ర్యాష్ రూపంలో బయల్పుడవచ్చు. అయితే ఈ దద్దుర్ల కొవిడ్ సోకిన అందర్లో ఒకే రకంగా ఉండాలనే నియమం లేదు. కొండరిలో ఇవి దద్దుర్ల రూపంలో బయటపడితే, మరికొండరిలో ఆటలమ్మ రూపంలో, ఇంకొండరిలో చదువైన మచ్చల రూపంలో బయల్పుడవచ్చు. అయితే ఈ దద్దుర్ల చర్చపు ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వచ్చినవా, లేక కొవిడ్ సోకడం మూలంగా తలెత్తినవా? అనేది వాటిని చూసి చెప్పడం కష్టం. కాబట్టి చర్చం దురద, దద్దుర్లను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్యులను చుట్టూ తెచ్చించాలి.

నునాతన భారతీయ వైద్యవిధానంలో హృదయ సంబంధిత రోగాలలో అర్జునారిష్ట గురించి వివరించి ఉంది. దీనే ‘పొర్చారిష్ట’ అని కూడా అంటారు.
అర్జునారిష్ట ఔషధంలో ముఖ్యంగా ఉండే తెల్లమద్ది బెరదు. ఈ ఔషధం తయారీ, వాడే విధానం గురించి ‘బైషజ్యరతన్మవళి’ గ్రంథంలో హృద్రోగ అధికారం అనే శిర్మాయగల్లో ‘శిగ్యగేంద్రిక్ పొర్గులేంగ్రి

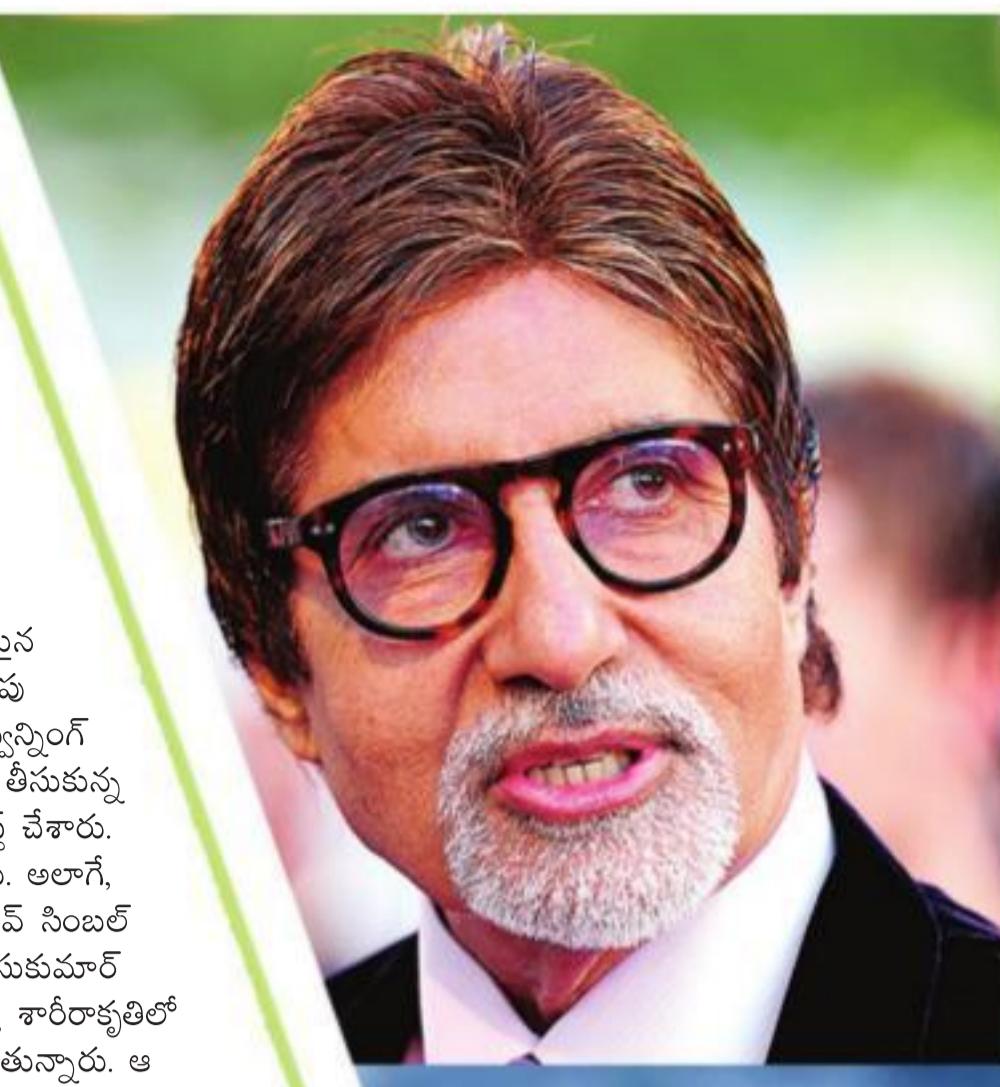
అర్థనాలిష్ట



పెద్దలకు వయసురీత్యా వచ్చే హృదయ
 సంబంధిత సమన్వయాలకు బాగా
 పనిచేస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా వాడితే
 రక్త ప్రసరణ సరిగా లేకపోవడం వల్ల
 వచ్చే తిమ్మిరులను తగ్గిస్తుంది.
మోతాదు: ఈ ఔషధాన్ని పెద్దలు 10
 మిలీలీటర్లు, పిల్లలు 5 మిలీలీటర్లు
 ఉదయం, సాయంత్రం... లేదా వైపులా

సూచన ప్రకారం వాడాలి. ప్రస్తుతం ధూల్
పాపేశ్వర్, బైద్యనాద్, వైద్యరత్న తదితర
ఆయుర్వేద జౌషధ సంస్థలు దీన్ని
తయారుచేస్తున్నాయి.

భట్నెన్కి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చే
హీరోల్లో అల్లు అర్జున్ ఒకరు. అయిన
సతీమణి స్నేహ పైతం అంతే!
ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేస్తుంటారు.
జిమ్మో సోమవారం వీళ్ళిడ్డరూ ఒకే
సమయంలో వ్యాయామాలు చేశారు.
భార్యాభర్తలు జంటగా జిమ్ చేయడం
సహజమే. అందులో ఆశ్చర్యపోవాల్సిన
అంశమేమీ లేదు. అయితే... ఓ ఆసక్తికరమైన
అంశం ఉంది. అదేంటంటే... ఇద్దరూ నలుపు
రంగు దుస్తులు ధరించి జిమ్ చేశారు. ‘ట్యూన్‌స్ట్రింగ్’
విత్ ద హాష్ట్‌పండ్ హ్యాప్టట్యాగ్‌తో జిమ్మో తీసుకున్న
పొటోని ఇన్‌స్టాగ్రామ్ స్టోర్లో స్నేహ పోస్ట్ చేశారు.
హ్యాప్టట్యాగ్‌కి లవ్ ఎమోజీ జత చేశారామె. అలాగే,
పోటోలో భర్తపై ప్రేమను కురిపించేలా లవ్ సింబల్
ఉంచారు. సినిమాల విషయానికి వస్తే... నుకుమార్
దర్కకత్వంలో నటిస్తున్న ‘పుపు’లో సరికొత్త శారీరాక్షణ్య
కనిపించడం కోసం అల్లు అర్జున్ కష్టపడుతున్నారు.
సినిమా కోసం హెయిర్ స్టాల్ మార్చిన సంగతి తె



ବି ଅମ୍ବୁଦ୍ୟ ଧାରତେଂଜିଙ୍ଗ ଜର୍ଣ୍ଣ ଇନ୍

కీర్తి సురేణ

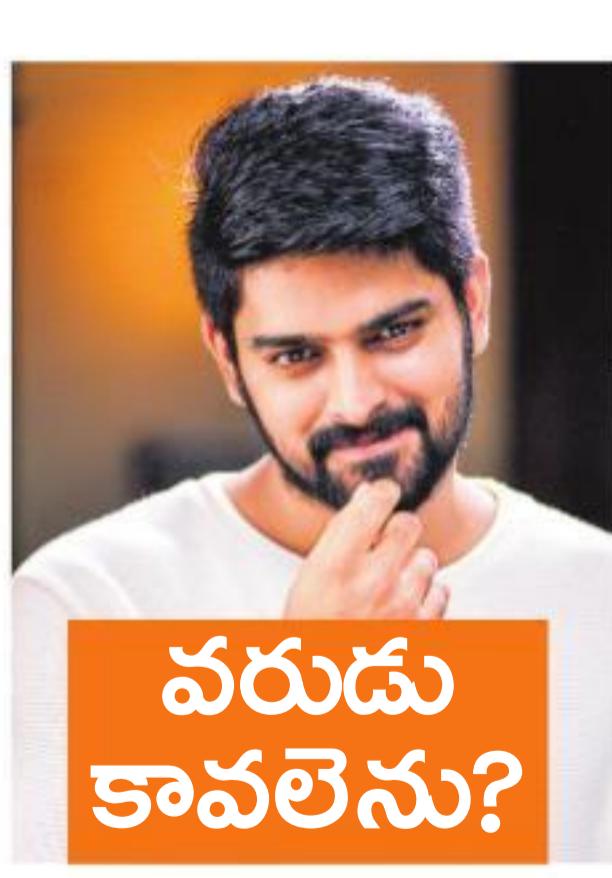
“మహానటి” సక్కెన్స్తో నటిగా నేను ఎంతో
సాధించానని చాలామంది అనుకుంటారు. అయితే
నేను చేయాల్సిన పాత్రలు, నిరూపించుకోవాలసింది
ఇంకా చాలా ఉంది” అని కీర్తి సురేశ్ అన్నారు.
తాజాగా ఆమె నటించిన ‘మిన్ ఇండియా’ చిత్రం
ఈ నెల నాలుగో తేదిన నెటఫ్లిక్స్‌లో విడుదల
కానుంది. ఈ సందర్భంగా కీర్తి సురేశ్ జూమ్
కాల్‌లో సినిమా విశేషాల గురించి ముచ్చటించారు.
‘మహానటి’ సక్కెన్ తర్వాత నటిగా నా బాధ్యత
మరింత పెరిగింది. కమర్సియల్ సినిమాల వైపు
అడుగేయాలని నిర్దయించుకున్న సమయంలో లేడీ
షరియొంటెడ్ సినిమా అవకాశాలే ఎక్కువగా
వచ్చాయి. ఆ క్రమంలోనే ‘మిన్ ఇండియా’ సినిమా

ಅಂಗಿಕರಿಂಚ್.

వ్యాపారరంగంలో రాణించాలనే కలలు కనే ఓ
మధ్య తరగతి అమ్మాయి విదేశాలకు వెళ్లి అక్కడ
టీ బిజినెస్ స్టార్ట్ చేస్తుంది. ఆ జర్నల్స్ ఎదురైన
సవాళ్లను అధిగమించి వ్యాపార రంగంలో ఎలా
ఎదిగింది అన్నది ఈ సినిమా ఇతివృత్తం.
దర్శకుడు నరేంద్రనాథ్‌కి తొలి చిత్రమిది. అతని
నెరేషన్, విజన్ నచ్చింది. అందుకే ఈ సినిమా
చేశా. నేను ప్యాషన్ డిజైనింగ్ నేపథ్యం నుంచి
వచిన అమ్మాయిని. అక్కడ నేరుకున్న ఎన్నో

సిమ్ అవ్వడం పన్..

‘మహానటి’కి తర్వాత వర్గవట్ట మొదలుపెట్టా.
అయితే స్విమ్మగా కావడానికి ‘మిన్
ఇండియా’ కూడా ఓ



ಹಾಯ್ಡ್ ಕಾವಲೆನು?



‘ఆర్టార్టార్టార్ట’ సాట్లోకి ఐలాష్ భామ!

ఐరిష్ అందాల భామ అలిసన్ డూడి
‘ఆర్తార్తార్త’ సెట్లో సందడి
చేయనున్నారు. ఎస్.ఎస్.రాజవూళి
దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రంలో
అమె లేడీ స్ట్రోట్ పాత్రలో విలన్గా
నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమా
మాటింగ్లో పాల్గొనేందుకు అలిసన్
ఇటీవల ఇండియాలో
అడుగుపెట్టారు. ‘లేడీ స్ట్రోట్
ఇండియా వస్తోంది’ అని అమె
స్వయంగా ఇన్స్ట్రోగ్రామ్లో
రాసుకొచ్చారు. అయితే అలిసన్
ఎప్పటి నుంచి మాటలో పాల్గొంటారు?
అమె పాత్ర ఎలా ఉంటుంది? అను
విషయాలు తెలియాలంటే కొద్ది రోజులు
ఆగాల్సిందే. రామ్చరణ్ అల్లూరి
సీతారామరాజుగా, ఎస్టోర్ కొమరం భీమ్
నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో అలియాభట్, ఓటి
టెస్కార్డ్, కామాలుకు, ది నీ నాన్సు

**నాగశ్వర్య కథానాయకుడిగా సితార
ఎంటర్టెన్మెంట్స్ సంస్ ఒ చిత్రం నిర్మిస్తోంది.
రొమాంటిక్ ఎంటర్టెనర్స్గా రూపొందుతున్న ఆ
చిత్రానికి ‘వరుడు కావలెను’ టైటిల్ ఖరారు
చేసినట్టు భోగట్టా. త్వరలో అధికారికంగా
ప్రకటిస్తారని సమాచారం. ప్రస్తుతం
ష్టౌదరాబాద్, పరిసర ప్రాంతాల్లో ఈ సినిమా
చిత్రీకరణ చేస్తున్నారట. ష్టౌదరాబాద్ అమ్మాయి
రీతూ వర్ష కథానాయకగా నటిస్తున్న ఈ
చిత్రంతో సౌజన్య దర్శకురాలిగా
పరిచయమవుతున్నారు.**

బ్రాండ్... తారల ముఖుచిత్తమే ఓ బ్రాండ్! అందుకని... వాళ్ళను ప్రచార కర్తల
(బ్రాండ్ అంబాసిదర్లు)గా బహుళజాతి సంస్థలు నియమించుకుంటాయి.
తమ ఉత్సవులను ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్ళడానికి వాణిజ్య ప్రకటనలు
రూపొందిస్తాయి. వాణిజ్య ప్రకటనలకు తారలే ఎందుకు? అంటే... ప్రజల్లో
వాళ్ళకు గుర్తింపు), గౌరవం, ఆకర్షణ ఉండటమే కారణం. తారలు చెబితే...
విజ్ఞాపి చేస్తే... ప్రజలు వింటారనే బలమైన నమ్మకం! ఆ నమ్మకమే తారలకు
కోట్లకు కోట్ల రూపొయలు తెచ్చిపెడుతోంది.

ନ୍ୟୁଆ | ଚିତ୍ରଜ୍ଞାଳି

మంగళవారం ● 3 నవంబర్ 2020

features@andhrajyothy.com

ప్రారంభ వేద్యా ప్రాణి!?

సలు, ప్రజల్లో ఎవరి బ్రాండ్ వేల్యా ఎంత? అని ‘నమ్మకం, గుర్తింపు, ఆకర్షణ, గౌరవం, విజ్ఞాప్తి’ అంశాలను ప్రామాణికంగా తీసుకుని ఇటీవల ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హైస్కూల్స్ బ్రాండ్స్ (ఐపిఎచ్‌బి) సంస్థ సర్వే చేసింది. ‘సెలబ్రైటీలు హైస్కూల్స్ బ్రాండ్స్ అయితే?’ అనేది సర్వే కాన్సెప్ట్, ఐడియా! ఆ బ్రాండ్కి ఓ క్యాప్స్‌న్ ఇవ్వాలి. సర్వేలో సుమారు 60 వేలమంది పాల్గొన్నారు. హిందీ సినిమా ఇండస్ట్రీకి చెందిన పలువురు ప్రముఖులకు ప్రజలు క్యాప్స్‌ను ఇచ్చారు ఎవరి బ్రాండ్ వేల్యా ఏంటనేది నిర్ణయించారు. ఎవరికి ఏ క్యాప్స్ ఇచ్చారో తెలుసా? ఎనిమిది పదుల వయసుకు దగ్గర పడుతున్నా... ప్రేక్షకుల్లో అమితాబ్ బచ్చన్కి ఏమాత్రం ఫాలోయింగ్ తగ్గలేదు. సినీ రంగంలోనే కాదు... వాణిజ్య ప్రకటనల రంగంలోనూ ఆయన దూసుకువెళుతున్నారు. దేశంలో అత్యంత విశ్వసనీయమైన, గౌరవప్రదమైన బ్రాండ్గా ఐపిఎచ్‌బి సర్వేలో బిగ్ బి అమితాబ్ బచ్చన్ నిలిచారు. విశ్వసనీయత, గౌరవం ఆయన బ్రాండ్ వేల్యా అన్నమాట. ఆయనతో పాటు బాలీవుడ్ కథానాయకుడు అక్షయ్కుమార్ పైతం అత్యంత విశ్వసనీయమైన సెలబ్రైటీగా చేటు సంపాదించుకున్నారు. మహిళల విషయానికి వస్తే విశ్వసనీయత

విభాగంలో దీపికా పడుకోన్ మిగతా
 కథానాయికల కంటే ముందు వరుసల్
 ఉన్నారు. అలాగే, అత్యంత అందమైన
 మహిళగానూ నిలిచారామె. దీన్నిబట్టి
 డ్రగ్స్ కేసులో దీపిక పేరు
 వచ్చినప్పటికీ... అదేమంత ప్రభావం
 చూపలేదని చెప్పాలి. భార్యాభర్తల
 విషయానికి వస్తే... అత్యంత
 విశ్వసనీయమైన సెలబ్రిటీ కపుల్గా,
 ఆకర్షణీయమైన జంటగా క్రికెటర్
 విరాట్ కోహ్లీ, అనుష్ణా శర్మ
 దంపతులు నిలిచారు.
 యువ కథానాయిక ఆలియా భట్టను
 అత్యంత ఆకర్షణీయమైన సెలబ్రిటీగా
 ప్రజలు పేర్కొన్నారు. ఆమెతో ప్రేమలో
 ఉన్న రణబీర్ కపుర్సు కలల
 రాకుమారుడు అని తేల్చారు. జంట
 విభాగం వచ్చేసరికి... ఏఖిద్దర్నీ
 'వివాదాస్పద జంట'గా కూడా
 పేర్కొనడం గమనార్థం. సల్మాన్ ఖాన్,
 కంగనా రనోత్ వివాదాస్పద సెలబ్రిటీల
 విభాగంలోకి వచ్చారు. ఆసక్తికరమైన
 అంశం ఏంటంటే... ఆయుష్ణన్
 ఖురానాను ఎక్కువమంది
 గుర్తుపట్టడం! పెళ్లేన కథానాయికలకు
 ప్రజల్లో ఏమాత్రం ఆరాధన తగ్గదని
 ఈ సర్వే ద్వారా ప్రియాంకా చోప్రా,
 రాధికా ఆప్స్ మరోసారి
 నిరూపించారు. సెక్సీ సెలబ్రిటీగా
 ప్రియాంక, సెడక్షివ్ సెలబ్రిటీగా
 రాధిక నిలిచారు. ఇదీ ఏశ్చ బ్రాండ్
 వేల్యా!



అమృతకు అబాయి

కథానాయిక అమృతారావు ఆదివారం పండంతి మగబిడ్డకు జన్మనిచ్చారు. ఆమె భర్త, ఆర్జే అన్నమోల్ చాలా సంతోషంగా సోమవారం ఈ సంగతి సోషల్ మీడియాలో వెల్లడించారు. తల్లిబిడ్డిలిధరూ క్లేమంగా ఉన్నారని ఆయన పేర్కొన్నారు. తమ కుటుంబంపై ఎంతో ప్రేమ, అభిమానాలు కురిపిస్తున్న ప్రేక్షకులకు అన్నమోల్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ప్రేమాభిమానాలను ఆళీర్వాదంగా భావిస్తున్నామన్నారు. పిల్లాడికి ఏం పేరు పెడితే బావుంటుందో సూచించమని నెటిజన్లను ఆయన కోరారు. తెలుగులో మహాశబ్దాలు సరసన ‘అతిది’ పోస్టులో ఉన్నాణ వ్యాపించివ సంగతి తెలిపిందే

ప్రతింల్ అమృత నటంచన సంగిత తలసింద.



