

లివర్నెసు ఎప్పుటికప్పుడు కేం చేసుకోవాల్సుంద..

ఏవర్ క్లోన్ అవ్వాలంటే వీటిని తీసుకోవాలి..!

మన శరీరంలో అంతర్తంగా ఉండే అవయవాల్లో అతి పెద్ద అవయవం లివర్. ఇది మన శరీరంలో సుమారుగా 500కు పైగా విధులను నిర్మిస్తుంది. శరీరంలోని వ్యుతాలను బయటకు పంపించడం లివర్ ముఖ్యమైన పనుల్లో ఒకటి. అయితే మనం పాటించే ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి, తాగే పాసీయాలు, పలు ఇతర కారణాల వల్ల లివర్ ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటుంది. లివర్ పనితీరు మందిగస్తుంది. దీంతో లివర్ చేసే పనులను సక్రమంగా నిర్మించలేకపోతుంది. దీని వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు పన్నుంటాయి. శరీరంలో వ్యుతాలు పేరుకుపోతుంటాయి. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే లివర్ను ఎప్పటికప్పుడు ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి. అందుకు గాను లివర్ను క్లిన్ చేసుకోవాలిగా ఉంటుంది. దీనికి పలు ఆహార పదార్థాలు ఉపయోగపడతాయి. వీటిని తినడం వల్ల లివర్ క్లిన్ అయి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఎలాంటి వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి.

వెల్లిల్..
మనం వెల్లుల్లిని తరచూ వంటల్లో ఉపయోగిస్తుంటాం.
వెల్లుల్లిల్లో ఆల్లిసిన్, సెలీనియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి
లివర్లో పలు రకాల ఎంజైమ్లు యూక్షివేట్ అయ్యేలా చేస్తాయి.
ఇవి లివర్లో ఉండే వ్యుద్ధాలతో పాటు శరీరంలోని వ్యుద్ధాలను
సులభంగా బయటకు పంపుతాయి. దీంతో లివర్
క్లీన్ అపుతుంది. రోజూ ఉదయాన్నే
పరగడువునే రెండు పచ్చి వెల్లుల్లి
రెబ్బలను తింటుంటే ఎంతో
మేలు జరుగుతుంది.
లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉ
ం ట ఁ ం ది .
బ్రోకరీ ,

మనములను రోజుం ఇల్లా తీనంది..

ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి..!

మినప్పవును మనం తరచూ ఉ
పయోగిస్తానే ఉంటాం. దీంతో వడలు,
గారెలు, ఇణ్ణిలు, దోశలు చేస్తుంటారు.
అయితే మనం వాడే మినప్పవుకు పొట్ట
ఉండదు. పొట్ట లేకుండా ఉ
పయోగిస్తాం. కానీ ఆరోగ్య
ప్రయోజనాలను పొందాలంబే
మినప్పవును కాదు, మినుములను ఉ
పయోగించాలని పోకుండాహార నిపుణులు
చెబుతున్నారు. మినుములకు పొట్ట ఉ
ంటుంది. అందువల్ల వాటిని వాటితే
ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. అనేక
పోషకాలు లభిస్తాయి. మినుముల్లో మన
శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉ
ంటాయి. ప్రోటీన్లు, పైబర్, విటమిన్లు,
మినరల్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి
మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను
అందిస్తాయి. మినుముల్లో వృక్ష సంబంధ
ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి
కండరాల మరమ్మత్తులకు, కడజాల
వృక్షికి ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి.
అందువల్ల మినుములను తీంటే
కండరాలకు శక్తి లభిస్తుంది. దీంతో
దేహం దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటారు

ದೇಹಂ ಉತ್ಕುಲಾ ಮಾರುತುಂದಿ.
ಶಾರೀರಕ ಶ್ರಮ ಚೇನೆವಾರು ಲೇದಾ ವ್ಯಾಯಾಮ
ತಿಂಟುಂಬೇ ದೇಹಂ ಉತ್ಕುಲಾ ತರ್ಯಾರಪುತುಂದಿ. ಅ
ಚಕ್ಕನಿ ದೇಹಕ್ಕುತ್ತಿ ಸೈತಂ ಸಾಂತಮವುತುಂದಿ.
ಅಧಿಕಂಗಾ ಉಂಟುಂದಿ. ಕನುಕ ಮಿನುಮುಲನು
ವೃದ್ಧಿ ಚೆಂಡುತುಂದಿ. ರಕ್ತವೀನಸತ ತಗ್ಗುತುಂದಿ.
ವೆರಗುತುಂದಿ. ಮಿನುಮುಲ ಪೊಟ್ಟುಲ್ಲೋ ಅಧಿಕಂಗಾ
ಎಂತೋ ಮೇಲು ಚೇಸ್ತುಂದಿ. ಇದಿ ಮಲಬದ್ದಕಾನ್ನಿ
ರಾಕುಂಡಾ ಚೂಸ್ತುಂದಿ. ಮಿನುಮುಲ್ಲೋ ಉಂಡೆ ಏರಿ
ಪೆಂಮತುಂದಿ. ಶರೀರ ಕಣಳಲ್ಕು ಅಕ್ಕಿಜನ್ ಸರಫ್ರ
ಕಣಳಲ್ಕು ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಂಬಿ ಉತ್ಸಾಹಂಗಾ ಮಾರುತ
ಮರ್ಗಾ ಹನಿಸೇಸ್ತಾರು. ನೀರಸಂ, ಅಲಸಟ ತಗ್ಗಿಪ್ಪ
ಪಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಾಲು ಶರೀರಾನಿಕಿ ಕಾವಲ್ನಿನ ಶಕ್ತಿನಿ
ದಯಂ ವೀಕ್ಷಿಣಿ ತಿಂಬೇ ರೋಜಂತಾ ಶರೀರಂಲ್ಲೋ ಆ
ಂಥಾಯ. ಚುರುಗ್ಗಾ ಉಂಟಾರು.

ఎముకల నిర్వాణానికి..

మినుమల్లో అధిక మొత్తంలో క్యాల్చియం, ఫిస్టర్స్, మెగ్నిటియం ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల నిర్మాణానికి దోహదం చేస్తాయి. ఎముకలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉండలే చూస్తాయి. వ్యాధాప్యంలో ఆస్ట్రియాపోరోసిన్ వంటి ఎముకల సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా రక్షిస్తాయి. విరిగిన ఎముకలు అతుక్కుంటున్న వారు మినుములను తరచూ తినపచ్చ. అయితే మినుములను మనం సరిగ్గా జీర్జం చేసుకోవాలంటే వాటిని కచ్చితంగా కొన్ని గంటల పాటు నానబెట్టిన తరువాతే తినాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే అవి కొండరికి సరిగ్గా జీర్జం కావు. దీంతో గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఇలా మినుములను తింటుంటే ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు.



వెచ్చని పాలలో లేదా నీటిలో కాస్త పనుపు కలిపి తాగాల్సి ఉంటుంది. ఇక పనుపులో ఉండే కర్రక్కుమిన్ అనే సమ్మేళనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్ ఫ్స్టేమటర్, యాంటీ ఆక్రిడెంట్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది లివర్ కణాలకు జరిగే సష్టోస్చి నివారిస్తుంది. లివర్ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది.

సిట్రన్ ఫలాలు..

సిట్రన్ ఫలాలైన నిమ్మ, మోసంబి, నారింజ వంటి పండ్లలో విటమిన్ సి, యూంటీ ఆక్రొడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి లివర్లో ఎంజైమ్ లు యాక్షిపేట్ అయ్యేలా చేస్తాయి. దీని వల్ ఈ ఎంజైమ్లు లివర్ లో ఉండే వ్యాధాలను బయటకు పంపి లివర్ క్లిన్ అయ్యేలా చేస్తాయి. దీంతోపాటు శరీరంలోని టాక్షిస్టు సైతం బయటకు పోతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే వాల్ నట్సును తింటున్నా లివర్ ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. వాల్ నట్సులో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిద్దు ఉంటాయి. ఇవి లివర్ను క్లిన్ చేయడంలో ఎంతో సహాయం చేస్తాయి. వాల్ నట్సులో ఉండే ఆర్క్లైన్ న్యూమ్యాన్ అనే సమ్మేళనాలు లివర్ కణాలను రక్షిస్తాయి. దీంతో లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోజూ 2 కప్పుల గ్రీన్ టీని సేవిస్తున్నా కూడా లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

గ్రీన్ టీలో కాపెకిన్ అనబడే యాంటీ ఆక్రొడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్రొకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి లివర్ కణాలను రక్షిస్తాయి. లివర్ పుట్టుం అయ్యేలా చేస్తాయి. కనుక గ్రీన్ టీని సేవిస్తుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది.

ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ లివర్ను శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.



వర్షాకాలంలో ఈ పండ్లకు దూరంగా ఉండాలి..!

లేకపోతే ఇబ్బందులు తప్పవే..!

వర్షాకాలం వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించినా.. అనేక వ్యాధులను తీసుకుపనుంది. వాస్తవానికి, వర్షాకాలంలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడుతుంది. దీనికి ప్రధాన కారణం ఇసైక్కను. దాంతో వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. వర్షాకాలంలో ఫుడ్ పాయజనింగ్ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఈ కాలంలో ఆహారం విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. వర్షాకాలంలో ఏ పండు తీసుకూడదో తెలుసుకోవడం ఉత్తమం.

పుచ్చకాయ : వర్షాకాలంలో పొరపాటున కూడా పుచ్చకాయ తినకూడదు. పుచ్చకాయలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వర్షాకాలంలో పుచ్చకాయ తినడం వల్ల కడుపులో గ్యాస్ సమస్య వస్తుంది. వర్షాకాలంలో పుచ్చకాయ త్వరగా చెడిపోతుంది. దాంతో పుచ్చకాయను తినకూడదని వైద్య నిపుణులు నుచినునొరు.

ప్రాబ్లేరీలు : వాస్తవానికి, ప్రాబ్లేరీ షై పారలో ఫంగల్ ఇస్ట్యూట్ ను ఉంటుంది. దాంతో ప్రాబ్లేరీలలో కీటికాలు సులభంగా కనిపించవు. వర్క్‌కూలాలంలో ప్రాబ్లేరీలను దూరంగా పెట్టాలి. ఎందుకంటే ప్రాబ్లేరీలను తినడం జీడ్రవ్యవస్థక హాని జరుగుతుంది.

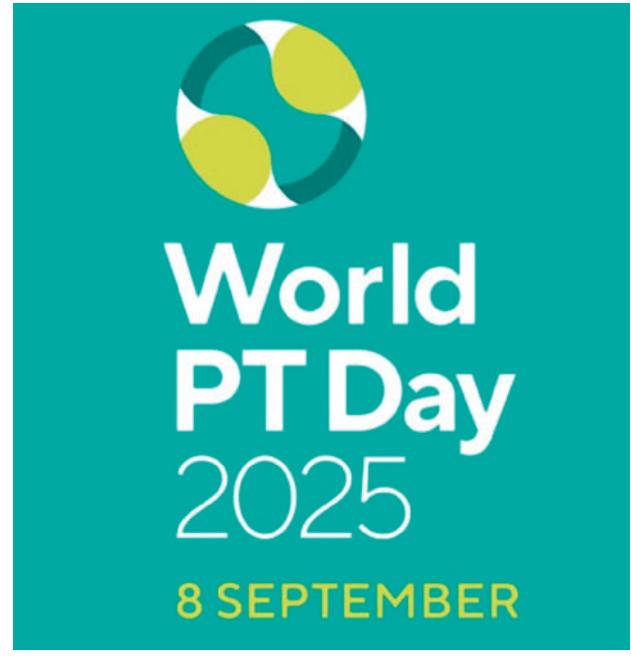
మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ పండ్లను తినడం కూడా మంచిదే. ఇందులో యూఅటీక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సీ పుష్టిలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగినిరోధక శక్తిని పెంచి జలుబు, దగ్గ వంటివి రాకుండా చేస్తాయి. ఇంకా అరటి, లిట్టీ వంటి పండ్లను కూడా తీసుకోవచ్చ.

ఫిజియోథెరపీ అనేది
 ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థలో
 ఒక ముఖ్యమైన వైద్య
 విభాగం. ఇది శరీరానికి
 సంబంధించిన అన్ని రకాల
 నొప్పిలు, గాయాలు, శర్ణు
 చికిత్సల పునర్యథ్రంకు
 మరియు శారీరక చలనం
 మెరుగుపరచడంలో
 ముఖ్యమైన పాత్ర
 పోషిస్తుంది. ఈ శాఖలో
 పనిచేసి, సేవలను
 అందించు నిపుణులను
 ఫిజియోథెరపిస్టులు అని
 అంటారు. వీరు వైద్య
 రంగంలో ముఖ్యమైన
 వారు. మనుషుల జీవిత
 నాణ్యతను
 మెరుగుపరచడంలో కీలక
 పాత్రను పోషిస్తారు. వీరు
 డాక్టర్లు, నర్సులు ఇతర
 ఆరోగ్య నిపుణులతో కలిసి
 పనిచేసి సమగ్ర వైద్యను
 అందిస్తారు. మన
 ఆరోగ్యాన్ని ధృదముగ
 ఉంచడానికి కీలక
 పాత్రను పోషిస్తారు.
 ఫిజియోథెరపీ తీ అనేక
 రకాల వ్యాధులను
 నయం చేస్తారు.



అంతర్జాతీయ శ్మృజయోగద్రుచీస్

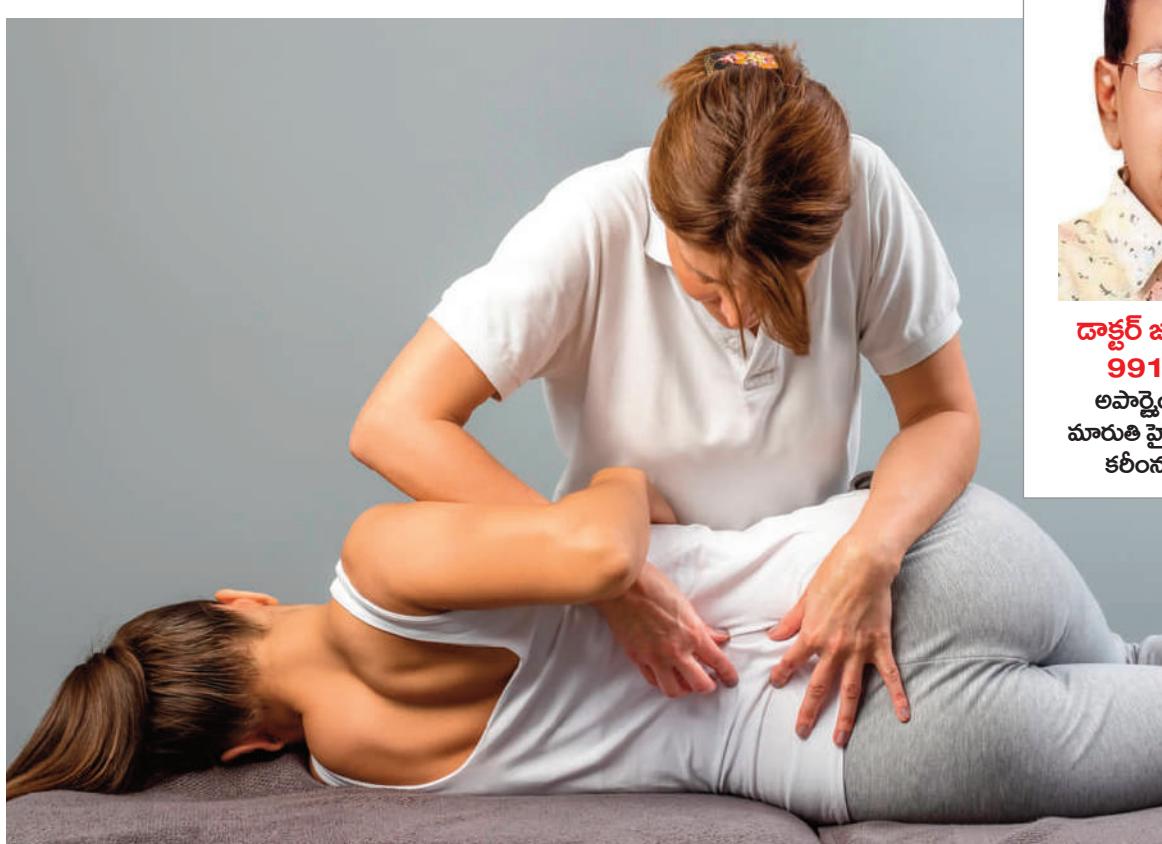
ఎన్విఎస్



అంతర్జాతీయ ఫిజియోథరపీ దినోత్సవం ప్రతి సంవత్సరం సెప్టెంబర్ 8న జరువుకుంటారు. ఫిజియోథరపిస్టులు నమాజానికి అందించే సేవలను, వారి ప్రాముఖ్యతను, గుర్తించడం ఈ దినోత్సవం ముఖ్య ఉద్దేశం. 1951లో సెప్టెంబర్ 8వ తేదీన “వరల్డ్ ఫిజియోథరపీ కౌన్సిల్” “ను ఏర్పాటుచేశారు. ఈ సంస్థ స్థాపించిన తేదీని పునర్స్థారించుకొని సెప్టెంబర్ 8వ తేదీన “ప్రవంచ ఫిజియోథరపి దినోత్సవంగా” పొట్టించాలని 1996లో నిర్ణయించారు. అప్పటినుండి దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరువుకుంటున్నారు. ఈరోజు ఫిజియోథరపిస్టులు తమ రోగులకు మరియు నమాజానికి చేసే ముఖ్యమైన వసిని గుర్తించడానికి మరియు ఫిజియోథరపీ వ్యక్తిని ప్రోత్సహించడానికి అపకాశాన్ని అందిస్తుంది. అదేవిధంగా ఫిజియోథరపీ అనేది కేవలం మసాజ్ మాత్రమే కాదని ఇది ఒక శాస్త్రియ వైద్య విధానం అని ప్రజలలో అవగాహన కల్పించుట కొరకు సమాజంలో ఫిజియోథరపిసుల కృపిని వారి ప్రాముఖ్యతను గుర్తించటం కొరకు, ప్రజలందరూ ఆరోగ్యకరమైన జీవన కైలిని పొట్టించేలా ప్రోత్సహించటం, శారీరక శ్రమ యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలియజేయడం కోసం ఈ దినోత్సవాన్ని పొత్తిస్తారు. ప్రతి సంవత్సరము ఈరోజున ఒక ప్రత్యేక ధీమ్ ను ఎంచుకొని దానిపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తారు. గత సంవత్సరాలలో కీళ్ల నొప్పులు వంటి అంశాలపై దృష్టిని సారించారు. ఈ సంవత్సరము ఫిజియోథరపీ ధీమ్ “ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధావ్యము” (పేర్లీ ఏజింగ్) వృద్ధావ్యము సమయంలో జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో ఫిజియోథరపీ పాత్ర మరియు వృద్ధావ్యం వలన వచ్చే బలహీనతను, కీళ్ల నొప్పులు మరియు అకస్మాత్కుగా పడిపోవడాన్ని నివారించుటకు తగిన వాయిదాము ప్రణాళికలను ఏర్పాటు చేయడంలో ఫిజియోథరపిస్టుల పాత్రము ఈ ధీమ్ తెలియజేస్తుంది. దీనిని జీరియాట్రిక్ కేర్ అంటారు.

ఫిజియోథెరపిస్టులు చాలా రకాల సేవలను అందిస్తారు. శస్త్రచికిత్సలు లేకుండా అనేక సమస్యలను, వైకల్యాలను నయం చేయడానికి ఫిజియోథెరపీ ఉపయోగపడుతుంది. గాయాల తర్వాత పునరుద్ధరణ, క్రీడాకారులు తరచుగా ఎదుర్కొనే బెఱుకులు, కండరాల గాయాలకు మరియు ఇతర సమస్యలను, అనేక ప్రమాదాల వలన రోగుల శరీర భాగాలు బలహీనపడతాయి. అటువంటి పరిస్థితులలో ఫిజియోథెరపీ ద్వారా రోగులను తిరిగి సాధారణ శైలికి తీసుకురావడానికి, మళ్ళీ శక్తిని తిరిగి పొందేలా సహాయపడతారు. మోకాలు, తోడ లేదా హాప్ జాయింట్ వంటి శప్త చికిత్సలు జరిగినప్పుడు వ్యాయామాల ద్వారా చికిత్సలు అందించి తిరిగి చలనం సాధించడంలో ఫిజియోథెరపిస్టులు సహాయపడతారు. నడుము నొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పి, కండరాలు నొప్పి వంటి దీర్ఘకాలిక నొప్పులను తగ్గించేందుకు వీరు చక్కబీ వ్యాయామాలను థెరపీలను సూచించి, ప్రాక్ట్స్ చేయించి నయం చేస్తారు. ముఖ్యంగా పక్షవాతం వచ్చి బాధపడే రోగులకు ప్రత్యేక చికిత్సలు అందించి తిరిగి కదిలించే శక్తిని తీసుకొస్తారు. పిల్లలలో కొన్ని సమయాలలో శారీరక, మానసిక

అభివృద్ధి చెందనప్పుడు వీరు పిల్లల కోసం ప్రత్యేక వ్యాయామాలు చేయించి మామూలు పరిస్థితులను తీసుకువస్తారు. పృథ్వీలో వయసు పెరుగుట వలన శారీరక బిలహినతలు వచ్చినప్పుడు,కీళ నొప్పులు,పార్టీస్పెన్, స్టోక్ వలన ఏర్పడే వ్యాధులను ఫిజియోథెరపీ ద్వారా వారిలో చలనం పెరిగేలా వ్యాయామాలు చేయించి వారి స్వతంత్రతను పెంపాందిస్తారు. ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, ఆస్తమా ఉన్న రోగులకు కూడా శ్యాస సంబంధ వ్యాయామాలతో వారి ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యాన్ని పెంచే విధంగా పనిచేస్తారు. ఫిజియోథెరపీ షైర్డ్యరంగంలో విదది- యరాని రంగంగా ఏర్పడింది. అనేక రకాల శస్త్ర చికిత్సలకు, వయసు భారంగా వచ్చే అనేక సమస్యలకు, ముఖ్యంగా వెన్నెముక, మోకాలు మెడ, నరాలకు సంబంధించిన వాటికి ఇది పరిష్కార మార్గం గా నిలుస్తుంది. శారీరకంగా కాకుండా మానసికంగా కూడా ద్విర్యాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని రోగులకు అందిస్తున్నారు. అందువల్ల షైర్డ్యరంగంలో ఫిజియోథెరపిస్టుల పాత్ర చాలా అమూల్యమైనది, మరియు అవసరమైనది.



**దాక్టర్ జంధ్వం మధుకర్
9912127591
అపార్ట్‌మెంట్ నెంబర్ 303
మారుతి హైట్స్ మొకరంపుర
కలీంసగ్గు-505001**

ఫిజియోథెరపీస్టలు ముందుగా రోగుల సమస్యలను, ఆరోగ్య పరస్ితిని అంచనా చేసుకోని వారి అవసరాలకు అనుగుణంగా చికిత్స పద్ధకాన్ని తయారు చేస్తారు. వారికి కావలసిన వ్యాయామాలను ప్రాణీనే చేయించి మసాజు, థరపి పద్ధతుల ద్వారా కూడా చికిత్సను అందజేస్తారు. ఫిజియోథెరపీస్టలు వివిధ రకాల పద్ధతులను అవలంబించి రోగులకు ఉపశమనం కలిగిస్తారు. ప్రైవింగ్, శారీరక వ్యాయామాలు, ఎలక్ట్రో థరపి, అల్పాసాండ్ థరపి, లేజర్ థరపి, పార్ట్ వేవ్ డయాథర్స్ మొదలగు పద్ధతుల ద్వారా చికిత్సలు చేస్తారు. వ్యాయామం, పునరావస పరికరాలైన రెసిస్టెన్స్ బ్యాండ్స్, ఎక్స్ట్రాజెం బాల్స్, థరపి బెడ్, హోట్ %ద%కోర్డ్ ప్యాక్ట్ మొదలగు వాటిని కూడా పలు రకాల చికిత్సలకు ఉ

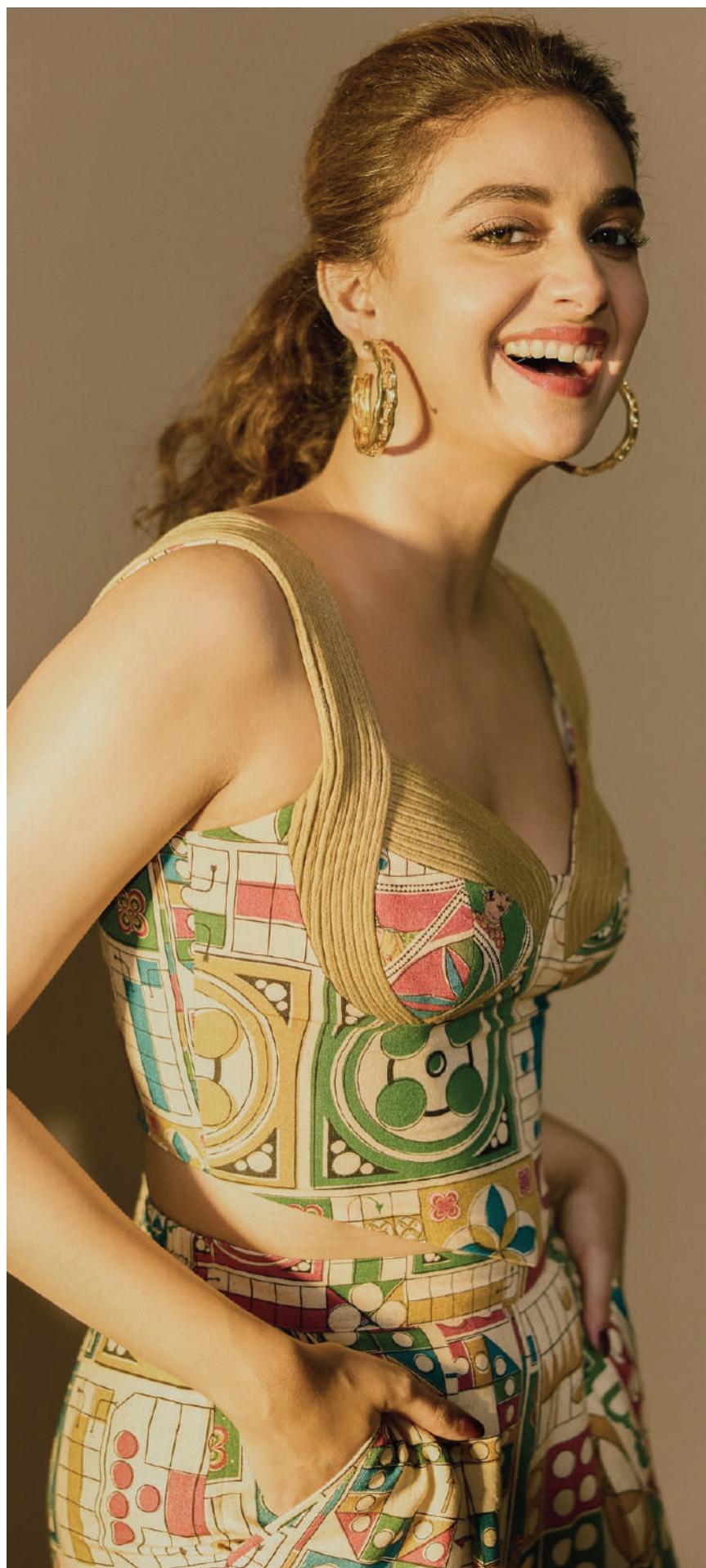
పయాగిస్తున్నారు. ఈరోజుల్లో ఆధునిక పరికరాల్నఁ ఫెరిఫరల్ స్థిముటేటర్, లోబోటిక్ ఫిజియోథెరపీలను ఉపయోగించి వ్యాధులను నయం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా లోబోటిక్ ఫిజియోథెరపీ ద్వారా నరాల సమస్యలు, మెన్స్ప్రాస గాయాలు, కీలు మార్పిడి శస్త్ర చికిత్సలు, మెదడు గాయాలు, పార్ట్స్ప్రెన్ వ్యాధులను నయం చేస్తున్నారు ఈ విధానం వల్ల రోగులు వేగవంతంగా కోలుకోవడం, సాధారణ ఫిజియోథెరపీ కంటే మెరుగైన ఫలితాలు ఇవ్వడం, భద్రత మొదలగు అనేక లాభాలు ఉన్నాయి. వారి పురోగతు లను పరిశీలిస్తూ తిరిగి సాధారణ పరిసితిలను పొందే వరకు అవసరమైన మార్పులు చేసి వైద్యాన్ని అందిస్తారు. సమాజంలో ఫిజియో థెరపిస్టుల సేవలు రోగుల జీవన నాణ్యతను పెంచడంలో వారికి స్వీయ విశ్వాసాన్ని అందించడం లో మరియు ఇతరులపై ఆధారపడకుండా వారు స్వయంగా చేసుకోవడానికి ఎంతగానో సహాయపడతాయి. ఫిజియోథెరపీ అనేది కేవలం మసాజ్ మాత్రమే కాదని, ఇది ఒక శాస్త్రీయ వైద్య విధానమని, ప్రజలలో అవగాహన కల్పించుట

కొరకు, సమాజంలో ఫిజియోథెరపిస్టుల కృషిని వారి ప్రాముఖ్యతను గుర్తించుట కొరకు, ప్రజలందరూ ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటించేలా ప్రోత్సహించడం, శారీరక శ్రమ యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలియజేయడం కోసం ఈ దినోత్సవాన్ని పాటిస్తారు. ప్రపంచ దినోత్సవం సందర్భంగా ఫిజియోథెరపీ సంఘలు, ఆసుపత్రులు ఉచిత ఆరోగ్య శిబిరాలను నిర్వహించి ప్రజలకు ఫిజియోథెరపీ పట్ల సలహాలు, పరీక్షలను అందిస్తారు. ఫిజియోథెరపీ ప్రాముఖ్యతను తెలియజేస్తూ సామాజిక మాధ్యమ ప్రచారాలు అవగాహన సెమినార్లు నిర్వహించి ప్రజలను దైతన్య పరుస్తారు.



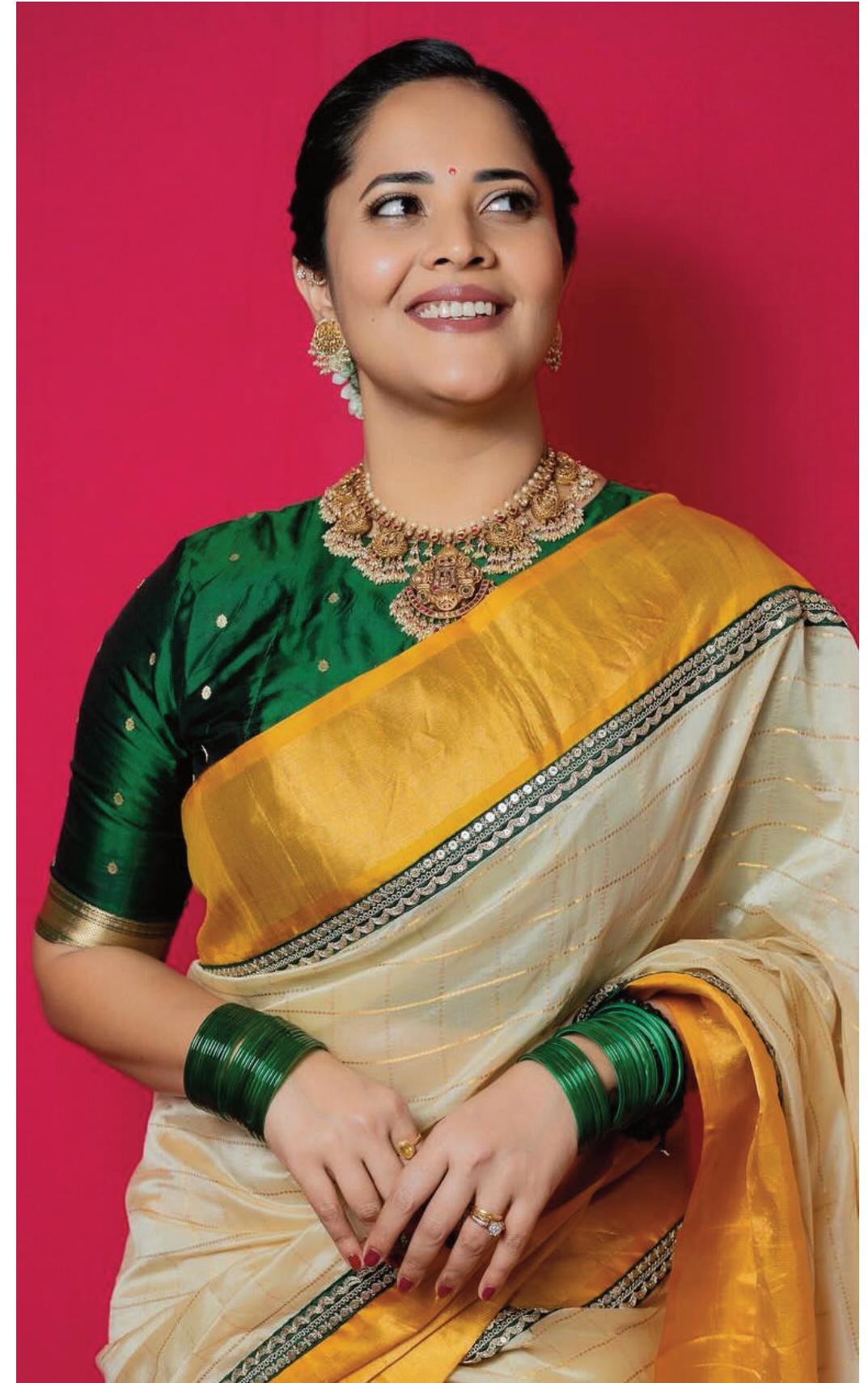
សាស្ត្រពិភាក្សាអនុវត្តន៍

ఇప్పటివరకు సూపర్ హీరో కానెప్ట్ తో తెరపై చాలా తక్కువ సినిమాలు వచ్చాయి. అందుకే సూపర్ హీరో గిట్ట లో నటించే అవకాశం చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే లభించింది..ముఖ్యంగా మన ఇండియన్ నేనల్లిటిటీలలో చూసుకుంటే పట్టమని పడిమంది కూడా ఈ సూపర్ హీరో పొత్తులో నటించలేదు అనడంలో సందేహం లేదు. అయితే హీరోలకే దక్కుని ఈ అరుదైనచాస్ట్ ను కళ్యాణి ప్రియదర్శన్ దక్కించుకుంది. అంతేకాదు తొలిసారి సూపర్ హీరో క్యారెషన్ లో నటించి సరికొత్త రికార్డు స్ట్రాంచింది. ఇండియన్ సిని హిస్టోరీలో సూపర్ హీరో క్యారెషన్ పోషించిన తొలి హీరోయిన్ గా కూడా రికార్డు స్ట్రాంచింది ఈ ముద్దగుమ్మ అలా సూపర్ హీరో కానెప్ట్ తో కళ్యాణి ప్రియదర్శన్ నటించిన చిత్రం ‘కొత్తలోకి.. మలయాళం ‘లోకి చాప్టర్ వన్: చంద్ర’ అనే పేరుతో వచ్చిన ఈ సినిమాను తెలుగులో కూడా రిలీజ్ చేశారు. అటు మలయాళం లోనే కాదు ఇటు తెలుగులో కూడా సత్తా చాటుతూ దూసుకుపోతోంది. ఇప్పటికే లాభాల బాటు పట్టిన ఈ సినిమా ప్రేక్షకులను విపరీతంగా మెప్పిస్తోంది అని చెప్పవచ్చు. పైగా అటు ధియేటర్లకు పెద్ద ఎత్తున తరలివస్తున్న నేపథ్యంలో ఇప్పుడు మరో సరికొత్త నిర్వహిం తీసుకున్నారు మేకర్స్. మరి అనటు విషయం ఏమిలో ఇప్పుడు చూద్దాం. ప్రస్తుతం జనాలలో ఎక్కడ చూసినా లోకా చాప్టర్ వన్: చంద్ర ఫీవర్ పటుకుంది. మలయాళం లో విడుదలైన ఈ సినిమా భారీకి కల్కణ్ణను రాబడుతోంది. ముఖ్యంగా ఈ సూపర్ హీరో కథను ప్రేక్షకులకు విపరీతంగా ఇష్టపడుతున్నారు. ఈ చిత్రానికి డొమెనిక్ అరుణ్ దర్శకత్వం వహించగా.. దుల్గ్ర్ సల్వ్ నిర్మించారు. ఇప్పటికే ప్రవంచ వ్యాప్తంగా రూ.150 కోట్లకు పైగా కల్కణ్ణ వసూలు చేసింది. పైగా మొదటి వారం తర్వాత కూడా అందరి అభిమాన చిత్రంగా కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రేక్షకుల డిమాండ్ తీర్మానానికి శనివారం 365 కు పైగా లేట్ నైట్ పోలు జోడించబడ్డాయి. ముఖ్యంగా ఈ రేంజ్ లో ప్రేక్షకుల నుండి డిమాండ్ పొందిన చిత్రం మరొకటి లేదు అనడంలో సందేహం లేదు. అలా 365 లేట్ నైట్ పోలు ప్రతేకంగా వేయబడ్డ సినిమాగా కూడా ఇది సంచలనం స్టోర్చించింది.



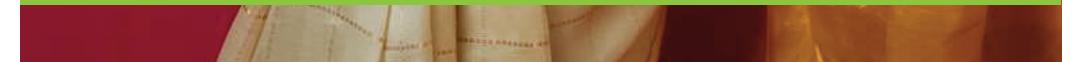
కళావత్తి మరో లేడీ ఓరియోపద్ చిత్రం!

కీర్తి సురేష్ అలియాన్ కళావతి పుర్ బిజీగా
 ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. తెలుగు, హిందీ
 సినిమాలతో క్షణం తీరిక లేకుండా
 గడుపుతోంది. వఖ్యాన ఏ అవకాశం
 కాదనకుండా కమిట్ అవుతుంది. ఓవైపు
 కమర్చియల్ సినిమాలు చేస్తానే మరోపైపు లేదీ
 ఓరియెంబెడ్ చిత్రాల్నోనూ అదే దూకుడు
 చూపిస్తోంది. ప్రసుతం తమిక్ లో 'రివాల్ఫ్రీ
 రిటా'లో నటిస్తోంది. ఇందులో అమృతు పవర్
 పుర్ పాత్రలో కనిపించునుంది. ఈ నేపథ్యంలో
 తాజాగా మరో ఉమెన్ సెంట్రీక్ చిత్రానికి కమిట్
 అయింది. కోలీవుడ్ లో తెరకక్షున్న ఓ కోర్టు
 రూమ్ డ్రామాలో ప్రధాన పాతకు కీర్తి
 ఎంపికైంది. ప్రవీట్ ఎన్ ఈ చిత్రానికి
 దర్జకత్వం వహిస్తున్నారు. కీర్తి గత చిత్రాలను
 చూసి ప్రవీట్ ఆమెను ఎంపిక చేసినట్లు
 వెల్లడించారు. సినిమాలో స్లార్ డైరక్టర్ మిస్టిన్
 కూడా ఓ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. డ్రమ్ పైక్
 ప్రాడక్షన్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తోంది. తీర్పు
 వెలువరించలేం గానీ, మలుపులు మాత్రం
 కచ్చితంగా ఉంటాయంటూ సదరు నంస్థ
 ప్రకటించింది. ఇందులో కీర్తి మహిళా
 న్యాయువాది పాత పోషిస్తుంది. మహిళా
 నటిమణితో కోర్టు రూమ్ డ్రామా ఈ మధ్య
 కాలంలో తెరకక్షులేదు. నవతరం భామలంతా
 కమర్చియల్ చిత్రాల వైపు చూసినచిన ఆసక్తి ఈ
 తరహా కథల పైపు చూపించడం లేదు.
 స్లార్ పీరోయిన్లు ఇలాంటి పవర్ పుర్
 పాతకులు పోషిస్తే బాగుంటుండని ప్రేక్షకులు
 కోరుతున్నా? ఆ ఛాన్స్ మాత్రం దర్జక,
 నిర్మాతలు కూడా తీసుకోవడం లేదు. దీంతో
 పేరను నాయకులు కొన్ని బిలమైన పాత లకు
 దూరమవ్వాల్సి వస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఓ
 తమిక్ డైరక్టర్ ఈ తరహా కథాంశంతో రావడం
 విశేషం. 'మహానబి' సినిమాతో కీర్తి సురేష్ కు
 ప్రత్యేకమైన ఇమేజ్ ఏర్పడింది. కానీ ఆ తర్వాత
 చేసిన ఉమెన్ సెంట్రీండ్ చిత్రాలేవి ఆశీంచిన
 ఘలితాలు సాధించలేదు. 'పెన్స్న్', 'మిస్
 ఇండియా', 'గుడ్ లక్ సఫీ', 'రఘుతాత్' లాంటి
 చిత్రాలేవి కీర్తి డెరీ కి పెద్దగా కలిసి రాలేదు.
 అయినా కీర్తికి ఆ తరహా అవకాశాలు మాత్రం
 ఎక్కుడా తగ్గలేదు. కథలు నచ్చితే కమిట్ మెంట్
 గా పని చేస్తోంది. 'రివాల్ఫ్రీ రిటా' కూడా అలా
 కుదిరిన ప్రాజెక్ట్. ఈ చిత్రం పై మంచి
 అంచనాలే ఉన్నాయి. ప్రసుతం ఈ సినిమా ఆన్
 సెట్ట్ లో ఉంది. ఇదే ఏదాది అన్ని పనులు
 పూర్తి చేసుకుని రిలీ�ష్ చేయనున్నారు. ఆ చిత్రం
 రిలీష్ కంబీ ముందే మరో ఉమెన్ సెంట్రీక్
 చిత్రానికి సైన్ చేయడం విశేషం.



సాంప్రదాయ లుక్కులో అనసూయ అందాల మాయ

టూలీవుడ్‌లో యాంకర్‌గా తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న అనసూయ భరద్వాజ్, ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలోనూ తన ఫ్యాషన్ లుక్కు తో ఆకట్టుకుంటుంది. తాజాగా ఆమె పేర్ చేసిన ఫోటోలు అందుకు నిదర్శనం. సంప్రదాయ కంచివట్టు సారీ, వైలెట్ కలర్ బొట్ కాంబినేషన్‌తో అందరినీ ఆకట్టుకుంది. ఈ ఫోటోమాల్టోలో ఆమె ధరించిన ఆభరణాలు, మేకవ్ మరింత అందంగా ప్రైలెట్ అయ్యాంది. అనసూయ ఎప్పటిలాగే తన లుక్కుకి కొత్తదనం తీసుకువచ్చేలా ఈసారి కూడా ఫ్యాషన్‌కు సాంప్రదాయాన్ని కలిపి తనదైన ప్లైలో పెదర్చించింది. ఆరెంజ్ కలర్ సిల్వ్ సారీకి వైలెట్ బొట్ జతచేయడం ద్వారా క్లౌసీ టిచ్ వచ్చింది. బంగారు జమీన్లు, వెండి గాజులు, రింగ్లు ఆమె లుక్కి ప్రత్యేకమైన ఆకర్షణగా మారాయి. సినిమా కెరీర్ విషయానికి వస్తే, అనసూయ యాంకర్‌గా ‘జబర్డస్’ ఫోతో బుల్లిషెరపై ప్రేక్షకుల హృదయాలను గెలుచుకుంది. ఆ తర్వాత సినిమాల్లోకి అడుగుపెట్టి విఫిన్న పాతలతో నటిగా తనకంటూ ఓ ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకుంది. క్లాం, రంగస్టలం, పుప్పు: ది రైజ్ వంటి చిత్రాల్లో ఆమె నటన మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ముఖ్యంగా రంగస్టలంలో రంగమ్మత పాతతో ఆమెకు మంచి పేరు వచ్చింది.



ನೈಮಾ ಬೆಣ್ಣ ದೆಖುಂಗಾ ಭಾಗ್ಯತ್ವ.

