









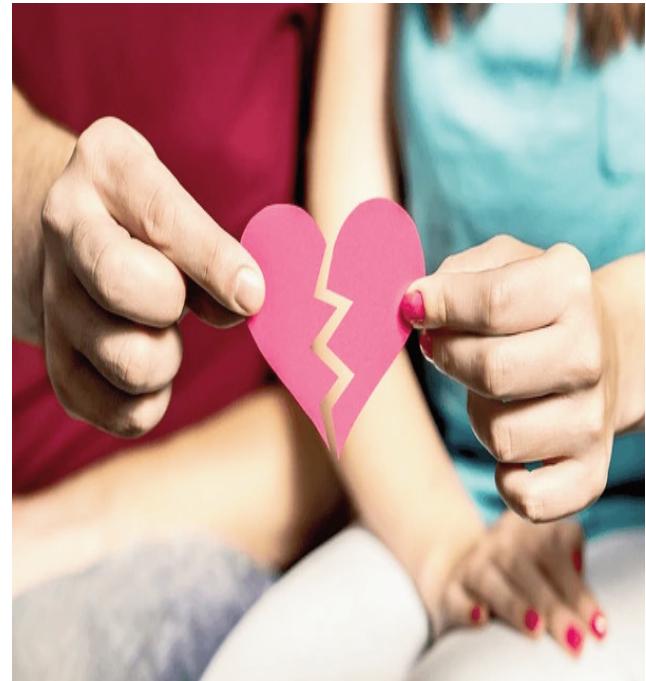


## అభిరుచులు కలవకపోయనా..

# అన్యోన్యంగా ఉండవుట

ప్రమేనా, పెళ్లొనా.. ఇద్దరి అలోచనలు, అభిరుచులు కల్పిస్తేనే ఆ బంధం శాశ్వతమపుతుండంటూ చాలామంది. కానీ అలా ఏరి కోరి ఎంచుకున్న బంధాలే ఈ రోజుల్లో మూడూణ్ణుల్లో ముచ్చుగూ మారడం చూస్తున్నారు. మనస్తత్వం నప్పుత్తేదనో, అలోచనలకు తగినట్టుగా నడుచుకోవట్లేదనో.. సూర్యేళ్ల బంధాన్ని మధ్యలోనే తెంచుకుంటున్నాయి వాలా జంటలు. ఈ సమస్యంతా ఎందుకునుకున్నాయో, ఏమో.. ఈ కాలంలో కొన్ని జంటలు జంయకు పూర్తి భిన్నమైన డేలింగ్ రూల్స్ పాటించేపున్నాయి. ఈ కమంలోనే అభిరుచులు, అలోచనలు ఒకేలా కాకుండా.. పూర్తి భిన్నంగా ఉన్న వారినే తమ భాగస్వామిగా ఎంచుకుంటున్నారట! ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే.. తమకు నచ్చినట్టుగా ఉంటూనే.. ఎదుటివారి ఇష్టాయిశ్వాలకు గారవమిష్టవడమనుమాట! 'కాంట్రా డేలింగ్ గా పిలిచే ఈ రిలెప్షన్స్‌పీప్ ట్రైండ్ జంటల అనుబంధాన్ని శాశ్వతం చేస్తుందని నిపుణులు చెయ్యతున్నారు. మరి, అభిరుచులు కలవకపోయినా అన్నేస్యంగా ఉండడం ఎలా సాధ్యమో తెలుసుకుండం రండి. భర్తకు నచ్చేలా భార్య, భార్యకు నచ్చేలా భర్త నడుచుకోవడం పాత పద్ధతి. ఎవరికి నచ్చేలా వాళ్లు ఉండడం కొత్త త్రయింద. ఇక అలోచనలు, అభిరుచులు, కెరీర్, జపన్స్‌లీ ఎంపికలు.. ఇలా ప్రతి ఇష్టయంలోనూ తమకు భిన్నమైన మనస్తత్వం ఉన్న వ్యక్తిని జీవిత భాగస్వామిగా ఎంచుకోవడమే 'కాంట్రా డేలింగ్'. ఇలాంటి జంటల రూటే సెపరేటు అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రేమించడానిక్కనా, పెళ్లి చేసుకోవడానిక్కనా ఇలాంటి వ్యక్తుల్లి ఎంచుకోవడమంటే ఒక రకంగా కంఫ్రెన్స్ జోన్ నుంచి బయటపడడమే అని చెబుతున్నారు.

మీరా ఉండకూడదట!  
 భాగస్వామి తమకు నబ్బినట్లు ఉండాలనుకోవడం తప్ప కాదు.. అయితే ఈ భావనే  
 కొన్నాళ్ళకు భాగస్వామిపై ఆధిపత్య దోరణికి కారణమవుచ్చంటన్నారు నిపుణులు.  
 తద్వారా ఇద్దరి మధ్య భేదాభిప్రాయాలు, పొరపాశులు వచ్చే ఆన్నారం  
 ఎక్కువంటున్నారు. అయితే కాంట్రా డేటింగ్లో ఇవేంటుల తమకు పూర్తి  
 భిన్నమెన వ్యక్తినీ ఎంచుకోవడం వల్ల ఎపరి పరిధుల్లో హారికి పూర్తి స్వేచ్ఛ లభిస్తుందని,  
 ఇది క్రమంగా ఇద్దరి మధ్య ప్రేమను, అన్వేష్యతను పెంచుతుందని చెబుతున్నారు.  
 అయితే ఇది విజయవంతం కావలంటే.. భాగస్వామిని ఎంచుకునే విషయంలో కొన్న  
 అంశాలు కీలకమంటున్నారు. ఎంతసేపూ అలవాటైన కంఫర్ట్ జోన్లోనే కూర్చోకుండా..  
 సాపాసాలు చేసే వాళ్ళ, జలాంబి రంగాల్లో కొనసాగే వారితో అనుబంధం  
 ఏర్పరచుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు ఫలితంగా మనమూ దైర్ఘ్యవంతులం కావచ్చు..  
 అలాగే వారి నంచి బోలెడిన్ని విషయాలూ నేర్చుకోవచ్చు. భిన్న మనస్తుట్టం ఉన్న  
 వ్యక్తినీ ఎంచుకున్నా.. మన ఎంపిక సక్రాన్డిగా ఉండాలట! అంటే.. మనం ఎలాగ్గేతే  
 వాళ్ల అభిరుచులు, అభిప్రాయాలకు విలువిస్తున్నామో.. వాళ్లు అలాగే మన  
 ఇష్టాయిష్టాలకు విలువిచ్చే వార్కె ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. అలాంటి వాళ్లను  
 జీవితంలోకి అప్పానించినప్పుడే ఇద్దరి మధ్య భేదాభిప్రాయాలు రావంటున్నారు. ఈ  
 రోజుల్లో దాలామంది తమ మనసుకు నచ్చితే చాలు.. భాగస్వామి వయస్తు పని  
 లేదనుకుంటున్నారు. అలా పయాబేరం ఎక్కువగా ఉన్న జంటలు ఈ కాలంలో  
 కామన్సోయాయి. ఇదీ కాంట్రా డేటింగ్ సంస్కృతిలో ఓ భాగమే అంటున్నారు  
 నిపుణులు. అయితే ఈ క్రమంలోనూ ఒకరి అభిరుచుల్ని మరుకరు గారివించుకోవడం  
 తప్పనిసరి! కాంట్రా డేటింగ్ని ఎంచుకునే వారు.. ఎదుబి వ్యక్తి బాహ్య సౌందర్యం కంటే  
 వాళ్ల మనమనే జష్టవడడం కనిపిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అలాంటప్పుడే తగిన  
 భాగస్వామి దూరికి అవకాశాలు ఎక్కువంటున్నారు.



# ఆస్ట్రోర్ వేదికపై మొదడన్ ‘చీరకట్టు’తో!

ఆస్తార్.. సినీ అవార్డుల వేడుకే అయినా ఫ్యాషన్ పరేడ్‌ను తలపిస్తుంది ఉత్సవం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సినీ రంగానికి చెందిన మహామహాలు ఈ వేడుకలో పాల్గొనుడం చూస్తుంటాం. ఇక నటీమణిలు ఇతర మహిళలు సెలబ్రేటీలు ఒకలతో ఒకరు పాఠిపీపుతూ మరి తమ ఫ్యాషన్‌తో మాయ చేస్తుంటారు. ఆస్తార్.. సినీ అవార్డుల వేడుకే అయినా ఫ్యాషన్ పరేడ్‌ను తలపిస్తుంది ఉత్సవం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సినీ రంగానికి చెందిన మహామహాలు ఈ వేడుకలో పాల్గొనుడం చూస్తుంటాం. ఇక నటీమణిలు ఇతర మహిళలు సెలబ్రేటీలు ఒకలతో ఒకరు పాఠిపీపుతూ మరి తమ ఫ్యాషన్‌తో మాయ చేస్తుంటారు. ఇలాంటి వేదికపై ఎవరైనా మోడన్ దుస్తులు ధరించడానికి ఇష్టపుడుతుంటారు. కానీ మన దేశ సంస్కృతి సంప్రదాయాల్ని ప్రతిజింబించేలా మోడన్ చీరకట్టును ఎంచుకున్నారు ప్రముఖ భారతీయ సినీ నిర్మాత గుసీత్ మోంగా. రెండెక్క క్రీతం ‘ఆస్తార్’ అవార్డు గెలుచుకున్న ఆమె.. ఈ ఏడాబి అవార్డు రేసులో నిలచి పురస్కారం దక్కించుకోకపాఠియినా.. తన బ్రిందీ చీరకట్టుతో ఈ అవార్డుల ప్రదానిస్తుంటాంలో సెంటరాఫ్ అట్రాక్షన్సగా నిలిచారు. ఈ ఫొటోలు ప్రస్తుతం నాశిష్ట మీడియాలో వైరల్గా మారాయి.

గుసీత్ మొంగా.. భారతీయ చిత్ర నిర్మాతగా ఆమె మనందలకీ సుపురుచితమే!

‘సభియా ఎంటర్ప్లైన్మెంట్’ అనే నిర్మాణ సుంస్థను సాక్షించి.. ఈ వేలకగా పలు సిసిమాలు, లఘుబిత్రాలు, డాక్యుమెంటీల్స్ తెరకెక్కిస్తున్నారామె. తదితర చిత్రాల్స్ సిల్క్యూంచిన ఆమె.. లఘుబిత్రాల తెరకెక్కించారు. 2023లో ఆస్ట్రేలియాలో నిలిచిన ఈ పార్ట్ ఫిల్మ్ ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక పురస్కారాన్ని చేజిక్కించుకుంటి. అయితే ఈ ఏడాబ ఆస్ట్రేలియా పోలీపడిన ‘అనుజా’ లఘుబిత్ర నిర్మాతల్లో గునీత్ కూడా ఒకరు. ‘ఉత్తమ లఘుబిత్రం (లైవ్ యాక్ట్స్)’ కేటగ్రాఫిల్స్ నామానేట్ అయిన ఈ సిసిమా అవార్డు గెలుచుకోల్కపోయింటి. అయినా ఈ వేదుకలో పాల్గొన్న గునీత్.. రెడ్ కార్పొప్లై తన డస్టింగ్స్ రో అందలనీ ఆకట్టుకున్నారు.

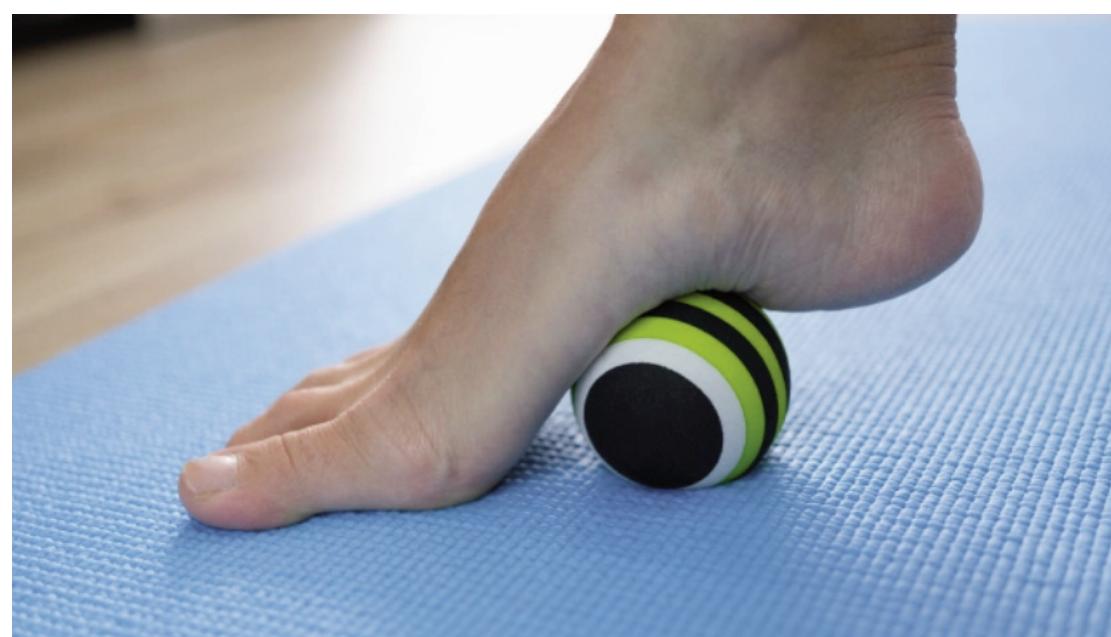
ప్రి-స్టిచర్డ్ వాలీ స్కూల్స్ ..

విభన్న ఘోషణకు కేరాఫ్ అడ్రెస్‌గా నిలిచే ఆస్కార్ వేడుకల్లో మొదడన్ చీరకట్టుతో మెలిసిపోయారు గునీత. సంప్రదాయ చీరకట్టుకు మొదడన్ హంగులు జోడిస్తూ డిజైన్ చేసిన బ్రాన్ కలర్ ప్రై-స్థిచ్‌డ్ శాలి స్క్రైటో మెరుపులు మెలిపించారామె. దానిపై మ్యాచింగ్ కలర్ ప్రెంచ్ కోట్లో వస్సెలద్దారు. ఇక ఈ చీరసు కకాకారులు చేతో రూపాంచించగా.. కోట్లో వ్జాలు పాంబిగిన బట్టన్ అందల దృష్టినీ ఆకల్పించాయి. ఇలా తన త్రస్సింగ్‌కు జితగా ఇయర్ స్టడ్స్, గోల్డ్‌న్ ప్రైసెల్ట్ ధలించి పశాయలుపోయిన ఈ చక్కనమ్ము.. మన దేశ సంస్కృతి సంప్రదాయాలు, ఆహారాన్ని మరోసాల అంతర్జాతీయ వేబికప్పు చాటారు. ఈ శాలి స్క్రైట్, నగళ్లు బాలీవుడ్ ఘోషణ డిజైనర్ మనీవ్ మల్స్‌తూ డిజైన్ చేశారు. ప్రస్తుతం గునీత శాలి స్క్రైట్.. అంతర్జాతీయ ఘోషణ ప్రియుల్లు ఆకట్టుకుంటోంటి. అలాగే ఆమె శాలి ఘోటోలు సోపల్ మీడియాలో వెరల్గా మారాయి.

మొథడ్ డ్రస్సింగ్‌తో మాయి!  
 ఇప్పుడే కాదు.. 2023లో ఆస్ట్రీల వేడుకల్లో పాల్గొన్న గుసీత్..  
 అప్పుడూ చీరకట్టులోనే సందిచే చొఱు. ఈ క్రమంలో పింక్  
 కలర్ బనారసీ శాలీని ఎంచుకున్న ఆమె.. దానిపై తన షార్ట్ ఫిర్మ  
 థిమ్సు ప్రతిబంధించేలా సిల్వర్ జిల్లతో ఏనుగు బొమ్మల మోటిస్‌తో  
 కస్టమ్‌జీ చేయించుకున్నారు. తన చీరకట్టుకు పింక్ కలర్ పుల్ స్లైవ్ బ్లౌజ్‌తో  
 మ్యాచ్ చేసిన ఈ లేడీ ప్రాండ్యూసర్.. సిల్వర్ జ్యూయలలీ, మ్యాచింగ్ క్లచ్‌తో త  
 లక్కని పూల్తిచేశారు. ఇక ఆమె తన శాలీపై ధరంచినసు.. ఎలిపైంట్ (బూచ్)  
 ఆకట్టుకుంటి. ఇలా మొథడ్ (డ్రస్సింగ్‌తో) అప్పుడూ తన లుక్కతో మాయి చేసిన  
 గుసీత్.. చీరకట్టుతోనే ఆస్ట్రీల అందుకొని మన దేశ సంస్కృతీ సంప్రదాయా  
 సిని ప్రతిభను ప్రవంచానికి చాటారు. ఇక దేశవిదేశాల్లో జిలగే పలు  
 కార్యక్రమాలు, అవార్డుల వేడుకల్లోనూ ఎక్కువగా చీరకట్టుతోనే  
 దర్శనమిస్తుంటాలి సిని నిర్మాత. తద్వారా తాను ‘శాలి లవర్’ని అని  
 చెపుకనే చెయ్యుతుంటారామె.



# వ్యాయామం తర్వాత లొక్కవడానికి..!



వ్యాయామానికి ముందు వార్షప్ చేయడం మనకు తెలిసిందే! అంటే.. దీంతో శరీరస్తి వర్షపుట్టక సిద్ధం చేయడమన్నమాట! ఇదే విధంగా వ్యాయామం తర్వాత కూడా వార్షప్ తప్పిస్తినిరి అంటున్నారు నిపుణులు. దీనిపెల్ల ఆయా వ్యాయామాల పెల్ల పట్టిస్తిని కండరాలు రిలాక్షపడంతో పాటు.. అలసటను దూరం చేసుకోవడానికి, గాయాలు కాకుండా జాగ్రత్త పడడానికి ఇది దోహరం చేస్తుంది. వ్యాయామానికి ముందు వార్షప్ చేయడం మనకు తెలిసిందే! అంటే.. దీంతో శరీరస్తి వర్షపుట్టక సిద్ధం చేయడమన్నమాట! ఇదే విధంగా వ్యాయామం తర్వాత కూడా వార్షప్ తప్పిస్తినిరి అంటున్నారు నిపుణులు. దీనిపెల్ల ఆయా వ్యాయామాల పెల్ల పట్టిస్తిని కండరాలు రిలాక్షపడంతో పాటు.. అలసటను దూరం చేసుకోవడానికి, గాయాలు కాకుండా జాగ్రత్త పడడానికి ఇది దోహరం చేస్తుంది. వ్యాయామానికి ముందు వార్షప్ చేయడం మనకు తెలిసిందే! అంటే.. దీంతో శరీరస్తి వర్షపుట్టక సిద్ధం చేయడమన్నమాట! ఇదే విధంగా వ్యాయామం తర్వాత కూడా వార్షప్ తప్పిస్తినిరి అంటున్నారు నిపుణులు. దీనిపెల్ల ఆయా వ్యాయామాల పెల్ల పట్టిస్తిని కండరాలు రిలాక్షపడంతో పాటు.. అలసటను దూరం చేసుకోవడానికి, గాయాలు కాకుండా జాగ్రత్త పడడానికి ఇది దోహరం చేస్తుంది. వ్యాయామానికి ముందు వార్షప్ చేయడం మనకు తెలిసిందే! అంటే.. దీంతో శరీరస్తి వర్షపుట్టక సిద్ధం చేయడమన్నమాట! ఇదే విధంగా వ్యాయామం తర్వాత కూడా వార్షప్ తప్పిస్తినిరి అంటున్నారు నిపుణులు. దీనిపెల్ల ఆయా వ్యాయామాల పెల్ల పట్టిస్తిని కండరాలు రిలాక్షపడంతో పాటు.. అలసటను దూరం చేసుకోవడానికి, గాయాలు కాకుండా జాగ్రత్త పడడానికి ఇది దోహరం చేస్తుంది. అయితే ఇందుకుసం మార్కెట్లో కొన్ని ప్రత్యేకమైన టూల్స్/గ్యాడ్జెట్స్ అం దుబాటులో

రండి..వ్యాయమం తర్వాత మహిళలో సాధారణంగా చీలమండలు, భుజాలు, కీళలో నొప్పులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువంటున్నారు నిపుణులు. ఆయా వర్షావుట్ల వల్ల ప్రదుషులతో పోల్చితే మహిళలో మాకాళలో ఉండే లిగమెంట్ గాయాలయ్యే అవకాశాలు 2-8 శాతం అభివృద్ధి కుని ఓ అధ్యయనం చెబుతోంది. అయితే ఇలా జాగరకుండా ఉండాలన్నా, వ్యాయమం తర్వాత తిరిగి కోలుకోవాలన్నా.. కొన్ని ప్రచింగి టూర్స్‌తో వార్షిక చేయడం ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు.

ఫోమ్ రోల్స్ వ్యాయామం వల్ కొన్ని శరీర భాగాల్లోని కండరాలు బిగుసుకుపోవచ్చు. తిరిగి వాటిని యథాప్తమై తీసుకురావడానికి ‘ఫోమ్ రోల్స్’ ఉపయోగపడతాయి. పొడుగ్గు, మందంగా ఉండే ట్యూబ్ ఆక్రతిలో ఉండే వీటి ఉపరితలం పైయిన్గా లేదంటే బొడిపెల్లు ఉంటండి. వీలేని

# బాల మధుమేహం

## ముప్పును ముందే గుర్తించే రక్త పరీక్ష

రక్త పరీక్షతో మధుమేహాన్ని గుర్తించటం తెలిసిందే. మరి మధుమేహం వచ్చే అవకాశాన్ని ముందే పసిగడితే? అలాంటి కొత్త రక్త పరీక్షనే రూపొందించారు కింగ్ కాలేజ్ లండన్ పరిశోధకులు. రక్త పరీక్షతో మధుమేహాన్ని గుర్తించటం తెలిసిందే. మరి మధుమేహం వచ్చే అవకాశాన్ని ముందే పసిగడితే? అలాంటి కొత్త రక్త పరీక్షనే రూపొందించారు కింగ్ కాలేజ్ లండన్ పరిశోధకులు. ఇది రక్తంలో కొవ్వు రకాల ఆధారంగా మధుమేహం, కాలేయ జబ్బు, గుండి సమస్యల వంటి జీవకియ జబ్బుల గురంచి ముందుగానే పెచ్చరించాలనికి, చర్యలు తీసుకోవటానికి తేడ్చుకుతుంది. శరీరంలో జంగి విధి జీవకియల్లో కొవ్వులు మరింత సంటిష్ట పాత పోషిస్తున్నట్టు పరిశోధకులు గుర్తించారు. బరువుతో నిమిత్తం లేకుండా కొన్ని ప్రత్యేక కొవ్వు అణువులు అధిక రక్తపోటు, ఇస్సులిన్ నిరోధకత వంటి ముప్పులకు కారణమవుతున్నాయినీ కనుగొన్నారు. మాన్ స్పృక్షమౌలీ పరికరం సాయంతో వేలాది రకాల కొవ్వులను విశ్లేషించే ఈ రక్త పరీక్ష జీవకియ జబ్బులతో సంబంధం గల కొవ్వు అణువులను కచ్చితంగా గుర్తిస్తున్డటం విశేషం. జప్పుకించే ఆసుపత్రుల్లో రక్తంలోని స్థాన్సాపు పరీక్షించే పరికరాలున్నాయి. అందువల్ల ఈ కొత్త విధానాన్ని అమలు చేయటం తేలికినని, దీంతో ప్లైల్లో మధుమేహం వంటి జబ్బుల లక్షణాలను ముందే గుర్తించటానికి వీలవుతుందని పరిశోధకులు భాషిస్తున్నారు. ఈ పరీక్ష సామర్థ్యాన్ని గుర్తించలానికి 1,300 మంది డాయికలు మీద అర్థాయనం నిర్వహించారు. వీరిలో 200 మందికి జీవన్కై మార్పుల చికిత్సను సూచించారు. ఏడాది తర్వాత వీరిలో మధుమేహం ముప్పు, ఇస్సులిన్ నిరోధకత, అధిక రక్తపోటుకు కారణమయ్యే కొవ్వు సూచికలు తగ్గటం గమనార్థం. అదీ శరీర ఎత్తు, బరువుల నిప్పుత్తి (బీపిఎప)లో ఎలాంటి మార్పులు లేకపోయినా కూడా. అందుకి కొవ్వుల తీరు మీద జన్మిపరమైన అంశాలు ఎలా ప్రభావం చూపుతున్నాయా, జీవకియ జబ్బులో వాటి పొత్తునింటి తేయుపుకోవటం మీద పరిశోధకులు దృష్టి సౌరించారు.













