నమస్తే తెలంగాణ
# జిందగీ
13
హైదరాబాద్ | బుధవారం 12 జూన్ 2024 www.ntnews.com

## ఏది కల్తీ? ఏది హెల్దీ?

**పండుగొచ్చిందంటే** నూనెలు తెగ కాగాల్సిందే! శుద్ధమైన పల్లీనూనె సల సల మసులుతుంటే... ఆ పరిమళం వాడకట్టునంతా కట్టిపడేస్తుంది. కానీ కల్తీ నూనెలు రాజ్యమేలడం మొదలయ్యాక ఆ సువాసనలు మాయమైపోయాయి. తిరగమోతలో రుద్రాక్ష పరిమాణంలో ఇంగువ వేసినా.. వాసన వంటింటి గుమ్మం దాటకుండా తయారైంది. దీనికంతటికీ కల్తీ నూనే కారణం. అయితే ఏది మంచి నూనో, ఏది కల్తీ నూనో కనిపెట్టడం బ్రహ్మ విద్యేం కాదు. చిన్నచిన్న చిట్కాలతో ఇట్టే తెలుసుకోవచ్చు.

**ఒక** తెల్ల కాగితం తీసుకొని.. కొద్దిగా నూనె వేసి ఆరబెట్టాలి. నూనె స్వచ్ఛమైనది అయితే.. అది వృత్తంలాగా వ్యాపిస్తుంది. అదే నకిలీదైతే పేపర్‌పై పూర్తిగా ఇంకిపోకుండా పక్క దారులకు పాకుతుంది.

**ఒక** గిన్నెలో కొంచెం నూనె పోసి ఫ్రీజర్‌లో ఉంచాలి. స్వచ్ఛమైన నూనైతే ఘనీభవిస్తుంది. కల్తీదైతే అలాగే ద్రవరూపంలో ఉంటుంది. స్వచ్ఛమైన ఆలివ్ ఆయిల్ ఫ్రీజర్‌లో ఉంచితే 30 నిమిషాల్లో గడ్డ కడుతుంది. అలా కాలేదంటే... దాల్ మే కుచ్ కాలాహై అనుకోవచ్చు!

**స్వచ్ఛమైన** పల్లీనూనె సువాసన కలిగి ఉంటుంది. కల్తీదైతే.. కాస్త చేదు వాసన వస్తుంటుంది. అంతేకాదు కల్తీ నూనె కాస్త చిక్కగా ఉంటుంది. ఈ విషయాలు పరిశీలించి కల్తీనూనె బారినపడకుండా జాగ్రత్తపడండి.

## మూత్రం లీకవుతుందేం?

జిందగీ క్లినిక్

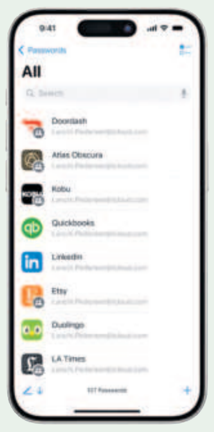
నమస్తే మేడం. మా అమ్మ వయసు 74 సంత్సరాలు. గత కొన్నాళ్ల నుంచి దగ్గినా తుమ్మినా చీరలోనే మూత్రం పడుతున్నది. ఇటీవల దగ్గు కూడా విపరీతంగా వస్తున్నది. దీంతో దుస్తులు తడిసిపోయి, బాగా ఇబ్బంది పడుతున్నది. ఎందుకిలా జరుగుతుంది. దీనికి చికిత్స ఉంటుందా?

■ ఓ పాఠకురాలు

**ముట్లుడిగిపోయాక** శరీరంలో ఈస్ట్రోజన్ స్థాయులు బాగా తగ్గిపోతాయి. దీంతో ఈ ప్రాంతంలో ఉండే ఈస్ట్రోజెన్ రిసెప్టార్‌లు (ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్‌ను పట్టి ఉంచే ప్రొటీన్ గ్రూప్) బలహీనపడతాయి. సాధారణంగా ఇవి ఈ హార్మోన్‌ను పట్టి ఉంచి అక్కడి కండరాలు దృఢంగా ఉండటానికి సాయపడతాయి. మూత్రాశయం లోపలి భాగంలో, బయట కూడా ఇవి ఉంటాయి. ఎప్పుడైతే శరీరంలో ఈ హార్మోన్ స్థాయి తగ్గుతుందో, కటి ప్రాంతమంతా బలహీనపడుతుంది. దీంతో ఆయా భాగాల మీద పెద్దగా పట్టు ఉండదు. తుమ్మినా, దగ్గినా మూత్రం పడటం అన్నది దీని మూలంగానే జరుగుతుంది. అందుకే మనం ఎప్పుడూ వ్యాయామం చేస్తూ ఉండాలి. నడక కూడా శరీరాన్ని దృఢపరిచేదే. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల కండరాలు దృఢంగా తయారవుతాయి. అవయాల మీద పట్టు కోల్పోకుండా ఉంటాం. ఇక, లావుగా ఉన్నా కూడా పొట్టలో కొవ్వు ఎక్కువై పోయి మూత్రాశయం మీద బరువు పడుతుంది. అప్పుడు కూడా ఇలా తుమ్మినా, దగ్గినా మూత్రం లీకయ్యే సమస్య వస్తుంది. ఈస్ట్రోజెన్ బలహీనపడటం వల్ల గర్భాశయం కిందకి జారితే, దాని కిందే ఉండే మూత్రపు తిత్తి కూడా కిందకి జారుతుంది. దీని వల్ల కూడా ఈ సమస్య రావచ్చు. ఇక్కడ, సమస్య ఏమిటి అన్నది తెలియాలంటే, గైనకాలజిస్టుని సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. దాన్ని బట్టి చికిత్స చేయవచ్చు. మాటిమాటికీ దగ్గు వస్తుందన్నారు. దగ్గినప్పుడు కూడా పొట్ట మీద ఒత్తిడి పడుతుంది. దాని వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. అసలు అంత దగ్గు ఎందుకు వస్తుంది అన్నది పల్మనాలజిస్టు దగ్గర చూపించండి.

**డాక్టర్ పి. బాలాంబ**
సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

## ఇది నయా యాపిల్




**ప్రతి** ఏడాది ఎంతో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా జరిగే వరల్డ్ వైడ్ డెవలపర్ కాన్ఫరెన్స్(2024)లో యాపిల్ సంస్థ సరికొత్త ఫీచర్లను పరిచయం చేసింది. ప్రధానంగా ఏఐ ఇంటిగ్రేషన్‌తో పాటు యూజర్లకు ఎంతగానో ఉపయోగపడే పలు ఫీచర్లను అందుబాటులోకి తెచ్చింది. వాటిల్లో ఒకటి పాస్‌వర్డ్ మేనేజింగ్ టూల్. నిత్యం వినియోగించే వెబ్ సర్వీసుల్ని సేఫ్‌గా వాడేందుకు 'పాస్ వర్డ్స్' పేరుతో కొత్త యాప్ ని పరిచయం చేసింది. యాపిల్ యూజర్లకు ఇప్పటి వరకూ వాడుతున్న 'ఐ క్లౌడ్ కీచైన్' ఫీచర్‌కి ఇది కొనసాగింపు అనుకోవచ్చు. ఉచిత యాప్‌గా దీన్ని యాపిల్ పరిచయం చేసింది. యూజర్ నేమ్స్, పాస్‌వర్డ్స్, క్రెడిట్ కార్డు వివరాలు, ఇతర సెక్యూరిటీ కోడ్స్, వై-ఫై పాస్‌వర్డ్స్‌ని సురక్షితంగా మేనేజ్ చేసుకోవచ్చు. ఒక్క అకౌంట్ అనే కాకుండా మల్టిపుల్ అకౌంట్స్‌కి ఈ ఉచిత సేవల్ని యాపిల్ యూజర్లు వాడుకోవచ్చు. ఐఫోన్, ఐప్యాడ్ మ్యాక్ యూజర్లను అన్నిటిలోనూ సింక్ చేసుకోవచ్చు. దేంట్లోనైనా ఏవైనా కొత్త లాగిన్ వివరాల్ని క్రియేట్ చేస్తే.. వెంటనే అన్ని యాపిల్ డివైజుల్లోకి సింక్ అయిపోతాయి. ఐఓఎస్ 18లో పాస్‌వర్డ్స్ యాప్‌తో పాటు.. ప్రైవసీని కాపాడుకునేలా 'లాక్ యాన్ ఆప్' ఫీచర్‌ని ప్రవేశపెట్టింది. దీంతో ఫోన్‌లోని ముఖ్యమైన ఫైల్స్, యాప్స్ ఇతరులకు కనిపించకుండా చేయొచ్చు. దీంతో ఎదురింటి ఏసుదాసు, పక్కింటి పరంధామయ్య పనుందని మీ ఫోన్ అడిగినా కంగారుపడకుండా ఇచ్చేయొచ్చు.

**తరచుగా మాంసాహారం తినడం, ఒంటరిగా ఉండటం, టీవీ చూస్తూ చిరుతిళ్లు ఆరగించడం, పనిలో పడి నిద్రను వాయిదా వేయడం.. ఇవన్నీ మన రోజువారీ జీవితంలో సర్వసాధారణమైన విషయాలు. కానీ ఈ అలవాట్లు ఆరోగ్యానికి హానికరమని హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. వీటిలో ఏ అలవాటు అధికంగా ఉన్నా... దానిని వెంటనే మానుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. ఇంతకీ ఈ అలవాట్లు ఎలాంటి ముప్పులు తెస్తాయంటే...**

## మానేస్తేనే మనుగడ

- కొందరికి ముక్కలేనిదే ముద్ద దిగదు. తరచూ చికెనో, మటనో, చేపలో వండుకుని తింటూ ఉంటారు. మాంసాహారం తింటే శరీరానికి ప్రొటీన్ పుష్కలంగా అందుతుందని బలంగా నమ్ముతారు. అయితే తరచుగా మాంసాహారం తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాహారం తినడం వల్ల క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు.
- కొందరు సోలో బతుకే సో బెటరు అనే భ్రమలో ఉంటారు. నలుగురిలో కలవకుండా ఒంటరిగా బతుకీడుస్తుంటారు. అయితే, ఇలా తమలో తామే ఉండటం వల్ల వచ్చే తాత్కాలిక ఆనందం కన్నా... దీర్ఘకాలంలో కలిగే అనర్థాలే అధికమని పలు పరిశోధనల్లో తేలింది. మానసికంగా ముభావంగా ఉండటం వల్ల శారీరక సమస్యలూ తలెత్తుతాయి. అధిక రక్తపోటు, గుండె సంబంధిత సమస్యలు, స్థూలకాయం, రోగనిరోధకశక్తి తగ్గడం లాంటి పరిణామాలు చోటుచేసుకుంటాయి. సో.. సోలోగా ఉండకండి. కాలాన్ని పది మందితో జాలీగా గడపండి.

- సరైన భంగిమలో కూర్చోకపోవడం, ఒకే భంగిమలో ఎక్కువ సమయం కూర్చుని ఉండటం కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. టీవీ చూస్తూ.. చిత్రవిచిత్రంగా ఆసీనులవుతుంటారు. పైగా టీవీ చూస్తూనే తినడం వంశాచారంగా భావిస్తారు. ఇలా టీవీకి కండ్లప్పగించి భోజనానికి కూర్చుంటే తిండిపై పట్టు కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది. అయితే, అధికంగా తినడం.. లేదంటే సగానికే చేతులు కడుక్కోవడం చేయాల్సి వస్తుంది. అంతేకానీ, సరైన మోతాదులో ఆహారం తీసుకునే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని పలు సర్వేలు చెబుతున్నాయి. ఇదిలాగే కొనసాగితే అది రోగనిరోధకశక్తిపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది.
- అన్నిటినీ మించి రాత్రిపూట టీవీ, మొబైల్స్‌కు అంకితం కాకుండా ఉండటం మంచిది. గ్యాడ్జెట్లను పూర్తిగా పక్కనపెట్టి.. ఏడెనిమిది గంటలు నిద్రపోవడం సర్వదా శ్రేయస్కరం అని సూచిస్తున్నారు లైఫ్‌స్టైల్ నిపుణులు.

## అన్నీ నిజమే.. ఆమె తప్ప!

**శాన్వి.. ఓ అందగత్తె..**
**ఒకసారి లెహెంగా కడుతుంది..**
**మరోసారి స్విమ్ సూట్ ధరిస్తుంది..**
**ఆ ఫొటోలన్నీ ఇన్‌స్టాలోనూ పెడుతుంది..**
**ఇంకేం... వేల మంది ఫాలోవర్లు..**
**ఆమె ఓ ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్!**
**ఇవన్నీ నిజం... కానీ ఆమె ఒక్కటే నిజం కాదు.**
**ఎందుకంటే శాన్వి ఏఐ సృష్టించిన ఓ అందం.**
**నిజంలా కనిపించే అబద్ధం. ఉన్నట్టు అనిపించే భ్రమ.**
**వర్చువల్ ఇన్‌ఫ్లూయెర్స్ ఇప్పుడు ట్రెండ్. కృత్రిమ మేధ సృష్టించిన శాన్వి ఇప్పుడందులో ట్రెండ్ సెట్టర్!**

**ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్...** నేడు ఓ హోదా. సినిమా యాక్టర్లకు మించిన స్టార్‌డమ్ వీళ్ల సొంతం. వీళ్లు ఓ మోడల్ డ్రెస్ ధరిస్తే అది ట్రెండయిపోతుంది. ఓ ఉత్పత్తిని సూచిస్తే క్షణాల్లో సేల్ అయిపోతుంది. ఫ్యాషన్‌కి వేదిక ఇన్‌స్టా అయితే... అందులో ప్రధాన పాత్రధారులు ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్లే. అందుకే కృత్రిమ మేధ... ఈవైపు దృష్టి సారించింది. తన శక్తినంతా వినియోగించి వర్చువల్ మనుషుల్ని తయారు చేస్తున్నది. ఆ కోవలోనిదే శాన్వి కూడా. భారతదేశపు మొట్టమొదటి వర్చువల్ ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్ ఆమె. తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఖాతాకు ఎనభై వేలకు పైగా ఫాలోవర్లు ఉన్నారంటే ఆమె క్రేజ్ ఎంత ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

### అరంగేట్రం అక్కడే...

శాన్వి అరంగేట్రం అందరు మోడళ్లలా... ర్యాంప్ వాక్‌తోనో, లైఫ్‌స్టైల్ మ్యాగజీన్ పేజీల్లోనో ప్రారంభం కాలేదు. ఆమె ఫ్యాషన్ ఇండస్ట్రీకి వచ్చిన తీరు వినూత్నం. క్లిష్టతరమైన కంప్యూటర్ కోడ్లు, కష్టసాధ్యమైన గ్రాఫిక్ డిజైన్ సాఫ్ట్‌వేర్ల మధ్య రూపుదిద్దుకుంది. ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్‌తో ప్రాణం పోసుకుంది. ఫ్యాషన్ ఇండస్ట్రీకి చెందిన నిపుణులు ఆమె రూపు రేఖల్ని నిర్ణయించారు. అలా ఆమె అందరి ముందూ ప్రత్యక్షం అయింది. అందుకే ఆమెకు ఇలాంటి డ్రెస్సే నప్పుతుందన్న ఇబ్బంది లేదు. ఈ రంగులే బాగుంటాయన్న పరిమితీ లేదు. వయసు అయిపోతుందన్న భయమూ లేదు. ఏ డ్రెస్‌లో ఎప్పుడైనా ఎలాగైనా చూడచక్కగా కనిపించగలదు. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే ఆమె ఓ ఫ్యాషన్ ఊసరవెల్లి. ఒకే సమయంలో రకరకాల డ్రెస్‌లు వేసుకుని కనిపించగలదు. అటు సంప్రదాయ దుస్తుల్లోనూ, ఇటు పర్‌ఫెక్ట్ ఫ్యాషనబుల్ డ్రెస్సుల్లోనూ ఆమె తనను తాను ప్రత్యేకంగా ఆవిష్కరించుకుంటుంది. చూడగానే మనమూ వేసుకుంటే బాగుండు అనిపించేలా ఇన్‌ఫ్లూయెన్స్ చేసేంతటి హావభావాలు, ఆహార్యం శాన్వి సొంతం. ఆ కారణంగానే శాన్వి సోషల్ మీడియా ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్ అయింది. వేల మంది ఫాలోవర్లను సొంతం చేసుకుంది. అంతేకాదు, వాళ్ల మెసేజ్‌లకు రిప్లైలు ఇస్తూ అభిమానులతో స్నేహంగా ఉంటుంది కూడా.

### ఎల్లలు లేవు...

ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియా... జనాన్ని అత్యంత ప్రభావితం చేస్తున్న మాధ్యమం. ఇది రాజ్యమేలుతున్న రంగాల్లో ఫ్యాషన్ ఒకటి. నగలు, దుస్తులు,యాక్సెసరీలు... ఏం కొనాలన్నా, ఏ ట్రెండు తెలుసుకోవాలన్నా ఇదే దారి. ముఖ్యంగా ఇన్‌స్టా అని ముద్దుగా పిలుచుకునే ఇన్‌స్టాగ్రామ్ దీనికి అతి పెద్ద వేదిక. ఇందులో ఫ్యాషన్ గురించి చెప్పి, ఆయా దుస్తులు యాక్సెసరీలను ధరించి చూపించే ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్లదే ఇప్పుడు హవా. ఇంత ప్రాధాన్యమున్న రంగం కాబట్టే కృత్రిమ మేధ కూడా ఇక్కడ తన ముద్ర వేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నది. వర్చువల్ ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్లను తయారు చేస్తూ ఫ్యాషన్ ప్రమోషన్‌కి కొత్త నిర్వచనం చెబుతున్నది. ఏఐ సృష్టించిన శాన్వి అసలైన భారతీయ అమ్మాయిలా కనిపిస్తుంది. కట్టు బొట్టు హావభావాలన్నీ నిజమైన మనిషిలాగే ఉంటాయి. చక్కగా పరికిణీ ఓణీ కట్టుకుంటుంది. చుడీదార్ వేసుకుంటుంది. జిమ్‌సూట్‌లో చెమట చిందిస్తుంది. ఏం చేసినా వావ్ అనిపించే ఫ్యాషనబుల్ లుక్ ఆమె సొంతం. నిజానికి ఇక్కడే శాన్వికీ సాధారణ ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్లకీ తేడా ఉంది. శాన్వి ధరించే డ్రెస్‌ల విషయంలో, నిజజీవితంలో ఆవిష్కరించి చూపించలేని అనేక మోడళ్లను వర్చువల్‌గా రూపొందిస్తున్నారు డిజైనర్లు. బయట కనిపించని రకరకాల రంగులనూ, ఊహ కందని మెరుపులను ఈ దుస్తుల్లో చూపగలుగుతున్నారు. ఇక్కడ భూమ్యాకర్షణ ఉండదు.. కాబట్టి లెహంగా కుచ్చులు కిందివైపే ఉండాలన్న నియమేం లేదు. అందంగా గాల్లో తేలుతూ ఉండవచ్చు. అలా...ఎల్లలు లేని ఎన్నో ప్రయోగాలకు శాన్వి ఓ మోడల్. ఫ్యాషనిస్టుల ఊహలకు ప్రతీక. ఇలాంటి ప్రత్యేకతలెన్నో జనాన్ని కట్టిపడేస్తున్నాయి. శాన్వి అందమైన అబద్ధం... అని నమ్మిన వాళ్లే నమ్మకంగా ఆమెను ఫాలో అవుతున్నారు. ఇది డిజిటల్ యుగపు గమ్మత్తు కదూ!

ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఐడీ
me.sanvii

## అదిరిందమ్మా సైనీ

**'హీరామండీ'తో నెట్‌ఫ్లిక్స్‌లో స్ట్రీమ్ అవుతున్న భన్సాలీ సంజయ్ 'లీల' తరాలకు అతీతంగా అందరి మన్ననలూ అందుకుంటున్నది. ఇందులో అదితీరావ్ హైదరీ ధరించిన పాత్రకు, అందులో ఆమె చూపిన అభినయానికి విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుతున్నాయి.**

**ఈ** క్లాసిక్ వెబ్‌సిరీస్‌లోని 'సయ్యా హటో జావో..' పాటలో అదితి చూపించిన హావభావాలు అదిరిపోయాయి. ఇందులో ఈ భామిని నడకకు యువత ఫిదా అయింది. ఆ పాటను బేస్ చేసుకొని వీడియోలు పోస్టు చేస్తూ నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నారు డిజిటల్ క్రియేటర్లు. ఇదే పాటపై 54 ఏండ్ల నీరూ సైనీ చేసిన నృత్య ప్రదర్శన టాక్ ఆఫ్ ది ఇన్‌స్టాగా నిలిచింది. చండీగఢ్‌కు చెందిన ఈ మహిళ సామాజిక మాధ్యమాల్లో చురుగ్గా ఉంటుంది. తరచూ రీల్స్ చేస్తూ ఇన్‌స్టాలో పోస్టు చేస్తుంటుంది. ఆమె ఇన్‌స్టా హ్యాండిల్‌కు దాదాపు 3.90 లక్షల మంది ఫాలోవర్లు ఉన్నారంటే సైనీ స్టార్‌డమ్ అర్థం చేసుకోవచ్చు. లేటెస్ట్‌గా అదితిలా గజగామిని నడకతో ఉర్రూతలూగించింది.

## లిప్పన్.. మెరిసెన్

**ఇంటిని** సర్వాంగ సుందరంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలని చాలామందికి ఉంటుంది. వింత వన్నెల గోడలకు అదనపు సొబగులు తోడైతే భలేగా ఉంటుంది. ఆ సొగసును అందించేవి వివిధ కళారూపాలే! చిత్రమైన కళాకృతులు గోడెక్కి వగలు పోతుంటే మనసులో కలిగే కవ్వింత.. కాళిదాసు కావ్యమంత రమణీయంగా ఉంటుంది. రకరకాల కళారూపాలు ఎన్ని ఉన్నా... లిప్పన్ ఆర్ట్‌దే ఇప్పుడు హవా అంతా! గుజరాత్‌లోని కచ్ ప్రాంతంలో ఉద్భవించిన లిప్పన్ క్లే ఆర్ట్‌కు ప్రపంచస్థాయి గుర్తింపు ఉంది. ఈ కళలో మట్టితో అందమైన ఆకృతి మలిచి, సహజ సిద్ధమైన రంగులతో తీర్చిదిద్దుతారు. ప్రాచీనకాలంలో మట్టి, ఆవుపేడతో తయారుచేసిన లిపాయి అనే మిశ్రమాన్ని గడ్డితో నిర్మించిన గోడలపై అనేక పొరల్లో పూసి దానిపై రకరకాల కళాకృతులు తీర్చిదిద్దేవారు. కాగా, ప్రస్తుతం ఆధునిక కాలానికి తగినట్లు అందమైన వాల్ హ్యాంగింగ్స్ సిద్ధం చేస్తున్నారు. ఈ వాల్‌ఫ్రేమ్‌లు ఆన్‌లైన్‌లోనూ అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎందుకు ఆలస్యం మీ ఇంటి గోడలను లిప్పన్ ఫ్రేమ్‌లతో అదిరేలా మార్చేయండి.