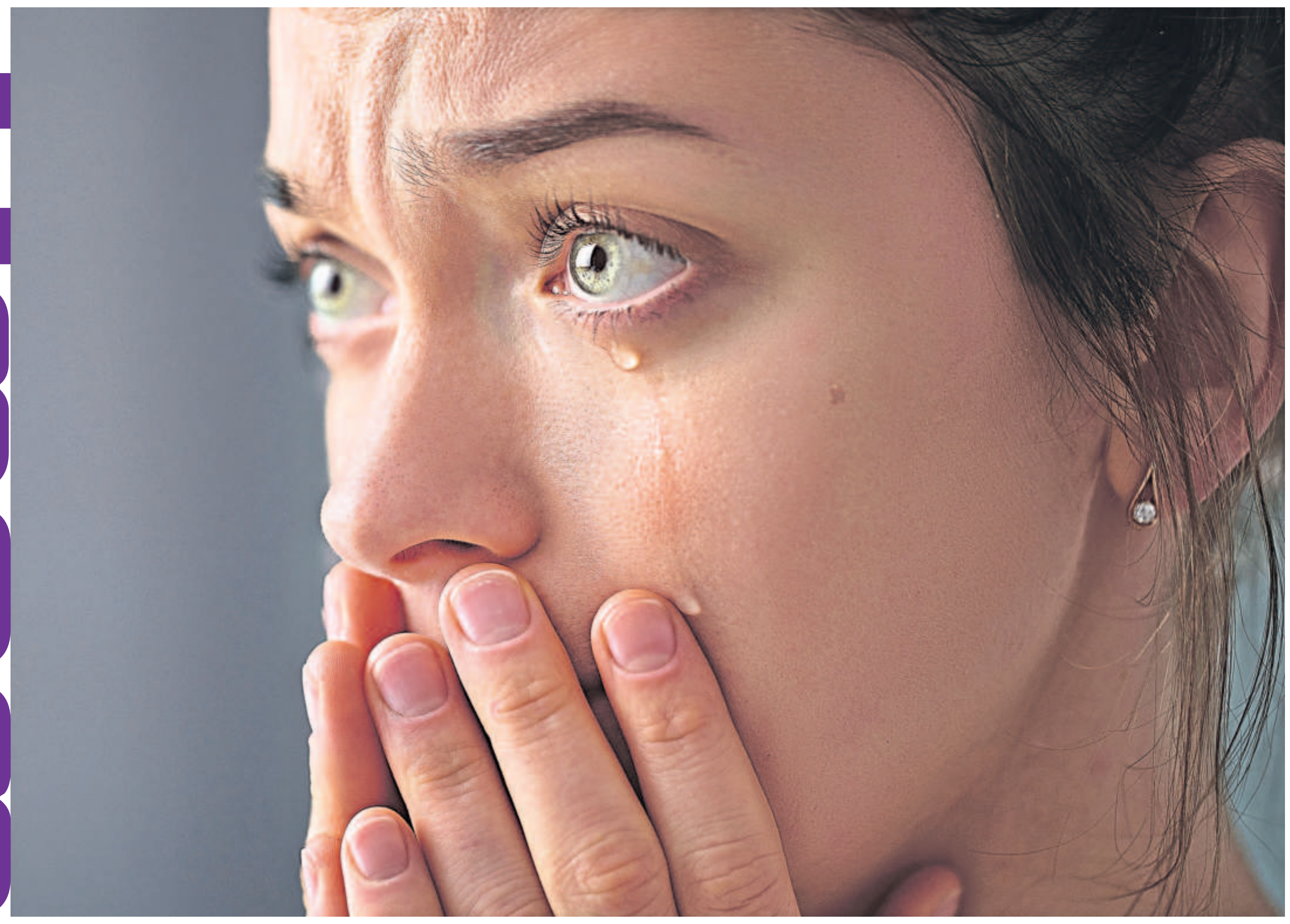
నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
VIII
శుక్రవారం | 25 ఏప్రిల్ 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

పిలిస్తే పలుకుతాయి

కళ్లద్దాలు అంటే చూపుని మెరుగుపరచడం.. కంటి రక్షణకి మాత్రమే కాదు.. అందాన్ని పెంచుతాయి. ఈ కండ్లజోడు అంతకుమించి. స్మార్ట్ దునియాలో రూపుదిద్దుకున్న ఈ డిజిటల్ గాగుల్స్ ప్రపంచాన్ని మీ కండ్ల ముందుంచుతాయి. మెటా కంపెనీ, రే-బాన్ కలిసి తీసుకొచ్చిన స్మార్ట్ గాగుల్స్ మనదేశంలో ఎంట్రీకి సిద్ధంగా ఉన్నాయి. వీటిని ధరించి 'హే మెటా' అంటే చాలు.. మీ గాగుల్స్ మీకు అసిస్టెంట్‌లా పనిచేస్తాయి. చెబితే ఫొటోలు క్లిక్ మనిపిస్తాయి. ప్రకృతి అందాలు మీరు వీక్షిస్తూనే, కోరినన్ని ఫొటోలు క్యాప్చర్ చేయొచ్చు. అంటే.. మీరు ఆ మూమెంట్‌ను ఎంజాయ్ చేస్తూ ఫొటో తీసేయొచ్చన్నమాట. వీడియో రికార్డ్ కూడా చేసిపెడతాయి. బోర్‌గా ఫీలైనప్పుడు మీ ఫేవరెట్ సాంగ్ ప్లే చేయమంటే తక్షణం వినిపిస్తాయి. అంతేకాదు, ఈ కండ్లజోడు ట్రాన్స్‌లేటర్‌గానూ మారిపోతాయి. రియల్ టైమ్‌లోనే పలు భాషలను మీరు కోరుకున్న భాషలోకి తర్జుమా చేసి వినిపిస్తాయి. ఈ స్మార్ట్ గ్యాడ్జెట్‌ని త్వరలోనే భారత్‌లో లాంచ్ చేయనున్నారు. వీటిని ధరించి బయటికి వెళ్తే.. టెక్ లవర్‌గానే కాదు, స్టైల్ ఐకాన్‌గానూ హైలైట్ అవుతారు.



గుండె నిండా ఏడ్వండి..

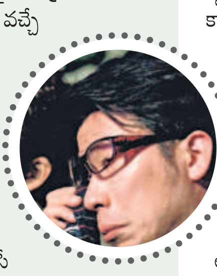
జపాన్ సూత్రం రూయికాట్సు!

మనసుకేదో బాధ. మందు వేసుకుంటే తగ్గదు. మర్చిపోదామంటే కుదరదు. నోరు పెగల్చలేని పరిస్థితి. బాధ చెప్పుకోలేని దుస్థితి. కన్నీరు మాత్రం కట్టలు తెంచుకుంటుంది. వెల్లువలా పొంగి, చెక్కిలిని దాటి గుండెలను తాకుతుంది. ఆ తడిలో ఏదో సాంత్వన దాగుంది. నిమిషాలు గడిచేకొద్దీ మనసు ఊరడిల్లుతుంది. సరేలే ఊరుకో... అని తనకు తానే నెమ్మదిస్తుంది. హా... తెలిసింది! బాధకు మందు దొరికింది. కన్నీరే కష్టానికి మందు! ఇదే సూత్రాన్ని చెబుతుంది జపనీస్ వెల్‌నెస్ టెక్నిక్ 'రూయికాట్సు'. ఒత్తిడి, వేదనలో ఉన్నవారికి హాయిగా ఏడ్చే అవకాశాన్ని కల్పించే వర్క్‌షాప్‌లు దీని ఆధారంగా జరుగుతున్నాయా దేశంలో. గుండెనిండా ఏడ్చేస్తే మనసు తేలికపడి మళ్లీ మామూలు మనిషవ్వడమే ఇందులోని ప్రత్యేకత!

నిప్పు వెంటే నీరునూ, బాధ వెంటే కన్నీరునూ దేవుడే సృష్టించి ఉంటాడు. అందుకే కొన్నిసార్లు నిస్సహాయ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు దుఃఖం పొంగుకొస్తుంది. అయితే ఏడ్వడానికి మనమేమైనా చిన్నపిల్లలమా! ఎవరైనా చూస్తే ఎంత ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అసలు ఏమిటా ఏడుపు... అని మనకే అనిపిస్తుంది. కానీ, గుండె బండలా మారడం కంటే ద్రవించి కరిగిపోవడమే మేలని చెబుతుంది రూయికాట్సు సూత్రం. అందుకోసం పరిస్థితుల్ని కల్పించి మరీ ఈ పద్ధతిలో తరగతులు నిర్వహిస్తున్నారు. సాధారణంగానే పనిభారం ఎక్కువగా ఉండే జపాన్ ప్రజలు వీటికి మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఈ ట్రెండు 2013 నుంచి జపాన్‌లో నడుస్తున్నది. దీనికోసమే ప్రత్యేకంగా ట్రైనర్లూ ఉన్నారు. అయితే కన్నీరు ఎలా పెట్టుకున్నామన్నదీ ముఖ్యమే అంటుంది రూయికాట్సు. ఇంతకీ రూయికాట్సు అంటే కన్నీరును తెప్పించే ప్రక్రియ అని అర్థం. నలుగురూ కూర్చుని మాట్లాడుకోవడం కాదు, నలుగురూ కూర్చుని ఏడ్వండి... ఏం ఫర్వాలేదు అని చెబుతుంది ఇది.

మనసు కరిగేలా...

ఎంత ఒత్తిడి, ఆందోళన, భయం, బాధ ఉన్నాసరే... ఓ చోటుకు వెళ్లి పదిమందిలో కూర్చున్నప్పుడు గబుక్కున ఏడ్వమంటే ఏడుపు రాదు. అవతలి వాళ్లు ఏమనుకుంటారో, జాలి పడతారా, చిత్రంగా చూస్తారా, పరువు సంగతేంటి... ఇలా ఎన్నో భయాలు మన మెదళ్లలో నాటుకుపోయి ఉంటాయి. అందుకే రూయికాట్సులో కళ్లనీళ్లు పెట్టుకునే సందర్భాలను కల్పిస్తారు. అంటే హృదయాన్ని కదిలించే చిత్రం చూపించడమో, కన్నీరు పెట్టించే కవితలు, ఉత్తరాలు చదివించడమో, మనసును కదిలించే కథలు వినిపించడమో ఉంటుంది ఇక్కడ. వీటి వల్ల మనకు తెలియకుండానే దుఃఖం తన్నుకొస్తుంది. అలాంటప్పుడే మన బాధా గుర్తొస్తుంది. అన్నీ కలుపుకొని బోరున ఏడ్వమని చెబుతుంది ఈ థెరపీ. ఏదో ఊరికే ఓ కన్నీటి చుక్క కంటి నుంచి రావడం కాదు, గట్టిగా ఏడిస్తేనే మంచిదంటుంది. 'ఓరి బాబూ మషాయో... నా జీవితాన్ని బుగ్గిపాలు చేశావు కదరా... నీ జిమ్మడి పోను' అన్న లెవెల్లో పెద్ద పెద్దగా వెక్కిళ్లు పెట్టి ఏడిస్తే మరింత ఊరట పొందుతారని చెబుతుంది. వినేందుకు చిత్రంగా ఉన్నా నిజంగా ఇది మేలు చేస్తుందని అంటున్నారు వెళ్లిన వాళ్లు, శిక్షకులు. మసక వెలుతురు, మంద్రమైన సంగీతం, చేతిలో కర్చీఫ్ దీనికి నేపథ్యం అన్నమాట. ఇక, బాలానాం రోదనం బలం అన్నట్టు ఏడుపు పెద్దలకూ బలమే. శోకం ఇమ్యూనిటీని పెంచుతుంది అని చెబుతున్నారు. అయితే ఇలా చటుక్కున వచ్చే ఏడుపు మాత్రమే మనసును సేద తీరుస్తుంది. దగ్గరి వారిని పోగొట్టుకున్న దుఃఖం మాత్రం సుదీర్ఘ కాలం ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఆ కన్నీరును, ఈ కన్నీరుతో పోల్చకూడదు అంటారు వీళ్లు. హిడేపుమి యోషిదా అనే ప్రముఖ రూయికాట్సు శిక్షకుడైతే కొన్ని వేల మందికి ఇలాంటి ఎమోషనల్ రిలీజ్ థెరపీ ఇచ్చారట. అంటే అంతమందితో ఆయన కళ్లనీళ్లు పెట్టించారన్నమాట! ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో ఎవరి కష్టం వారిది. ఒక్కరుగా కూర్చుని చింతించడం మరింత ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. అందుకే మనమెవరో తెలియని చోట, మనలాంటి వాళ్లే నలుగురున్న చోట, మనసును తేలికపరచుకునే ఈ ఏర్పాటు చాలామందినే ఆకట్టుకోవడం వింతేం కాదు కదూ!

> ### "పరిశోధనలూ చెబుతున్నాయి"
>
> **కన్నీరు** కార్చడం వల్ల మానసిక, శారీరక మార్పులెన్నో జరుగుతాయని పరిశోధనలూ చెబుతున్నాయి. జపాన్‌లోని తోహో యూనివర్సిటీ అధ్యయనం ప్రకారం ఏడ్వడం వల్ల ఆందోళన (యాంగ్జయిటీ) తగ్గుముఖం పట్టి, గుండె కొట్టుకునే వేగం నెమ్మదిస్తుంది. తద్వారా ప్రశాంతమైన నిద్ర పడుతుందట. ఉద్వేగం వల్ల వచ్చే కన్నీళ్లలో కార్టిసాల్ అనే స్ట్రెస్ హార్మోన్ ఉంటుంది. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే ఇది బయటికి పోవడం అన్నది శరీరానికి మేలు చేసే విషయం. ఈ సమయంలో విడుదలయ్యే ఎండార్ఫిన్లు నొప్పులను తగ్గించి, మూడ్‌ను స్థిమిత పరుస్తాయి. తాను తరచూ జలుబు బారిన పడేదాన్ని అని, రూయికాట్సు పద్ధతి ద్వారా ఇలా వారానికి ఒకసారి ఏడ్వడం వల్ల ఆ బాధ నుంచి బయట పడ్డాననీ ఈ తరహా వర్క్‌షాప్‌కి వెళ్లిన ఓ మహిళ సోషల్ మీడియాలో పంచుకున్నారు.
>
> 

సెట్టింగ్ మాస్క్!

సమ్మర్ స్పెషల్

ముఖ సౌందర్యం ఇనుమడించేందుకు రకరకాల మాస్క్‌లను వేసుకుంటూ ఉంటాం. అయితే అవికూడా కాలానుగుణంగానే ఉండాలంటుంది సౌందర్యశాస్త్రం. అప్పుడే మన చర్మం మిలమిలా మెరుస్తుంది. అయితే వాతావరణం చల్లగా ఉండి పొడి చర్మం ఉన్నప్పుడు తేమను పట్టి ఉంచే మాస్క్ వేసుకున్నట్టే, ఎండ వేడికి జిడ్డు కారుతున్నప్పుడు దాన్ని నియంత్రణలో ఉంచే మాస్క్‌నూ వేసుకోవాలి. దాన్నే సెట్టింగ్ మాస్క్ అని పిలుస్తారు. సాధారణంగా వేసుకునే మాస్క్‌లతో పోలిస్తే ఇవి కాస్త మందంగా ఉంటాయి. జిడ్డును, చర్మం మీద పేరుకుపోయిన మలినాలను పోగొట్టడమే కాకుండా, ఎండ వల్ల వచ్చే వేడిమిని తగ్గించి, చర్మానికి కూలింగ్ ఎఫెక్ట్‌ను ఇస్తాయి. ఇవి మందపాటి పొరను ఏర్పరచి చర్మాన్ని బిగుతుగానూ చేస్తాయి. సెట్టింగ్ మాస్క్‌ల్లో క్లే (మట్టి) మాస్క్‌లతో పాటు, పీల్ ఆఫ్, థిక్ షీట్ మాస్క్‌లు ఉంటాయి. మన చర్మ రకాన్ని బట్టి వీటిని ఎంచుకోవచ్చు. డ్రై స్కిన్ వారితో పోలిస్తే జిడ్డు, మిక్స్‌డ్ చర్మాలు ఉన్న వాళ్లకి ఇవి ఎక్కువ మేలుచేస్తాయి. అప్పుడప్పుడూ పొడి చర్మం రకం వాళ్లూ వాడినా తర్వాత మాయిశ్చరైజర్‌ను రాసుకోవాలి. కాబట్టి మీరూ మీ చర్మ రకాన్ని బట్టి సెట్టింగ్ మాస్క్‌ను సెట్ చేసుకోండి.

ఎండలు మండిపోతున్నాయి. భానుడి భగభగలు, వేసవి వేడి.. మనుషుల్ని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా.. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు పొట్టకు చేటు చేస్తున్నాయి. డీహైడ్రేషన్‌తోపాటు ఆహారపు అలవాట్లు కూడా.. అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను తెచ్చిపెడుతున్నాయి. వాంతులు, విరేచనాలతోపాటు మరిన్ని వ్యాధులూ చుట్టుముడుతున్నాయి. వీటిని తట్టుకోవాలంటే.. ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాల్సిందే!

వేసవి వేడి.. పొట్టకు చేటు!

- వేసవిలో అధిక మసాలాలు, కారంగా ఉండే ఆహారం.. పొట్ట ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. జంక్ ఫుడ్, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ లాంటివి అజీర్ణం, గ్యాస్ సమస్యలను పెంచుతాయి. కాబట్టి, వేసవిలో పొట్ట ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్నే ఎంచుకోవాలి. గంజి, సలాడ్స్, సూప్.. ఈకాలంలో ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి.
- వానకాలంలోనే కాదు.. వేసవిలోనూ బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతాయి. ముఖ్యంగా నీళ్లు, ఆహారం ద్వారా పొట్ట ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణం అవుతాయి. ఫలితంగా కడుపు నొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు ఇబ్బంది పెడతాయి. కాబట్టి, వేసవిలో ఆహార పరిశుభ్రత పాటించడం చాలా ముఖ్యం.
- వేసవిలో ఆహారం త్వరగా పాడయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి, పొట్ట ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. బయటి ఆహారానికి దూరంగా ఉండటమే మంచిది. ఇక వేసవిలో నమోదయ్యే అధిక ఉష్ణోగ్రతలు.. జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. దాంతో ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవ్వదు. ఈ సమస్యకు.. ఇంటి వంటతోనే చెక్ పెట్టొచ్చు.
- వేసవిలో వేధించే మరో సమస్య.. డీహైడ్రేషన్. అధిక చెమట వల్ల శరీరం నీటిని కోల్పోతుంది. ఫలితంగా కడుపు తిమ్మిర్లు, మలబద్ధకం, ఇతర సమస్యలు వస్తాయి. వేసవిలో శరీరం సరిగ్గా పనిచేయాలంటే.. ఎక్కువ నీరు అందించాలి. కాబట్టి ప్రతిరోజూ కనీసం 8-10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి.
- వేసవి వేడి, ఉక్కపోత.. మానసికంగానూ ఒత్తిడి పెంచుతాయి. దీంతో శరీరంతోపాటు జీర్ణక్రియపైనా ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. యోగా, ధ్యానం, తేలికపాటి వ్యాయామం చేయడం వల్ల.. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు. జీర్ణక్రియను మెరుగుపర్చుకోవచ్చు.

భావాలన్నీ మన భాషలోనే..

ఆధునిక సాంకేతికత.. మనుషుల మధ్య అంతరాలను తగ్గిస్తున్నది. దేశాల హద్దులను చెరిపేస్తూ.. ప్రపంచాన్ని మరింత దగ్గర చేస్తున్నది. ఆఫ్రికా అడవుల్లోని అబ్బాయికి.. అమెరికా అమ్మాయికి మధ్య ఆన్‌లైన్‌లోనే స్నేహం చిగురిస్తున్నది. అయితే వీరిమధ్య భావాలు కలిసినా.. భాష ప్రధాన అడ్డంకిగా మారుతున్నది. దీన్ని గుర్తించిన ప్రముఖ మెసేజింగ్ యాప్ వాట్సాప్.. ఓ సరికొత్త ఫీచర్‌ను తీసుకొచ్చింది. అన్ని భాషలనూ మాతృభాషలోకి మార్చేసే 'మెసేజ్ ట్రాన్స్‌క్రిప్షన్' వెసులుబాటు కల్పించింది. ఈ ఫీచర్ ద్వారా వినియోగదారులు యాప్‌లోనే చాట్ మెసేజ్‌లను అనువాదం చేసుకునే అవకాశం ఏర్పడింది. దీంతో వేరే భాషలో వచ్చిన సంభాషణలను సొంత భాషలో చదువుకోవచ్చన్నమాట. దీనిద్వారా విభిన్న భాషలు మాట్లాడే వ్యక్తులు ఒకరితో ఒకరు చాలా సులభంగా కమ్యూనికేట్ అవ్వొచ్చు. ముఖ్యంగా ఇతర దేశాల్లో పర్యటించేటప్పుడు ఈ ఫీచర్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. 'ఆండ్రాయిడ్'లో నాలుగైదు నెలల నుంచే అందుబాటులో ఉన్న ఈ 'మెసేజ్ ట్రాన్స్‌క్రిప్షన్'.. త్వరలోనే ఐఓఎస్ వినియోగదారులకూ చేరువకానున్నది. ఇంకేముంది.. ఆండ్రాయిడ్ యూజర్లు వాట్సాప్‌ను అప్‌డేట్ చేసుకోండి. 'మెసేజ్ ట్రాన్స్‌క్రిప్షన్'తో ప్రపంచ భాషల్లో విహరించి రండి. ఐఫోన్ యూజర్లు.. విహరించడానికి సిద్ధంగా ఉండండి.

లక్క మెరుపులు

నగ ధగలు

అందాన్ని ఇనుమడింపజేసే ఆభరణాల ఎంపికలో ఆచితూచి అడుగువేస్తారు అతివలు. నలుగురిలో ప్రత్యేకంగా ఆకర్షించే నగలకే వారు ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. బంగారు ఆభరణాలే కాకుండా.. ట్రెండ్‌కు తగ్గట్టు ఫ్యాబ్రిక్, సిల్క్ థ్రెడ్ జువెలరీకీ ఓటేస్తున్నారు. ఆ కోవకే చెందుతాయి లక్క నగలు కూడా. బంగారం ధరలు ఆకాశాన్నంటుతున్న ఈ తరుణంలో తక్కువ ధరలో లభిస్తూ, పుత్తడిని మరిపిస్తున్న లక్క ఆభరణాల విశేషాలు ఇవి..

బంగారు ఆభరణాల ఖాళీల్లో నింపేందుకు లక్కను వాడుతారు. దీనివల్ల ఆభరణాలు నొక్కుకుపోయినప్పుడు.. డిజైన్లు చెదిరిపోకుండా, ఆకారం మారిపోకుండా ఉంటుంది. అయితే లక్కతోనూ ఆభరణాలు తయారు చేస్తుంటారు. ఇది ఇప్పటి ట్రెండ్ కాదండోయ్. శతాబ్దాల కిందటి నుంచీ ఉన్నదే! రాజస్థాన్‌లోని జైపూర్, ఉదయ్‌పూర్ తదితర నగరాల్లో లక్క నగలకు మంచి ఆదరణ కనిపిస్తుంది. రాజస్థానీ అతివలు తమ అలంకరణలో వీటికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. పెండ్లి సందర్భంగా వధువు లక్క గాజులు ధరించడం అక్కడ సంప్రదాయం. రాజస్థాన్‌తోపాటు గుజరాత్, మహారాష్ట్రలోనూ లక్క ఆభరణాలకు ఆదరణ ఉంది. గుజరాత్ పడుచులు దాండియా ఆటలు ఆడేటప్పుడు లక్క నగలను ప్రత్యేకంగా అలంకరించుకుంటారు. తక్కువ బంగారంతోనూ ఈ లక్క నగలు చేస్తారు. వీటిలో రంగురాళ్లు, రత్నాలు, ముత్యాలు పొదిగి మరింత అందంగా మలుస్తున్నారు. మిగతావాటితో పోలిస్తే ఇవి చాలా తేలికగా ఉంటాయి. పైగా అన్ని రకాల దుస్తులపైనా ధరించడానికి అనుకూలంగా ఉంటాయి.

చెట్ల నుంచి సేకరించిన లక్కను వివిధ రంగుల్లో కలిపి ఈ నగలను తయారుచేస్తారు. ముందుగా లక్క రెసిన్‌ను వివిధ రంగుల్లో కలిపి చెక్క, లోహపు ఫ్రేమ్‌లో పోసి అందమైన ఆభరణాల ఆకారాల్లోకి మారుస్తారు. లక్క వేడిగా ఉన్నప్పుడే వాటిపై రాళ్లు, అద్దాలను అతికించి వాటికి చూడచక్కని రూపం తీసుకొస్తారు. లక్కతో అచ్చుపోసిన పెండెంట్లు, ఉంగరాలు, చెవి కమ్మలు, హారాలు, గాజులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఆకులు, లతలు, పూలతో కూడిన డిజైన్లు కూడా అబ్బురపరుస్తున్నాయి. నగలపై ఇష్టమైన వ్యక్తుల పేర్లు, అక్షరాలనూ పొందుపరిచే వీలుంటుంది. ఎందుకు ఆలస్యం... ఈ లక్క నగలపై మీరూ ఓ లుక్కేయండి!

స్నేహానికి – పరిమళానికి అవినాభావ సంబంధం ఉన్నదట. మహిళలు తమ స్నేహితులను ఎంపిక చేసుకోవడంలో సువాసన కీలకపాత్ర పోషిస్తుందట. ఒక వ్యక్తినుంచి వచ్చే పరిమళం, వాళ్లు వాడే పెర్ఫ్యూమ్, డియోడరెంట్.. వారి ఫ్రెండిషిప్ కెమిస్ట్రీని నిర్ణయిస్తాయని అంటున్నారు కార్నెల్ విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధకులు. మిడిల్ టెనస్సీ స్టేట్ విశ్వవిద్యాలయం, టర్కీలోని సబాన్సీ విశ్వవిద్యాలయంతోపాటు కార్నెల్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన పరిశోధకులు కొత్త స్నేహాలు చిగురించడంలో పరిమళాల పాత్రపై ఒక అధ్యయనం నిర్వహించారు. సైంటిఫిక్ రిపోర్ట్స్ జర్నల్‌లో ఈ అధ్యయనం ప్రచురితమైంది. మహిళలు ఎవరిని ఇష్టపడతారో, ఎవరితో స్నేహం చేయాలనుకుంటున్నారో నిర్ణయించుకోవడంలో ఘ్రాణ సంకేతాలు కీలకపాత్ర పోషిస్తాయని ఈ పరిశోధనలో తేలింది.

పరిమళించే స్నేహం

అధ్యయనంలో భాగంగా 18 నుండి 30 ఏళ్ల వయసు గల 40 మంది మహిళలను ఎంపిక చేశారు. వారితో 'స్పీడ్ ఫ్రెండింగ్' ప్రయోగాన్ని నిర్వహించారు. అంటే.. ఇందులో పాల్గొనేవారు చిన్నచిన్న మీటింగ్స్, డిస్కషన్స్ ద్వారా కొత్త స్నేహితులను సంపాదించుకుంటారు. వీరిలో చాలావరకు ముఖ పరిచయం లేనివారే! వారందరికీ ఒక సాధారణ కాటన్ టీ షర్టును అందించి.. రోజువారీ కార్యకలాపాల సందర్భంగా దాన్నే ధరించాలని చెప్పారు. వారు నిత్యం ఎలాంటి పరిశుభ్రత పాటిస్తారో.. అలాగే ఉండాలనీ, సబ్బులు, సెంటుతోసహా అన్నీ సహజంగానే ఉండాలనీ సూచించారు. అయితే, వ్యక్తిగతంగా కలవడానికి ముందే.. సర్వేలో పాల్గొనేవారి ఫొటోలను ఒక్కొక్కరికీ కొన్ని సెకండ్లపాటు చూపించారు. వారు వేసుకోబోయే టీ షర్టులను వాసన చూపించారు. వారి గురించిన కొన్ని విషయాలను చెప్పి.. వారితో స్నేహితులుగా ఉండాలనుకుంటున్నారా? డేటింగ్ చేయాలనుకుంటున్నారా? భవిష్యత్తులో వారిని దూరంగా పెట్టాలని అనుకుంటున్నారా? అనే విషయాలను తెలుసుకున్నారు. ఇందుకు సంబంధించిన ఫ్రెండ్‌షిప్ రేటింగ్ తీసుకున్నారు. రెండో దశలో భాగంగా.. 'స్పీడ్ ఫ్రెండింగ్' ఈవెంట్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఒక్కొక్కరూ ఎదుటివారితో నాలుగు నిమిషాలపాటు ముఖాముఖి సంభాషణల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ ప్రత్యక్ష సంభాషణ తర్వాత కూడా వారు మళ్లీ అవే టీషర్టుల వాసన చూపించి.. రేటింగ్ తీసుకున్నారు. ఆశ్చర్యకరంగా మొదటి దశ ఫ్రెండ్‌షిప్ రేటింగ్‌కు.. వ్యక్తిగత సమావేశాల తర్వాత ఇచ్చిన రేటింగ్‌కు మధ్య బలమైన సంబంధం ఉన్నదని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. మొదటి రౌండ్‌లో ఎదుటివారి పట్ల సానుకూల భావన ఏర్పడితే.. ముఖాముఖి తర్వాత వారిచ్చిన రేటింగ్ మరింత పెరిగిందని తేల్చారు. ఈ సందర్భంగా కార్నెల్ పరిశోధకులు మాట్లాడుతూ.. సువాసనలు వ్యక్తుల జ్ఞాపకాలతోపాటు మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తాయని వెల్లడించారు. కొన్ని పరిమళాలు మెదడులో సెరోటోనిన్, డోపమైన్, ఎండార్ఫిన్లను విడుదల చేస్తాయనీ, ఈ రసాయనాలు ఎదుటివారిలో ఆనందం, ప్రశాంత భావనలకు దారితీస్తాయని చెప్పారు. మరికొన్ని సువాసనలు ఆందోళన, నిరాశను తగ్గించడంలోనూ సహాయపడతాయట. ఇవే మార్పులు స్వచ్ఛమైన స్నేహంలోనూ కనిపిస్తాయని అంటున్నారు.