ఇక్కడ 'కట్'... అక్కడ 'యాక్షన్'

స్వయంకృషి

బీటెక్ అయిపోగానే సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్లుగా స్థిరపడిపోవాలనుకుంటారు చాలామంది కుర్రాళ్లు. కానీ... ఈ 27 ఏళ్ల హైదరాబాదీ రోహిత్ గోవర్ధనం అందుకు భిన్నం. కంప్యూటర్ సైన్స్‌లో ఇంజనీరింగ్ పూర్తి చేసి... క్రియేటివ్ రంగంలో కాలుపెట్టాడు. 'క్యాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయం'లో ఫిల్మ్ మేకింగ్ కోర్సు సీటు సంపాదించి... ఆలోచనాత్మక లఘు చిత్రాలతో ప్రముఖుల ప్రశంసలు పొందాడు. అటు తరువాత మరెన్నో విజయాలు అందుకున్న రోహిత్ రియల్ లైఫ్ టు రీల్ లైఫ్ జర్నీ ఇది...

నేను చదివింది ఇంజనీరింగే! కానీ... చిన్నప్పటి నుంచీ నా కల మాత్రం ఫిల్మ్ మేకింగ్! హైదరాబాద్‌లోని కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్‌లో కంప్యూటర్ సైన్స్‌లో బీటెక్ చేశాను. చదువుతున్నప్పుడే 'ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్' సంస్థ సహకారంతో 'ఓట్' అనే లఘుచిత్రాన్ని తీశాను. కథ, కథనం, దర్శకత్వం... అన్నీ నేనే! దేశ అభివృద్ధిలో పౌరుల ఓటు హక్కు ప్రాధాన్యతను వివరించే సందేశాత్మక చిత్రమది. అన్ని వర్గాల నుంచీ నాకు ప్రశంసలు అందాయి. 2014 సార్వత్రిక ఎన్నికలకు ముందు దాదాపు అన్ని టీవీల్లో ప్రసారమైంది. పత్రికల్లో మంచి రివ్యూలు వచ్చాయి. మొదటి ప్రయత్నమే విజయవంతమవ్వడం చెప్పలేనంత ఉత్సాహాన్నిచ్చింది. ముందు నుంచీ నా కుటుంబం నన్ను వెన్ను తట్టి ప్రోత్సహించింది. నాన్న డాక్టర్ ఆచార్య ఫణీంద్ర ఎన్ఎఫ్‌సీలో సైంటిఫిక్ ఆఫీసర్. కవిత్వం రాస్తుంటారు.

శ్రీను వైట్లతో...

మనసుకు హత్తుకుంది...

ముఖ్యంగా 'మదర్' చిత్రానికి విమర్శకుల ప్రశంసలు సైతం వచ్చాయి. బిజీ లైఫ్‌లో పడి కన్న తల్లిని నిర్లక్ష్యం చేసే యువకుడిలో కలిగిన పరివర్తనే దీని కథ. అత్యున్నత సాంకేతిక విలువలే కాదు, మంచి ఎమోషన్స్‌తో తీసిన ఈ చిత్రం చూసి మా వర్సిటీ ప్రొఫెసర్ ఒకాయన కంట తడి పెట్టుకున్నారు. ఆయన హృదయాన్ని అంతలా కదిలించేలా చిత్రించడం నాకు మరిచిపోలేని అనుభూతి. అలాగే ఆహారాన్ని వృథా చేసే యువత ఆకలి బాధేంటో తెలుసుకుని, పశ్చాత్తాపం చెందే కథ 'హంగర్'. దీనికీ పెద్ద ఎత్తున ప్రశంసలు వచ్చాయి. ఇవే కాదు... కొన్ని సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్స్ కూడా నిర్మించాను. అమెరికాలో నిర్వహించే 'ఇండిపెండెంట్ హారర్ మూవీ అవార్డ్స్ ఫెస్టివల్, పలూజా ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్స్‌లో ఈ చిత్రాలకు ప్రేక్షకుల నుంచి అనూహ్య స్పందన వచ్చింది.

అంతేకాదు... సాంస్కృతిక సంస్థ 'యువభారతి'కి అధ్యక్షుడిగా ఉన్నారు. అమ్మ సావిత్రి బ్రిలియంట్ గ్రామర్ స్కూల్‌లో తెలుగు హెడ్‌గా పనిచేస్తున్నారు.

అరుదైన అవకాశం...

2014లో బీటెక్ అయిన తరువాత హైదరాబాద్ డెల్‌లో ఓ ఏడాది పనిచేశాను. అయితే అదే సమయంలో అమెరికా లాస్ ఏంజెల్స్‌లోని క్యాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీలో ఫిల్మ్ మేకింగ్ కోర్సుకు దరఖాస్తు చేస్తే, సీటు వచ్చింది. నా ఆనందానికి హద్దులు లేవు. నా కల నిజం చేసుకోవడానికి అదే తొలి అడుగు అయింది. 2015లో అమెరికా వెళ్లి అక్కడ కోర్సు పూర్తి చేసిన తరువాత అక్కడి నటులు, విదేశీ కళాకారులతో సందేశాత్మక చిత్రాలు తీశాను. వాటిల్లో 'మదర్, హంగర్, యూనివర్సిటీ బ్రదర్‌హుడ్, లెటర్ ఫ్రమ్ హెవెన్, బ్లో మీ, డెఎంటిటీ, చీటోస్' వంటి సందేశాత్మాక చిత్రాలు తీశాను. వాటికి కథ, కథనం, దర్శకత్వం నేనే. వాటన్నిటినీ యూట్యూబ్‌లో అప్‌లోడ్ చేసేవాడిని. ప్రముఖ నటులు, ఇతర సెలబ్రిటీల నుంచి అభినందనలు ఎన్నో వచ్చాయి.

యాడ్ ఫిల్మ్‌లతో బిజీ...

ప్రస్తుతం అమెరికన్ కంపెనీలకు యాడ్ ఫిల్మ్‌లు తీస్తున్నా. పేరెన్నికగన్న కుమ్విన్తో ఇన్స్యూరెన్స్ కంపెనీ, ఏంజిల్, పినాకిల్ మైనింగ్, రిలేటర్, హోంఓవర్, ఇన్వెస్టర్ వంటి వ్యాపార సంస్థలకు రూపొందించిన యాడ్ ఫిల్మ్ కమర్షియల్‌గా మంచి విజయం సాధించాయి. కొన్ని సంస్థలకు యానిమేషన్ కమర్షియల్స్ కూడా చేసిపెట్టాను. వీటన్నిటితో పాటు అమెరికాలో నిర్మించే భారత సినిమాలకు ప్రొడక్షన్ అసోసియేట్‌గా పనిచేస్తున్నా. ఇటీవల వచ్చిన తెలుగు చిత్రం 'అమర్ అక్బర్ ఆంటోని'కి దర్శకుడు శ్రీను వైట్లకు అసోసియేట్‌గా ఉన్నాను. మహేష్‌బాబు నటిస్తున్న ఓ చిత్రానికి పనిచేస్తున్నా. భవిష్యత్తులో వెబ్ సిరీస్‌లు నిర్మించే యోచన ఉంది. అలాగే హాలీవుడ్ చిత్ర నిర్మాణాల్లో కూడా అవకాశాలు వస్తాయని ఆశిస్తున్నా. ఆ దిశగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా.

● పి.బాలకృష్ణ

అధ్యయనం

అలా కూర్చుంటే కుదరదు!

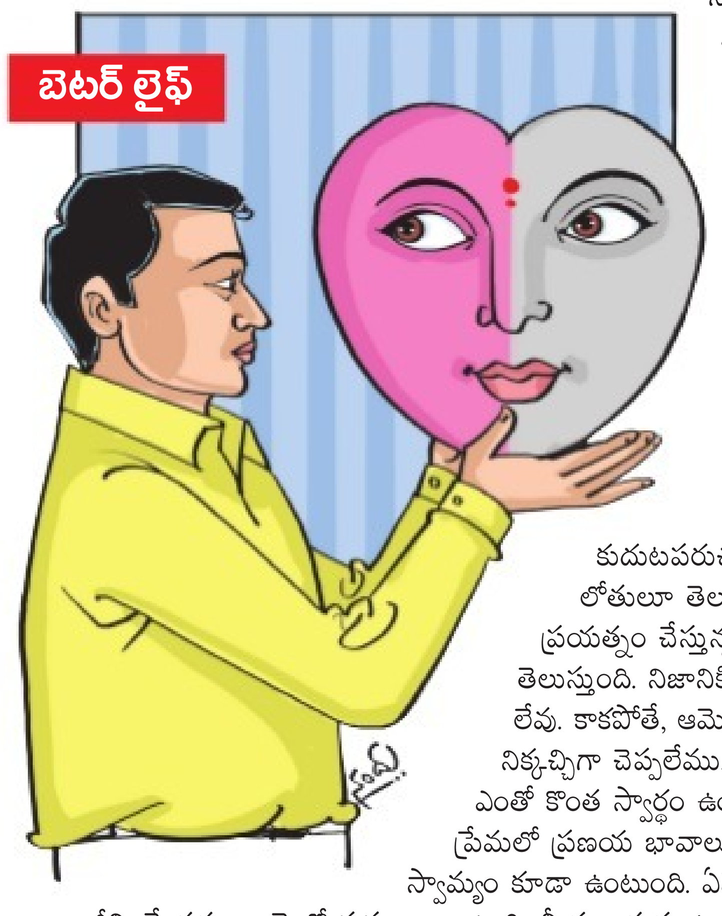
ఈ డిజిటల్ యుగంలో దాదాపు ప్రతి ఉద్యోగానికీ కంప్యూటర్‌పై పనిచేయడం అనివార్యమైంది... ముఖ్యంగా నవతరానికి! అయితే గంటల కొద్దీ కంప్యూటర్ ముందు కూర్చోవడంవల్ల అలసట, తలనొప్పి, కండరాల మీద ఒత్తిడి పడుతుందంటున్నారు శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కో స్టేట్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు. 'బయో ఫీడ్‌బ్యాక్ జర్నల్‌'లో వచ్చిన ఈ అధ్యయన సారాంశమేమంటే... నిటారుగా కూర్చోవడం వల్ల వెన్నెముక కండరాలు మెడ, తల బరువును సపోర్టు చేస్తాయి. ఈ పొజిషన్‌లో ఉన్నప్పుడు మెడ కండరాలు 5 కిలోల బరువును భరిస్తాయన్నమాట. అలాకాకుండా తలను 45 డిగ్రీలో ముందుకు వంచి కూర్చుంటే మెడ భాగంపై అదనపు బరువు పడుతుందని చెబుతున్నారు ప్రొఫెసర్ ఎరిక్ పెపర్. సరిగ్గా కూర్చోకపోవడం వల్ల మెడ, తల భాగం మీద 20 కిలోల అదనపు బరువు పడుతుందట. దాంతో మెడ కండరాలు పట్టేసి, వెన్నెముకలో నొప్పి వస్తుంది. అధ్యయనంలో భాగంగా 87 మంది విద్యార్థుల మీద పరిశోధన చేశారు. కంప్యూటర్ ముందు విద్యార్థులను మెడ, తల భాగం నిటారుగా ఉండేలా కూర్చోమన్నారు. అందర్నీ మెడలు తిప్పి, తలను ముందుకు కదిలించమన్నారు. 92 శాతం మంది తమ మెడను సులువుగా తిప్పారు. రెండో పరీక్షలో 125 మంది విద్యార్థులు 30 సెకన్ల సమయం తీసుకున్నారు. వీరిలో 98శాతం మంది తల, మెడ, కళ్లు నొప్పి పుట్టాయని చెప్పారు. వారిలో 12 మంది విద్యార్థులను ఎలక్ట్రోమయోగ్రఫీ పరికరం ద్వారా పరిశీలిస్తే... తలను ముందుకు కదిలించినప్పుడు మెడ వెనక భాగంలో ఉండే ట్రపేజియస్ కండరం మీద ఒత్తిడి పడినట్లు గుర్తించారు పరిశోధకులు. కాబట్టి కంప్యూటర్‌పై ఎక్కువ సేపు పనిచేసేవారు తల, మెడ ఒకే పొజిషన్‌లో ఉంచి పని చేసుకోవాలి. స్క్రీన్ మీద అక్షరాల సైజును పెద్దగా చేసుకోవడం, కంప్యూటర్ రీడింగ్ అద్దాలు ధరించడం, కంప్యూటర్‌ను కళ్లకు సమాంతరంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

మరీ ఇంత తిరకాసా?

బెటర్ లైఫ్

అంత చిన్న వయసులో ఆమెలో అంత పరిణతి ఏమిటో నాకు అంతు చిక్కదు. నిజానికి అదే ఆమెను పిచ్చిగా ప్రేమించేలా చేసింది. కాకపోతే, ఆ పరిణతే నా ప్రాణాలు తీస్తోందిప్పుడు. "నిండు మనసుతో నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను' అని నేనంటే... 'అదో పచ్చి అబద్ధం. నా పట్ల నీకున్న దాంట్లో 50 శాతమే ప్రేమ, మిగతా 50 శాతం స్వార్థమే. ఆ మాటకొస్తే ఆ 50 శాతం ప్రేమకు కూడా స్వార్థమే పునాది' అనేస్తుంది. అంతటితో ఆగకుండా 'స్వార్థం అంటే మరేదో అనుకునేవు సుమా! అది వ్యామోహమే' అని కరాఖండిగా చెప్పేస్తుంది. "నాది నిష్కల్మషమైన ప్రేమ'ని నెత్తి నోరు కొట్టుకున్నా తను వెటకారంగా నవ్వుతుందే తప్ప, నిజమని ఒప్పుకోదు. ఆమె ఆలోచనలు ఇంత తిరకాసుగా ఎందుకు ఉన్నాయో నాకు అర్థం కాదు. మాటలు ఎలా ఉన్నా, తను పెళ్లికి ఒప్పుకోదన్న భయమైతే నాకేమీ లేదు. కాకపోతే, పెళ్లయ్యాక కూడా ఇలాగే "ఎడ్డెం అంటే తెడ్డెం" అంటూ మాట్లాడితే అప్పుడు ఏం చేయను?

- పి.అరవింద్, ఆదిలాబాద్



మొదటిసారి విన్నప్పుడు కొన్ని మాటలు, పరమ విడ్డూరంగానూ, సత్యదూరంగానూ అనిపించవచ్చు. అయితే మనసును కాస్త కుదుటపరుచుకుని చూస్తే, ఆ మాటల్లోని నిజాలూ, లోతులూ తెలుస్తాయి. కఠోర సత్యాలను జీర్ణించుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్న కొద్దీ ఎవరికైనా వాటిలోని కమ్మదనం తెలుస్తుంది. నిజానికి, ఆమె అన్న మాటలేవీ సత్యదూరంగా లేవు. కాకపోతే, ఆమె అంటున్నట్లు ఏది ఎంత శాతం అనేది నిక్కచ్చిగా చెప్పలేము. ఎంత గొప్ప ప్రేమ అయినా అందులో ఎంతో కొంత స్వార్థం ఉంటుంది. ప్రత్యేకించి యువతీయువకుల ప్రేమలో ప్రణయ భావాలు ఏదో ఒక స్థాయిలో వ్యామోహాల భాగస్వామ్యం కూడా ఉంటుంది. ఏమైనా భ్రమల్లో కాకుండా, వాస్తవికతలో జీవించే తత్వం ఆమెలో పుష్కలంగా ఉంది. మీరు అనుకుంటున్నట్లు నిజంగానే ఆమె మీ జీవితంలోకి ప్రవేశిస్తే, సంతోషించాలే గానీ, భయపడటం ఎందుకు? ఆమెలోని పరిణతిని చూసే ప్రేమించిన మీరు, ఆమె మాటల్ని విని జడుసుకోవడం ఏమిటి? కాకపోతే, మీరు ఏది మాట్లాడినా దానికి మీ జీవిత సహచరి జై కొట్టాలని అనుకుంటే మాత్రం కుదరదు! దంపతుల మధ్య పరస్పర విరుద్ధమైన భావాలు ఎప్పుడూ ఉంటాయి. వాటి మధ్య ఒక సమన్వయం సాధించే వివేకమే ఉంటే అవేమీ అడ్డంకి కావు. వాస్తవం ఏమిటంటే, ఆమె భ్రమలకు దూరంగా ఉంటూ, మీలో ఉన్న భ్రమల్ని కూడా తొలగించే ప్రయత్నం చేస్తోంది. అది ఎంతో వివేకవంతమైన వ్యవహారం. ఆమె మాటల్లోని వాస్తవితను అర్థం చేసుకోగలిగితే మీరు ఆగమయ్యేది ఏమీ ఉండదు.

- డాక్టర్ ప్రవీణ్‌కుమార్ చింతపంటి
కన్సల్టెంట్ సైకియాట్రిస్ట్, ట్రాంక్విల్ మైండ్స్ క్లినిక్, మాదాపూర్, హైదరాబాద్

మీ మానసిక సమస్య ఏదైనా సరే
బెటర్ లైఫ్‌కు రాసి పంపండి.
పరిష్కార మార్గాలు అందిస్తాం.
మా మెయిల్ ఐడీ: navya@andhrajyothy.com

ట్రెండింగ్ హిట్

మియా హవా

హైదరాబాద్‌కు చెందిన రుహాన్ అర్షద్ చదువుతోంది డిగ్రీ. ఇప్పుడు నెట్టింట్లో రుహాన్ అర్షద్ అంటే ఎవరో తెలియకపోవచ్చేమో గానీ 'మియా భాయ్' అంటే కచ్చితంగా గుర్తుపడతారు. మూడు ర్యాప్ పాటలు పాడిన అనుభవం ఉంది అతడికి. తర్వాతి ర్యాప్ కోసం హైదరాబాద్ నగర సంస్కృతిని ఎంచుకున్నాడు. తన హస్కీ వాయిస్‌తో ఈ ర్యాప్‌కు మరింత జోష్ తీసుకొచ్చాడు. అందుకు తగ్గట్టుగా కిక్ ఇచ్చే మ్యూజిక్‌ను అందించాడు రుహాన్ స్నేహితుడు ఆది భక్తవర్. 'మియా భాయ్...' అంటూ సాగే ఈ ర్యాప్ ఇప్పుడు నెట్‌లో దుమ్మురేపుతోంది. గత ఏడాది నవంబర్ 22న యూట్యూబ్‌లో విడుదలైన ఈ వీడియో, ఇప్పటివరకూ 2 కోట్లకు పైగా వ్యూస్‌ను సొంతం చేసుకోవడం విశేషం.

మెకానిక్ కార్నర్

హంగులు జోడిస్తున్నారా?

ముచ్చటపడి కొనుక్కున్న కారుకు అదనపు సౌకర్యం కోసం మరిన్ని హంగులద్దాలనుకుంటారు ఎవరైనా! భారత్‌లో ఈ ట్రెండ్ ఎక్కువ. అయితే ప్రమాదాలు కూడా అదే స్థాయిలో జరుగుతున్నాయి. రోడ్డు భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించకపోవడం ఇందుకు ప్రధాన కారణమైతే... యాక్సెసరీస్ కూడా ఒక కారణమని తేలింది. కనుక మార్కెట్‌లో లభించేవాటిలో అవసరం లేనివి, ప్రమాదకరమైనవి చాలానే ఉన్నాయంటున్నారు 'సాయి మోటర్స్' మెకానిక్ చిరంజీవి. అలాంటి ప్రమాదకర యాక్సెసరీసే ఇవి...

స్టీరింగ్ కవర్స్: చాలామంది గ్రిప్ కోసం కారు స్టీరింగ్‌కు కవర్ వేస్తుంటారు. కంపెనీలు పూర్తి నియంత్రణలో కారును ఉంచేలా స్టీరింగ్‌ను తీర్చిదిద్దుతాయి. ఈ అదనపు తొడుగుల వల్ల డ్రైవర్ కారుపై నియంత్రణ కోల్పోయే అవకాశాలున్నాయి. ప్రత్యామ్నాయం.. టైట్ ఫిట్టింగ్ డ్రైవింగ్ వీల్ కవర్స్. కొంతమంది స్టీరింగ్ స్పిన్నర్లను వాడుతున్నారు. దాన్నే 'సూసైడ్ నాబ్' అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ స్పిన్నర్లను వాడనే వాడకూడదు. వీటివల్ల సౌకర్యం ఎలాగున్నా ప్రమాదాలు జరుగడానికే ఆస్కారాలు ఎక్కువ.

అదనపు లైట్లు: ఈ మధ్య అదనంగా లైట్లను అమర్చడం ఫ్యాషన్ అయింది. దీనివల్ల కారులో ప్రయాణించే వారికే కాదు... రోడ్డుపై వెళ్లే వారికీ ప్రమాదం. ముఖ్యంగా ఇప్పుడు ఫాగ్ ల్యాంప్స్, ఎల్ఈడీ ల్యాంప్స్ లాంటివి వస్తున్నాయి. ఇవి ఇంకా ప్రమాదకరం.

స్పోర్టీ లుక్: స్పోర్టీ లుక్ కోసమంటూ కొంతమంది తమ కార్లకు స్టిక్కరింగ్ చేయిస్తున్నారు. హెడ్, టెయిల్ ల్యాంప్స్ సహా బ్లాక్ స్టిక్కరింగ్‌తో కప్పేస్తున్నారు. దీనివల్ల వచ్చే అందం కంటే ప్రమాదాలే ఎక్కువ... ముఖ్యంగా రాత్రిపూట. ఇలా లైట్లను కవర్ చేయడంవల్ల వాటి ఇంటెన్సిటీ తగ్గి, వాహనం ఎదుటి వారికి కనిపించదు.

రియర్ మిర్రర్: చాలామంది బ్యాక్ విండో దగ్గర సాఫ్ట్ టాయ్స్ అమర్చుతారు. కారు అందానికి అవి వన్నెలద్దవచ్చేమో కానీ... రియర్ వ్యూ మిర్రర్ ద్వారా మీరు చూడలేరు. నిజానికి రద్దీ ట్రాఫిక్‌లలో వెనుక నుంచి వస్తున్న వాహనాలను గమనించాల్సిన ఆవసరం ఉంటుంది. కనుక సాఫ్ట్‌టాయ్స్, తలగడలు, లగేజీ వంటివి బ్యాక్ మిర్రర్‌కు అడ్డంగా పెట్టకుండా చూసుకోండి.

కొత్త వైరింగ్: కొంతమంది మరింత బాస్‌తోఆడియో సిస్టమ్, ఇతర హంగుల కోసం వైరింగ్ మార్పిస్తుంటారు. చాలా సందర్భాల్లో ఈ వైరింగ్ కంపెనీ నుంచి వచ్చినంత పక్కాగా ఉండదు. దీంతో షార్ట్ సర్క్యూట్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అంతేకాదు.. హీటింగ్ సమస్యలు కూడా తలెత్తవచ్చు.

వీడియో ప్లేయర్: మొబైల్ ఫోన్‌లో మాట్లాడుతూ, వీడియోలు చూస్తూ డ్రైవింగ్ చేయడం అత్యంత ప్రమాదకరం. రూఫ్ మౌంటెడ్ వీడియో ప్లేయర్లు ఇటీవల ఎక్కువైపోయాయి... ముఖ్యంగా ట్రావెల్స్ కార్లలో! వీటివల్ల వెనుక వచ్చే వాహనాలు డ్రైవర్‌కు కనిపించే అవకాశమే ఉండదు. కనుక వీడియో ప్లేయర్లు కార్లలో వాడకపోవడం ఎంతో ఉత్తమం.

సెలీనా ఈజ్ బ్యాక్

అమెరికన్ పాప్‌స్టార్, హాలీవుడ్ నటి సెలీనా గోమెజ్ పాటల గురించి పరిచయం అక్కర్లేదు. నటించిన సినిమాల గురించి చర్చ అవసరం లేదు. కానీ ఆమె జీవితం గురించి తెలుసుకోవాలి. వ్యక్తిగతంగా ఎన్నో ఎదురుదెబ్బలు తిన్నారు. అనారోగ్యం కారణంగా మరణం అంచుల వరకూ వెళ్లొచ్చారు.అన్ని అడ్డంకులను దాటుకుంటూ మానసికంగా, శారీరకంగా తనను తాను దృఢపరుచుకుంటూ ముందుకు సాగుతున్నారామె.

మూడేళ్ల క్రితం వరకూ ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో ఎప్పుడూ ఉత్సాహంగా ఉండే అమెరికన్ పాప్ స్టార్, హాలీవుడ్ నటి సెలీనా గోమెజ్ హఠాత్తుగా సైలెంట్ అయిపోయారు. అభిమానులు కంగారుపడటంతో అసలు విషయం చెప్పారామె. లూపస్ వ్యాధికి గురయ్యానీ, కిడ్నీ మార్పిడి అవసరమవుతుందని తెలిపారు. ఈ ప్రక్రియలో ఆమె చనిపోవచ్చని కూడా డాక్టర్లు అన్నారట. చివరికి 2017లో ఆమె కిడ్నీ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ చేయించుకున్నారు. ఇంతకీ కిడ్నీ దానం చేసింది ఎవరో కాదు... సెలీనా ప్రాణస్నేహితురాలు ఫ్రాన్సియా రైజా. ఇంచుమించు ఆరు నెలల పాటు అజ్ఞాతంలో ఉండిపోయారు సెలీనా. ఒక పక్క జస్టిన్ బీబర్‌తో ప్రేమాయణం కూడా ఆమె మానసిక స్థితిని మరింత దెబ్బతీసింది. అతనితో ప్రేమ వ్యవహారం బెడిసి కొట్టింది. ఇక కిడ్నీ మార్పిడి దుష్ఫలితాలు ఆమెను వెంటాడటం మొదలుపెట్టాయి.

సోషల్ మీడియాకు బానిస

ఉదయం నిద్రలేవగానే కొంత మంది కళ్లు సోషల్ మీడియాను అల్లుకుంటాయి. సామాన్యులే ఇలా ఉంటున్నారు. ఇక ఫాలోయింగ్ ఉన్న సెలబ్రిటీల పరిస్థితి గురించి చెప్పనవసరం లేదు. పైగా సెలీనాకు ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో చాలా మంది అభిమానులు ఉన్నారు. ఆమె అప్‌డేట్స్ కోసం ఎదురుచూస్తూ ఉంటారు. ఇదే ఆమెకు శాపంగా మారింది. లూపస్‌కు గురై, శస్త్రచికిత్స నుంచి కోలుకున్నాక మానసికంగా ఎంతో కుంగిపోయారు. సోషల్‌మీడియాను వదిలి ఉండలేకపోయారు. క్రమంగా డిప్రెషన్‌కు గురయ్యారు. ప్రతి నలుగురు మహిళల్లో ఒకరు మానసిక సమస్యలతో సతమతమవుతున్నారనీ దీనికి ప్రధాన కారణం సోషల్ మీడియా ఎడిక్షన్ అని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అలా సెలీనా డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్లిపోయారు.

లవ్... బ్రేకప్... మ్యారేజ్!

జస్టిన్ బీబర్‌తో ప్రేమాయణం కూడా బెడిసికొట్టడంతో ఆమె తట్టుకోలేకపోయారు. మొదటి నుంచీ కలిసి తిరగడం... బ్రేకప్ చెప్పుకోవడం... తిరిగి ఒకటైపోవడం... ఇవన్నీ ఈ జంట మధ్య షరామామూలు వ్యవహారాల్లా నడిచాయి. సోషల్‌మీడియాలో వీరి ఫోటోలు హాట్‌టాపిక్‌గా మారాయి. 2017 డిసెంబర్ నెలలో జస్టిన్-సెలీనాలు తమ ప్రేమకు గుడ్‌బై చెప్పేసుకున్నారు. 2018 నవంబర్ నెలలో హ్యాలీని వివాహం చేసుకున్నట్లు బీబర్ తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో ప్రకటించాడు

ఖరీదైన ఫిట్‌నెస్‌తో

గత ఏడాది అక్టోబర్ నెలలో రెండుసార్లు రీహ్యాబిలిటేషన్ సెంటర్‌లో చేరారంటే ఆమె స్థితి ఎంత దిగజారిపోయిందో ఊహించుకోవచ్చు. ఈ మధ్యనే హాస్పిటల్ నుంచి డిశ్చార్జి అయి పూర్తి విశ్రాంతిలో ఉన్నారు. తన కుటుంబ సభ్యులు, సన్నిహితుల సాయంతో కోలుకుంటున్నారు. 2018 ఆమెకు ఓ చేదు జ్ఞాపకంగా మిగిలిపోతుందనడంలో ఏ మాత్రం సందేహం లేదు. అయినా సరే ఆమె ఫిట్‌నెస్ కోసం నిరంతరం కష్టపడుతున్నారు. తన మానసిక సమస్యలతో నిత్యం యుద్ధం చేస్తున్నారు. దీని కోసం కొన్నాళ్ల క్రితం 'హాట్ పిలాటిస్' అనే ఫిట్‌నెస్ స్టూడియో యజమాని షానోన్ వద్ద చేరారు. ఆమె ఓ ట్రైనర్ కూడా. గంటకు ఏకంగా 300 డాలర్లు (రూ. 21 వేలు) చార్జ్ చేస్తారు.

సోషల్ మీడియాకు బైబై!

ఏ సోషల్‌మీడియా వేదికగా అయితే అభిమానులకు మరింత చేరువయ్యారో, అదే ఆమె పాలిట శాపంగా మారిందని చెబుతారామె. 'పొద్దున లేచిన దగ్గర నుంచి రాత్రి నిద్రపోయేంత వరకూ నేను ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లోనే అప్‌డేట్లు పోస్ట్ చేయడం నా పై మరింత ఒత్తిడి పెంచింది. అందుకే ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌కు దూరంగా ఉంటున్నా" అని సెలీనా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పేర్కొన్నారు.

ఇదో ట్రెండ్

హాట్ పిలాటిస్... సెలబ్రిటీల నుంచి సామాన్యుల వరకూ అందర్నీ ఆకర్షిస్తోన్న ఫిట్‌నెస్ ఫార్ములా ఇది. 95 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత ఉన్న ఓ గదిలో ఈ వ్యాయామాలు చేయాల్సి ఉంటుంది. వీటి వల్ల ఉపయోగాలు ఉంటున్నాయంటున్నారు ఫిట్‌నెస్ ఎక్స్‌పెర్ట్స్. అంత వేడిలో చెమటోడుస్తుంటే కొవ్వు ఈజీగా కరగడమే కాదు కండరాలు, కీళ్లు మరింత బలాన్ని పుంజుకుంటాయట. గుండె జబ్బులు కూడా రావు. అందుకే సెలీనా కూడా తన మానసిక, శారీరక సమస్యల నుంచి దూరం కావడానికి ఎంతైనా ఖర్చు చేయడానికి సిద్ధమయ్యారు. ఈ విషయం తెలిసి అభిమానులు కూడా 'సెలీనా ఈజ్ బ్యాక్' అంటూ సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.