

ఉత్తరాదిన పుట్టి పెరిగినా దక్షిణాదిపై అభిమానం ఆమెకు. అదే తమిళ, తెలుగు పరిశ్రమల్లో అవకాశాలు అందించింది. థియేటర్ ఆర్టిస్టుగా కెరీర్ ప్రారంభించి, చేతికందిన అవకాశాల్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ సినిమాలు, సీరియల్స్ ద్వారా ప్రేక్షకులను అలరిస్తోంది జీ తెలుగు 'మా అన్నయ్య' సీరియల్ నటి స్మృతి కశ్యప్. ఉత్తరాదితో పోలిస్తే దక్షిణాదినే టెలివిజన్ నటీనటులకు ప్రేక్షకుల్లో ఆదరణ ఎక్కువ అంటూ జిందగితో స్మృతి పంచుకున్న ముచ్చట్లు..



స్మృతి కశ్యప్! అందరినీ ఆనందించండి

నేను పుట్టిపెరిగింది ఉత్తరప్రదేశ్ లో అయినా కెరీర్ ప్రారంభించింది ముంబయిలో. బీకాం పూర్వయాక ముంబయికి వెళ్లి మోడలింగ్ చేస్తూనే, థియేటర్ ఆర్టిస్టుగా పనిచేశా. మా అమ్మ కూడా టెలివిజన్ నటి కావడంతో నటనపై ఆసక్తి పెరిగింది. నేను చదువుకున్న బోర్డింగ్ స్కూల్లో చదువుతో పాటే ఆటపాటల మీద కూడా ఫోకస్ చేసేవాళ్ళు. నాకు కూడా చదువు కంటే మిగతా సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలంటేనే ఆసక్తిగా ఉండేది. అమ్మ హిందీ, బెంగాలీ సీరియల్స్ లో నటించింది. నేను అమ్మతోపాటు చూటింగ్ కి వెళ్తుంటే దేదాన్ని అమ్మ తప్పి మా కుటుంబంలో అందరూ ప్రభుత్వ ఉద్యోగులే. నన్ను కూడా ప్రభుత్వ ఉద్యోగిగానే చూడాలనుకున్నారు. నాకు మాత్రం నటనే ప్యాషన్ అయింది.

ఆమెలా కనిపించాలి.. చిన్నప్పటి నుంచీ మాధురీ దీక్షిత్ కి వీరాభిమానిని. ఆమెలా తెరపై కనిపించి అందరి మెప్పు పొందాలనుకున్నా. థియేటర్ లో పనిచేస్తుండగా ఓ హిందీ సినిమాలో అవకాశం వచ్చింది. ఆ తర్వాత సరిగ్గా ప్రాడక్షన్ లో తమిళ సీరియల్ రోజూలో నటించాను. మంచి పేరు వచ్చింది. అందులో నెగెటివ్ రోల్. హీరోయిన్ గా నా మొదటి సీరియల్ జీ తెలుగులో ప్రసారమవుతున్న మా అన్నయ్య. దీంతోపాటు సనటీవీల్లో మరో సీరియల్లో నటిస్తున్నా. ఉత్తరాదికంటే దక్షిణాదిన టెలివిజన్ షోస్ ను, నటీనటులను అమ్మ తండ్రిగా ఆదరిస్తారు. మా అన్నయ్య సీరియల్ కు మధ్యనే ప్రారంభమైనా బయటికి వెళ్లి అందరూ నన్ను గుర్తుపట్టి 'శివ' అంటూ నా పాత పేరుతో పిలుస్తున్నారు. నన్ను తమ అమ్మాయిగా ఆదరిస్తున్నందుకు తెలుగు ప్రేక్షకులకు ఎక్కువ రుణపడి ఉంటా. మైత్రీ మామీ మేకప్స్ ద్వారా తెలుగు పరిశ్రమకు పరిచయమవడం నిజంగా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను.



మొదట ఇబ్బందిపడ్డా.. రోజూ సీరియల్ అవకాశం వచ్చినప్పుడు నాకు అన్నలు తమిళ రాకపోవడంతో బాగా భయపడ్డా. కానీ సీరియల్ టీమ్ సపోర్ట్ తో త్వరగానే తమిళ నేర్చుకున్నా. ఇప్పుడు చక్కగా మాట్లాడగలను కూడా. తెలుగులో అవకాశం వచ్చినప్పుడు కూడా అలాగే అనిపించింది. కానీ 'మా అన్నయ్య' టీమ్ నన్ను బాగా సపోర్ట్ చేసింది. డైరెక్షన్ టీమ్ లోని వారందరూ నాతో ఓపికగా డైలాగ్ చెప్పిస్తారు. అన్నలు భాష తెలియకపోయినా చాలా కాన్ఫిడెంట్ గా సీనికే కావచ్చు ఎమోషన్స్ ఇస్తానని మెచ్చుకుంటారు. చెప్పే సమయం హైదరాబాద్ వచ్చినా పెద్ద తేడా లేదు. అక్కడ ఇక్కడ మాతాపరణం దాదాపుగా ఒకటే. కానీ ఇక్కడ హిందీ, ఇంగ్లీష్ ఎక్కువగా మాట్లాడతారు. దాంతో నాకు భాష పెద్ద సమస్యగా మారలేదు.

రోజూ ఇడ్లీ, సాంబార్.. నేను టూమ్ బాయ్ ట్రిపు. అందుకే మా అన్నయ్య సీరియల్ కథ వినగానే ఒప్పుకొన్నా. కెరీర్ మొదలు పెట్టినప్పటి నుంచీ ఇష్టమే. పోలీస్ వంటి పవర్ ఫుల్ క్యారెక్టర్ నటించాలని అనుకున్నా. ఆ కోరిక మా అన్నయ్య సీరియల్ తో తీరింది. రొమాన్స్ కన్నా ఫైటింగ్, యాక్షన్ అంటేనే ఇష్టం. చిన్నప్పటినుంచీ నాకు దక్షిణాది ఫుడ్ అంటే చాలా ఇష్టం. కానీ మా ఇంట్లో బంధువులు వచ్చినప్పుడు మినహా ఇడ్లీ, దోశ వంటివి చేసేవాళ్ళ కాదు. ఇప్పుడు మూడుపూటలా ఇడ్లీ, సాంబార్ తింటున్నా.

నా ఫేవరైట్ హీరో..

తెలుగులో మహేష్ బాబు, విజయ్ దేవర కొండ అంటే చాలా ఇష్టం. వాళ్ళ ప్రతి సినిమా మినకాకుండా చూస్తాను. త్వరలోనే వాళ్ళను కలిసే అవకాశం వస్తుందని ఆశిస్తున్నా. ఇంట్లో అమ్మ, నేను సీరియల్స్, స్టోరీస్ గురించి చర్చించుకుంటాం. భాష రాకపోయినా నా ప్రతి సీరియల్ లోనూ ఇంట్లో అందరూ చూస్తారు. అమ్మ నటనలో మెలకువలు చెబుతుంది.. కొన్ని సినిమాల్లో అవకాశం వచ్చినా, రొమాంటిక్ రోల్స్ లో నటించడానికి ఇంట్లో అనుమతి లేదు కనుక ఒప్పుకోలేదు. మంచి పాత్ర వస్తే మాత్రం చేస్తా. సీరియల్స్ లో నన్ను నేను మెరుగుపరచుకునేందుకు కష్టపడుతూనే ఉంటా.

... హాలివీడ్



మేకప్ లేకుండా మెరిసేద్దాం

పండుగలు, ఫంక్షన్లు అతివల స్టైలింగ్ కనిపించాలని కోరుకుంటారు. దానికోసం వారం ముందు నుంచే రకరకాల బ్యూటీటీ టిప్స్ పాల్ అవుతుంటారు. అసలు రోజూ వేకప్ అయింది మొదలు మేకప్ చేసుకుంటూనే ఉంటారు. సెటిల్మెంట్ నుంచి సామాన్య వరకు దీనికి అతీతులే కాదు. అయితే, మేకప్ వేసుకోవడం అన్ని సందర్భాల్లోనూ సాధ్యం కాకపోవచ్చు. పైగా ఖర్చుతో కూడుకున్న పని. అదేవేనిగా వేసుకున్నా.. చర్మ సహజత్వం దెబ్బతింటుంది. అయితే మేకప్ లేకుండా కూడా ముఖారవిందాన్ని కమలం కన్నా కోమలంగా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు.



రోజూవారి జీవనశైలిలో చిన్నపాటి మార్పులతో సహజ సిద్ధమైన మెరుపు పొందవచ్చు. ప్రతిరోజూ ఎనిమిది గ్లాసుల నీళ్ళు తాగడం తప్పనిసరి. దీనివల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ బయటికి వెళ్ళిపోతాయి. దాంతో చర్మం సుఖంగా కాంతిని సంతరించుకుంటుంది. **వారానికి** రెండుసార్లుగా ఐస్ క్యూబ్స్ తో ముఖంపై మర్చం చేసుకుంటూ ఉండాలి. ఇదారు నిమిషాల పాటు ఇలా చేస్తే.. చర్మం తేలికగా మారుతుంది. ముదతలు తగ్గి చర్మం బిగుతుగా తయారవుతుంది. దద్దుర్లు ఉంటే తగ్గిపోతాయి. **మాసానికి** ఒత్తిడి, శారీరక బడలిక వల్ల కండ్ల కింద నల్లటి వలయాలు ఏర్పడతాయి. రోజూ పడుకునే ముందు అలోవెరా జెల్ తో గానీ, కొబ్బరి నూనెతో గానీ కండ్ల కింద మర్చం చేయాలి. పడుకునే ముందు ముఖాన్ని మంచినీటితో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. అప్పుడు ముఖంపై చేరిన దుమ్ము కణాలు తొలగిపోయి చర్మం మృదువుగా కనిపిస్తుంది. ఈ టిప్స్ పాల్ అయితే.. మేకప్ లేకుండానే మీరు షా స్టైలింగ్ కనిపిస్తారు.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ 13

హైదరాబాద్ | శనివారం 15 జూన్ 2024 | www.ntnews.com



సూది.. దారం.. విజయ ప్రయాణం

చిన్నప్పటి నేర్చుకున్న కుటుంబం అమెకు ఆర్థిక భరోసానిచ్చింది. ఆసక్తితో నేర్చుకున్న ఎంబ్రాయిడరీ వ్యాపారవేత్తగా నిలిపింది. ఈ రెండు యంత్రాల మధ్య మరచటం కన్నా వేగంగా పరుగులు తీసినదామె. పరిస్థితులు ప్రతికూలించినప్పుడు కాలం మొరాయించేది. భారంగా కదిలే కాలానికి ఓవర్ పోలింగ్ చేసి తనకు అనుకూలంగా మలుచుకునేది. వస్త్ర వ్యాపారంలో ఎంబ్రాయిడరీకి ఉన్న డిమాండ్ ను గుర్తించి అటుగా అడుగులు వేసినదామె. తన దారిలో ఎందరినీ నడిపిస్తున్నది. కుటుంబం నుంచి కనికటం చేసే కంప్యూటరైజ్డ్ ఎంబ్రాయిడరీ మెషిన్ల అమ్మకాల వరకు సాగిన సిరిగణేష్ ఎంటర్ప్రైజెస్ వ్యవస్థాపకురాలు పుట్ట మహాలక్ష్మి ఈ వారం మన స్టార్లవ స్టార్. తన విజయ ప్రస్థానం ఆమె మాటల్లోనే..

సీక్ వీరల పుట్టిల్లు గద్వాల మా ఉరు. మధ్యతరగతి నేత కార్మికుల కుటుంబం. మా ఆయన పేరు అనంద్ బాబు. వారింట్లో అందరూ ప్రభుత్వ ఉద్యోగులే. అనుకోని సంఘటనలు, ఒడుదొడుకుల స్థితిగతులు ఆర్థిక స్వాంత్ర్యం సాధించే దిశగా నన్ను అడుగులు వేయించాయి. అమ్మగారెంట్లో నేర్చుకున్న కుటుంబమేషిన్ తో నా ప్రయాణం మొదలైంది. తర్వాత డ్రెస్ మెటీరియల్స్ అమ్మకాలు, బ్యూటీ పార్లర్ నిర్వహణ ఇలా నా ప్రస్థానం కొనసాగింది. మొదట్లో ఆటంకాలు పలకరించాయి. అయినా నిరుత్సాహపడలేదు. నేను సాధించగలను అన్న నమ్మకం నన్ను నడిపించింది. అలా సిరిగణేష్ ఎంటర్ప్రైజెస్ ఆంధ్రప్రదేశ్ సర్కార్ అవకాశమైంది.

తీరికా ఉండనివ్వలేదు. వెంటనే తెలిసిన వారి దగ్గర కుటుంబమేషిన్ అద్దెకు తీసుకొని టైలరింగ్ మొదలుపెట్టాను. ఎంత కష్టపడ్డా మా ఆర్థిక అవసరాలకు సరిపడా సంపాదించలేకపోయాను. లాభం లేదనుకొని హైదరాబాద్ కు వచ్చాను. ఇక్కడికి వచ్చాక డ్రెస్ మెటీరియల్ దుకాణంలో టైలరింగ్ చేశాను. అప్పట్లో బ్యూటీ పార్లర్స్ కు చాలా డిమాండ్ ఉండేది. దీంతో కాన్ఫిడెన్స్ తో శిక్షణ తీసుకున్నా. ఏడాదిలోనే ఇంటి దగ్గరే బ్యూటీ పార్లర్ స్టార్ట్ చేశాను. అందులోనే డ్రెస్ మెటీరియల్స్ అమ్మకా, టైలరింగ్ చేసేదాన్ని.

నమ్మకం అమ్మేసి.. వ్యాపారంలో కుదురుకునే సమయంలో మల్లీ సీడిల్ యంత్రం అందుబాటులోకి వచ్చింది. అదెలా నిర్వహించాలో తెలియలేదు. సింగిల్ సీడిల్ ఎంబ్రాయిడరీకి గిరాకీ తగ్గిపోవడంతో నేను గతంలో కొన్న యంత్రాన్ని నమ్మకం అమ్మి మళ్లీ సీడిల్ కంప్యూటరీ ఎంబ్రాయిడరీ మెషిన్లపై అధ్యయనం చేశాను. కష్టమైతే విదానంలో అవసరానికి తగినట్లుగా మెషిన్ డిజైన్ చేసుకుని వ్యాపారాన్ని కొనసాగించాను.

బాధకు మరగా మార్చాను. ఇక్కడికి వచ్చాక డ్రెస్ మెటీరియల్ దుకాణంలో టైలరింగ్ చేశాను. అప్పట్లో బ్యూటీ పార్లర్స్ కు చాలా డిమాండ్ ఉండేది. దీంతో కాన్ఫిడెన్స్ తో శిక్షణ తీసుకున్నా. ఏడాదిలోనే ఇంటి దగ్గరే బ్యూటీ పార్లర్ స్టార్ట్ చేశాను. అందులోనే డ్రెస్ మెటీరియల్స్ అమ్మకా, టైలరింగ్ చేసేదాన్ని.

అందరూ వచ్చినవారే.. మొదట్లో నేను కుటుంబమేషిన్ పట్టుకున్నప్పుడు అందరూ ఎందుకు? అన్నవారే! ఇంటి పనులు చూసుకుంటే చాలు అని అడ్డుపడ్డవారే. కానీ, ఏదైనా సాధించాలనే తపన, తెలిసిన నైపుణ్యాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్న ఆలోచనలు నన్ను

బాధకు మరగా మార్చాను. ఇక్కడికి వచ్చాక డ్రెస్ మెటీరియల్ దుకాణంలో టైలరింగ్ చేశాను. అప్పట్లో బ్యూటీ పార్లర్స్ కు చాలా డిమాండ్ ఉండేది. దీంతో కాన్ఫిడెన్స్ తో శిక్షణ తీసుకున్నా. ఏడాదిలోనే ఇంటి దగ్గరే బ్యూటీ పార్లర్ స్టార్ట్ చేశాను. అందులోనే డ్రెస్ మెటీరియల్స్ అమ్మకా, టైలరింగ్ చేసేదాన్ని.

ములుపులు ఎన్నో.. నాలుగు రాళ్ళ వస్తున్నాయని అక్కడే ఆగిపోతే ఈ రోజు సిరిగణేష్ ఎంటర్ప్రైజెస్ ఉండేది కాదు. నిరంతరం పరిశ్రమ కొనసాగిస్తేనే విజయం పరిస్థితి. టైలరింగ్ కు అనుబంధంగా ఎంబ్రాయిడరీ, మగ్గం వర్క్, వీరలపై వెయింటింగ్ చేయాలని పించింది. అదే నా వ్యాపారం అవుతుంది అనుకుంటున్నాను. పైగా అప్పట్లో సింగిల్ సీడిల్ ఎంబ్రాయిడరీకి బాగా గిరాకీ ఉండేది. ఆ పని చేసేవాళ్ళు చాలా తక్కువమంది ఉండేవారు. దీంతో ఎలాగైనా ఎంబ్రాయిడరీ మెషిన్ల కొనసాగించాను.

బంగారం అమ్మేశాను. మా తమ్ముడు రూ.2 లక్షలు సమకూర్చాడు. ఆ మొత్తంతో సింగిల్ సీడిల్ ఎంబ్రాయిడరీ మెషిన్ల కొన మరో ప్రయాణం మొదలుపెట్టాను.

వృత్తి నైపుణ్యాలను పెంపొందిస్తూ..

అంచెలంచెలా ఎదుగుతూ 2011లో సిరిగణేష్ ఎంటర్ప్రైజెస్ సంస్థను ప్రారంభించాను. మా దగ్గర కష్టమైతే ఎంబ్రాయిడరీ యంత్రాలు విక్రయిస్తాం. మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్న యంత్రాల విడి భాగాలను తెప్పించి, వినియోగదారులు కోరిన విధంగా పూర్తిస్థాయి యంత్రంగా డెవలప్ చేసి ఇస్తాం. ప్రస్తుతం ఒక్కో యంత్రం ధర రూ. 3 లక్షల నుంచి రూ. 7లక్షల వరకు ఉంది. వినియోగదారులకు యంత్రాలు విక్రయించే కేసులు దులుపుకో.. వృత్తి నైపుణ్యాలను పెంపొందించే దింపేలా ప్రోత్సహిస్తాం. ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్లపై అవగాహన కల్పిస్తాం. అంతేకాదు యంత్ర నిర్వహణలో పూర్తి శిక్షణనిస్తాం. మెషిన్ డెవలప్ చేసి, ఇన్స్ట్రలైస్ చేస్తోపాటు ఏడాదిపాటు వారి వ్యాపారం కొనసాగించేందుకు ఆసనరమైన ఓరియంటేషన్ ఇస్తాం. ఈ తరహా సేవలు అందించే సంస్థలు మార్కెట్లో చాలానే ఉన్నాయి. కానీ, వినియోగదారులకు పూర్తి స్థాయి శిక్షణ ఇవ్వడం మా ప్రత్యేకత. ఇప్పటివరకు దాదాపు 2,000 యంత్రాలను విక్రయించాం. దేశ వ్యాప్తంగా మాకు కస్టమర్లు ఉన్నారు. వినియోగదారులకు అందిస్తున్న సేవలే మా సంస్థ ఎదుగుదలకు కారణం. అంతేకాదు ప్రత్యేకంగా, షోరూమ్ వందల పొంది మహిళలు సిరిగణేష్ సంస్థ ద్వారా ఉపాధి పొందుతుండటం సంతోషాన్నిస్తున్నది. సున్న పని తీరును ప్రశంసించే టైమ్స్ బిజినెస్ అవార్డు, సుమన్ అర్జీ అవార్డులు పరిచాయి.

... కదార్ల కిరణ్

బరువు దించుకుందాం

ఈ రోజుల్లో అధిక బరువు చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్య. బరువు పెరిగిపోతే పాల్గొనడం అసాధ్యమే. అసాధ్యమే వచ్చి చేరుతుంటాయి. అంతేకాదు, రోజూరోజూకూ అవసరంలేకుండా తేడాలు కనిపిస్తాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా, అందంగా కనిపించాలన్నా బరువు దించుకోవడం ఒకటే పరిష్కారం. బరువు తగ్గాలి అనగానే ఉపవాస దీక్షకు పూనుకుంటే సరిపోతుందని నోరు కట్టేవారుంటుంటారు. కానీ, సరైన డైట్ పాటిస్తూ నియమబద్ధమైన చర్మపుట్టు చేస్తే బరువు తగ్గడం పెద్ద సమస్య కాదు. రెగ్యులర్ గా ఈ ఎక్సర్సైజులు చేసి చూడండి.. తేడా మీకే తెలుస్తుంది.

వాకింగ్-జాకింగ్-రన్నింగ్ రేపట్టుంచి పక్కా వాకింగ్ చేస్తే! వాకింగ్ కన్నా జాకింగ్ మిన్న! జాకింగ్ కన్నా రన్నింగ్ చేస్తే కింగ్ అంట్! ఇలా తర్చించుకోవడంతోనే రోజూ గడిపే స్పృహ. మాటలు కోట్లు దాటినా కాలం గడవ దాటకుంటే.. బరువు తగ్గడం మాట అటువంటే, పెరగడం ఖాయం. అందుకే, వాకింగ్, జాకింగ్, రన్నింగ్ ఏదీ ఎంచుకున్నా దాన్ని నిత్యకృత్యంగా మలుచుకుంటేనే ఫలితం. క్రమం తప్పకుండా ఇవి చేయడం వల్ల బరువు క్రమంగా తగ్గుతారు. శరీరం ఫిట్ గా తయారవుతుంది.

పుష్పస్ శరీరంలో అన్ని భాగాలకు ఉపయోగపడే వ్యాయా మాల్ పుష్పస్ ఒకటి. వీటితో శరీరంలోని దాదాపు అన్ని కండరాలు బలోపేతమవుతాయి. అంతేకాదు, పుష్పస్ కారణంగా బరువు కూడా తగ్గుతారు.

సాక్సెట్స్ సాక్సెట్స్ చేస్తే ఎక్కువ మోతాదులో కాలరీలు బర్న్ అవుతాయి. ఎయిర్ సాక్సెట్స్, స్టైడ్ స్టాప్ సాక్సెట్స్, సుమా సాక్సెట్స్, లీవ్ సాక్సెట్స్ ఇలా రకరకాల చర్మపుట్టు బాడీ ఫిట్ గా మారుస్తాయి. అదే సమయంలో బరువును తగ్గిస్తాయి.

నాకు.. నాకు.. నోకియా!

'మళ్ళీ నోకియా ఏంటి బాబాయ్..?' అంటారా? మళ్ళీ డబ్బాఫోన్.. కనెక్టింగ్ పీపుల్ అంటున్నది. డంబేఫోన్లనే ఆశ్చర్యంగా చూసిన మన జనరేషన్.. ఇప్పుడు రెండేసి, మూడేసి స్మార్ట్ఫోన్లు వాడుతున్నది. కానీ, జనరేషన్ జెడ్ (1998-2010 మధ్య జన్మించిన వాళ్ళు) స్మార్ట్ఫోన్లు మానేసి రిచాకు పడుతున్నారు. అందమైన తమ కొమారాన్ని కాలువేసిన గ్యాడ్జెట్స్ పై గర్వం పంచుకుంటున్నారని వరల్డ్ ఎకనామిక్స్ ఫోరమ్ నివేదికలో తెలింది. 5జీ ఉప్పుతో కాలాన్ని హరిస్తున్న స్మార్ట్ఫోన్లకు తిలోదక పాల్గొన్న వారి ముందుతరాలకూ గణపాతం కావాలని ఆశిద్దాం!!