లిప్‌స్టిక్ పూస్తున్నారా..

కలువరేకుల్లాంటి కండ్ల తర్వాత అతివ అందాన్ని అందనంత పెంచేవి అధరాలే! అందుకే పెదాల వైనాన్ని చెప్పడానికి మహామహా కవులకు సైతం పదాలు కరువవుతుంటాయి. బుంగమూతి పెట్టినప్పుడు రోజా మొగ్గలా ముడుచుకుంటాయివి. చిరునవ్వు వేళ గులాబీ రేకులను మరిపిస్తాయి. ధారాళంగా నవ్వినప్పుడు శతదళ కమలం విచ్చుకున్నట్టు కనిపిస్తాయి. ఇంతటి ఇంపైన పెదాలకు లిప్‌స్టిక్ పూస్తేనే ఇంతులకు ముచ్చట. అయితే, నాణ్యత కరువైన సాధనాలు ఎంచుకుంటే అందం ఇనుమడించకపోగా.. ఆరోగ్యమూ మందగించవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే.. నాసి రకం లిప్‌స్టిక్ ఉపయోగించడం వల్ల సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతాయి. చాలా లిప్‌స్టిక్స్‌లో సీసం, పెట్రో రసాయనాలు, క్రోమియం, కాడ్మియం లాంటి ప్రమాదకర రసాయనాలు వాడుతుంటారు. ఇవి పెదవుల నుంచి శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రమాదం ఉంది. వీటివల్ల మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. సీసం నాడీవ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తుంది. తద్వారా మెదడు పనితీరు మందగించవచ్చు. అంతేకాదు రక్తంలోకి సీసం చొరబడితే హార్మోన్ల అసమతుల్యత, వంధ్యత్వం ఏర్పడే ప్రమాదమూ ఉందని పలు నివేదికల సారాంశం. లిప్‌స్టిక్‌లో పారాబెన్స్, బిస్మత్ ఆక్సీ క్లోరైడ్ వంటి పదార్థాలు కూడా క్యాన్సర్ కారకాలే! చిరునవ్వులు చిందిస్తే పై పూతలు లేకున్నా పెదాలు అందంగానే ఉంటాయి. అంతగా వాడాలి అనుకుంటే నాణ్యమైన లిప్‌స్టిక్స్ ఎంచుకోండి. బీట్‌రూట్, గులాబీ వంటి సహజ పదార్థాలతో తయారుచేసిన నేచురల్ లిప్‌స్టిక్‌ని వాడితే మరీ మంచిది.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

13

కరీంనగర్ | శనివారం 22 జూన్ 2024 www.ntnews.com

నటి **ఐశ్వర్య** అంటే తెలియని తెలుగు బుల్లితెర ప్రేక్షకులు ఉండరు. 'నా పేరు మీనాక్షి'తో తెలుగువారిని పలకరించిన ఈ కన్నడ కస్తూరికి ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ ఎక్కువే! 'సర్వమంగళ మాంగళ్యే' సీరియల్‌తో ఐశ్వర్య ఇంటింటా అభిమానులను సంపాదించుకున్నది. కన్నడ సినిమాల్లోనూ తళుక్కుమన్న ఈ నటి 'ముక్కుపుడక' సీరియల్‌తో అలరిస్తున్నది. వరుస అవకాశాలతో ప్రేక్షకుల మది దోచుకున్న బుల్లితెర బ్యూటీ ఐశ్వర్య 'జిందగీ'తో పంచుకున్న కబుర్లు..

అమ్మే నాకు స్ఫూర్తి!

చిన్నతెర

చిన్నప్పటి నుంచీ అమ్మ కష్టం, ధైర్యం చూస్తూ పెరిగా. ఆమెనే స్ఫూర్తిగా తీసుకున్నా. ఎన్ని కష్టాలు ఎదురైనా అమ్మ ఒంటరిగా ఎదుర్కొన్నది. సమాజాన్ని ఎదిరించి నిలబడింది. అమ్మే నాకు స్ఫూర్తి. పెండ్లయిన కొన్నిరోజులకే అమ్మకు అత్తింటి ఆరళ్లు, భర్త ఈసడింపులు మొదలయ్యాయి. దిక్కుతోచని పరిస్థితుల్లో నేను కడుపులో ఉన్నప్పుడే అమ్మ ఒంటరి జీవితాన్ని ప్రారంభించింది. నా కోసం అమ్మ తన జీవితాన్నే త్యాగం చేసింది. నాన్న అనే ఎమోషన్ నా లైఫ్‌లో లేదు. అమ్మకు నటన అంటే ఇష్టం. తను నటి కావాలనుకుంది. కానీ తనని ఎవరూ ప్రోత్సహించలేదు. దాంతో నన్ను నటిగా తెరపై చూడాలనుకుంది. అందుకే నన్ను థియేటర్‌లో చేర్పించింది. పదో తరగతిలో ఉన్నప్పుడు థియేటర్ క్లాస్‌లో జాయినయ్యా. ఇంటర్ పూర్తవగానే ఆడిషన్స్ ఇవ్వడం ప్రారంభించా. నటిస్తూనే బీబీఎమ్ పూర్తిచేశా.

అన్ని చానెల్స్‌లో..

ఏషియానెట్ కన్నడలో ప్రసారమైన 'అనురూప' నా మొదటి సీరియల్. ఆ తర్వాత కలర్స్ చానెల్ కోసం అర్కా ప్రొడక్షన్లో 'గిరిజా కల్యాణ' చేశా. అదే నిర్మాణ సంస్థ ద్వారా తెలుగులో మొదటి అవకాశం వచ్చింది. 'నా పేరు మీనాక్షి' నా ఫస్ట్ తెలుగు ధారావాహిక. దాంతో నాకు మంచి పేరొచ్చింది. కన్నడ సీరియల్ 'అగ్నిసాక్షి' రీమేక్ 'సర్వమంగళ మాంగళ్యే'లో కూడా నేనే నటించాను. స్టార్ విజయ్ చానెల్ కోసం ఓ తమిళ ధారావాహికలోనూ నటించాను. జీ తెలుగులో 'ముక్కుపుడక' నా మొదటి ప్రాజెక్ట్. ఇలా అన్ని చానెల్స్ నన్ను ఆదరించాయి. తెలుగు ప్రేక్షకుల అభిమానంతో నటిగా నా ప్రస్థానం హ్యాపీగా కొనసాగుతున్నది.

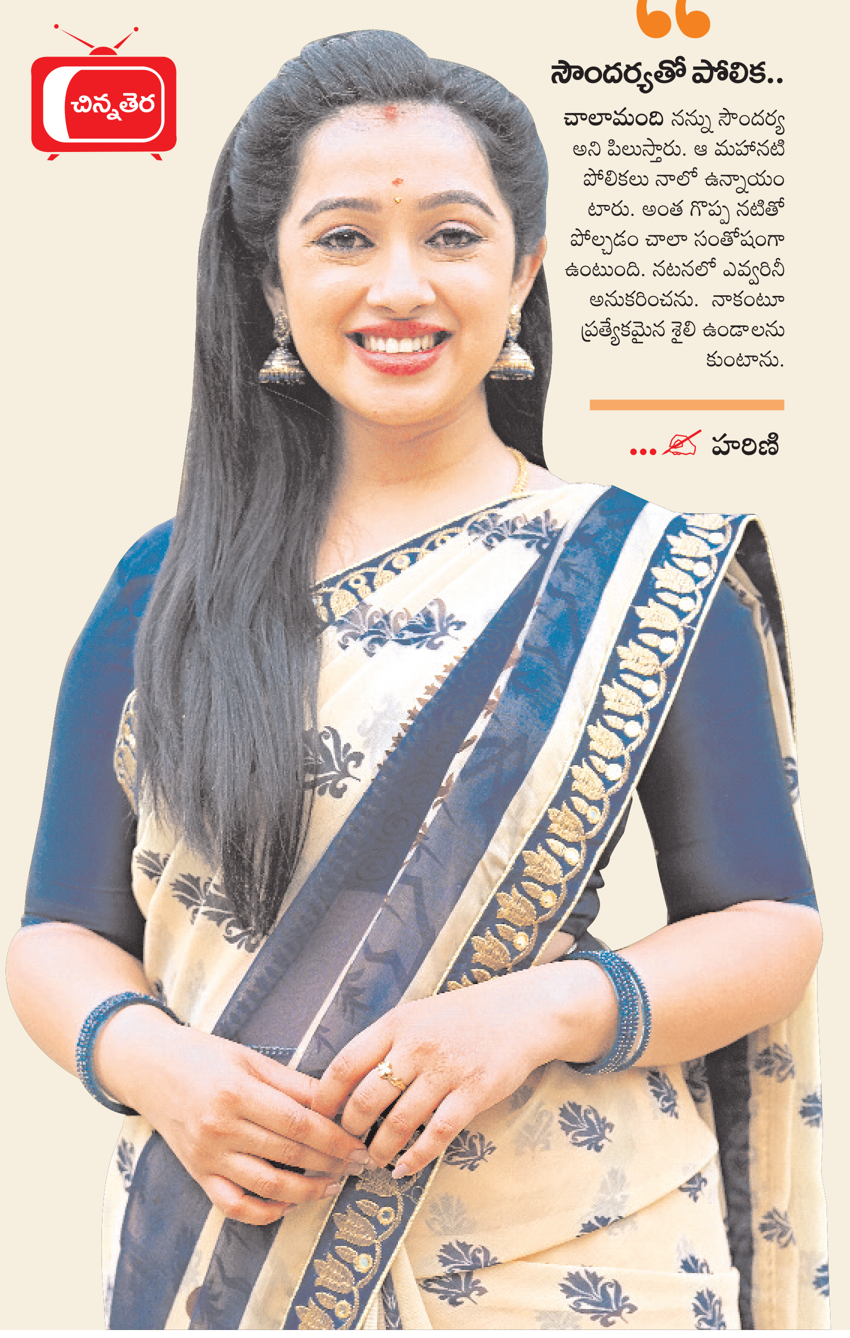
పెండ్లి తర్వాత..

మా తాతయ్య జర్నలిస్ట్. చిన్నప్పటి నుంచీ సినీపరిశ్రమ, నటన మీద అవగాహన ఉంది. రోజూ ఆయన రాసే ఆర్టికల్స్ చదివేదాన్ని. లాక్‌డౌన్‌లో నా పెండ్లి జరిగింది. తర్వాత కూడా సీరియల్స్‌లో కొనసాగాలని నిర్ణయించుకున్నా. కుటుంబంతో గడపడానికి నెలలో కొన్ని రోజులు గ్యాప్ తీసుకుంటున్నాను. కన్నడలో రెండు సినిమాల్లో నటించా. స్టార్ హీరో యష్ చెల్లెలుగా, శివరాజ్ కుమార్ సినిమాలో ఓ పాత్రలో నటించా. అలాంటి స్టార్ హీరోలతో పనిచేయడం నిజంగా నా అదృష్టం. వాళ్ల నుంచి చాలా విషయాలు నేర్చుకున్నా. ముఖ్యంగా పని పట్ల వారు చూపే శ్రద్ధ, పాత్రలో లీనమయ్యే తీరు నన్నెంతో ప్రభావితం చేశాయి. సెట్‌లో మంచి సలహాలు ఇచ్చేవాళ్లు. టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోలందరి సినిమాలు చూస్తుంటాను. ఒక మంచి మైథలాజికల్ పాత్రలో నటించాలన్న కోరికైతే ఉంది. అది ఎప్పటికి నెరవేరుతుందో చూడాలి.

సౌందర్యతో పోలిక..

చాలామంది నన్ను సౌందర్య అని పిలుస్తారు. ఆ మహానటి పోలికలు నాలో ఉన్నాయంటారు. అంత గొప్ప నటితో పోల్చడం చాలా సంతోషంగా ఉంటుంది. నటనలో ఎవ్వరినీ అనుకరించను. నాకంటూ ప్రత్యేకమైన శైలి ఉండాలనుకుంటాను.

... హరిణి



స్టార్టప్ స్టోరీస్

పావుకిలో పచ్చిమిర్చి కొంటే కవర్. అరకిలో టమాటాలకు ఇంకో కవర్. పాలిథిన్ సంచులు ముంచుతాయని హెచ్చరిస్తున్నా.. పట్టించుకోవడం లేదు. ఇదిలాగే కొనసాగితే.. నేలలో కరగని ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు.. మనిషి శరీరంలోకి చేరిపోవడం ఖాయం. ఈ దుస్థితి దాపురించొద్దని పర్యావరణహిత ఆంత్రప్రెన్యూర్ అవతారమెత్తారు వైశెట్టి సునీతారాణి. జూట్ బ్యాగులతో పర్యావరణంపై తన సచ్చాయిని చాటుతున్నారు. 'జస్ట్ గ్రీన్ లీఫ్' సంస్థను స్థాపించి బయోడీగ్రేడబుల్, కస్టమైజ్డ్ జనపనార సంచులను ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు. వ్యాపారుల అందరి లక్ష్యం లాభార్జనే! వ్యాపారిగా లాభాలు అందుకుంటూనే.. మనిషిగా ప్రకృతిని కాపాడుతున్న సునీతా రాణి స్టార్టప్ స్టోరీ ఆమె మాటల్లోనే..

జూట్ బోలే సచ్చాయియా

తరాలుగా మానవాళి మనుగడకు ప్రకృతి వెన్నుదన్నుగా నిలుస్తున్నది. ప్రకృతి వనరులే నిచ్చెనగా ఎదిగిన మనిషి.. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలతో ఆ వరప్రదాయిని గుండెల మీద చిచ్చు రేపుతున్నాడు. దైనందిన జీవితంలో విచ్చలవిడిగా ప్లాస్టిక్ వినియోగిస్తూ.. భూతాపాన్ని పెంచుతున్నాడు. జనాభా పెరిగే కొద్దీ ప్లాస్టిక్ వినియోగం కూడా వృద్ధి చెందుతున్నది. ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా ఇది నియంత్రణలోకి రావడం లేదు. ఈ పరిస్థితిలో మార్పుకోసం నా వంతుగా పర్యావరణహితమైన సంచులు తయారుచేయాలని ఈ రంగంలోకి అడుగుపెట్టాను. పరిశ్రమ నెలకొల్పడానికి ముందు ఎన్నో పరిశోధనలు చేశాను. బ్యాగుల ముడిసరుకు, తయారీ, కస్టమైజేషన్, ప్రింటింగ్ ఇలా అన్ని విభాగాలనూ పరిశీలించాను. నేను చేయగలనన్న నమ్మకం కలిగాక 'జస్ట్ గ్రీన్ లీఫ్' సంస్థను నెలకొల్పి జూట్ బ్యాగుల ఉత్పత్తి ప్రారంభించాను.

ఉత్పత్తి తక్కువే..

ప్లాస్టిక్ కారణంగా మానవాళికి జరుగుతున్న నష్టంపై అవగాహన పెరుగుతున్నా.. పాలిథిన్ కవర్లు, ప్లాస్టిక్ బ్యాగుల వినియోగం తగ్గడం లేదు. ప్లాస్టిక్‌కు ప్రత్యామ్నాయమైన ఉత్పత్తులు విస్తృతంగా అందుబాటులో లేకపోవడమే దీనికి కారణం. అందుకే సామాజికంగా, ఆర్థికంగా, పర్యావరణపరంగా అనుకూలమైన విధానాల్లో ఉండేలా బయోడీగ్రేడబుల్ బ్యాగులను అందుబాటులోకి తేవాలని నిశ్చయించుకున్నాను. జనపనార, కూరగాయల నుంచి సేకరించిన ఫైబర్, పత్తితో మన్నికైన జూట్ బ్యాగుల తయారీకి శ్రీకారం చుట్టాను. ఈ రంగంలో విస్తారమైన డిమాండ్ ఉంది. కానీ, అందుకు తగిన మౌలిక వసతులు లేవు. ముడిసరుకు ఖరీదు కూడా అధికంగా ఉండటంతో చౌకగా దొరికే ఉత్పత్తులు తీసుకురావడం సాధ్యం కావడం లేదు. ఇదే మార్కెటింగ్ స్ట్రాటజీగా భావించి... డిజైనింగ్, కటింగ్, కుట్టుపని, ప్రింటింగ్, ఉత్పత్తి అన్నిటినీ ఒకే వేదికపైకి తీసుకువచ్చి, ఎకో ఫ్రెండ్లీ బ్యాగుల ఉత్పత్తి మొదలుపెట్టాను.

అవసరాలకు తగ్గట్టుగా..

కేవలం జూట్ బ్యాగులను తయారుచేయడం వరకే పరిమితమైతే మార్కెట్లో నిలబడలేం. కస్టమైజ్డ్ ఉత్పత్తులను కూడా తీసుకువస్తున్నాం. గ్రీటింగ్ కార్డులు, డెకరేటివ్ హ్యాంగింగ్స్, కస్టమర్ల అవసరాలకు తగినట్లుగా ఉండే సంచులు, పర్సులను కూడా తయారుచేస్తున్నాం. ప్లాస్టిక్ కవర్లకు బదులుగా ఉండే అన్ని రకాలను 'జస్ట్ గ్రీన్ లీఫ్' మార్కెట్లోకి తీసుకువస్తున్నది. మా ఉత్పత్తులను ఈ కామర్స్ వేదిక ద్వారా విక్రయిస్తున్నాం. పలు ఆలయాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థల నుంచి కూడా జూట్ సంచులకు ఆర్డర్లు వస్తున్నాయి. విదేశాలకూ ఎగుమతి చేస్తున్నాం. పర్యావరణ హితం కోరుతూ అత్యుత్తమ సేవలు అందిస్తున్నందుకు గానూ మా సంస్థకు ఎన్నో ప్రశంసలు దక్కాయి. 2019లో కాన్ఫడరేషన్ ఆఫ్ ఉమెన్ ఆంత్రప్రెన్యూర్ తెలంగాణ చాప్టర్ సుస్థిరమైన ఉత్పత్తుల సంస్థగా గుర్తించి అవార్డు ప్రకటించింది.

... కడార్ల కిరణ్

ప్రకృతి సంరక్షణి..

సహజసిద్ధమైన ఫైబర్లను కలిగిన జనపనార ప్రపంచంలోనే అతిచౌకగా దొరికే గట్టిదనం కలిగిన పదార్థం. ప్రస్తుతం దీనికి విపరీతమైన డిమాండ్ ఉన్నప్పటికీ వీటితో తయారైన వస్తువుల వినియోగం పెరగడం లేదు. అధిక ఉష్ణోగ్రతలను కూడా తట్టుకోగలిగే జనపనారతో ఎలాంటి వస్తువులైనా తయారుచేయొచ్చు. అంతే కాదు ఇవి పాతబడిన తర్వాత భూమిలో సులభంగా కలిసిపోయి నేలకు మేలుచేస్తాయే తప్ప.. ఎలాంటి నష్టమూ ఉండదు. ప్రకృతికి రక్షణగా నిలిచే జూట్ అంటే స్వచ్ఛత అని నేను నమ్ముతాను. అయితే, మార్కెట్‌లో నిలదొక్కుకోవాలంటే మనకంటూ ఓ ప్రత్యేకత ఉండాలి. అందుకే మా ఉత్పత్తులను నయా డిజైన్లలో అందిస్తున్నాం. ఆధునిక జీవనశైలికి అనువుగా ఉండేలా డిజైనరీ జూట్ బ్యాగులను ఉత్పత్తి చేస్తున్నాం.

రుచికి రుచి.. ఆదాకు ఆదా!

తొలకరి పలకరించినా.. భానుడి భగభగల నుంచి ఉపశమనం లభించినా.. కూరగాయల ధరలు మాత్రం సామాన్యుడికి చుక్కలు చూపిస్తున్నాయి. నిత్యావసరాలతోపాటు కూరగాయల ధరలు హెచ్చడంతో.. మార్కెట్‌లో వంద కాగితానికి విలువ లేకుండా పోయింది. ఈ క్రమంలో కాయగూరల ధరాఘాతం నుంచి తప్పించుకోవడానికి ఈ టిప్స్ ఫాలో అయిపోండి..

వానలు పడుతున్నా.. ఇంకా పచ్చడి మామిడికాయలు మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. సీజన్ ముగుస్తుండటంతో ధరలు కూడా అందేటట్టే ఉన్నాయి. ఓ పదికాయలు తెచ్చుకొని.. ముక్కలుగా కోసి, ఉప్పు, పసుపు దట్టించండి. ఆకాశంలో మబ్బుల ఛాయ లేనప్పుడే ఈ క్రతువుకు పూనుకోవాలండోయ్! అలా సిద్ధం చేసిన మామిడి ముక్కలను డాబా మీద ఆరబెట్టుకోవాలి. నాలుగైదు రోజులు ఎండనిస్తే.. మామిడి ముక్కలు ఏడాదంతా నిల్వ ఉండే వరుగులుగా రూపాంతరం చెందుతాయి. వానలు బాగా కురిసే శ్రావణంలోనూ.. మామిడికాయ పప్పు తినాలంటే.. ఈ వరుగులు వేసుకొని ఎంచక్కా పప్పు వండుకోవచ్చు. టమాటాలకూ ఈ సూత్రం వర్తిస్తుంది.

ఇప్పుడు కిలో రూ.80 పలుకుతున్న టమాటా ధర నాలుగు వానలు పడ్డాక నేలచూపులు చూడటం ఖాయం. దోర టమాటాలు ఓ పదికిలోలు తెచ్చుకొని నిల్వ పచ్చడి చేసుకుంటే.. నాలుగు నెలలపాటు పూటపూటకూ కారం కారంగా ఓ వాయ లాగించొచ్చు.

వానకాలం మునగాకు అందుబాటులో ఉంటుంది. చెన్నంగాకు కూడా ఇప్పుడు దొరుకుతుంది. వీటిని ఆరబెట్టుకొని పొడి చేసుకుంటే.. పక్షం రోజుల వరకు బేషుగ్గా ఉంటాయి. గంజి అన్నంలోకి మునగాకు పొడి కలుపుకొని తింటే అద్భుతః అంటాం. వేడి వేడి అన్నానికి చెన్నంగాకు పొడి దట్టించి.. పైనుంచి చిక్కటి పాలు సంప్రోక్షణ చేసి తింటే రుచికి రుచి, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం, ఆదాకు.. ఆదా!

తండ్రి ఆస్తిని నమ్ముకోలేదు

ఐపీఎల్ సీజన్ ముగిసి చాలారోజులైంది. ఈ క్రికెట్ పందేరం జరిగిన ప్రతిసారీ.. దీని రూపకర్త లలిత్ మోదీ గురించి చర్చోపచర్చలు సాగడం కామన్. ఈసారీ అదే జరిగింది. కానీ, ఈసారి భిన్నంగా మోదీ కూతురు ఆలియా గురించి గొప్పగా చెప్పుకొన్నారు. ఎందుకంటే.. చెట్టు పేరు చెప్పుకొని కాయలు అమ్ముకునే రకం కాదామె! తండ్రి ఎక్కడికి వెళ్లినా.. ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉన్నా.. కావాల్సినంత ఆస్తి అయితే కూడబెట్టాడు. అయితే, తండ్రి ఆస్తిని నమ్ముకోకుండా స్వశక్తితో పైకి రావాలనుకుంది ఆలియా. తనకు ఆసక్తి ఉన్న ఇంటీరియర్ డిజైనింగ్ రంగంలో అద్భుతాలు ఆవిష్కరిస్తున్నది. బోస్టన్‌లోని బ్రాండీస్ యూనివర్సిటీలో ఆర్ట్ హిస్టరీలో బ్యాచలర్ డిగ్రీ చేసిన ఆలియా... లండన్‌లోని ఇంచ్‌బాల్డ్ (inchbald school of design) స్కూల్ ఆఫ్ డిజైన్‌లో ఆర్కిటెక్చురల్ ఇంటీరియర్ డిజైన్‌లో మాస్టర్స్ చేసింది. తర్వాత 'ఏఎమ్ఆర్ఎమ్' ఇంటర్నేషనల్ కన్సల్టెంట్స్ లిమిటెడ్‌ను స్థాపించి ఇంటీరియర్ డిజైనర్‌గా తన ప్రయాణం మొదలుపెట్టింది. తక్కువ సమయంలోనే సొంతంగా రూ.41 కోట్లు సంపాదించింది. 2022లో బ్రెట్ కార్ల్‌సన్‌ను పెండ్లాడిన ఆమె... తాజాగా ఐపీఎల్ ఫీవర్ ముగిసినా వార్తల్లో మాత్రం విహరిస్తూనే ఉంది.

అట్లుంటది గాళ్‌ఫ్రెండ్‌తో..

ప్రేయసి అంటే ప్రేమ ఉన్నవారు.. ఆమెకు ఇచ్చిన మాట తప్పరు! తప్పినా అతగాడు 'ఐ యామ్ వెరీ సారీ.. అన్నాగా వందోసారీ..' అనగానే సరదాగా క్షమించేస్తుంది ఆమె. ఇలాగే మన్నించేస్తుందని భావించాడు ఆ ప్రేమికుడు. ఇచ్చిన మాట తప్పాడు. ఆమెకు చిర్రెత్తింది. నేరుగా ట్రిబ్యునల్ కోర్టును ఆశ్రయించింది. దీన్ని తక్షణం విచారణకు స్వీకరించిన ధర్మాసనం సదరు ప్రేమికుడికి కొర్రు కాల్చి కాసులు చెల్లించమని వాతలు పెట్టింది. ఇంతకీ విషయమేంటంటే న్యూజిలాండ్‌కు చెందిన ఓ జంట ఆరున్నరేండ్లుగా ప్రేమించుకుంటున్నది. ఓ రోజు ఆ చిన్నది సుదూర నగరంలో సంగీత కచేరీకి వెళ్లడానికి టికెట్లు బుక్ చేసుకుంది. అదే విషయాన్ని ప్రియుడికి చెప్పింది. జస్ట్ ఓకే అని చెప్పి ఊరుకోలేదు అతను. 'ఔనా బేబీ! నేను ఇంటికి వచ్చి పికప్ చేసుకుంటా. ఫ్లయిట్ ఎక్కించి మీ ఇంటికి వచ్చి మీ కుక్కలను చూసుకుంటా' అని వాగ్దానం చేశాడు. 'లవ్యూ బేబీ!' అందామె! మర్నాడు అందంగా ముస్తాబైంది. ఎంత సేపు చూసినా అతగాడు రాలేదు. ఫ్లయిట్ మిస్సయింది. సంగీత కచేరీ మాటే లేకుండా పోయింది. ప్రేయసికి మండింది. ఆ కోపంలోనే కోర్టును ఆశ్రయించింది. ఆ అతివ గోడు విన్న న్యాయమూర్తి ఎత్తిపోయిన ఫ్లయిట్ కిరాయిలు, మర్నాడు కాన్సర్ట్‌కు వెళ్లడానికి అయ్యే విమాన ఖర్చులు, అతని కోసం బుక్ చేసిన ఫెర్రీ రైడ్ టికెట్ ఖర్చులు అన్నీ ప్రియుడు ఆమెకు చెల్లించాల్సిందిగా తీర్పు వెలువరించింది. అదే సమయంలో మాటల రూపంలో చేసిన వాగ్దానాన్ని భంగం చేసిన వ్యక్తిపై చట్టపరంగా చర్యలు తీసుకోలేమని వెల్లడించింది. అయితే, ఆ జంటపేరు మాత్రం గోప్యంగా ఉంచింది. మొత్తం మీద ఈ న్యూజిలాండ్ జంట అనుభవం.. అన్ని దేశాల ప్రేమికులకు ఒక పాఠం.