సమీనా.. బ్యూటీ హసీనా

చిన్నప్పటి నుంచి సమీనాకు అందం, గ్లామర్ పట్ల మక్కువ. తన 'అందమైన' కలను నిజ జీవితంలో నెరవేర్చుకునే దిశగా అడుగులు వేసింది. ఆమె తిరుగులేని సంకల్పానికి కుటుంబ ప్రోత్సాహమూ దక్కింది. దీంతో ప్రస్తుతం 'రిషెస్సే సెలూన్ స్పా అకాడమీ'కి వ్యవస్థాపక యజమానిగా మారిపోయారు సమీనా. అంతేకాక ముంబైలోని టాప్ హెయిర్ కలరిస్ట్‌లలో ఒకరిగానూ పేరు గడించారు. భారతదేశంలోని మౌనిర్ సర్టిఫైడ్ ఆర్టిస్టుల్లో ఒకరిగా గుర్తింపు పొందారు. లండన్, కౌలాలంపూర్, పారిస్ లాంటి నగరాల్లోని ప్రముఖ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌ల నుంచి మేకప్, హెయిర్ కలరింగ్ తదితర సర్టిఫైడ్ కోర్సుల్లో శిక్షణ పొందారు. గత 15 ఏళ్లుగా శ్రీమంతులకు, నటీనటులకు, ప్రముఖులకు తన సేవలను అందిస్తూ ఫ్యాషన్ దిగ్గజాల ప్రశంసలు పొందుతున్నారు. అంతటితో ఆగకుండా హెయిర్, స్కిన్, మేకప్‌నకు సంబంధించిన అంశాల్లో శిక్షణ ఇవ్వాలని నిర్ణయించుకొని 'రిషెస్సే సెలూన్ స్పా అకాడమీ' ద్వారా ఔత్సాహిక యువతీ యువకులకు బ్యూటీ కోర్సుల్లో శిక్షణ అందిస్తున్నారు.

క్యూట్ క్యూట్..
అలియా కట్!

బాలీవుడ్ క్యూట్ డాల్ అలియా టాలీవుడ్‌కీ సుపరిచితురాలు. ఆమె వేసుకునే డ్రెస్‌లు కూడా జనాన్ని అంతే స్థాయిలో ఆకట్టుకుంటాయి. ముఖ్యంగా అలియా కోసం డిజైన్ చేసే చుడీదార్‌లు అయితే అభిమానుల కండ్లని కట్టి పడేస్తుంటాయి. అలా జనానికి తెగ నచ్చిన ఓ డిజైనే అలియా కట్. వి నెక్ వచ్చి, నడుం పై భాగంలో ఎంబ్రాయిడరీ ఉండటం దీని ప్రత్యేకత. వి నెక్... కాలర్ బోన్‌ను ప్రస్ఫుటంగా కనిపించేలా చేసి, వేసుకున్న వారిని నాజూగ్గా చూపుతుంది. ఇక, ఎంబ్రాయిడరీతో పాటు కింద వచ్చే కుచ్చులు ఆడపిల్లల్ని మరింత అందంగా కనిపించేలా చేస్తాయి. అలియా కట్‌లో ఉన్న ఆ మ్యాజిక్కే అమ్మాయిల్ని కట్టి పడేస్తున్నదన్న విషయం అర్థమైందిగా!

కలిసి నడుద్దాం!

ఆలూమగలు సగం సగం. వాళ్ల అడుగులు వేరైనా.. నడక ఒకటిగా సాగాలంటే ఇద్దరూ కొన్ని విషయాల్లో స్పష్టంగా ఉండాలి. కొన్ని విషయాల్లో అతిగా స్పందించకుండా ఉండాలి. అప్పుడే మీది నిండు సంసారం అనిపించుకుంటుంది. చిరాకులు, పరాకుల వేళ ఒకరిపై ఒకరు కురిపించుకునే అభిమానం వైవాహిక బంధాన్ని బలపరుస్తుంది.

- భాగస్వామి అన్నివేళలా అందుబాటులో ఉండాలనుకోవడం సరికాదు. రోజంతా కొంగుపట్టుకొని తిరగాలని భావించొద్దు. అలా కుదరకపోతే.. అదే పనిగా అలకపాన్పును ఆశ్రయించొద్దు. ఈ సూత్రం ఆలూమగలిద్దరికీ వర్తిస్తుంది.
- భార్యాభర్తల మధ్య సందేశాల పరంపర కొనసాగడం సహజం. కానీ, పార్ట్‌నర్ నుంచి రిప్లై వచ్చేలోపే బుంగమూతి ఎమోజీలు పంపొద్దు. ప్రేమను పంచుకోవడానికి టైమ్‌తో పని లేదనుకోండి! కానీ, పనివేళల్లో సందేశాల జోరు కొత్తలో ముచ్చటగా అనిపించినా.. రోజులు పోయేకొద్దీ విసుగెత్తిస్తుంది. 'ఎప్పుడెప్పుడు సందేశం వస్తుందా' అని ఇద్దరూ ఎదురుచూసేలా ఇద్దరి మెసేజ్ మంతనాలు సాగాలి.
- దాంపత్యంలో దాపరికాలకు తావు ఉండకూడదు. మనసులోని మాట పెదవి దాటకపోతే సంసారంలో సమస్యలు తొంగి చూస్తాయి. లేనిది ఉన్నట్టుగా చెప్తే.. ఒక్కోసారి అసలుకే ఎసరు రావొచ్చు. ఉన్నది ఉన్నట్టుగా, సందర్భోచితంగా, సావకాశంగా పంచుకుంటే.. ఇద్దరి మధ్యా అనుబంధం ఆనందంగా పెనవేసుకుంటుంది.
- నమ్మకాల పునాదుల మీదే సంసారం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎవరో ఏదో అన్నారని.. ఆరాలు తీయడం, ఇంకేదో ఊహించుకొని దెప్పిపొడవడం లాంటివి చేస్తే సంసారం నరకంగా తయారవుతుంది. గాలి వార్తలను నిర్మొహమాటంగా కొట్టిపారేయండి. మనసులో మారు ఆలోచన లేకుండా మనగలిగితే.. ఇద్దరూ కలిసి సంసార సాగరాన్ని పిల్లకాల్వ ఈదినంత సులువుగా దాటేయొచ్చు.

శ్యామా.. హంగామా!

నవ్వించడం అంటే నవ్వులాటేం కాదు. యాగం ఎవరైనా చేయొచ్చుగానీ, నలుగుర్నీ నవ్వించాలంటే మాత్రం యోగం ఉండాల్సిందే! అలాంటి యోగాన్ని పొంది, హాస్య యాగాన్ని చేస్తున్నారు ప్రముఖ స్టాండప్ కమెడియన్ శ్యామా హరిణి. వేసే ప్రతి పంచూ పండినా, ముల్లులా అది ఎవర్నీ గుచ్చకపోవడం ఆమె ప్రత్యేకత. నలుగురూ నడవని దారిలో నడుస్తూ, పదుగుర్నీ పగలబడి నవ్వించే ఆమె, ఈ విభిన్నమైన వృత్తిలోకి ఎలా వచ్చారు, అందులో తన ప్రయాణాన్ని ఎలా కొనసాగిస్తున్నారు... అన్న సంగతుల్ని జిందగీతో పంచుకున్నారిలా...

హాస్యం ఎక్కడినుంచో పుట్టదు. మన రోజువారీ జీవితంలో జరిగే సంఘటనల్లోనే దానికి మూలాలుంటాయి. నేనైతే ప్రోగ్రాములకు స్క్రిప్టు తయారు చేసేప్పుడు నాకు తారసపడ్డ సందర్భాలనే తీసుకుంటా. వాటినే కాస్త నవ్వు పుట్టించేలా చెబుతా. అందులో వాస్తవానికి దూరంగా, మనం మాట్లాడుకోలేని విధంగా ఉండే జోకులకు ఆస్కారం ఉండదు కదా! బహుశా అందరూ నా హాస్యాన్ని సున్నితంగా ఉందనీ, హుందాగా ఉంటుందనీ అనడానికి కారణం ఇదేనేమో. దానివల్లే నేను షోలు చేసేప్పుడు నలుగురూ కనెక్ట్ అవుతున్నారని అనుకుంటాను. మనం గమనిస్తే... స్కూలు, కాలేజీ, ఆఫీసు, ఫంక్షన్లు... ఇలా ప్రతిచోటా జరిగే సంఘటనల్లో హాస్యం తొంగి చూస్తుంటుంది. మీకో ఉదాహరణ చెబుతాను.. 'మనం చిన్నప్పుడు ఇంగ్లిష్ కర్సివ్ రైటింగ్ రాసేవాళ్లం గుర్తుందా. నిజానికి అప్పటికే కంప్యూటర్లు వచ్చేశాయి. అయినా కాపీ బుక్‌లలో రోజూ కర్సివ్ రైటింగ్ రాయించేవారు. ఒకవేళ రాయకపోతే వేళ్ల మీదో, చేతి మీదో కొట్టేవారు. అసలు రాసేదే చేతితో... దాని మీదే కొడితే మళ్లీ ఎలా రాయగలమండీ... అసలు నాకీ విషయమే అర్థం కాదు...' అనగానే ఎవరైనా సరే ఫక్కున నవ్వేస్తారు. ఇలాంటి క్లాస్‌రూం జోకులు నా కామెడీలో చాలా చూడొచ్చు.

నాటకాల నుంచి...

ఇలా స్టాండప్ కామెడీవైపు రావాలని నేను చిన్నప్పటి నుంచీ కంకణాలూ, తాయెత్తులూ అవీ ఏం కట్టుకోలేదు. అలా జరిగిపోయిందంతే. అలా ఎలా జరిగిందో కూడా చెబుతాను. మా నాన్న వాళ్లది విజయవాడ. అమ్మది బందరు. నా చిన్నతనంలో ఎక్కువగా బందరుకు వస్తూపోతూ ఉండేవాళ్లం. అయితే నాన్న వ్యాపార రీత్యా మేం చెన్నైలో స్థిరపడ్డాం. నా చదువు కూడా ఇక్కడే సాగింది. నేను ఎంఏ చేశాను. డిగ్రీలో ఉండగానే పాకెట్ మనీ కోసం పార్ట్ టైం జాబ్ చేసే దాన్ని. అలా 'ఏవం' అనే ఓ డ్రామా, స్టాండప్ ప్రోగ్రాముల కంపెనీలో ఆర్గనైజర్‌గా చేరాను. నాకు చిన్నప్పటి నుంచి నాటకాలంటే ఇష్టం. స్కూలు, కాలేజీల్లో డ్రామాలు వేసేవాళ్లం. స్టేజీల మీద పర్ఫార్మెన్స్ ఇవ్వడం అన్నది ఓ సరదా. దీంతో ఈ సంస్థలో పనిచేసేప్పుడే స్టాండప్ కామెడీ ప్రయత్నించాలన్న ఆలోచన వచ్చింది. స్క్రిప్టు తయారు చేసుకుని ప్రాక్టీస్ ప్రారంభించాను. అలా నేను ఎంఏ మొదటి సంవత్సరంలో ఉండగా (2018లో) నా తొలి స్టాండప్ కామెడీ షో చేశాను. ప్రశంసలు బాగానే వచ్చాయి.

అదే ఆనందం...

నా షో చూసి బాగుంది, మీరు బాగా చెప్తారు అనడం చాలా సంతోషంగా అనిపిస్తుంటుంది. ఎందుకంటే, కళాకారులకు ప్రశంసకు మించిన పురస్కారం మరొకటి ఉండదు. నాకు కార్టూన్లంటే ఇష్టం. అందుకే వాటికి సంబంధించిన డ్రెస్‌లు ఎక్కువగా వేసుకుంటుంటాను. కార్పొరేట్ ఆఫీసులు, ప్రైవేట్ ఈవెంట్లు... ఇలా అన్నీ కలిపి ఇప్పటికి 60 దాకా షోలు చేసి ఉంటాను. తెలుగు, తమిళం, ఇంగ్లిష్ మూడు భాషల్లోనూ కార్యక్రమాలు చేస్తాను. తెలుగులో యూట్యూబ్ కామెడీ షో ఖుషీఖుషీగాలో విన్నర్ అయ్యాను. అలాగే అమెజాన్ ప్రైమ్ వాళ్ల కార్యక్రమం కోసం స్టాండప్ కమెడియన్లు అందరం రెండు నెలలు ఒకే హోటల్లో ఉండి ప్రదర్శనలు ఇవ్వడం ఓ మంచి అనుభూతి. ఓటీటీ ప్లాట్‌ఫామ్ ఆహాలో 'వేర మారి ఆఫీస్' అనే సిరీస్‌తోపాటు, తమిళ్‌లోనే మరో వెబ్ సిరీస్‌లోనూ నటించాను. అది త్వరలో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. నాకు దర్శకుడు జంధ్యాల గారి హాస్యం అంటే ఇష్టం. ఫేవరెట్ కమెడియన్లు చాలా మంది ఉన్నా, బాగా నచ్చే కమెడియన్ అంటే శ్రీలక్ష్మిగారని చెబుతాను. ఇక, 'శ్యామా ద గామా' పేరిట ఒక యూట్యూబ్ చానెల్ ఇటీవలే ప్రారంభించాను. ఒక మహిళగా ఆడవాళ్ల సమస్యలను, వాళ్లకు సంబంధించిన విషయాలను సున్నితంగా, హాస్య రూపంలో నలుగురితో పంచుకుంటుంటాను. ఈ రంగంలో మహిళా కమెడియన్లు తక్కువ. మరింత మంది స్టాండప్ కమెడియన్లుగా వస్తే, ఆడవాళ్లకు సంబంధించిన మరిన్ని విషయాలు ప్రస్తావనకు వస్తాయి. అది తప్పకుండా స్త్రీలపై ఎదుటి వాళ్ల దృష్టి కోణం మారడానికి సాయపడుతుంది. అందుకే నాలాగే ఇంకొందరు ఆడపిల్లలు ఈ వృత్తిలోకి రావాలని ఆశిస్తాను!

... లక్ష్మీహరిత ఇంద్రగంటి

ఆమె.. ప్రకృతి.. ఓ ట్రిప్

మహారాష్ట్రలో సింధుదుర్గ జిల్లా మడ అడవులకు ప్రసిద్ధి. మాండవీ నది అరేబియా సముద్రంలో కలిసే ఈ ప్రాంతంలో జీవవైవిధ్యం కూడా అధికమే. దీంతో సింధుదుర్గను పర్యాటకుల స్వర్గధామంగా భావించారు ముంబైకి చెందిన రష్మీ సావంత్. పర్యటనలు, మహిళా సాధికారత అంటే ఇష్టం ఉన్న రష్మి 2013లోనే మహిళా సాధికారత దిశగా స్వయం సహాయక బృందాల ఏర్పాటును ప్రోత్సహించడానికి 'కల్చర్ ఆంగన్' అనే సంస్థను స్థాపించారు. అదే ఏడాది ఆమె సింధుదుర్గలో 'మాంగ్రూవ్ ఎకో టూరిజం' పేరుతో పర్యటన ప్రణాళికను రూపొందించారు. చివరికి ఐక్యరాజ్య సమితి అభివృద్ధి కార్యక్రమం (యూఎన్‌డీపీ) అధికారులను సంప్రదించి తన ఆలోచనను ఆచరణలోకి తెచ్చారు. అలా సింధుదుర్గ ప్రాంతంలో 'మాండవి మాంగ్రూవ్ ఎకో టూరిజం' పేరిట మహిళల ఆధ్వర్యంలో పడవ ప్రయాణాలను ఏర్పాటుచేశారు. అంతేకాదు పర్యాటకులకు ఆతిథ్యం ఇవ్వడం, ఇండ్లలో పచ్చళ్లు, స్క్వాష్‌ల తయారీ లాంటి వాటిలో శిక్షణ ఇప్పించారు. అలా స్థానిక మహిళలు ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకోవడానికి అదనపు ఆదాయ మార్గాలను పరిచయం చేశారు. ఇక మహిళా నావికులు పర్యాటకులను బోట్లలో షికారుకు తీసుకెళ్లి ఆహ్లాదం కలిగించడంతోపాటు... మడ అడవుల ప్రాధాన్యాన్ని వివరిస్తారు. అక్కడి పక్షులు, జంతువుల గురించి ఆసక్తికరమైన విషయాలు చెబుతారు. మడ అడవుల సందర్శనకు ఒక ట్రిప్‌కు ఒకరికి 200 రూపాయల రుసుము తీసుకుంటారు. ఈ పర్యావరణ పర్యాటకం నుంచి స్వయం సహాయక బృందాల మహిళలు ఏడాదికి రెండు లక్షల రూపాయల వరకు ఆర్జిస్తున్నారు. వీరికి మహారాష్ట్ర అటవీ శాఖ అండ కూడా ఉండటం విశేషం. అలా తన చొరవ సింధుదుర్గ మహిళలను సాధికారత, ఆర్థిక స్వావలంబన దిశగా నడిపించడం తనకెంతో గర్వకారణం... అంటారు రష్మీ సావంత్. ఇక 'కల్చర్ ఆంగన్' ద్వారా కళలు, సంప్రదాయ వంటకాలకు మళ్లీ జీవం పోయడం లాంటివీ రష్మి నిర్వహిస్తున్నారు. మహారాష్ట్రతోపాటు ఉత్తరాఖండ్, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లోనూ గ్రామీణ పర్యాటకం, ఇతర అభివృద్ధి కార్యకలాపాలకు ఊతం ఇస్తున్నారు.

సెంచరీ కొట్టాలంటే..

వయసు సెంచరీ కొట్టాలంటే.. ఏజ్ యాభై దాటాక కొన్ని ఆరోగ్య సూత్రాలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి. యంగ్ ఏజ్‌లో ఉన్నప్పుడు అలవాటైన ఆహార నియమాలే కొనసాగిస్తానంటే.. అరవైలోనే ఆస్పత్రిపాలు కావాల్సి వస్తుంది. డెబ్బయ్ దాటకుండానే రనౌట్ అయ్యే ప్రమాదమూ ఉంది. యాభై ఏండ్లు దాటాక జీర్ణశక్తి కాస్త మందగిస్తుంది. శరీర పోషక అవసరాలూ మారుతుంటాయి. మలి వయసులో ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను దూరంగా ఉంచడం ఎంతైనా మంచిది. అవేంటంటే..

వేపుళ్లు వద్దు: వయసులో హాఫ్ సెంచరీ కొట్టాక.. రోజువారీ ఆహారంలో వేపుళ్ల కోసం వేయించుకు తినడం మానేయాల్సిందే! పండుగకో పబ్బానికో రుచి చూడొచ్చు కానీ, ప్రతిరోజూ కరకరలాడే వేపుళ్లు తింటే ప్రమాదమే! వాటిలో ఉండే నూనె శరీరానికి మంచిది కాదు. పైగా పొట్టలో కొలెస్ట్రాల్ కూడా పేరుకుపోతుంది. అంతగా తినాలి అనుకుంటే.. ఎయిర్ ఫ్రయిర్‌లో గానీ, ఓవెన్‌లో గానీ తయారుచేసుకుంటే కాస్త మంచిది!

చాపల్యం చాలు: యాభై ఏండ్లు వచ్చే వరకు ఆస్వాదించిన రుచులు చాలు. జిహ్వా చాపల్యాన్ని ఎంత వదులుకుంటే అంత ఆరోగ్యం. రుచుల కోసం ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్‌కు అలవాటుపడితే చేటు తప్పదు. వీటిలో కనిపించకుండా చక్కెర శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని హిడెన్ షుగర్ అంటారు. వీటి బదులు తాజా పండ్లు తినడం మంచిది.

ఉప్పు ముప్పు: రోజువారీ ఆహారంలో 2300 మిల్లీగ్రాములకు మించి ఉప్పు ఉండకూడదన్నది నిపుణుల మాట. కానీ, మనం అంతకు ఎన్నో రెట్లు లాగించేస్తుంటాం. నడివయసులో వచ్చే అధిక రక్తపోటు లాంటి సమస్యలను ఉప్పు తీవ్రతరం చేస్తుంది. వీలైనంత వరకు ఉప్పు తగ్గించడం అత్యవసరం అని గుర్తించండి.

చక్కెరకు చెక్: జ్యూస్, గ్రీన్ టీ, బలవర్ధకం.. లాంటి లేబుల్స్ చూసి అవి ఆరోగ్యవంతమైనవి అనుకొని మోసపోతుంటాం. నిజానికి చూడాల్సింది అందులోని చక్కెర శాతం. అవి నడివయసుకు మంచివి కావు. చక్కెరకు చెక్ పెడితే గానీ, కొలెస్ట్రాల్‌కు కామా పడదు!

మందుకు నో: వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ.. మద్యం వల్ల కలిగే దుష్ఫలితాలూ పెరుగుతాయి. మద్యంతో కాలేయం మీద ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. యాభయ్యో పుట్టినరోజు నాడు డ్రింకింగ్ హ్యాబిట్‌కు స్వస్తి పలకండి.