చిన్నతెర

‘శతమానం భవతి’ అంటూ బుల్లితెరకు పరిచయమైన నటి నీలిమ. ఇల్లాలిగా కుటుంబ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూనే నటనలోనూ రాణిస్తున్నది. యాక్టర్‌గానే కాకుండా యూట్యూబర్, ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్‌గానూ సత్తా చాటుతున్నది. నెగెటివ్ పాత్రల్లోనే నటనకు అవకాశం ఉంటుందని, అవకాశం వస్తే సైకో కిల్లర్ పాత్రల్లో నటించాలని ఉందంటున్న నీలిమ జిందగీతో పంచుకున్న ముచ్చట్లు..

నెగెటివ్ రోల్స్ ఇష్టం

మాది వైజాగ్. నటి అవ్వాలని ఎప్పుడూ అనుకోలేదు. కానీ, పరిశ్రమలో నా స్నేహితుల ప్రోత్సాహంతో నటనను కెరీర్‌గా ఎంచుకున్నా. ముఖ్యంగా నా చిన్ననాటి స్నేహితురాలు హిమజ కారణంగా సీరియల్స్‌లోకి వచ్చాను. చిన్నప్పుడు కూచిపూడి నేర్చుకున్నా. ప్రదర్శనలు కూడా ఇచ్చాను. నిజానికి నేను చాలా ఇంట్రావర్ట్‌ని. దాంతో ఎక్కువ మంది స్నేహితులు ఉండేవారు కాదు. పైగా మా నాన్న చాలా స్ట్రిక్ట్. అందువల్ల స్కూల్, ట్యూషన్, డ్యాన్స్ క్లాస్, ఇల్లు.. ఇదే నా ప్రపంచం. కొన్నాళ్లు సంగీతం కూడా నేర్చుకున్నా. చిన్నప్పుడు టీవీ చూసి అందులో కనిపించడం మనకు సాధ్యం కాని పని అనుకునేదాన్ని. కానీ, ఈ రోజు నేను నటిగా ప్రేక్షకులను మెప్పిస్తున్నా అంటే నమ్మలేకపోతున్నా.

హిమజ ప్రోత్సాహంతోనే..

నాకు అసలు యాక్టింగ్‌లో ఓనమాలు కూడా రావు. కానీ కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవడం అంటే ఆసక్తి ఉండేది. నేను పరిశ్రమలోకి రావడానికి కర్త, కర్మ, క్రియ హిమజనే. తనే నాకు మొదటి సీరియల్లో అవకాశం ఇప్పించింది. మా తల్లిదండ్రులను మాత్రమే కాదు నా భర్తను కూడా ఒప్పించింది. నా భర్తకు పరిశ్రమపై అవగాహన లేదు. కేవలం నాకోసం ఒప్పుకొన్నారు. మా అత్తింటివాళ్లు కూడా అంతే. నాకు నచ్చిన పని చేసుకునే స్వేచ్ఛనిచ్చారు.

మా అబ్బాయి అడుగుతాడు..

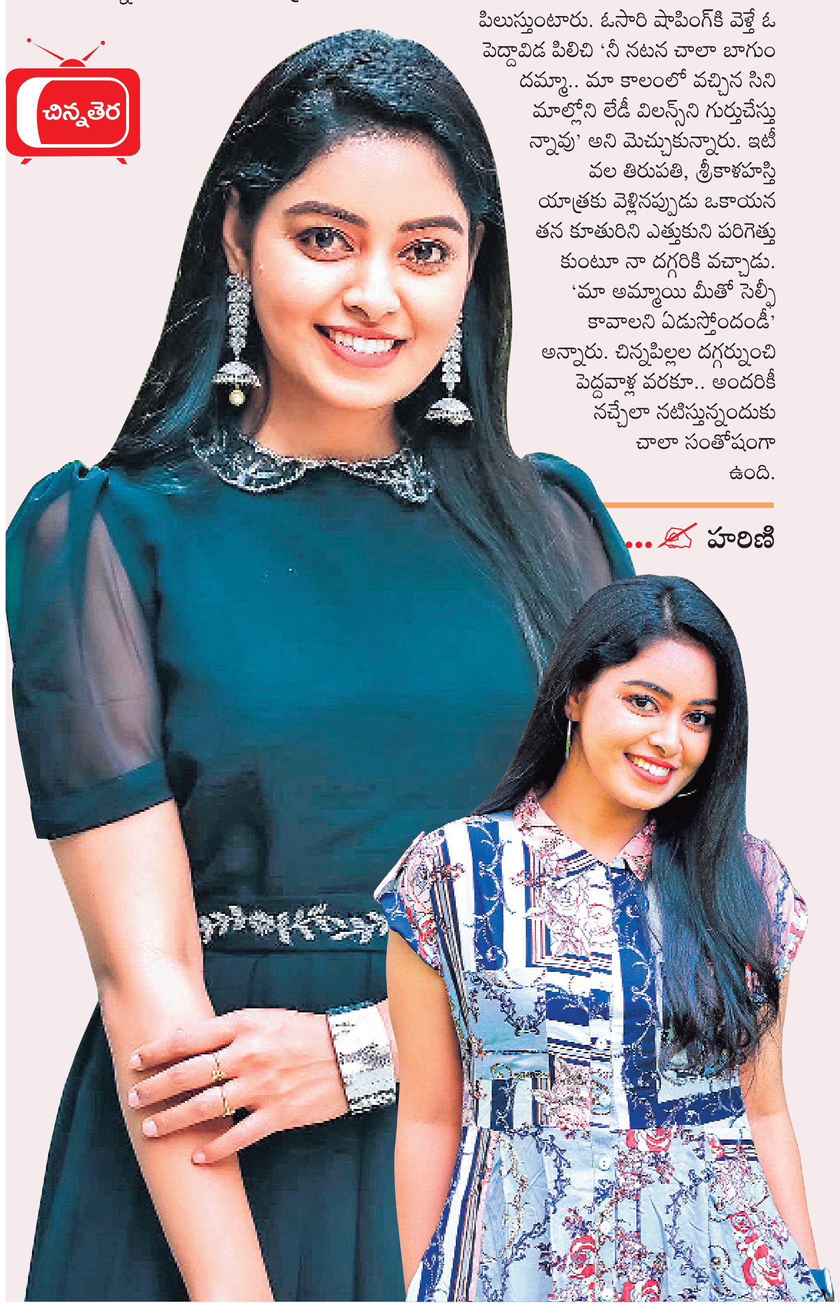
మాకు ఒక బాబు. పిల్లాడితో మొదట్లో కొన్నాళ్లు ఇబ్బందిపడినా నా భర్త ప్రోత్సాహంతో సక్సెస్‌ఫుల్‌గా రాణిస్తున్నా. దాదాపుగా నేను చేసినవన్నీ నెగెటివ్ పాత్రలే. దాంతో మా అబ్బాయి ‘ఎందుకు మమ్మీ.. అందరినీ ఏడిపిస్తావు?’ అని అడుగుతూ ఉంటాడు. నా షోస్ చూసి చాలా ఎంజాయ్ చేస్తాడు. ఒక కామన్ గర్ల్‌గా ఇండస్ట్రీలో అడుగుపెట్టాను. ఐదేండ్ల క్రితమే ‘Cool by neel telugu vlogs’ పేరుతో ఓ యూట్యూబ్ చానెల్ స్టార్ట్ చేశా. అందులో మేకప్ టిప్స్, వంటలు, చిట్కాలు, షాపింగ్, నా సీరియల్ కబుర్లు.. ఇలా రకరకాల వీడియోలు పోస్ట్ చేస్తుంటాను. దాదాపు లక్షమంది దాకా సబ్‌స్క్రైబర్స్ ఉన్నారు. అందరూ నా సీరియల్స్ గురించి, నా యాక్టింగ్ గురించి కామెంట్స్ చేస్తూ ఉంటారు. నేను చేస్తున్నవి నెగెటివ్ పాత్రలు కావడంతో.. కొన్నిసార్లు నెగెటివ్ కామెంట్స్ కూడా వస్తుంటాయి. మొదట్లో వాటిని చూసి చాలా బాధపడేదాన్ని. కానీ, సోషల్ మీడియాలో ఇవన్నీ సాధారణమే అని తర్వాత అర్థమైంది.

> “సీరియల్స్‌లో నటించడం కష్టం కాదు. కానీ డేట్స్ అడ్జస్ట్ చేసుకోవడం చాలా ఇబ్బంది. అందుకే ఒకేసారి రెండు మూడు సీరియల్స్‌లో చేయడానికి కుదరడం లేదు. చాలా అవకాశాలు వస్తున్నాయి. కానీ, డేట్స్ కుదరక ఒప్పుకోవడం లేదు. మెయిన్ లీడ్‌గానూ చాన్స్‌లు పలకరించాయి. కానీ, కుటుంబంతో గడిపే సమయం మిస్సవుతుందని నో చెప్పాను.

సెల్ఫీ కావాలన్నాడు..

సైకో థ్రిల్లర్ కథల్లో నటించాలనేది నా కోరిక. నెగెటివ్ పాత్రల్లో నేను బాగా నటించగలనని నమ్ముతాను. జీ తెలుగులో నటిస్తున్న ‘జగద్ధాత్రి’ సీరియల్లోనూ ఇదే తరహా పాత్ర పోషిస్తున్నాను. అందులో నా పాత్ర పేరు నిషిక. చాలామంది అసలు పేరుతో కాకుండా.. నిషిక అని పిలుస్తుంటారు. ఓసారి షాపింగ్‌కి వెళ్తే ఓ పెద్దావిడ పిలిచి ‘నీ నటన చాలా బాగుందమ్మా.. మా కాలంలో వచ్చిన సినిమాల్లోని లేడీ విలన్స్‌ని గుర్తుచేస్తున్నావు’ అని మెచ్చుకున్నారు. ఇటీవల తిరుపతి, శ్రీకాళహస్తి యాత్రకు వెళ్లినప్పుడు ఒకాయన తన కూతురిని ఎత్తుకుని పరిగెత్తుకుంటూ నా దగ్గరికి వచ్చాడు. ‘మా అమ్మాయి మీతో సెల్ఫీ కావాలని ఏడుస్తోందండీ’ అన్నారు. చిన్నపిల్లల దగ్గర్నుంచి పెద్దవాళ్ల వరకూ.. అందరికీ నచ్చేలా నటిస్తున్నందుకు చాలా సంతోషంగా ఉంది.

...హరిణి



గాలిపంకా వంక చూడండి

ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకుంటే ఆరోగ్యాలూ బాగుంటాయి. ఈ విషయంలో చాలామంది తీవ్రంగా కృషి చేస్తుంటారు. పక్షం రోజులకు ఒకసారైనా... గోడలు, వార్డ్‌రోబ్‌లు, మంచాలు అన్నీ శుభ్రం చేస్తుంటారు. కిటికీ అద్దాలు కూడా మెరిసిపోయేలా తుడుస్తారు. కానీ, సీలింగ్ ఫ్యాన్‌కు పేరుకుపోయిన దుమ్మును మాత్రం అంతగా పట్టించుకోరు. చేతికి అందనంత ఎత్తులో ఉండటం, దానిని క్లీన్ చేస్తే.. ఫ్లోర్ పాడవుతుందన్న బెంగ కారణంగా గాలిపంకా వంక కన్నెత్తి చూడటానికి కూడా సాహసించరు. అయితే వారాలు, నెలల తరబడి ఫ్యాన్‌ను శుభ్రం చేయకపోతే దాని మన్నిక కూడా తగ్గుతుంది. పంకా రెక్కలు దుమ్ము కొట్టుకుపోయి అసహ్యంగా కనిపిస్తాయి. ఫ్యాన్ వేసినప్పుడు బూజు ఫ్లోర్ మీదో, మీ నెత్తినో పడి చికాకు పెట్టొచ్చు. అలా కావొద్దంటే.. నెలకు ఒకసారైనా సీలింగ్ ఫ్యాన్ శుభ్రం చేయండి.

- డస్టర్ గానీ, పాత సాక్సులతో గానీ రెక్కలను శుభ్రం చేయొచ్చు. రెక్కల దుమ్ము కింద పడకూడదు అనుకుంటే.. వాటికి పాత పిల్లో కవర్స్ తొడిగి.. నెమ్మదిగా తుడిస్తే చాలు. ఏకకాలంలో రెండు పక్కలా క్లీన్ అవుతుంది. దుమ్ము కూడా పిల్లో కవర్ లోపలే పడిపోతుంది.
- ఫ్యాన్ రెక్కలకు మురికి బాగా ఉందనిపిస్తే.. వెనిగర్, బేకింగ్ సోడా మిక్స్ చేసిన పేస్ట్‌ను రెక్కలకు రాయాలి. 10 నిమిషాలు వదిలేసి.. తర్వాత కాటన్ వస్త్రాన్ని నీటిలో ముంచి శుభ్రం చేయాలి.
- అరగ్లాసు నీటిలో షాంపూ, కాస్త ఆవ నూనె వేసి బాగా కలపాలి. ఆ ద్రావణాన్ని స్పాంజ్ లేదా మెత్తటి వస్త్రంతో అద్ది రెక్కలను తుడిస్తే తళతళా మెరిసిపోతాయి.
- మీ ఫ్యాన్ కొత్తదానిలా మెరవాలంటే.. ముందుగా రెక్కలను దుమ్ము లేకుండా తుడవాలి. కాటన్ వస్త్రంపై ఆలివ్ ఆయిల్ చుక్కలు వేసి.. దాంతో శుభ్రం చేయాలి. అప్పుడు మీ సీలింగ్ ఫ్యాన్ రెక్కలు కొత్త మెరుపు తొడుగుతాయి.

వానల్లో మెరవాలంటే..

కాలం మారినప్పుడు ముందుగా ఆ ప్రభావం చర్మంపైనే పడుతుంది. వాతావరణ మార్పులతో చర్మం పొడిబారిపోవడం, మొటిమలు, మచ్చలు ఏర్పడటం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. వర్షకాలంలో జిడ్డు చర్మం ఉన్నవారు ఈ సమస్యల్ని ఎక్కువగా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. జిడ్డుతో పాటు చర్మంలో తేమ ఎక్కువగా ఉంటే చికాకులు తప్పవు. తేమ పెరగడం వల్ల చర్మం రంగు మారుతుంది. ఈ ప్యాక్స్ వేసుకోవడం వల్ల వానల్లో మెరుపులా మెరిసిపోవచ్చు..

కీరదోస: కీరాలో మన శరీరానికి మేలుచేసే గుణాలు చాలా ఉంటాయి. కీరదోస రసాన్ని ముఖానికి అప్లయ్ చేస్తే.. జిడ్డు మాయమవుతుంది. దీనిని టోనర్‌లా కూడా వాడొచ్చు. కీరాని మిక్సీలోగానీ, బ్లెండర్‌లోగానీ వేసి గ్రైండ్ చేసి చర్మానికి బాగా పట్టించి.. 15 నిమిషాల తర్వాత చల్లటి నీళ్లతో కడిగేయాలి.

పుదీనా: పుదీనాలో ఎన్నో ఔషధగుణాలు ఉంటాయి. ఇది చర్మానికి కొత్త నిగారింపును ఇస్తుంది. కొన్ని పుదీనా ఆకుల్ని తీసుకుని పేస్టు చేసుకోవాలి. అందులో ముల్తానీ మట్టి, తేనె, పెరుగు వేసి బాగా కలపాలి. దీనిని ముఖానికి అప్లయ్ చేసి ఆరిన తర్వాత కడిగేయాలి. తరచుగా ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం కాంతిమంతంగా తయారవుతుంది.

వేప: అనేక చర్మ సమస్యలకు వేపాకులు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తాయి. రెండు స్పూన్ల ముల్తానీ మట్టి, రెండు స్పూన్ల వేపాకు రసం, రోజ్ వాటర్ వేసి బాగా కలిపి ఫేస్ ప్యాక్‌లా వేసుకోవాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత చల్లని నీటితో కడిగితే జిడ్డు తగ్గి ముఖం అందంగా మెరిసిపోతుంది.

చూపు లేదని హేళన చేసిన వారికి చెంపపెట్టులా ఐఐఎంలో సీటు సాధించింది ఆ అమ్మాయి. కనులు లేవని కలత పడకుండా.. వైకల్యాన్ని అధిగమించి, ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి.. సమున్నత లక్ష్యం దిశగా అడుగులు వేస్తున్నది. దేశంలోనే ప్రతిష్ఠాత్మకమైన పోటీ పరీక్ష క్యాట్ (కామన్ ఎంట్రెన్స్ టెస్ట్)ను క్రాక్ చేసింది. 93.3 శాతంమార్కులు సాధించి.. ఐఐఎం- ఇండోర్‌లో ఎంబీయేలో సీటు దక్కించుకుంది. సంగారెడ్డి జిల్లా జహీరాబాద్‌కు చెందిన కొత్తకాపు శివాని రెడ్డి.. ఇప్పుడు ఓ విద్యాజ్యోతి. మల్టీనేషనల్ కంపెనీకి సీఈవో కావాలన్నదే తన లక్ష్యం అంటున్న తెలంగాణ తేజాన్ని ‘జిందగీ’ పలకరించింది.

చీకటిని చిదిమి.. విద్యాజ్యోతిగా వెలిగి

శివాని తల్లిదండ్రులు విజయలక్ష్మి, వేణుగోపాల్‌రెడ్డి. ఈ రైతు దంపతులకు ఆమె రెండో సంతానం. దృష్టిలోపంతో పుట్టిన బిడ్డకు దిష్టి తీసి పొత్తిళ్లలోకి ఆహ్వానించారు. వైద్యులకు చూపించినా చూపు రాదని తెలిసి కుమిలిపోయారు. అంతలోనే తేరుకొని తమ కండ్లతో చూసిన విషయాలన్నీ బిడ్డకు అర్థమయ్యేలా చెప్పాలనుకున్నారు. అపురూపంగా పెంచారు. వైకల్యాన్ని అధిగమించేలా చదువు చెప్పించాలని నిర్ణయించుకున్నారు. అందుకు అనుగుణంగా హైదరాబాద్ బేగంపేటలోని ‘దేవనార్ స్కూల్ ఫర్ బ్లైండ్’లో చేర్పించారు. ఓనమాలు కూడా బ్రెయిలీ లిపిలో దిద్దింది శివాని. ఒకటో తరగతి నుంచి పది దాకా అక్కడే చదివింది. కంప్యూటర్ శిక్షణ పొందింది. పదో తరగతిలో 8.3 జీపీఏ స్కోర్ చేసి వైకల్యంపై మొదటి విజయం సాధించింది.

చెన్నైలో బీబీఏ

ఇంటర్ జహీరాబాద్‌లోనే కొనసాగించింది. పట్టుదలతో చదివి 92.1 శాతం మార్కులు సాధించి తన బ్యాచ్‌లోనే టాపర్‌గా నిలిచింది. అంధత్వంపై శివాని సాధించిన రెండో విజయం ఇది. తర్వాత ఉన్నత విద్య కోసం చెన్నై చేరింది. అక్కడి సత్యభారతి యూనివర్సిటీలో బీబీఏ కోర్సులో చేరింది. 90 శాతం మార్కులతో డిగ్రీ పట్టా అందుకుంది. అక్కడితో ఆగిపోతే తనకు ముందుచూపు లేదనుకుంటారని భావించింది. ఐఐఎం సీటు లక్ష్యంగా పెట్టుకొని క్యాట్ పరీక్షకు సిద్ధమైంది. చెన్నైలోనే మాక్-క్యాట్ అనే ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో శిక్షణ తీసుకుంది. అహరహం శ్రమించింది. సర్వశక్తులూ ఒడ్డి తన అంధత్వానికి సవాలు విసిరింది. ఆమె పట్టుదలకు వైకల్యం మూడోసారీ తోకముడిచింది. క్యాట్‌లో 93.3 శాతం మార్కులు తెచ్చుకుంది. పదహారు ఐఐఎం కాలేజీల్లో సీటు పొందే అర్హత సాధించింది. తాను సాగించాల్సిన ప్రయాణం మరెంతో ఉందని శివానికి తెలుసు. అందుకు అస్త్రశస్త్రాలు ఎక్కడ ఉన్నాయో కూడా తెలుసు. అందుకే ప్రతిష్ఠాత్మమైన ఐఐఎం-ఇండోర్‌ను ఏరి కోరి ఎంచుకుంది. శివాని సోదరి భవాని పాక్షికంగా అంధురాలు. క్యాట్ పరీక్షలో 65 శాతం మార్కులు సాధించిన ఆమెకు... హైదరాబాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీలో ఎంబీయే సీటు వచ్చింది.

లక్ష్యం ఇంకా పెద్దది

‘చూపులేదని నేను ఏనాడూ చిన్నబోలేదు... నేను నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాన్ని ఎన్నడూ మర్చిపోలేదు. తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహం, తోబుట్టువుల సహకారం, గురువుల మార్గనిర్దేశకత్వం నన్ను నడిపిస్తున్నాయి. చిన్నప్పుడు నాకు చూపు వస్తుందని అమ్మానాన్న నన్ను చూపించని ఆస్పత్రి లేదు. అయితే, చూపు వచ్చే అవకాశమే లేదని తెలిశాక వాళ్లు కుంగిపోలేదు. నాకు చూపయ్యారు. నన్ను బాగా చదివించి.. విజ్ఞాన నేత్రాన్ని ప్రసాదించాలని భావించారు. అందుకు అనుగుణంగా ఎన్నో కష్టాల కోర్చి నన్ను చదివించారు. పదో తరగతి దాక నాలాంటి చూపులేని పిల్లల మధ్యే చదివాను. ఇంటర్‌లో కామన్ కాలేజీలో చేరాను. సాటి విద్యార్థులు నన్ను అంతగా చేరదీయలేదు. కానీ, నా పట్టుదల చూశాక అందరూ నాతో కలిసిపోయారు. చెన్నైలో డిగ్రీ చదవడం నాలో ఆత్మవిశ్వాసం నింపింది. కొత్త ప్రదేశాలను చూడాలన్న నా కోరికా తీరింది. చూపు లేకున్నా.. నేను మనో నేత్రంతో దర్శించగలను. ఐఐఎంలో సీటు రావడంతో నా ప్రయాణం మళ్లీ మొదలైంది. మల్టీనేషనల్ కంపెనీకి సీఈవో కావాలన్నది నా లక్ష్యం. తప్పకుండా సాధిస్తానన్న నమ్మకం ఉంది. చూపులేని వాళ్లు ఎవరూ నిరాశ చెందాల్సిన అవసరం లేదు. నేను ఏనాడూ నిస్పృహకు గురవ్వలేదు. మనల్ని హేళన చేసేవాళ్లు చాలామంది ఉంటారు. వాళ్లు మెచ్చుకునే స్థాయికి ఎదగాలి. అంధుడైనా తన కంటూ అంతర్జాతీయస్థాయిలో గుర్తింపు దక్కించుకున్న పోల్‌వాల్ట్ ప్లేయర్ మైఖేల్ స్టోన్ నాకు ఆదర్శం’ అని అంటున్న శివాని కలలు నిజం కావాలని మనమూ కోరుకుందాం.

...కాకోళ్ల నాగరాజు, సంగారెడ్డి

అదిరిందమ్మా సోనాక్షి

బాలీవుడ్ బ్యూటీ సోనాక్షి సిన్హా నటిగానే కాకుండా కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్‌గానూ గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ఏడేండ్లుగా ప్రేమలో ఉన్న సోనాక్షి, జహీర్ ఇక్బాల్ ఇటీవలే కుటుంబసభ్యులు, దగ్గరి బంధువుల సమక్షంలో వివాహ బంధంలోకి అడుగుపెట్టారు. పెండ్లి తంతు చాలా సింపుల్‌గా కానిచ్చినా.. కాస్ట్యూమ్ విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరచింది సోనాక్షి. మెహందీ ఈవెంట్ నుంచి ఏడడుగులు నడిచే దాకా సోనాక్షి వస్త్రధారణ అదుర్స్ అనిపించింది. సాధారణంగా పెండ్లి అనగానే భారీ లెహంగాలు, చీనాంబరాలు మాత్రమే కాదు.. డ్రెస్సుల్లోనూ కనువిందు చేయొచ్చని సోనాక్షి నిరూపించింది. పెండ్లికి ముందు జరిగిన పూజలో నీలిరంగు డ్రెస్‌లో మెరిసిపోయిందామె. పెండ్లికి ఐవరీ చీరలో తళుకులీనింది. అయితే, ఈ చీర తన తల్లి పూనమ్ సిన్హా పెండ్లి చీరే నట. ఆ తర్వాత జరిగిన రిసెప్షన్‌లో బనారసీ చీరలో గ్లామరస్‌గా కనిపించింది. మొత్తం మీద సోనాక్షి వివాహ క్రతువు చిత్తరువులు నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి.

ఒత్తిడిని తగ్గించుకుందాం..

ఈ తరం వనితలు కాలంతో పరుగులు తీస్తున్నారు. ఒత్తిడితో సావాసం చేస్తున్నారు. ఈ తరహా జీవనశైలిలో మార్పు సాధ్యం కాకపోతే ఆరోగ్యం దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. అలా కావొద్దంటే.. ఒత్తిడికి చెక్ పెట్టే చిట్కాలు పాటించి చూడండి. అప్పుడు స్ట్రెస్ నుంచి తేలికగా బయటపడొచ్చు.

తులసి ఆకులు: తులసిలో ఔషధ గుణాలు అపారం. తులసి ఆకులు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయని నిపుణుల మాట. రోజూ ఉదయం నాలుగు తులసి ఆకులు నమలడం వల్ల.. మంచి గుణం కనిపిస్తుంది. అలాగే పెరుగుతో తులసి ఆకులు కలిపి తీసుకుంటే ఒత్తిడి మాయమవుతుందట. పెరుగు, తులసి ఆకుల కలయిక ఒత్తిడిని తగ్గించే హార్మోన్లను విడుదల చేసి.. మనసును స్థిమితం చేస్తుందట.

మెంతులు: అనేక వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేయడానికి మెంతులు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. మెంతులు నానబెట్టిన నీళ్లు తాగితే.. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వారానికి ఒకసారి ఇలా తీసుకుంటే.. అదనపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

చేమంతి ఆకుల టీ: చేమంతి పూలు, ఆకులలో చాలా ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. చేమంతి ఆకులతో తయారుచేసిన టీ తాగడం వల్ల మానసిక ఒత్తిడి, డిప్రెషన్ దూరమవుతాయి. నిద్ర లేమి సమస్యలను దూరం చేయడంలో కూడా ఈ టీ మేటిగా పనిచేస్తుంది.