



ఆట 6 జూనియర్స్ షోలో  
అందరినీ మెప్పించిన కన్నడ చిన్నది  
భూమికా రమేష్. పన్నెండేళ్లకే  
డ్యాన్స్ గ్రా కెరీర్ మొదలుపెట్టిన  
ఆమె రియాలిటీ షోలు చేస్తూనే  
చదువునూ కొనసాగిస్తున్నది.  
ఈ ప్రయాణంలో ఎన్ని అటంకాలు  
ఎదురైనా.. వెన్నంటి ఉన్న  
కుటుంబమే తన బలం అని  
చెబుతున్నది. హైదరాబాద్ తో  
తనకున్న అనుబంధం ఎంతో ప్రత్యేకం  
అని చెబుతున్నది. తెలుగు ప్రేక్షకుల  
ప్రేమ వేరే లెవల్ అని అంటున్న  
భూమికా 'జిందగీ' తో పంచుకున్న  
అనుభవాలు ఆమె మాటల్లోనే..

# ఎది ప్లాన్ చేయను

మాది మైసూర్ దగ్గర గుండ్లపేట్. పుట్టగానే జాండ్స్ అని తేలిందట. ఇరవై నాలుగు గంటల్లో ఓ ఇంజక్షన్ పడకపోతే నేను బతకనని డాక్టర్లు తేల్చి చెప్పారు. చివరి నిమిషాల్లో ఆది దొరకడంతో ఈ రోజు నేను మీ ముందున్నా. నిజానికి నేను హిందువునే అయినా క్రైస్తవంతో ఏదో తెలియని అనుబంధం ఉందని పిస్తుంది. పుట్టింది క్రీస్తుయన్ హాస్పిటల్ లో, చదువుకుంది క్రీస్తుయన్ స్కూల్, కాలేజీలో! స్కూల్ డేస్ లో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొనేదాన్ని. నాన్న వృత్తి రీత్యా మా ఫ్యామిలీ బెంగళూరుకు పిట్ట అయ్యారు.

డ్యాన్స్ చేయనన్నా.. చిన్నప్పుడు అంత చురుగ్గా ఉండేదాన్ని కాదు. నా గురించి అమ్మ చాలా కష్టపడింది. డాక్టర్ సలహాతో సన్ను డ్యాన్స్ స్కూల్ లో చేర్చింది. అక్కడ జాయిన్ అయిన రెండు నెలలకే జీ తెలుగు వాళ్ళు 'ఆట 6 - జూనియర్స్ షో' కోసం వేర్వేరు రాష్ట్రాల్లో మొదటిసారి ఆడిషన్స్ నిర్వహిస్తున్నారని తెలిసింది. అందులో పాల్గొనమని మా బేరర్ సలహా ఇచ్చారు. 2012లో బెంగళూరులో జరిగిన ఆడిషన్స్ లో పాల్గొన్నా. అప్పుడు నాకు పన్నెండేళ్లు. నేను డ్యాన్స్ నేర్చుకుంది రెండు నెలలే! కానీ, నా ఎక్స్ ప్రెషన్స్ బాగున్నాయని మెచ్చుకున్నారు. తదుపరి ఆడిషన్స్ కోసం హైదరాబాద్ కు రమ్మన్నాడు. అమ్మ, నాన్న, నేను, తమ్ముడు హైదరాబాద్ కు వచ్చాం. చాలామందిని నాకు కొరియోగ్రఫీ చేయడం కోసం అడిగాం. కానీ, ఎవరూ ఒప్పుకోలేదు. దాంతో టీవీలో చూస్తూ ఆమ్మే నాకు డ్యాన్స్ డ్రెస్స్ నేర్పించింది. ఫైనల్ ఆడిషన్స్ లో ఆర్గ్స్ పినిమాలాని 'అ అంటే అమలాపురం..' పాట పట్టారు. నాకేమో తెలుగు అన్నలు రాదు. అందుకే ఆ పాటకి నేను డ్యాన్స్ చేయలేనని చెప్పా. అందరూ ఒకటయ్యారు. అమ్మవాళ్ళు భయపడ్డారు. ఇక్కడివరకు వచ్చి బాధపడుతూ వెళ్ళాలివస్తుందే మోసం.. కానీ లక్ష్మీగా నేను సెలెక్ట్ అయ్యానని చెప్పారు. అప్పటినుంచి హైదరాబాద్ తో నా అనుబంధం మొదలైంది.

అందరూ వడ్లన్నారు.. ప్రోమో మాట్ కు వెళ్లినప్పుడు ఎవ్వరూ నాకు కొరియోగ్రఫీ చేయడానికి ఒప్పుకోలేదు. నాకు తెలుగు తెలియదని

నా కెరీర్ లో ప్రతి దశలోనూ నా తల్లి దండ్రులు అండగా నిలిచారు. వారి వల్లే ఈ రోజు నేనీ స్థాయిలో ఉన్నాను. మా తమ్ముడికి రుణపడి ఉండాలి. ఎందుకంటే, నా కెరీర్ కోసం అమ్మానాన్న నాతో ఎక్కువగా టైమ్ స్పెండ్ చేసేవారు. అయినా, మా తమ్ముడు ఎప్పుడూ కంప్లయింట్ చేయలేదు. చాలా సపోర్ట్ చేశారు. ఇక నా బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ ప్రేక్ష అభినవ్.



చాలా ఏడ్చినా. ఆడిషన్స్ లో నేను చేయనని చెప్పడం చూసిన నా కొరియోగ్రాఫర్ సన్ను తనకు కంటిస్టెంట్ గా ఇవ్వడంతో ఆయనా రాలేదు. నాకు వచ్చిన దాంతోనే చేసేయాలని ఫిక్స్ అయ్యారు. 'జిగితకీరుడు అతిలోక సుందరి' పినిమాలాని 'అండా లో..' పాట షో కోసం నేను చేసిన మొదటి పాట. నా పెర్ఫార్మెన్స్ కి మరి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. సుందరం చూస్తూనే స్టేజీ మీదికి వచ్చి మెచ్చుకున్నారు. రెండోపాట 'బొంబాయి' పినిమాలాని 'కన్నానులే..' పాట. ఆ పెర్ఫార్మెన్స్ తర్వాత నా సత్తా ఎంతో అక్కడి వారికి తెలిసాల్సింది. నేను చేసిన ప్రతి పెర్ఫార్మెన్స్ హిట్ అవుడంతో డేంజర్ జోన్ కి వెళ్ళకుండా... పాటలో చేరుకున్నా. అదే సమయంలో జీ టీవీ నేన్ హిట్ సన్ను పిలిపింది మళ్ళీ టాలెంట్ రియాలిటీ షోలో కూడా పోటీ చేయమన్నారు. అక్కడ నా సత్తా చాటాను. లిటిల్ మిస్ ఇండియా షోలో పాల్గొని లిటిల్ మిస్ మోనాలిసా టైటిల్ గెలుచుకున్నాను.

భరతనాట్యం నేర్చుకుంటున్నా.. 'ఆట' షో చేస్తున్నప్పుడు భరతనాట్యంతో ఒక రౌండ్ పెట్టారు. ఆ ఎపిసోడ్ లో బెస్ట్ పెర్ఫార్మర్ అవ్వాలి నాకే వచ్చింది. దీంతో అమ్మ నాకు భరతనాట్యం నేర్పించడం మొదలుపెట్టింది. దాన్ని కెరీర్ గా మార్చుకోవాలనుకున్నా.

## బడ్డెట్లోనే ఫ్యాషన్ గా!

ఫ్యాషన్ గా కనిపించడం ఎంత ముఖ్యమో బడ్డెట్ ను ఫాలో అవడం కూడా అంతే ప్రధానం. అవ్వ కావాలి, బువ్వ కావాలి అంటే ఎలా కుదురుతుంది అనుకోనక్కర్లేదు. ఇదిగో ఈ చిన్న టిప్స్ పాటిస్తే జేబుకు చిల్లు పడకుండానే జోర్డార్ గా కనిపించుకో!



- ముందు మీ బీరువార్లో ఉన్న దుస్తు లన్నీ తీసి ఓ దగ్గర పెట్టండి. అందులో సరిగ్గా వాడనివి కనిపిస్తాయి. బాగా వాడినవి కనిపిస్తాయి. అప్పటికి రంగు నచ్చక, ఫిట్టింగ్ కుదరక మరో కారణాలతోనే వేసుకుని ఉండం. వాటిని తీసి సరిచేయించడం లేదా వేరే వాటితో మ్యాచ్ చేసి వాడుకోవడం లాంటివి చేయొచ్చు. ఇక, బాగా వాడేసి బోర్ కొట్టిన వాటిని ఎవరికైనా ఇచ్చేయొచ్చు.
- మన వార్డ్రోబ్లో స్టైలిష్ గా ఉండాలి అనుకున్నప్పుడు అందుకోసం ఎంత బడ్జెట్ పెట్టుకుంటున్నాం, ఏమేం కొనాలి అనుకుంటున్నాం అన్నది చూడాలి. దాన్ని బట్టి ఏం కొనాలి, ఏం కొనక్కర్లేదు అన్నది తేలుతుంది. అలా కాకుండా ముందుకు వెళ్ళే చాలామంది అవసరంపైనే కొని వేస్తారు.
- బెల్టులు, గొలుసులు, ఉంగరాలు, లెడర్ జాకెట్లు, ఓవర్ కోట్స్ లాంటివి మీ దగ్గర ఆలేరేడి ఎం ఉన్నాయో, వాటికి ఏమైనా మ్యాచింగ్ చేస్తే సరికొత్తగా కనిపించవచ్చా అన్నది చూడండి. రెండు మూడింటికి సరిపడేలా షూస్

- కానీ, కోట్లు కానీ ఎంచుకోండి. అంటే బ్లూ జేన్స్, వైట్ షర్ట్ లాంటివి ఎన్నింటికి సరిపోతాయి... అలా అన్న మాట. అప్పుడు ఒకే ధరలో రెండు మూడు అప్రెషియల్ కొనుక్కోండి.
- మీ కజిన్స్ లేదా స్నేహితులతో డ్రిస్టింగ్ చేసి ప్రయత్నం చేయండి. అంటే, కొత్తగా ఉండి కూడా ఇక వేసుకోబుద్ధి కాని లేదా వేసుకున్నాం చాల్లే అనిపించిన దుస్తులు వాళ్ళకి ఇచ్చి, వాళ్ళ దగ్గర అలాంటి దుస్తులే ఉంటే వాటిని తీసుకోవడం. అప్పుడు అవి మీకు సరదాగా వేసుకోవాలనిపిస్తాయి. వాళ్ళకు కూడా కొత్తగా కనిపించిన అనుభూతి కలుగుతుంది.
- సాదా టీ షర్టు మీద ఏదైనా ప్యాచ్ చేసి ఐరన్ చేసి కొత్త లుక్ తీవచ్చు. వాడిన టీషర్టును చేతులు కత్తిరించి ట్యాంక్ టోపులు చేసుకోవచ్చు. వాళ్ళకు కూడా కొత్తగా కనిపించిన అనుభూతి కలుగుతుంది.

## ఈ పదాలతో ముప్పే!

'మాట'ను 'తూటా'తో పోలుస్తారు. అందుకే.. ఒక మాట మాట్లాడేముందు ఒకటికి పదిసార్లు ఆలోచించాలని పెద్దవాళ్లు చెబుతుంటారు. అయితే.. కటువుగా ఉండే మాటలే ఎదుటివారిని బాధిస్తాయని చాలామంది అనుకుంటారు. కానీ, మర్యాదగా పలికే కొన్ని పదాలు కూడా.. అంత ఇబ్బంది పెడతాయని మానసిక నిపుణులు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా, ఆఫీసుల్లో మీ సహోద్యోగులు, కిందిస్థాయి వారితో చేసే సంభాషణలో కొన్ని పదాలు వాడకుండా ఉండాలని సలహా ఇస్తున్నారు. 'కానీ', 'నిజానికి', 'కేవలం'.. ఈ మూడు మాటలను ఆచుతూనే పలకాలని అంటున్నారు.



కానీ.. అన్నారంటే ఖతమే! మామూలు మాటలాగే అనిపించినా.. ఇదో విద్యవంసకరమైన పదం. దీనికి ముందు వచ్చిన ప్రతిదాన్ని తిరస్కరించే శక్తి. ఈ ఒక్క పదానికి ఉంటుంది. మీరు మీ సహోద్యోగితో.. 'మీ ప్రయత్నం బాగుంది. కానీ..' అని అన్నారంటే.. ఎదుటివారు డైలమాలో పడిపోతారు. మొదటగా అందించిన ప్రశంసలను వారి మెదడు చెరిపివేస్తుంది. తరువాత వచ్చే విమర్శలపై మాత్రమే దృష్టి పెడుతుంది. అందుకే, 'కానీ'ని ఉపయోగించడం వైరుధ్యాన్ని సూచిస్తుంది. వినేవారిని డిఫెన్స్ లోకి చెల్లీస్తుంది. అందుకే.. 'కానీ'కి బదులుగా 'మరియు'ను వాడండి. ఈ పదం.. మీ సందేశాన్ని అందిస్తూనే.. కనెక్షన్ ను కూడా కొనసాగిస్తుంది.

దూరం చేసే.. 'నిజానికి' మీ మాటల్లో 'నిజానికి/ వాస్తవానికి' అనే పదాలు వాడారంటే.. అవతలి వ్యక్తి 'తప్పు/ అవాస్తవం' అని నువ్వుంగా చెబుతున్నట్లే! మీరు ఎంత మర్యాదగా ఈ మాట అన్నా.. మీకు, మీ సహోద్యోగికి మధ్య మానసిక దూరాన్ని పెంచుతుందట. అందుకే.. మీ పదబంధం నుంచి 'నిజానికి' అనే మాటను తీసేయండి. అప్పుడే.. మీకూ, మీ టీమేకూ మధ్య దూరం తగ్గిపోతుంది.

'కేవలం'తో సమస్య.. 'కేవలం' ఈ ఒక్క మాట.. మీ సందేశాన్ని, మీ అధికారాన్ని బలపీనపరుస్తుంది. 'ఇది కేవలం ఒక ఆలోచన మాత్రమే..' అని మీరు అన్నారంటే.. ఆ తర్వాత చెప్పబోయే విషయాలను మీ కిందిస్థాయి ఉద్యోగులు తేల్చి తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఆ ఆలోచనతో మొదలుపెట్టబోయే ఎంత పెద్ద ప్రాజెక్టు అయినా.. పట్టాలెక్కేందుకు తంటాలు పడుతుంది.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

శనివారం | 5 ఏప్రిల్ 2025

హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

10

'ల్యాండ్ ఆఫ్ టెంపుల్స్'గా ప్రసిద్ధి చెందిన రాష్ట్రం తమిళనాడు. చోళులు, పాండ్యులు పాలించిన అరవదేశం.. దేవాలయాలతో పాటు భారీ ఆభరణాలకూ ప్రసిద్ధి. దేవతా ప్రతిమిలాలతోపాటు జంతువులు, పక్షులు, పూలు, పండ్లు ఇలా ప్రకృతి రూపాలు ఒదిగి రాజసం ఉట్టిపడే తంజావూరు జావెలరి మలినంత ప్రత్యేకం. సాంస్కృతిక, చారిత్రక ప్రాముఖ్యం కలిగిన తంజావూరు ఆభరణాలు ఈ కాలంలోనూ వన్నె తగ్గలేదు.

ఇది తంజావూర్ రాజసం

సగ ధగలు

వేసవి వచ్చిందంటే.. ఇంట్లో పువ్వుకాయ ఉండాలిండే! మండే ఎండల్లో శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇవ్వాలన్నా రోజంతా హైడ్రేటింగ్ గా ఉండాలన్నా.. ఈ పండును ఆశ్రయించాలిండే! అయితే, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే పువ్వుకాయను ముక్కలుగా కోసుకొని తింటే బెటర్? జ్యూస్ చేసుకొని తాగితే మంచిదా?

## ఎలా తీసుకున్నా మంచిదే..

- ముక్కలుగా తింటే..
- పువ్వుకాయను కట్ చేసుకొని తినడం వల్ల ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఎ, సితో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ శరీరానికి పూర్తిగా అందుతాయి. ఇవి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.
  - పువ్వుకాయను ముక్కలుగా కోసుకొని తింటే.. అందులో ఉండే ఫైబర్ శరీరానికి పూర్తిగా అందుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుంది.
  - ముక్కలు తినడం వల్ల ఎక్కువ సేపు ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది.
  - పువ్వుకాయలో డీహైడ్రేషన్ ఎక్కువగా బాధిస్తుంది. పువ్వుకాయ జ్యూస్.. ఈ సమస్యను ఇట్టే నివారిస్తుంది. జ్యూస్ తాగడం వల్ల శరీరం చల్లబడే అంతేపాటు శరీరంలోని నీటి స్థాయిలు సమతూకంలో ఉంటాయి.
  - శరీరానికి తక్షణ శక్తి కావాలి వచ్చినప్పుడు పువ్వుకాయను 'జ్యూస్' చేసుకొని తాగడం ఎంతవీ. దీనివల్ల శరీరానికి సత్వర శక్తి లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా జీమ, వ్యాయామం చేసేవాళ్ళు జ్యూస్ తాగడం బెటర్.

## చెప్పకుంటేనే.. బెటర్ హాఫ్!

దంతతుల మధ్య ఎలాంటి దాహరికాలు ఉండకూడదు. అయినా.. భాగస్వామికి చెప్పకూడని విషయాలు, చేయకూడని పనులు కూడా కొన్ని ఉంటాయని అటు నార్తూ మానసిక నిపుణులు. 'బెటర్ హాఫ్ కదా!' అని ప్రతిదాన్ని పేర్ చేస్తే.. 'సంతకానికి వస్తున్నాం'లో వెంటికా సమస్యలు ఎదుర్కోక తప్పదు. ముఖ్యంగా, ప్రేమికులు, కొత్తగా పెళ్లయిన జంటలు.. ఇలాంటి విషయాల్లో ఆచితూచి వ్యవహరించాలని సూచిస్తున్నారు.



గతం.. గతే: ఇప్పుడిప్పుడే దగ్గరపుతున్న ప్రేమ పక్షులైనా.. కొత్తగా జీవితాన్ని ప్రారంభిస్తున్న సమ జంటలైనా.. మీ గత సంబంధాల గురించి మీ భాగస్వామికి తెలియకుండా చూసుకోండి. ఈ జీవితం మీ ఇద్దరిది మాత్రమే! కాబట్టి, మీ జీవితంలో లేని మాటలే వ్యక్తి కోసం.. మీ మానసిక స్థితిని పాడు చేసుకోకండి. మీ గత సంబంధాలకు సంబంధించిన నిజం.. మీ భవిష్యత్తుకు విషంగా మారుతుందని గుర్తుచేస్తాయి.

నీ ఇష్టమే.. నా ఇష్టం! మీ భాగస్వామి ఇష్టానుష్ఠానాలు తెలుసుకోండి. అందుకు తగ్గట్లే వ్యవహరించండి. వారి అలవాట్లను మీ అలవాట్లుగా మార్చుకోండి. అదే సమయంలో మీతోపాటు వారి వ్యక్తిగత స్వంతత్రాస్తి గాగరించండి. వారికి అసౌకర్యం కలిగించే విషయాల్లో మరింత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించండి.

మీ మాటలు జాగ్రత్త.. ఎలాంటి సందర్భాల్లోనైనా భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకోండి. మీ భాగస్వామిని బాధపెట్టే, తప్పుడు సందేశాన్ని ఇచ్చే పదాలను ఉపయోగించకండి. మాటలను జాగ్రత్తగా ఎంచుకోండి. తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకోకండి.