



వాక్స్ సాండ్.. నయా ట్రెండ్

ఒత్తయిన వీకల్లో చిట్టి కొవ్వొత్తుల వెలుగు కాంతిని వెదజల్లడంతోపాటు ఇంటికి అందాన్ని అందిస్తుంది. సందర్భం ఏదైనా కొవ్వొత్తులతో కూడిన అలంకరణలు ఎప్పుడూ ప్రత్యేకంగానే ఉంటాయి. వీకల్ని పార డోలానికే కాదు ఈమధ్య కొవ్వొత్తులు అలంకరణలోనూ భాగమయ్యాయి. ఇందుకోసం రకరకాల ఫేవర్లు, రంగులు, క్రస్టుమెట్లతో కొవ్వొత్తులు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి. తాజాగా ఈ కొవ్వొత్తుల ట్రెండ్ని బీటీ వేసూ మార్కెట్లో చూడవచ్చు. వాక్స్ సాండ్. కొవ్వొత్తులను తయారుచేసే మైనంతో చేసిన ఈ సాండ్ చూసేందుకు అచ్చంగా ఇసుకను పోలి ఉంటుంది. దీన్ని అందమైన గ్లాసులు, గిన్నెలు, చిట్టిపాట్ల కుండలు.. ఇలా దేంట్లో అయినా పోసి వెలిగించేయడమే. ఈ మైనపు ఇసుకలో రీవిగ నిల్వడానికి ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన వత్తులు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ సాండ్ కూడా రకరకాల రంగులు, ఫేవర్లలో లభిస్తున్నది. జాస్మిన్, లావెండర్ వంటి గుబాళించే ఫేవర్లతో ఇంటి వాతావరణాన్ని ఆహ్లాదంగా మారుస్తుంది. ఈ సాండ్ సీటిలో తడవడం, అందువల్ల అందమైన సీటి తొట్టిల్లోనూ దీనిని పోసి దీపాలు పెట్టేయచ్చు. ఈ మైనపు ఇసుక ఆన్లైన్లోనూ అందుబాటులో ఉంది. ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. మీరూ మీ ఇంటిని అలంకరించుకోడానికి దీన్ని ట్రై చేసేయండి!



నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ II

హైదరాబాద్ | గురువారం 9 మే 2024 www.ntnews.com

'ఎల్లిపోతావుర మనిషి... ఏదో ఓనాడు ఈ భూమి వదిలేసి' పాట కొవిడ్ కాలంలో రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలే కాకుండా దేశ విదేశాల్లో ఉన్న తెలుగు వాళ్లందరినీ కుదిపేసింది. పాలమూరు తత్వగీతాల వారసత్వంలాంటి ఆ పాటతో తెలంగాణ బిడ్డ స్వాతి రెడ్డి ప్రపంచానికి పరిచయమైంది. 'నా ముద్దుపేరు పెట్టుకున్నా స్వాతి రెడ్డి' అంటూ ఇప్పుడు ప్రతి పెండ్లింట డీజే పాట్లె స్టైప్స్ లేయిస్తున్నది. ప్రవాసంలో ఉంటూ తెలుగు జానపద బాణీలు ఆలపిస్తున్న పాలమూరు పల్లెదనం గురించి ఆమె చెబుతున్న జ్ఞాపకాల స్వాతి చినుకులు..

పాటల తారతలార స్వాతి చినుకులు

మహబూబ్ నగర్ జిల్లా వెలుగొండ మా సొంతూరు. నేను పుట్టింది, పెరిగింది మాత్రం నాగర్ కర్నూలులో. చిన్నప్పటి నుంచి పాటలు పాడే దాన్ని. అప్పట్లో గాయనిగా ఎదగాలన్న కోరికేమీ ఉండేది కాదు. మహబూబ్ నగర్ లో డిగ్రీ చదివాను. కాలేజీ రోజుల్లో ఆడియో క్యాసెట్లకు మంచి మార్కెట్ ఉండేది. జానపద పాటలు బాగా వినిపించేవి. డిగ్రీలో ఉన్నప్పుడు అవకాశం వచ్చినప్పుడల్లా పాడేదాన్ని. పాటల రచయిత రామస్వామి గారు నాకు ఎక్కువగా అవకాశాలు ఇచ్చారు. ఎన్ని పాటలు పాడాలో లెక్క లేదు. కానీ, 'తోడగవయ్య గాజుల శిల్పి, అమ్మతోడు మామ నేను అడిగిదాన్ని కాదు, మూడు వందలిస్తా.. ముక్కుకు ముక్కెర తెప్పన' పాటల్ని జనం బాగా పాడు కున్నట్లు గుర్తు. నేను పాడిన 'పల్లె కోలాటం, ఇంట కోలాటం' ఆల్బమ్ కి మంచి ఆదరణ వచ్చింది. అలా అవకాశం వచ్చినప్పుడు పాడేదాన్ని. మిగతా రోజుల్లో సంగీతం నేర్చుకునేదాన్ని. మహబూబ్ నగర్ లో సరస్వతమ్మ దగ్గర కర్ణాటక సంగీతం నేర్చుకున్నాను. ఆమె దగ్గరే లలిత సంగీతం అభ్యసించాను. పిఠెండ్లలో హైదరాబాద్ వచ్చేదాన్ని. తెలుగు విశ్వవిద్యాలయంలో ఏకైకంజన గారి దగ్గర లైట్ మ్యూజిక్ నేర్చుకునేదాన్ని.

ప్రవాస గీతం

పెండ్లి తర్వాత ఇంగ్లండ్ వెళ్లా. మా ఆయన సరేందర్ రెడ్డి ఆకర్షణ ఇటీవలే ఉండేది. పెండ్లిమాపుల్లోనే 'నాకు పాటలు చాలా ఇష్టం' అని ఆయనతో చెప్పాను. వివాహం తర్వాత పాడాలని ఉండ న్నాను. 'మంచిదే కదా. తప్పకుండా పాడు' అని పాటకు మాట ఇచ్చారు. ఆయన సపోర్ట్ వల్లే ఇప్పటికీ పాడగలుగుతున్నాను. యూకేలో ఉన్నప్పుడే యాదాద్రి ఆలయ వైభవం గురించి 'యాది లోకి వచ్చాక యాదన్న' ఆల్బమ్ పాడారు. 'నేల తల్లికి వందనం' ఆల్బమ్ లో 'నేలతల్లి వందన మమ్మా' అనే పాట పాడారు. 'ఊరే మన కన్నతల్లిదా' పాట పాడారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్వహించిన ప్రపంచ తెలుగు మహాసభల సందర్భంగా 'తెలుగు నేలకు పూలమాల' అనే ఆల్బమ్ చేశారు. ఆ మహాసభలకు నాకూ ఆహ్వానం అందింది. సంతోషంగా హాజ రయ్యాను.

ముద్దుపేరు ముచ్చట

నా పాటలన్నీ సందేశాత్మ కమైనవే. 'ఎప్పుడూ ఇవేనా?' అని చాలామంది అంటున్నారు. నా మైండింగ్ తగ్గ పాటలు చేస్తున్నానని చెబుతూ వచ్చారు. వాళ్ల కోసం కూడా చేద్దామని ఫోన్ సాంగ్స్ మీద మళ్లీ ఫోకస్ చేశారు. 'నా ముద్దుపేరు పెట్టుకున్న స్వాతి రెడ్డి' పాట పాడారు. ఈ పాటలో ఏమీ ఉండదు. జస్ట్.. ఆ బీటీని ఎంజాయ్ చేస్తు న్నారు. స్వాతి రెడ్డి పాటలో మస్త్ పేమస్ ఆయ్యాను.

పాటే నా ప్యాషన్

ఈ పాటే ప్రపంచంలో నేను అనుకు న్నంత గర్వించే వచ్చింది. మొదట నాకు నేనుగా అవకాశాలు సృష్టించుకున్నాను. ఆ తర్వాత వచ్చిన అవకాశాలను అందిపుచ్చుకున్నాను. లండ న్ లో ఆర్థిక సేవల సంస్థ వెల్త్ మ్యాన్గ్లో పైనాన్షియల్ అడ్వయజర్ గా ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. యూకే, అమెరి కాలోపాటు బరోపా డోల్లార్స్ తెలుగు ఎన్టీఆర్ పంపూల నుంచి ఆహ్వానాలు అందుతున్నాయి. సీసీ నేపథ్య గాయకులకు, శాస్త్రీయ సంగీతకారులకు అంది నట్టే నాకూ ఆహ్వానం, గుర్తింపు, గౌరవం అందాయి. ఇంతకన్నా కావాల్సిందేమింది?

పురో బజ్జీ

నన్ను నేను ప్రమాట్ చేసుకోవాలని చాలాకాలం ఉచి తంగా పాడారు. కానీ, ఇప్పుడు నా పాట నాకు ఆర్థిక



స్వావలంబన ఇచ్చింది. ఇక్కడి తెలుగువాళ్ల మాతృ భాషను ఎంతో ఇష్టపడతారు. ఆ ఇష్టంతోనే నన్ను ప్రోత్సహిస్తున్నారు. వాళ్ల సహకారంతో యూట్యూబ్ ఛానెల్ Swathi Reddy UK నడుపుతున్నాను. ప్రపంచంలో ఎక్కడెక్కడో ఉన్న తెలుగు వాళ్ల దీనిని అడర్స్ చేస్తున్నారు. మా పిల్లలు పెద్దవాళ్ల అయ్యారు. వాళ్లను చూసుకుంటూ, ఉద్యోగం చేసుకుంటూ పాటల కోసం పనిచేస్తున్నాను. ఆరు నెలల నుంచి పురో బిజీగా ఉన్నాను. ఇంటి బాధ్యతలు వదులుకో వుండా, ఇష్టమైన సంగీతంతో జర్నీ చేస్తున్నాను. ఈ ప్రయాణంలో మా ఆయన ప్రోత్సాహం ఇప్పటికీ కొనసాగుతుండటం నా అదృష్టం.

అమ్మకూ సెలవు

ప్రపంచంలో అన్ని ఉద్యోగాలకూ సెలవులు, జీతాలు ఉంటాయి. ఆయా ఉద్యోగులు చేసిన పనిని గుర్తించుకుంటుంది. కానీ పెళ్లి అనే బంధంతో తన జీవితాన్ని భర్త, పిల్లలకు అంకితం చేసే మహిళకు మాత్రం ఏ గుర్తింపు ఉండదు. అంతేకాదు ఉదయం లేచేది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు అలపు లేకుండా ఆమె చేసే పని లెక్కలోకి రాదు. పిల్లల్ని కనడం, వారి చదువులు, ఉద్యోగాలు, బాగోగులు అన్నీ చూసుకునే అమ్మ ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి ఆలోచిస్తూనే ఎవరూ ఉండరు. అలాంటి ఓ అమ్మ తన ఆరవై ఏళ్ల జీవితంలో మొదటిసారి తన బాధ్యతలు వదిలేసింది. తనను తాను వెతు కుంటూ తనకు ఇష్టమైన ప్రాంతాల్లో విహారిస్తూ తన కలల్ని నిజం చేసు కుంటున్నది. తన తల్లి మొదటిసారి ఆనందంగా ఉండటం తన సంతోషాన్ని సోషల్ మీడియా ద్వారా పంచుకున్నాడు సీల్ ముక్తి. హిమాచల్ ప్రదేశ్ లోని కొక్కార్ గ్రామానికి చెందిన ఓ మహిళ ఏకంగా ఆరు దశాబ్దాల తరువాత సెలవు తీసుకుంది. బాధ్యతలను పక్క న పెట్టి మంచుతో అడుకుంటూ చిన్న పిల్లలా మారిపోయింది. ఆరుదయలకు మంచుముద్దులతో ఆడుకుంది. ఆమె ఫోటోలు, వీడియోను ఆమె కుమారుడు సీల్ ముక్తి నెట్టింట పంచుకున్నాడు. 'కొన్నేళ్ల తరువాత మా అమ్మ పని నుంచి బ్రేక్ తీసుకుంది. ఆమె ఎప్పుడూ మా నాన్న గురించి బాధపడుతుంది. నేను ఎంతో సచ్చచెటి గానీ ఆమె ఒక్కకోలేదు' అంటూ రాసుకోవాడు సీల్. అతని అభిప్రాయంతో కొందరు డిజిటల్ మెంబర్ గా మరికొందరు మాత్రం అందరికీ అది వర్తించదని ఆనాలో గ్యంత్ ఉన్న తన తల్లికి తండ్రి గత 30 ఏళ్లగా సేవలు చేస్తున్న విషయం పంచుకున్నాడు. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో నెట్టింట వైరల్ గా మారింది.

జిడ్డు ఇలా వదిలిద్దాం

శరీరాన్ని ఇంటిని ఎంత శుభ్రంగా ఉంచుకుంటామో.. వంట పాత్రలను కూడా అంతే క్షీణిం ఉంచుకుంటాం. వంటకు ఉప యోగించే పాత్రలకు మూసె జిడ్డు, మరకలు, మంట కారణంగా చేరిన మసీ అంటుకుంటాయి. వంట చేయడం ఒక ఎత్తయితే.. పాత్రలను మురికి లేకుండా శుభ్రంగా కడగడం మరో ఎత్తు. ప్రస్తుత కాలంలో దాదాపు అందరి ఇళ్లలోనూ స్టీల్ పాత్రలతోనే వంటలు చేస్తున్నారు. వీటిని శుభ్రం చేయడం సులభమే. కానీ, లోటీ, డోశ, చపాతి చేసే ఐరన్ పాత్రల జిడ్డు వదిలించడం అనేది కష్టమైన పని. ఇక, ఐరన్ పాత్రలో కారలు వండటం వల్ల అవి త్వరగా నల్లగా మారుతాయి. మూసె పారలు పేరుకుపోతాయి. నల్లగా మారిన ఐరన్ పాత్రలో వండిన ఆహారం కూడా నల్లగా కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి పాత్రలను శుభ్రం చేయడం కూడా కష్టం. అయితే, చిన్న చిట్టాలతో వంటపాత్రలను తళతళలాడేలా చేసుకోవచ్చు.

బేకింగ్ సోడా, ఉప్పుతో..
ఒక లీటరు నీటిలో నాలుగు చెంచాల బేకింగ్ సోడా, ఉప్పు వేసి వెలిగించాలి. ఆ వేడి నీటిని నల్లగా మారిన ఐరన్ పాత్రలో పోసి అరగటం సేపు ఉంచాలి. తర్వాత స్క్రబ్బర్ తో కడిగేస్తే సరిపోతుంది.

నిమ్మకాయతో..
చాలా వస్తువులను శుభ్రం చేయడానికి నిమ్మకాయ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. నల్లగా మారిన గిన్నెలో రెండు గ్లాసుల నీళ్లు, నాలుగు చెంచాల నిమ్మరసం, డిటర్జెంట్ పౌడర్, నూనె వేసి పది నిమిషాలు మరిగించాలి. ఆ నీరు పూర్తిగా చల్లారిన తర్వాత శుభ్రం చేసుకోవాలి.

వెనిగర్..
పాత్రలకు పట్టిన మరకలను తొలగించడంలో వెనిగర్ మంచి క్షీణిం ఏజెంట్ గా పనిచేస్తుంది. బాగా మరకలు వడిన గిన్నెలో నీరు, వైట్ వెనిగర్ సమాన పరిమాణంలో వేసి నానబెట్టాలి. నానబెట్టిన అనంతరం బ్రష్ తో స్క్రబ్ చేసి గోచెప్పని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. వెనిగర్ లో ఉండే యాసిడ్ లక్షణాలు మరకలను వదిలించడానికి సహాయపడతాయి.

• నారింజ
సి విటమిన్ ఎక్కువగా లభించే నారింజ పండ్లు ఆరోగ్యానికి మంచివి. కానీ, వీటిని పరగ దుప్పున, అల్పాహారంతో తినకూడదు. అందుకోసం ఉండే సిట్రిస్ ఆమ్లం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ చేరు తుంది. దాంతో గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది. మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజన సమయాల్లో వీటిని తీసుకుంటే మంచిది.

• అరటిపండ్లు
అరటిపండ్లలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫోలేట్ లు ఉంటాయి. అయితే, అరటిపండ్లను ఓవ్ నోలో లేదా ట్రాన్స్ ట్రెడ్ కలిపి అంటే మంచిది. కానీ, పరగడుపున తినకూడదు. అలా తీసుకుంటే రక్తంలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం స్థాయిల్లో తేడా వస్తుంది.

• పుచ్చకాయ
పుచ్చకాయల్లో 90% నీరు ఉంటుంది. తినగానే నులువుగా అలిగిపోతుంది. ఇది బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో తింటే పర్షా ఉపయోగం ఉండదు. తిన్న గంటకి విపరీతమైన ఆకలి వస్తుంది.

• మామిడిపండ్లు
రక్తంలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫోలేట్ లు ఉంటాయి. మిగతా సమస్యల్లో నిరభయకరంగా తినొచ్చు.

• స్ట్రాబెర్రీ
స్ట్రాబెర్రీలు పుల్లగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఉదయాన్నే తింటే కడుపులో ఆమ్లాలు చేరి పిసిడి సమస్యలు వస్తాయి.