వాక్స్ సాండ్.. నయా ట్రెండ్

ఒత్తయిన చీకట్లో చిట్టి కొవ్వొత్తుల వెలుగు కాంతిని వెదజల్లడంతోపాటు ఇంటికి అందాన్ని అందిస్తుంది. సందర్భం ఏదైనా కొవ్వొత్తులతో కూడిన అలంకరణలు ఎప్పుడూ ప్రత్యేకంగానే ఉంటాయి. చీకటిని పార దోలడానికే కాదు ఈమధ్య కొవ్వొత్తులు అలంకరణలోనూ భాగమయ్యాయి. ఇందుకోసం రకరకాల ఫ్లేవర్లు, రంగులు, కస్టమైజ్డ్ కొవ్వొత్తులు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి. తాజాగా ఈ కొవ్వొత్తుల ట్రెండ్‌ని బీట్ చేస్తూ మార్కెట్లో హల్‌చల్ చేస్తున్నది వాక్స్ సాండ్. కొవ్వొత్తులను తయారుచేసే మైనంతో చేసిన ఈ సాండ్ చూసేందుకు అచ్చంగా ఇసుకను పోలి ఉంటుంది. దీన్ని అందమైన గ్లాసులు, గిన్నెలు, చిట్టిపొట్టి కుండలు.. ఇలా దేంట్లో అయినా పోసి వెలిగించేయడమే. ఈ మైనపు ఇసుకలో ఠీవిగా నిల్చోడానికి ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన వత్తులు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ సాండ్ కూడా రకరకాల రంగులు, ఫ్లేవర్లలో లభిస్తున్నది. జాస్మిన్, లావెండర్ వంటి గుబాళించే ఫ్లేవర్లతో ఇంటి వాతావరణాన్ని ఆహ్లాదంగా మారుస్తుంది. ఈ సాండ్ నీటిలో తడవదు, అందువల్ల అందమైన నీటి తొట్టెల్లోనూ దీనిని పోసి దీపాలు పెట్టేయొచ్చు. 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 పెట్టుకున్న స్వాతి రెడ్డి' అంటూ ఇప్పుడు ప్రతి పెండ్లింట డీజే పాటై స్టెప్పులేయిస్తున్నది. ప్రవాసంలో ఉంటూ తెలుగు జానపద బాణీలు ఆలపిస్తున్న పాలమూరు పల్లెదనం గురించి ఆమె చెబుతున్న జ్ఞాపకాల స్వాతి చినుకులు..

పాటల తోటలో స్వాతి చినుకులు

మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా వెలుగొండ మా సొంతూరు. నేను పుట్టింది, పెరిగింది మాత్రం నాగర్‌కర్నూల్‌లో. చిన్నప్పటి నుంచి పాటలు పాడే దాన్ని. అప్పట్లో గాయనిగా ఎదగాలన్న కోరికేమీ ఉండేది కాదు. మహబూబ్‌నగర్‌లో 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 పాడానో లెక్కే లేదు. కానీ, 'తొడగవయ్య గాజుల శెట్టి, అమ్మతోడు మామ నేను అడిగెదాన్ని కాదు, మూడు వందలిస్తా.. ముక్కుకు ముక్కెర తెస్తవ' పాటల్ని జనం బాగా పాడుకున్నట్టు గుర్తు. నేను పాడిన 'పల్లె కోలాటం, జంట కోలాటం' ఆల్బమ్స్‌కి మంచి ఆదరణ వచ్చింది. అలా అవకాశం వచ్చినప్పుడు పాడేదాన్ని. మిగతా రోజుల్లో సంగీతం నేర్చుకునేదాన్ని. మహబూబ్‌నగర్‌లో సరస్వతమ్మ దగ్గర కర్ణాటక సంగీతం నేర్చుకున్నాను. ఆమె దగ్గరే లలిత సంగీతం అభ్యసించాను. వీకెండ్స్‌లో హైదరాబాద్ వచ్చేదాన్ని. తెలుగు విశ్వవిద్యాలయంలో చిత్తరంజన్ గారి దగ్గర లైట్ మ్యూజిక్ నేర్చుకునేదాన్ని.

పాడని కాలం

డిగ్రీ తర్వాత ఎంబీఏలో చేరాను. అందరూ 'గొంతు బాగుంది. సినిమాల్లో పాడు' అనేవాళ్లు. ఆ మాటలతో సినిమాల్లో పాడే అవకాశం కోసం ప్రయత్నాలు చేశాను. సరైన దారి దొరక్క అవకాశాలు దక్కలేదు. అప్పటివరకు పాడటానికి, నేర్చుకోవడానికి ఇంట్లో అభ్యంతరం చెప్పలేదు. కానీ, సినిమా ప్రయత్నాలు నాన్నకు నచ్చలేదు. ముందు చదువు మీద దృష్టిపెట్టు అన్నారు. ఇక ఆ రెండేళ్లూ పాటే పాడలేదు.

ప్రవాస గీతం

పెండ్లి తర్వాత ఇంగ్లండ్ వెళ్లా. మా ఆయన నరేందర్ రెడ్డి అక్కడ ఐటీ ఉద్యోగి. పెండ్లిచూపుల్లోనే 'నాకు పాటలు చాలా ఇష్టం' అని ఆయనతో చెప్పాను. వివాహం తర్వాత పాడాలని ఉందన్నాను. 'మంచిదే కదా. తప్పకుండా పాడు' అని పాటకు మాట ఇచ్చారు. ఆయన సపోర్ట్ వల్లే ఇప్పటికీ పాడగలుగుతున్నాను. యూకేలో ఉన్నప్పుడే యాదాద్రి ఆలయ వైభవం గురించి 'యాది లోకి వచ్చాక యాదన్న' ఆల్బమ్ పాడాను. 'నేల తల్లికి వందనం' ఆల్బమ్‌లో 'నేలతల్లీ వందనమమ్మా' అనే పాట పాడాను. 'ఊరే మన కన్నతల్లిరా' పాట పాడాను. తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్వహించిన ప్రపంచ తెలుగు మహాసభల సందర్భంగా 'తెలుగు నేలకు పూలమాల' అనే ఆల్బమ్ చేశాను. ఆ మహాసభలకు నాకూ ఆహ్వానం అందింది. సంతోషంగా హాజరయ్యాను.

ఇష్టమైన వాళ్లతో ఇష్టమైన పాట

పాడే అవకాశం కోసం నా అంతట నేనే ఆల్బమ్స్ చేశాను. సొంత డబ్బులు ఖర్చుపెట్టాను. నా ఆల్బమ్స్ అన్నిటికీ మా ఆయనే నిర్మాత. ఆల్బమ్స్ చేయాలంటే చాలా ఖర్చవుతుంది. అంత డబ్బు తిరిగి రాదు. అయినా సరే ఇష్టంతో చేశాను. డబ్బులు వస్తాయని ఆశించలేదు. నా పాటలన్నీ సందేశాన్నిచ్చేవే. నాకు ఎవరితో కలిసి పనిచేయడం అనుకూలంగా ఉంటుందో వాళ్లతో కలిసి పనిచేస్తాను. అందుకే కొంతమంది మ్యూజిక్ డైరెక్టర్స్, రైటర్స్‌తోనే పని చేస్తున్నాను. భీమ్స్ గారికి సబ్జెక్ట్ చెప్పి 'ఎల్లిపోతావురా మనిషి' పాట రాయించుకున్నాను. కొవిడ్ సమయంలో ఆ పాట చేశాను. అది బాగా వైరల్ అయింది. ఎంతో మందిని కదిలించింది. నాకూ సంతృప్తినిచ్చింది. అలాంటి పాటల కోసం ఇప్పుడు కూడా కొన్ని ప్రాజెక్టులు చేస్తున్నాను.

> **ముద్దుపేరు ముచ్చట**
>
> **నా** పాటలన్నీ సందేశాత్మకమైనవే. 'ఎప్పుడూ ఇవేనా?' అని చాలామంది అంటున్నారు. నా మైండ్‌సెట్‌కి తగ్గ పాటలు చేస్తున్నానని చెబుతూ వచ్చాను. వాళ్ల కోసం కూడా చేద్దామని ఫోక్ సాంగ్స్ మీద మళ్లీ ఫోకస్ చేశాను. 'నా ముద్దుపేరు పెట్టుకున్న స్వాతి రెడ్డి' పాట పాడాను. ఈ పాటలో ఏమీ ఉండదు. జస్ట్... ఆ బీట్‌ని ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. స్వాతి రెడ్డి పాటతో మస్త్ ఫేమస్ అయ్యాను. ”

పాటే నా ప్యాషన్

ఈ పోటీ ప్రపంచంలో నేను అనుకున్నంత గుర్తింపు వచ్చింది. మొదట నాకు నేనుగా అవకాశాలు సృష్టించుకున్నాను. ఆ తర్వాత వచ్చిన అవకాశాలను అందిపుచ్చుకున్నాను. లండన్‌లో ఆర్థిక సేవల సంస్థ వెల్త్ మ్యాక్స్‌లో ఫైనాన్షియల్ అడ్వయిజర్‌గా ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. యూకే, అమెరికాతోపాటు ఐరోపా దేశాల్లోని తెలుగు ఎన్‌ఆర్‌ఐ సంఘాల నుంచి ఆహ్వానాలు అందుతున్నాయి. సినీ నేపథ్య గాయకులకు, శాస్త్రీయ సంగీతకారులకు అందినట్టే నాకూ ఆహ్వానం, గుర్తింపు, గౌరవం అందాయి. ఇంతకన్నా కావాల్సిందేముంది?

ఫుల్ బిజీ

నన్ను నేను ప్రమోట్ చేసుకోవాలని చాలాకాలం ఉచితంగా పాడాను. కానీ, ఇప్పుడు నా పాట నాకు ఆర్థిక

స్వావలంబన ఇచ్చింది. ఇక్కడి తెలుగువాళ్లు మాతృభాషను ఎంతో ఇష్టపడతారు. ఆ ఇష్టంతోనే నన్ను ప్రోత్సహిస్తున్నారు. వాళ్ల సహకారంతో యూట్యూబ్ చానెల్ Swathi Reddy UK నడుపుతున్నాను. ప్రపంచంలో ఎక్కడెక్కడో ఉన్న తెలుగు వాళ్లు దీనిని ఆదరిస్తున్నారు. మా పిల్లలు పెద్దవాళ్లు అయ్యారు. వాళ్లను చూసుకుంటూ, ఉద్యోగం చేసుకుంటూ పాటల కోసం పనిచేస్తున్నాను. ఆరు నెలల నుంచి ఫుల్ బిజీగా ఉన్నాను. ఇంటి బాధ్యతలు వదులుకోకుండా, ఇష్టమైన సంగీతంతో జర్నీ చేస్తున్నాను. ఈ ప్రయాణంలో మా ఆయన ప్రోత్సాహం ఇప్పటికీ కొనసాగుతుండటం నా అదృష్టం.

... నాగవర్ధన్ రాయల

అందానికి అవిసె

అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. పోషకాహార లోపం వల్ల ఆరోగ్యం మాత్రమే కాదు, అందం కూడా మందగిస్తుంది. మొహంపై మొటిమలు, మచ్చలు, ముడతలు వంటి చర్మ సమస్యలు వస్తాయి. వాటి నుంచి బయటపడటానికి చాలామంది బ్యూటీ పార్లర్‌కు వెళ్తుంటారు. ఇంట్లో ఉండే కొన్ని పదార్థాలతో చర్మ సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. వాటిలో ముఖ్యమైనవి అవిసె గింజలు. వీటితో ఆరోగ్యం మాత్రమే కాకుండా అందం కూడా సొంతమవుతుంది. అవిసె గింజలలో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ చర్మానికి, జుట్టుకు మెరుపును ఇస్తాయి. ఈ గింజలతో తయారు చేసిన ప్యాక్ వేసుకుంటే చర్మం యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది.

ఫేస్ ప్యాక్..

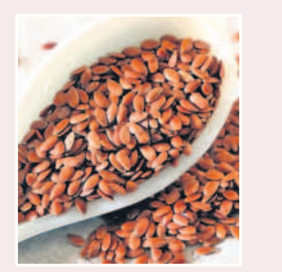
ఒక టీస్పూన్ అవిసె గింజలను కప్పు నీటిలో వేసి అరగంట పాటు నానబెట్టాలి. తర్వాత చిన్న మంటమీద నీరంతా జెల్‌గా మారేవరకు ఉడికించాలి. చల్లారిన తర్వాత జెల్‌ను ముఖానికి పట్టించాలి. కాసేపటి తర్వాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. రోజుకు ఒకసారి ఈ ప్యాక్ వేసుకుంటే చర్మంపై ఉన్న వాపు, మచ్చలు, మొటిమలు తగ్గుతాయి.

రోజ్ వాటర్‌తో..

అవిసెలను నీళ్లలో నానబెట్టి మిక్సీలో వేసి పేస్టులా చేసుకోవాలి. ఆ పేస్టులో రోజ్ వాటర్ కలిపి ముఖానికి పట్టించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అవిసె గింజల్లో ఉన్న పోషకాలు చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా మారుస్తాయి.

జుట్టు ఆరోగ్యానికీ..

ఒక టీస్పూన్ అవిసె గింజల పొడిని చిన్న గిన్నెలో వేసి, ఒక గుడ్డును కొట్టి ఆ పొడిలో వేసి బాగా కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి, జుట్టుకు రాసుకుని అరగంట తర్వాత స్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తే జుట్టు మెరుస్తుంది. చర్మం కాంతిమంతంగా మారుతుంది.



అల్పాహారంగా ఈ ఫలహారం వద్దు

ఉదయం నిద్రలేచిన రెండు గంటలలోపు అల్పాహారం తినాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. బ్రేక్‌ఫాస్ట్ చేయడం ఎంత అవసరం.. ఏం తింటున్నాం అనేది కూడా అంతే ముఖ్యం. పరగడుపున పండ్లు తింటే ఎనర్జీ లెవెల్స్ బాగుంటాయని అనుకుంటారు. కానీ, పరగడుపున తినకూడని పండ్లు కొన్ని ఉన్నాయి. అవేంటో తెలుసుకుందాం..

• నారింజ

సి విటమిన్ ఎక్కువగా లభించే నారింజ పండ్లు ఆరోగ్యానికి మంచివి. కానీ, వీటిని పరగడుపున, అల్పాహారంతో తినకూడదు. అందులో ఉండే సిట్రస్ ఆమ్లం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ చేరుతుంది. దాంతో గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది. మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజన సమయాల్లో వీటిని తీసుకుంటే మంచిది.

• అరటిపండ్లు

అరటిపండులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం మెండుగా ఉంటాయి. అయితే, అరటిపండ్లను ఓట్స్‌లో లేదా బ్రౌన్ బ్రెడ్‌లో కలిపి తింటే మంచిది. కానీ, పరగడుపున తినకూడదు. అలా తీసుకుంటే రక్తంలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం స్థాయుల్లో తేడా వస్తుంది.

• పుచ్చకాయ

పుచ్చకాయల్లో 90% నీరు ఉంటుంది. తినగానే సులువుగా అరిగిపోతుంది. ఇది బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో తింటే పెద్దగా ఉపయోగం ఉండదు. తిన్న గంటకే విపరీతమైన ఆకలి వేస్తుంది.

• మామిడిపండ్లు

మామిడిపండ్లలో షుగర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఉదయాన్నే తింటే రక్తంలో చక్కెర నిల్వలు పెరిగిపోతాయి. మిగతా సమయాల్లో నిరభ్యంతరంగా తినొచ్చు.

• స్ట్రాబెర్రీ

స్ట్రాబెర్రీలు పుల్లగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఉదయాన్నే తింటే కడుపులో ఆమ్లాలు చేరి ఎసిడిటీ సమస్యలు వస్తాయి.

అమ్మకూ సెలవు

ప్రపంచంలో అన్ని ఉద్యోగాలకూ సెలవులు, జీతాలు ఉంటాయి. ఆయా ఉద్యోగులు చేసిన పనికి గుర్తింపూ ఉంటుంది. కానీ పెళ్లి అనే బంధంతో తన జీవితాన్ని భర్త, పిల్లలకు అంకితం చేసే మహిళకు మాత్రం ఏ గుర్తింపూ ఉండదు. అంతేకాదు ఉదయం లేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు అలుపు లేకుండా ఆమె చేసే పని లెక్కలోకే రాదు. పిల్లల్ని కనడం, వారి చదువులు, ఉద్యోగాలు, బాగోగులు అన్నీ చూసుకునే అమ్మ ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి ఆరా తీసేవాళ్లు ఎవరూ ఉండరు. అలాంటి ఓ అమ్మ తన అరవై ఏళ్ల జీవితంలో మొదటిసారి తన బాధ్యతలు వదిలేసింది. తనను తాను వెతుక్కుంటూ తనకు ఇష్టమైన ప్రాంతాల్లో విహరిస్తూ తన కలల్ని నిజం చేసుకుంటున్నది. తన తల్లి మొదటిసారి ఆనందంగా ఉందంటూ తన సంతోషాన్ని సోషల్ మీడియా ద్వారా పంచుకున్నాడు నీల్ ముక్తీ. హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లోని కోక్సార్ గ్రామానికి చెందిన ఓ మహిళ ఏకంగా ఆరు దశాబ్దాల తరువాత సెలవు తీసుకుంది. బాధ్యతలను పక్కనపెట్టి మంచుతో ఆడుకుంటూ చిన్న పిల్లలా మారిపోయింది. ఆరుబయట మంచుముద్దలతో ఆడుకుంది. ఆమె ఫొటోలు, వీడియోను ఆమె కుమారుడు నీల్ ముక్తీ నెట్టింట పంచుకున్నాడు. 'కొన్నేళ్ల తరువాత మా అమ్మ పని నుంచి బ్రేక్ తీసుకుంది. ఆమె ఎప్పుడూ మా నాన్న గురించి బాధపడుతుంది. నేను ఎంతో నచ్చచెబితే గానీ ఆమె ఒప్పుకోలేదు' అంటూ రాసుకొచ్చాడు నీల్. అతని అభిప్రాయంతో కొందరు ఏకీభవించగా మరికొందరు మాత్రం అందరికీ అది వర్తించదని అనారోగ్యంతో ఉన్న తన తల్లికి తండ్రి గత 30 ఏళ్లుగా సేవలు చేస్తున్న విషయం పంచుకున్నాడు. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో నెట్టింట వైరల్‌గా మారింది.

జిడ్డు ఇలా వదిలిద్దాం

శరీరాన్ని, ఇంటిని ఎంత శుభ్రంగా ఉంచుకుంటామో.. వంట పాత్రలను కూడా అంతే క్లీన్‌గా ఉంచుకుంటాం. వంటకు ఉపయోగించే పాత్రలకు నూనె జిడ్డు, మరకలు, మంట కారణంగా చేరిన మసి అంటుకుంటాయి. వంట చేయడం ఒక ఎత్తయితే.. పాత్రలను మురికి లేకుండా శుభ్రంగా కడగడం మరో ఎత్తు. ప్రస్తుత కాలంలో దాదాపు అందరి ఇళ్లలోనూ స్టీల్ పాత్రలలోనే వంటలు చేస్తున్నారు. వీటిని శుభ్రం చేయడం సులభమే. కానీ, రోటీ, దోశ, చపాతి చేసే ఐరన్ పాత్రల జిడ్డు వదిలించడం అనేది కష్టమైన పని. ఇక, ఐరన్ పాత్రలో కూరలు వండటం వల్ల అవి త్వరగా నల్లగా మారుతాయి. నూనె పొరలు పేరుకుపోతాయి. నల్లగా మారిన ఐరన్ పాత్రలో వండిన ఆహారం కూడా నల్లగా కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి పాత్రలను శుభ్రం చేయడం కూడా కష్టం. అయితే, చిన్న చిట్కాలతో వంటపాత్రలను తళతళలాడేలా చేసుకోవచ్చు.

బేకింగ్ సోడా, ఉప్పుతో..

ఒక లీటరు నీటిలో నాలుగు చెంచాల బేకింగ్ సోడా, ఉప్పు వేసి మరిగించాలి. ఆ వేడి నీటిని నల్లగా మారిన ఐరన్ పాత్రలో పోసి అరగంట సేపు ఉంచాలి. తర్వాత స్క్రబ్బర్‌తో 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 క్లీనింగ్ ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. బాగా మరకలు పడిన గిన్నెలో నీరు, వైట్ వెనిగర్ సమాన పరిమాణంలో వేసి నానబెట్టాలి. నానబెట్టిన అనంతరం బ్రష్‌తో స్క్రబ్ చేసి గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. వెనిగర్‌లో ఉండే యాసిడ్ లక్షణాలు మరకలను వదిలించడానికి సహాయపడతాయి.