



# జాగ్రత్త.. జాగ్రత్త!

హోలీ.. జాగ్రత్తగా జరుపుకోవడే ఆనందాన్ని పంచుతుంది. రంగుల కేళిలో ఏమరుపాటుగా ఉంటే మాత్రం.. అనారోగ్యాన్ని తెచ్చిపెడుతుంది. ముఖ్యంగా, రసాయన రంగులు చల్లుకుంటే.. లేనిపోని ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురౌతాయి వస్తుంది. అందుకే.. ఈ జాగ్రత్తలు పాటించండి.

**కళ్లకు భద్రత..**  
• సింథటిక్ రంగుల నుంచి కళ్లకు కాపాడుకునేందుకు కళ్లకోసం ధరించండి. రంగుల్లో ఉండే రసాయనాల నుంచి కళ్లకు రక్షణ కల్పిస్తుంది.  
• హోలీ ఆడిటప్పుడు కళ్లలో రంగులు పడితే.. వెంటనే కళ్లను రుద్దకండి. ఇది ఇన్ఫెక్షన్కు దారితీస్తుంది. కాబట్టి, కళ్లను శుభ్రమైన నీటితో కడగాలి. ఇందుకు రోజ్ వాటర్ సమర్థంగా పనిచేస్తుంది.  
• కాంటాక్ట్ లెన్స్ వాడేవాళ్లు.. రంగుల్లో ఉండే రసాయనాల లెన్స్లో చిక్కుకోవద్దు. చికాకు, ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

**గోళ్లకు రక్షణ**  
హోలీ ఆడిన తర్వాత నిమ్మరసంతో గోళ్లు శుభ్రం చేసుకోండి. ఇందుకోసం నిమ్మరసాన్ని సున్నితంగా తీసి.. దానిని కొద్దిగా పంచ దార చల్లండి. దాని సాయంతో గోళ్లను నెమ్మదిగా రుద్దితే.. రంగుల మరకలు ఇట్టే తొలగిపోతాయి.  
**జుట్టు బాగుండాలంటే..**  
• ముందురోజు రాత్రి జుట్టుకు కొబ్బరి నూనె రాసుకోండి. ఉదయం మరోసారి రాస్తే ఇంకా మంచిది.  
• కనుబొమలకు, చెవిలకు బేబీ ఆయిల్ను ప్రైవేట్ రాసుకుంటే సరిపోతుంది.  
• ఆడవాళ్లు జుట్టును ముడిచుకోవడం బెటర్.

**చర్మ ఆరోగ్యానికి..**  
• రసాయన రంగుల చర్మానికి హాని కలిగిస్తాయి. కాబట్టి, హోలీ ఆడినందుకు శరీరం మొత్తం రెండుసార్లు మాయిశ్చురైజింగ్ లోషన్ రాసుకోవాలి. అలివీ, కొబ్బరి నూనెల మిశ్రమం చర్మస్నే.. చర్మంపై పారాలాగా ఏర్పడి, రంగుల నుంచి చర్మాన్ని కాపాడుతాయి.  
• కాళ్లు, చేతులకు పెట్రోలియం జెల్లీ రాసుకోవాలి.  
• అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా.. శరీరాన్ని వీలైనంత పూర్తిగా కప్పిఉంటే దుస్తుల్ని ధరించండి. అవికాదా.. వాడి పడే సేవి అయితే ఇంకా మంచిది.  
• ఇక హోలీ ఆడటం పూర్తయిన వెంటనే స్నానం చేయండి. రంగులతోనే రోజంతా కాలక్షేపం చేస్తే.. చర్మానికి అటు కుపోయిన రంగుల మరీచ హాని కలిగిస్తాయి.  
• స్నానం తర్వాత మరోసారి శరీరానికి మాయిశ్చురైజింగ్ రాసుకుంటే సరిపోతుంది.

# నమస్తే తెలంగాణ జిందగీ

శుక్రవారం | 14 మార్చి 2025  
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com 11

## పండుగ.. ప్రత్యేకంగా!

హోలీ వేడుకలను దేశవ్యాప్తంగా వైభవంగా జరుపుకుంటారు. అన్నిచోట్లా హోలికా దహనం, రంగులు చల్లుకోవడంతోపాటు ఆలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు చేస్తారు. అయితే, కొన్ని ప్రాంతాల్లో మాత్రం.. హోలీ పండుగను వివాదంగా నిర్వహిస్తారు.



**లత్తర్ హోలీ (బర్మానా, ఉత్తరప్రదేశ్)**  
ఉత్తరప్రదేశ్లోని 'బర్మానా' పట్టణంలో.. 'లత్తర్ హోలీ' జరుపుకుంటారు. శ్రీకృష్ణుడు-రాధ నేపథ్యంలో ఈ వేడుక సాగుతుంది. హోలీ నాడు బర్మానా పొరుగున ఉండే నందగావ్ నుంచి పెద్ద అత్తన పురుషులు తరలివస్తారు. అలా బర్మానాకు వచ్చిన వారిని స్థానిక పనితలు కర్రలు తప్పకొని తరముతారు. అప్పుడు మగవాళ్లు తమను కాము రక్షించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. సందడి వాతావరణంలో జరిగే ఈ వేడుక ఆద్యంతమూ అప్రదభరంగా సాగుతుంది.

గడుపుతారు. ప్రజలు రంగురంగుల దుస్తులు ధరించి వీధుల్లో ఊరేగింపులు నిర్వహిస్తారు.  
**రాయల్ హోలీ (ఉదయపూర్, రాజస్థాన్)**  
రాజుల నగరం ఉదయపూర్లో.. హోలీ వేడుకలు రాజుల కప్ప వైభవంతో సాగుతాయి. అందుకే, ఈ వేడుకలకు 'రాయల్ హోలీ' అని పేరు. రాజస్థాన్లోనే అతిపెద్దదైన సీటీ ప్యాలెస్లో జరిగే ఈ వేడుకల్లో స్థానిక రాజుకుటుంబాల వారసులు పాల్గొంటారు. స్థానికులు, సందర్శకులూ పెద్ద సంఖ్యలో తరలివస్తారు. సంప్రదాయ రాజస్థానీ సంగీతం, జానపద నృత్య ప్రదర్శనలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తాయి.



**మసాన్ హోలీ (వారణాసి, ఉత్తరప్రదేశ్)**  
విశ్వేశ్వరుడు కొలువైన వారణాసిలో.. శుశానంలో ఔరికే బూడిదను చల్లుకుంటూ హోలీ పండుగను చేసుకుంటారు. 'మసాన్ హోలీ' గా పిలిచే ఈ వేడుకలో సాధువులు, శివ భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొంటారు. పరమేశ్వరుడిని పూజించిన ఆనంతరం.. చితిలోని బూడిదతో హోలీ నిర్వహిస్తారు.  
**పూల హోలీ (బృందావన్, ఉత్తరప్రదేశ్)**  
దేశవ్యాప్తంగా రంగులతో సాగిపోయే హోలీ వేడుకలు.. శ్రీకృష్ణుడి జన్మస్థలమైన బృందావన్లో మాత్రం సువాసన నలు పులుముకుంటాయి. ఇక్కడ రంగురంగుల పూలను చల్లుకుంటూ హోలీ సంబరాలు జరుపుకుంటారు. బృందావన్ దేవాలయాలకు వేలసంఖ్యలో భక్తులు తరలి వస్తారు. రాధ-కృష్ణులుగా భావిస్తూ.. ఒకరిపై ఒకరు పూలు చల్లుకుంటారు.

**షిగ్డీ (గోవా)**  
గోవాలో.. 'షిగ్డీ' పేరుతో వేడుకలు నిర్వహిస్తారు. గోవా సంప్రదాయ జానపద సంగీతం, నృత్యాలతో ఆనందంగా

## గ్యాడ్జెట్లు భద్రం

రంగుల హోలీ అంటే సందడి, సంతోషం, ఆనందం! కానీ, ఈ సందేహాల్లో మీ స్మార్ట్ఫోన్లు, ఇయర్ బడ్స్, స్మార్ట్ వాచులు వీటిలో తడిసి, రంగుల మరకలతో పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంది. సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే.. రంగుల కేళిని ఎంపికా ఆస్వాదించొచ్చు. మీ స్మార్ట్ గ్యాడ్జెట్లకు వాటర్ప్రోఫ్ రక్షణ కల్పించి హోలీని ఎంజాయ్ చేయండి.

• ఇప్పటికిప్పుడు హోలీ కోసం వాటర్ప్రోఫ్ స్మార్ట్ఫోన్లు కొనడం హాస్యాస్పదమే అవుతుంది! మీ ఫోన్కు వాటర్ ప్రూఫ్ రక్షణ కల్పించే పోన్లు తీసుకుంటే మంచిది. YOSH, Syncwire బ్రాండ్లు నాణ్యమైన పోన్లు అందిస్తున్నాయి. పారదర్శకమైన, టచ్-సెన్సిటివ్ పోన్లతో స్మార్ట్, రంగులనుంచి ఫోన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

• స్మార్ట్ వాచ్ వాటర్ప్రోఫ్ భావన కాకపోతే.. హోలీ వేళ దానిని ధరించకపోవడమే మంచిది.

• హోలీ ఆడుతూనే మ్యూజిక్ మస్టీ చేయాలా? WF-SP800N లేదా JBL ఎండ్యూరెన్స్ పీక్ ఇయర్ బడ్స్ పెట్టుకోవచ్చు. వీటికి బలమైన IP రేటింగ్ ఉంది. రంగులు, నీళ్లు, చెమట తగిలినా తట్టుకుంటాయి. ప్రస్తుతం మార్కెట్లోకి వస్తున్న ఆధునిక బడ్స్ అన్ని నీటిలో తడిసినా మసగిలిగేవే ఉంటున్నాయి.



## పాలతో శుభ్రం!

**చర్మాన్ని శుభ్ర చేయడానికి పాలు మంచి సాధనంగా ఉపయోగపడతాయి.** క్షైనింగ్ మిల్క్ స్నానంలో నేరుగా పాలనే వాడవచ్చు. అందుకోసం కొద్దిగా పాలను తీసుకుని అందులో దూదిన ముంచాలి. దానితో ఎక్కడైతే మేకప్ ఎక్కువగా వేస్తామో లేదా జిడ్డు అధికంగా ఉంటుంటే ఆ ప్రాంతమంతా సున్నితంగా అద్దాలి. ఆ తర్వాత తుడిచేయాలి. మేకప్ లేదా క్రీముల వాడకం వల్ల మూసుకుపోయిన చర్మ రంధ్రాలను పాలు శుభ్రం చేస్తాయి. చర్మాన్ని తేమగా ఉంచేందుకూ సాయపడతాయి.

**'యాస్' ఆపిల్ ఎ డే... కీమ్స్ డాక్టర్ ఎవే** అన్నది ఆంగ్ల సామెత. రోజూ ఒక ఆపిల్ తింటే డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లాలి అనవరమే ఉండవచ్చు. ఇది ఎంత వరకూ నిజం అన్నది షాషకాహార నిపుణులే తేల్చి చెప్పాలి వచ్చుంది. మరీ షాషకాహారం అన్నది... ఆ సంగతిలో మనమూ చూద్దామా!  
విటమిన్ సి మన రోగనిరోధక వ్యవస్థకు, కొలెస్ట్రాల్ ఉత్పత్తికి ప్రధానమైన పోషకం. అది ఆపిల్ పండ్లలో పుష్కలంగా దొరుకుతుంది. రక్త ప్రసరణను నియంత్రించి, హృదయ ఆరోగ్యానికి సహకరించే పోటాషియం ఇందులో దండీగా ఉంటుంది. పండ్లలోని పీచులు జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు చేస్తాయి. ఆపిల్ తింటే కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇది బరువు నియంత్రణకు సహకరిస్తుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే కెర్నెల్స్ లాంటి యాంటి ఆక్సిడెంట్లు గుండె జబ్బుల్ని, మధుమేహాన్ని,



ఒకప్పుడు ఆలయాలు ఆధ్యాత్మిక శక్తి కేంద్రాలుగా మాత్రమే కాదు.. అపురాప శిల్పకళకు చిరునామాలూగా నిలిచాయి. అద్భుత వాస్తుకళ ను కళ్ల ముందుంచాయి. సంగీత నృత్య కళలకు ఆలవాలమై అలరించాయి. కానీ, కాలక్రమంలో ఎన్నో గుళ్లు ప్రాభవాన్ని కోల్పోయి నిరాదరణకు గురయ్యాయి. ఈ పరిస్థితిలో మార్పు కోరుతూ, ఆలయాల పునరుజ్జీవానికి చేస్తున్న ప్రయత్నమే 'గుడి సంబరాలు'. భారతీయ ఆధ్యాత్మిక గరిమ భావి తరాలకు 'పరంపర'గా అందించాలనే కృత నిశ్చయంతో ఇద్దరు

నారిమణులు చేపట్టిన ఆధ్యాత్మిక కళాయాత్ర విశేషాలు ఇవి..



## ఆలయమంతే సంబురం

శ్రీనాగి సీకింద్రాబాద్లో పెరిగింది. సెయింట్ ఆన్స్ స్కూల్లో చదివింది. శిశుకా రెడ్డి నిజా మాబాద్. అక్కడ స్కూల్లో చదువు పూర్తి చేసి, హైదరాబాద్ వచ్చింది. రెడ్డి ఉమెన్స్ కాలేజీలో చేరింది. శ్రీనాగి హైస్కూల్ క్లాస్మేట్ ఒకరు అదే కాలేజీలో చేరారు. ఆమె ద్వారా శ్రీనాగికి పరిచయమైంది శశికా. వీళ్లిద్దరికీ ఆలయాలు, ఆధ్యాత్మిక విశేషాలు, సంగీతం చాలా ఇష్టం. శ్రీనాగి చిన్నప్పుడు భరతనాట్యం నేర్చుకుంది. మద్రాస్ మేడికల్ కాలేజీలో వైద్య విద్య పూర్తిచేసింది. వైద్యురాలిగా పనిచేసింది. మెడిసిన్ హాస్పిటల్లో రెస్కర్స్, సీఈఓగా పేరు అందించింది. వైద్యవృత్తిలో ఎంత బిజీగా ఉన్నా ఆధ్యాత్మిక యాత్రలకు కచ్చితంగా సమయం కేటాయిస్తే. దాదాపు దేశంలోని అన్ని ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రాలను సందర్శించింది. కడప నృత్యం కూడా నేర్చుకుంది. హిందుస్థానీ గాత్ర సంగీతాన్ని సాధన చేసింది. శిశుకా రెడ్డి విషయానికి వస్తే, రోమ్ని ఆనే సంస్థను స్థాపించింది. మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి సాయపడే కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నది. మరోవైపు ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు, సంగీతం, నృత్యం పట్ల ఆసక్తి చూపింది. ఈ అభిరుచులే వాళ్ల మధ్య స్నేహాన్ని పెంచాయి.

నృత్య ప్రదర్శనలు నిర్వహించారు. ఆ వేడుక చూడటానికి అమ్మవల్లివారు లతో పాటు చుట్టుపక్కల గ్రామాల ప్రజలూ తరలివచ్చేవారటా అంటూ వచ్చారు. ఆహారంతో ఆలయ ప్రాంగణమంతా కిక్కిరిసింది. ఆలయ వైభవాన్ని చూచుతూ, ఆధ్యాత్మిక విశేషాలను చెబుతూ ఆ రోజు జరిగిన గుడి సంబరాలు విజయవంతం అయ్యాయి. ఈ వేడుక తర్వాత ఎంతో మంది దాతలు ముందుకొచ్చారు. ఆలయాన్ని అధికారులూ పట్టించుకున్నారు. కొత్త నిర్మాణాలకు విరాళాలు అందించారు. ఆలయానికి ప్రాచుర్యం రావడంతో భక్తుల రాక కూడా పెరిగింది. ఆలయ ప్రాంగణంలో ఫాటో షూట్లు కాదు, సినిమా షూటింగులూ జరుగుతున్నాయి. వెదసి ఆలయ భవిష్యత్తు పట్లన్న బెంగ తీరిపోయింది. దాతల సహకారంతో

ఆలయ ప్రాంగణంలోని మెట్ల వాటికి జీవకళ వచ్చింది. ప్రాంగణంలో కాటేజీలు వెలిశాయి. ఆ మొదటి విజయంతో మరొన్ని ఆలయాల్లోనూ 'గుడి సంబరాలు' నిర్వహించాలని తలపోశారు ఈ ఇద్దరు స్నేహితులు. కాలపరీక్షను ఎదుర్కొంటున్న గుళ్లను వెలుగులోకి తీసుకురావడంతోపాటు మన సంప్రదాయ కళలకు పట్టు కట్టాలని ప్రణాళికలు రూపొందించుకున్నారు. వారసత్వ కట్టడాలని, మెట్ల బావులు, బీచ్లలో ఆధ్యాత్మిక, సంగీత, నృత్య ప్రదర్శనలకు శ్రీకారం చుట్టారు. పద్దే నుంచి ఆ 'పరంపర' కొనసాగుతూనే ఉంది.

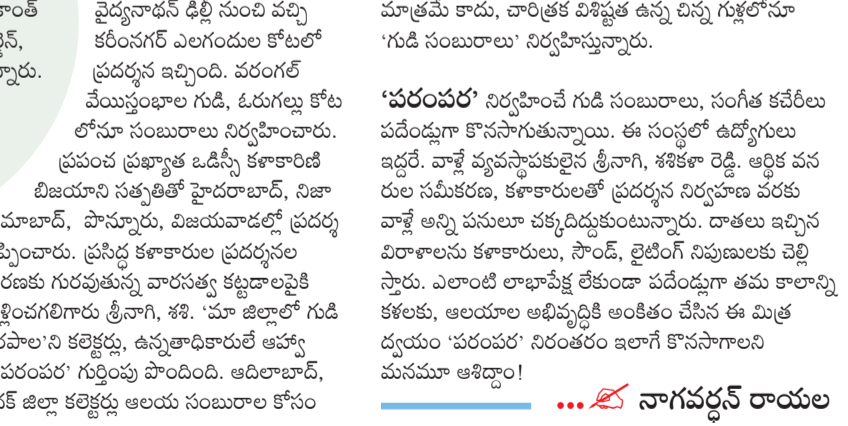
**రమణీయం.. కమనీయం..**  
ప్రకృతి రమణీయత ఉన్న చోట మానసిక ఆనందం కోసం వచ్చేవారికి సంగీతంతో సాంకేతిక వేషాభ్యుదయకా కచేరీలు చేపడుతున్నది పరంపర. హైదరాబాద్ నగరంలోని కృష్ణకాంత్ పార్క్, ఇందిరా పార్క్, బోటానికల్ గార్డెన్, సుందర్యనగర్ పార్కుల్లో వీటిని నిర్వహిస్తున్నారు. శాస్త్రీయ సంగీత కచేరీలు సంస్కృత కాలక్షేప వేదికలు అన్న ముద్రను చెరిపి.. సామాన్యులకు చేరువ చేసింది సంస్థ.

**మునుపెన్నడూ లేనట్లుగా..**  
పరంపర ఆహ్వానం అందుకుని భరతనాట్య కళాకారిణి రమా వైద్యనాథన్ ఢిల్లీ నుంచి వచ్చి కరీంనగర్ ఎలగండుల కోటలో ప్రదర్శన ఇచ్చింది. పరంగల్ మేయన్మంట్ల గుడి, ఓరుగల్లు కోటలోనూ సంబరాలు నిర్వహించారు. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత ఒడిస్సీ కళాకారిణి బిజయినీ సత్యతితో హైదరాబాద్, నిజామాబాద్, పాస్చూరు, విజయవాడల్లో ప్రదర్శనలు ఇచ్చారు. ప్రసిద్ధ కళాకారుల ప్రదర్శనల ద్వారా.. నిరాదరణకు గురవుతున్న వారసత్వ కట్టడాలపైకి ప్రజల దృష్టి మళ్లించగలిగారు శ్రీనాగి, శశికా. 'మా జిల్లాలో గుడి సంబరాలు జరపాల'ని కలెక్టర్లకు, ఉన్నతాధికారులతో ఆహ్వానం చేస్తూ 'పరంపర' గుర్తింపు పొందింది. ఆదిలాబాద్, కామారెడ్డి, మెదక్ జిల్లా కలెక్టర్ల ఆలయ సంబరాల కోసం

అలయ ప్రాంగణంలోని మెట్ల వాటికి జీవకళ వచ్చింది. ప్రాంగణంలో కాటేజీలు వెలిశాయి. ఆ మొదటి విజయంతో మరొన్ని ఆలయాల్లోనూ 'గుడి సంబరాలు' నిర్వహించాలని తలపోశారు ఈ ఇద్దరు స్నేహితులు. కాలపరీక్షను ఎదుర్కొంటున్న గుళ్లను వెలుగులోకి తీసుకురావడంతోపాటు మన సంప్రదాయ కళలకు పట్టు కట్టాలని ప్రణాళికలు రూపొందించుకున్నారు. వారసత్వ కట్టడాలని, మెట్ల బావులు, బీచ్లలో ఆధ్యాత్మిక, సంగీత, నృత్య ప్రదర్శనలకు శ్రీకారం చుట్టారు. పద్దే నుంచి ఆ 'పరంపర' కొనసాగుతూనే ఉంది.

**పరంపర** నిర్వహించే గుడి సంబరాలు, సంగీత కచేరీలు పడేపట్లగా కొనసాగుతున్నాయి. ఈ సంస్థలో ఉద్యోగులు ఇద్దరే. వాళ్లే వ్యవస్థాపకులైన శ్రీనాగి, శశికా రెడ్డి. ఆర్థిక వనరుల సమీకరణ, కళాకారులతో ప్రదర్శన నిర్వహణ వరకు వాళ్లే అన్ని పనులూ చక్కదిద్దుకుంటున్నారు. దాతలు ఇచ్చిన విరాళాలను కళాకారులు, సాండ్, లైటింగ్ నిపుణులకు చెల్లిస్తారు. ఎలాంటి లాభాపేక్ష లేకుండా పడేపట్లగా తమ కాలాన్ని కళలకు, ఆలయాల అభివృద్ధికి అంకితం చేసిన ఈ మిక్త ధ్యయం 'పరంపర' నిరంతరం ఇలాగే కొనసాగాలని మనమూ ఆశిద్దాం!

**నాగవర్మన్ రాయల**



**రోజుకొక ఆపిల్ తింటే..**