



అల్లు రామలింగయ్య చిరస్మరణీయుడు : చిరంజీవి

ప్రముఖ నటుడు, నిర్మాత, స్వాతంత్ర్య సమయోధుడైన వద్దుత్రీ అల్లు రామలింగయ్యగారి శతజయంతి ఉత్సవాలలో భాగంగా అల్లు ఫ్యామిలీ పలు కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఆందులో భాగంగా గత రాత్రి రిగిన శతజయంతి వేడుకలకి మెగా పవన్ స్టార్ రామ్ చరణ్, ఆయన సతీమణి ఉషారాజ్, చిరంజీవి సతీమణి సురేఖ (అల్లు రామలింగయ్య కుమార్తె), అల్లు అరవింద్, అల్లు అర్జున్, అల్లు శిరీష్, అల్లు టీ, సాయిధరమ్ తేజ్ తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. అల్లు రామలింగయ్యపై రాసిన పుస్తకాన్ని ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్య నాయుడు ఆవిష్కరించి, తొలి ప్రతినిధి మెగాస్టార్ చిరంజీవికి అందించారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు సహా పలువురు ప్రముఖులు సన్మానాలు అల్లు రామలింగయ్య సినీ రంగానికి చేసిన సేవల గురించి కొనియాడారు.

శతజయంతి వేడుకలో ప్రాధాన్యత గాను మాట్లాడుతూ.. ముందుగా మెగాస్టార్ చిరంజీవిగారి గురించి మాట్లాడుతూ, అల్లు రామలింగయ్య గారితో తనకు ఏర్పడిన పరిచయాన్ని లిఖించాడు. అల్లు రామలింగయ్య గారికి బ్రతుకు విలువ, మెతుకు విలువ తెలిసిన వాడే కాబట్టి ఆ కష్టం ఎంతో, ఆ భార ఎంతో అయినా తిలసిన. అల్లు అరవింద్ లాంటి బిడ్డను కన్నందుకు ఆయన తో ఆనందిస్తారు. ఆయన ఎప్పుడూ మన మధ్యలోనే ఉంటారు. అల్లు రామలింగయ్య గారి గురించి మాట్లాడే అవకాశం ఇచ్చినందుకు కృతజ్ఞతలు అన్నారు.

అల్లు అర్జున్ మాట్లాడుతూ.. అల్లు రామలింగయ్యగారికి సినీ పరిశ్రమలో అవకాశం ఇవించిన ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఆయనకు అల్లుడుగా వచ్చిన ఆయన స్థాయిని ఎన్నో రెట్లు పెంచిన చిరంజీవికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు. పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించిన మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడుగారికి, పుస్తకాన్ని రాసిన వారికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

మెగాస్టార్ చిరంజీవి మాట్లాడుతూ.. ఆయనతో నాకు ఉన్న అనుబంధం ఇంకెంతోనూ లేదు. ఆయనంటే నాకు ప్రత్యేకమైన అభిమానం. అల్లు రామలింగయ్యగారిని మొదటిసారి చేసిన సమయంలోనే ఆయన తీరును చూసి ఆశ్చర్యపోయాను. మాటింగ్ సమయంలో చాలా మంది ఉండగా ఆయన నావైపు వది వది చూస్తూ నన్ను గమనించడం చేసాడు. ఆ సమయంలో నాకు ఆయన ఎందుకు అలా చేస్తున్నారో అర్థం కాలేదు కానీ ఆ తర్వాత అర్థమైంది. అల్లు రామలింగయ్య గారు ఒకసారి మాటింగ్ పూర్తి చేసుకొని రైలులో వెళుతున్న

నన్ను తన వక్ర కుర్చీపైకి నుంచి తాను అంటూ నన్ను అడిగాడు. అప్పటికి నాకు అలాంటి లేదంటే అని చూచుకున్న భక్తున్ని అంటూ అక్కడి నుంచి వెళ్ళాను. అలా నాగురించి పలుసార్లు ఆనకు పాజిటివ్గా అనిపించింది. ఆ తర్వాత నా వద్దకు నిర్మాత వచ్చి పెళ్లి ప్రస్తావన తీసుకు వచ్చారు. నేను మాత్రం రెండు రోజులు నిలబెట్టుకుంటున్నాను. కనుక ఇప్పుడే పెళ్లి చేసుకోను అని చెప్పాను. అయినా దా విసుకుండా మెల్లగా మా నాన్నగారి దగ్గరికి వెళ్లి ఇంకొకటి చిరంజీవి ఇప్పుడిప్పుడే ఎదుగుతున్నాడు. అమ్మాయిలు చాలా మంది ఆయన్ని లాక్కొనే ప్రయత్నం చేస్తారు. కనుక ఇప్పుడే పెళ్లి చేస్తే భాగంబుంది అన్నట్లుగా మా నాన్నగారితో చెప్పడంతో మా నాన్నగారు నన్ను ఒప్పించారు. ఇష్టం లేకుండానే అల్లు రామలింగయ్యగారింటికి వెళ్లి చూపుకు వెళ్ళాము. అక్కడ సురేఖని చూసిన తరువాత నో చెప్పలేక పోయాను. ఇప్పుడిప్పుడే సినీమాలా చేస్తున్నాను, ముందు ముందు మరింత భవిష్యత్తు ఉంటుంది. పెళ్లికి ఎన్ చెప్పాలా నో చెప్పాలా అని సంశయిస్తూ ఉండగా సురేఖని చూసి నో చెప్పలేక ఓకే చెప్పాను. వెళ్ళుమంది అంటూ సందేహం అప్పటి మాటలు మూత్రము అని తీసివేసి గర్భం చేసుకున్నారు. అల్లు రామలింగయ్యగారిని ఆయనోక నిరంతర విద్యార్థి, చిరస్మరణీయుడు ఆయన మరణించలేదు మన మధ్యే ఉన్నారని కొనియాడారు.

మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు మాట్లాడుతూ.. అల్లు రామలింగయ్యగారి పుస్తకావిష్కరణలో పాల్గొనడం మనస్థిరం ఎంతో ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆయన పిల్లలందరికీ నా ఆశీర్వాదాలు, ఆయనకు నా నివాళులు. సినీమాలో ఉన్నత విలువలు, కొన్ని సంప్రదాయాలు నిలబెట్టిన వాళ్ళలో అల్లు రామలింగయ్య అగ్రగణ్యుడు. ఏ విధమైన ఆభివృద్ధి లేకుండా, కెవలం తన జీవితభావాలతో నవ్వించగల నటుడు అల్లు రామలింగయ్య అని కొనియాడారు.

ఆ సందర్భంగా మాటలకు త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ తరువాత అల్లు రామలింగయ్యగారి గొప్పతనంను మరియూ వారి కుటుంబ సభ్యుల విజయాలను గురించి అద్భుతంగా మాట్లాడి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు. అల్లు రామలింగయ్యగారి వారసత్వం ఎక్కడెక్కడ ఉంటుంది అనేది ఊహించడం కూడా వుండాలి, వారి వారసత్వం రాబోయే తరాల నిలిచి పోతుందని. రాబోయే తరాల కూడా ఆయన గొప్పతనాన్ని నిలుపుతాయంటూ త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు.

'ది ఫ్యూట్స్' పక్కా మాస్ సినీమా డైరెక్టర్ ప్రవీణ్ సత్తారు

కింగ్ అక్కినేని నాగార్జున, క్రియేటివ్ డైరెక్టర్ ప్రవీణ్ సత్తారుల భారీ అంచనాలు యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'ది ఫ్యూట్స్'. పవన్ కల్యాణ్ పవన్ కల్యాణ్ అఫీసర్ గా ఈ చిత్రంలో కనిపించబోతున్నారని నాగార్జున. సోనార్ చౌహాన్ కథానాయిక. నారయణ్ దానినారంగ్ ఆశీస్సులతో శ్రీ వెకటేశ్వర సినీమాస్ ఎల్ఎల్పి, నార్మల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్లపై సునీల్ నారంగ్ తో కలిసి పుస్తకం రామ్ మోహన్ రావు, శరత్ మూర్తి ఈ చిత్రాన్ని భారీగా నిర్మిస్తున్నారు. భారీ అంచనాలను ఈ చిత్రం ద్వారా అక్టోబర్ 5న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా థియేటర్లలో రానున్న నేపథ్యంలో దర్శకుడు ప్రవీణ్ సత్తారు విలేజ్ కల సమావేశంలో చిత్ర విశేషాలని పంచుకున్నారు.

'ది ఫ్యూట్స్' టైటిల్ జస్టిఫై చేసిన ఏమిటి?

ఫ్యూట్స్ అనేది ఊహితమైన పదం. రా. ఇంటిలిజెన్స్ ఫీల్డ్ లో ఈ పదానికి ఒక పవర్ వుంది. ఫ్యూట్స్ ప్రొఫాకల్ అని అంటారు. ఇందులో కథానాయకుడి కోడ్ ఫ్యూట్స్. అందరే వరల్డ్ అతనికి పెట్టిన పేరు ఫ్యూట్స్.

నాగార్జున గారిని కలిసి కథ చెప్పడం ఎలా అనిపించింది?

నిర్మాతలు సునీల్, శరత్ మూర్తిలని ముందు కలవడం జరిగింది. ఒక ప్రాజెక్ట్ చర్చ నడుస్తున్నప్పుడు.. వేరేది చేద్దామని నాగ్ అన్నారు. నాగార్జునగారంటే నా మనసులో ఒక ప్రత్యేకమైన ఇమేజ్ వుంది. ఆ రకంగా చూపించాలని కథ రాయడం జరిగింది. నా రెండో హీరోకి కథ రాయడం ఇదే తొలిసారి. ఆయన ఇంటింటి, స్టయిల్, గ్రేస్ ఉపయోగించుకొని, ఆయన్ని ఎలా చూడాలనుకుంటున్నారో ఆ విధంగా డిజైన్ చేయడం రిగింది. తక్కువగా మాట్లాడి బలమైన యాక్షన్ తో ఇంకా వేపే విధంగా వుంటుంది. చాలా పవర్ ఫుల్ కార్యక్రమం. ప్రతి యాక్షన్ సీన్ వెనుక బలమైన ఎమోషన్ వుంటుంది.

తొలిసారి హీరో అనుకోని కథ రాశారు కదా? ఎలాంటి సవాళ్ల ఎదురయ్యాయి?

నిజానికి హీరోకి కథ రాయడం ఈజీ. మనకి ఒక స్ట్రక్చర్ క్లాంటి, డైరెక్ట్ పవర్ వుంటుంది. మన బౌండరీలు మనకి తెలిసిపోయినప్పుడు ఆ పరిధిలోనే ఆలోచిస్తారు. నాకు అడిగితే ముందు కథ రాసుకొని తర్వాత అందులో నలుగురి ఫిట్ చేయడమే కష్టం.

ది ఫ్యూట్స్ తమహాగినీ లాంటి ఆయుధాలు కూడా డిజైన్ చేశారు కదా?

కథ రాసుకున్నప్పుడు ప్రతి పాత్రకు ఒక బ్యాక్ స్టోరీ రాస్తారు. అలాంటి బ్యాక్ స్టోరీ ఉన్నప్పుడే పాత్రకు బలం చేకూరుతుంది. నాగార్జునగారు ఇందులో 40 ఏళ్ల ఇంటిపోల్ ఆఫీసర్ గా కనిపిస్తారు. అయితే ఈ ఇర్రిల్ ఆయన చాలా మిస్సెన్స్ పాలంటి వుంటారు. అలా తన జర్నల్ జపాన్ వెళ్లినప్పుడు అక్కడ ఒక వై ఇన్స్ పెటల్ తమహాగినీ. ది ఫ్యూట్స్ కంప్లీట్ ఫీక్షన్ స్టోరీ. 12 యాక్షన్ సీక్వెన్సులు వుంటాయి.

హీరోయన్ సోనారల్ చౌహాన్ గురించి?

సోనారల్ చౌహాన్ చాలా అంతర్జాతంతో పనిచేసే నటి. మీకు చాలా సమయం ఇచ్చి చాలా హాఫ్ వర్క్ చేసి ట్రిలియన్ డెర్ ఫ్యాక్ట్ చేసింది.

మీ తొలి మూడు చిత్రాలు సొంత ప్రొడక్షన్ లో చేశారు కదా.. ఇప్పుడు వేరే ప్రొడక్షన్.. ఈ విషయంలో ఎలాంటి తేడాలు.. సవాళ్ల వుంటాయి?

క్రియేటివ్గా ఆలోచిస్తే సొంత ప్రొడక్షన్ నిర్ణయాలు త్వరగా తీసుకోవచ్చు. సొంత ప్రొడక్షన్ చేయడం వలన నిర్మాత కష్టాలు కూడా తెలుసు. అంతవరకూ రాజీ వద్దో తెలుసు. అయితే సొంత ప్రొడక్షన్ లో రిజిస్ట్రేషన్ సమయంలో సమస్య వస్తుంది. సినీమాని రిజిస్ట్రే చేయడం అంత తేలిక కాదు. మంచి ప్రొడక్షన్ రిడీ చేసిన తర్వాత దాన్ని జూలూ దగ్గరికి తీసుకెళ్ళాలి. ఇది చాలా ముఖ్యం. ప్రొడక్షన్ లో వచ్చిన చిత్రాలకు రిజిస్ట్రే దగ్గర ఇబ్బందివచ్చా. అయితే వేరే నిర్మాణ సంస్థలో చేస్తున్నప్పుడు కూడా నిర్మాత సెటిల్ వుంటే ఇబ్బంది ఉంది. నా వరకూ నిర్మాతని ప్రతి రోజూ సెటిల్ రమ్మని చెబుతాను. నిర్మాత సెటిల్ వుంటే పనులు త్వరగా జరుగుతాయి.

ది ఫ్యూట్స్ విషయంలో మీరు ఎదుర్కొన్న పెద్ద సవాల్ ఏంటి?

కొవిడ్ సెకండ్ వేవ్, థర్డ్ వేవ్ వలన మాటింగ్ షెడ్యూల్ కొంచెం డిస్టర్బ్

డైరెక్టర్ ప్రవీణ్ సత్తారు

అయ్యాయి. దుబాయిలో మాజీ అనుకున్నాం. రెండు రోజుల ముందు క్యాన్సిల్ అయ్యింది. తర్వాత అక్కడికి వెళితే ముందు రెక్కెట్ వెళ్లి యాక్షన్ కొరియోగ్రాఫర్ అందుబాటులోకి రాలేదు. కొత్త వాడితో చేయాల్సి వచ్చింది. కొవిడ్ నిబంధనలు కారణంగా మాటింగ్ అనుమతులు కూడా కష్టమయ్యాయి.

ఎక్కడ నార్మల్ సీట్లు వున్నాయి కదా?

పాత్రలకు తగ్గట్టుగా ఎంపిక చేశాం, నార్మల్ అయినప్పటికీ డబ్లింగ్ వారి చెప్పారు.

ది ఫ్యూట్స్ ఎలా వుండబోతుంది?

హై ఎమోషన్స్ హీరోయిజం వున్న చిత్రమిది. చాలా గూస్ బంట్స్ మూవీస్ వుంటాయి. విజిల్ చేసే మూవీస్ కూడా వుంటాయి. క్లాస్సిక్ తీసిన పక్కా మాస్ ఫిల్మ్ ఇది. థియేటర్ల ప్రేక్షకులు ఖచ్చితంగా ఎంజాయ్ చేస్తారు. సినీమా మంచి విజయం సాధిస్తుందనే నమ్మకం వుంది.

ది ఫ్యూట్స్ విడుదలైన రోజునే చిరంజీవి గాడ్ ఫాదర్ విడుదలైతే కదా? పోటీ ఎలా వుండవచ్చోతుందని భావిస్తున్నారా?

ఇందులో పోటీ లేదు. రెండు భిన్న మైన సినీమాలు. భాషలన్నీ ప్రతి సినీమాని ప్రేక్షకులు ఖచ్చితంగా చూస్తారని నమ్ముతాను.

కొత్తగా చేయబోతున్న సినీమాలు?

పరుణ్ తో చేసిన అక్టోబర్ 10 నుండి యుకెలో మొదలుపెట్టారు. ఒక వెబ్ సీరీస్ కూడా వుంది.



వినోదంతో కూడిన విభిన్న చిత్రం స్వాతిముత్యం

నిర్మాత సూర్యదేవర నాగవంశి

ఈ ఏడాది ప్రారంభంలోనే 'డీజే టిల్లు', 'భీష్మా నాయక్' వంటి విజయవంతమైన చిత్రాలను నిర్మించిన ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ సీతార ఎంటర్టైన్మెంట్ సుందీ వర్మోస్స్ తాజా చిత్రస్వాతి ముత్యం యువ ప్రతిభను పరిచయం చేస్తూ సూర్యదేవర నాగవంశి నిర్మించిన ఈ విశేషభరితమైన కుటుంబ కథా చిత్రంలో గజేష్, వర్మ బొల్లమ్మ జంటగా నటించారు. లక్ష్మణ్ కె. కృష్ణ ఈ చిత్రంలో దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్నారు. విజయవంశి కాసుకగా అక్టోబర్ 5న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ నేపథ్యంలో నిర్మాత నాగవంశి తాజా చిత్రకథ ముప్పటింది చిత్ర విశేషాలను పంచుకున్నారు.

స్వాతిముత్యం ఎలా ఉండబోతోంది?

ఫన్ ఫిల్మ్ స్వాతిమి ఎంటర్టైన్మెంట్. థియేటర్ సుందీ నిర్మించేవారిగా నవ్వుకుంటూ బయటకు వస్తారు. అద్భుతంగా తీశాం, అవార్డులు వచ్చే సినీమా తీశామని చెప్పారు. పండగ రోజు థియేటర్ వసైమాత్రం గానూండగా నవ్వుకునే బయటకు వస్తారు. అయితే ఇప్పటిదాకా ఎవరూ టన్ చేయని పాయింట్స్ ఇందులో టన్ చేశాం. ఒక కాలంపెరియల్ టాపిక్ ఫన్ టోన్ లో చెప్పాం. కొత్త డైరెక్టర్ మీరేమైనా సూచనలు చేశారా? ఇప్పటివరకు కొత్త డైరెక్టర్లు చాలా క్యాపిడెంట్ గా ఉంటున్నారు. లక్ష్మణ్ కూడా చాలా క్యాపిడెంట్ గా తాను అనుకున్నది తీశాడు. మేం చిన్న చిన్న సలహాలు మాత్రమే ఇచ్చాం. గాడ్ ఫాదర్, ఫ్యూట్స్ సినీమాలోపాటు విడుదల చేస్తున్నారా? ఓవర్ క్యాపిడెంట్ కాన్సిడెన్సా? ఓవర్ క్యాపిడెన్స్ అలాంటిదే లేదంటే. నేను మొన్న కూడా చెప్పాను. కోవిడ్ తర్వాత ప్రతివారం కనీసం రెండు మూడు సినీమాలు వస్తున్నాయి. పైగా దసరా సీజన్ కాబట్టి రెండు సినీమాలున్నా రిస్క్ తీసుకుంటున్నాం. చిరంజీవిగారు మీ సినీమా గురించి కూడా ప్రస్తావిస్తూ

అభినందనలు తెలిపారు కదా.. మీరెలా ఫీల్ అయ్యారు? అందుకే ఆయన చిరంజీవి అయ్యారు. చిన్న సినీమాలను అదరించమని కోరతారు. చిన్న సినీమాలను అభినందిస్తారు. అందుకే ఆయన ఇండస్ట్రీ పెద్ద అయ్యారు.

ఈ టైటిల్ పెట్టడానికి కారణమేంటి? టైటిల్ పెట్టేముందు చాలా ఆలోచించారా? హీరో క్యారెక్టర్ అమాయకంగా ఉంటుంది కాబట్టి స్వాతిముత్యం టైటిల్ సరిగ్గా సరిపోతుందని పెట్టాం. పైగా చిన్న సినీమాకి క్లాసిక్ ఫిలిం టైటిల్ పెడితే మా సినీమా ప్రేక్షకులలో త్వరగా వెళ్తుందన్న ఉద్దేశంతో పెట్టాం. అయితే సినీమా చూశాక ఇది యాక్ట్ టైటిల్ అని అందరికీ అనిపిస్తుంది.

స్వాతిముత్యం అంటే అమాయకదా? పిచ్చిదా? పిచ్చిమే కాదు అమాయకుడు. ఈ జనరేషన్లో ఉండాలి నా వాడు కాదు. చాలా మంబోడు. శేఖర్ కమ్ములగారి సినీమాల్లో హీరోలా ఉంటాడు. కొంతకాగా ప్రేక్షకులు వైవిధ్యమైన చిత్రాలనే ఆదరిస్తున్నారా? మీ చిత్రం ఆదరణ పొందుతుంది అనుకుంటున్నారా? బిందాసార, సీతారామం, కార్తీకేయ-2 వేటికే వేటికే వచ్చినా చాలా. అన్నీ ఆదరణ పొందాయి. అలాగే ఇటీవల ఎంటర్టైన్మెంట్ సినీమాలు పెద్దగా రాలేదు. డీజే టిల్లు తర్వాత ఇదే అనుకుంటున్నాం. అలా అని కేవలం ఎంటర్టైన్మెంట్ మాత్రమే కాదు క్యాన్సిడ్ కూడా ఉంటుంది. వర్మబొల్లమ్మ హీరోయిన్ గా ఎంపిక చేయడానికి కారణం? మిడిల్ క్లాస్ మెలోడీస్ అమె నటన చూసి ఎంపిక చేశాం. దీనిలో కూడా ఒక స్ట్రాట్ టోన్ అమ్మాయి క్యారెక్టర్. ఆ పాత్రకి అమె నరీపోతుంది ఎంపిక చేయడం జరిగింది. స్వాతి ముత్యం సుందీ ఇంకా సీతారలో ప్రయోగాత్మక చిత్రాలు ఆశించ వచ్చా? డీజే టిల్లు సుందీ చేశాం కదా? అన్నీ రకాల చిత్రాలు చేస్తాం. టిల్లు, వరుడు కావాలి. స్వాతిముత్యం ఇలా చిన్న చిత్రాలతో ప్రయోగాలు చేస్తున్నాం. అలాగే నెక్స్ట్ బాలకృష్ణ, రవితేజ, వైష్ణవ్ తేజ్, సవీన్ పోలికల వంటి హీరోలతో పక్కా కమర్షియల్ సినీమాలు చేస్తున్నాం. అలాగే ఓ కాలేజీ బ్యాక్ గ్రౌండ్ మూవీతో తారాగారు బాపంపరిడిని లాంచ్ చేస్తున్నాం. చిరంజీవిగారితో ఎప్పుడు ఉంటావు ప్రాజెక్ట్? నేను కూడా చాలా ఎదురు చూస్తున్నాను ఆయనతో త్వరగా సినీమా చేయాలని మహేష్ బాబుగారి సినీమా గురించి చెప్పారా? త్రివిక్రమ్, మహేష్ కాంటిన్యూయింగ్ వచ్చిన అతడు, ఖత్రా సినీమాలకు థియేటర్ లో రావాలి నంత ఆదర్శం రాలేదు. కానీ టీవీలో పిచ్చి పిచ్చిగా చూసి ఆ కాంటిన్యూయింగ్ వివరీతమైన అంచనాలు ఉన్నాయి. ఏ స్టాయిల్ అంచనాలు పెట్టుకొని థియేటర్ వచ్చినా అంతకు మించి మెప్పించేలా ఈ సినీమా ఉంటుంది. 0





అమ్మాయిని/కూతురిని అత్తగారింటికి పంపించే క్రమంలో తల్లిదండ్రులు ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకొని, బుద్ధిమాటలు చెప్పి పంపిస్తారు. 9 రోజులు బతుకమ్మ ఆడి నడ్దుల బతుకమ్మనాడు అంత ప్రేమతో గౌరవము గంగమ్మ ఒడికి కేర్చడమే నడ్దుల బతుకమ్మ ఉత్సవం. నడ్దుల బతుకమ్మ తెంజాణకు ఒక 'పానా'



తలవారికి సంస్కృతి, సంప్రదాయాల గురించి చక్కగా అర్థమయ్యే విధంగా చెప్పడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యతగానే భావించాలి. లేకుంటే చరిత్రలో కొంతకాలానికి కనుమరుగైపోతాయి. బతుకమ్మను తొమ్మిది రోజులు కూడా

తెలంగాణ ప్రభుత్వం తరఫున రాష్ట్ర భాషా సాంస్కృతిక శాఖ బతుకమ్మ సంబురాలు వేడుకని నిర్వహించే

సంప్రదాయాలను ప్రతిబింబించే నడ్దుల బతుకమ్మ

బతుకమ్మ అంటేనే ఆడబిడ్డలను గౌరవించుకునేటటువంటి తెలుగువారి సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను ప్రతిబింబించేది. ఆచార వ్యవహారాలను కనుమరుగుకాకుండాచేసేంది. బతుకమ్మ పెంచేటటువంటి జీవన విధానాన్ని అలవాటుచేసేది. కుటుంబ సంబంధాలను తెలిపే జీవన విధానం నుండి వచ్చిన ఆచార వ్యవహారాలను

అన్న తెలుగువారి పండుగ బతుకమ్మ. ఇది ప్రకృతి పర్యావరణానికి సంబంధించిన పండుగ. సహజ సౌందర్యానికి ప్రతిక బతుకమ్మ అలంకరణ ఎంత కళాత్మకంగా ఉంటుందో అంత శ్రమతో కూడుకుని ఉన్నది. బతుకమ్మను పేర్చడానికి పిల్లలు, పెద్దలు, ఆడ, మగ అందరూ కష్టపడాల్సి వస్తుంది. పుణ్యమీద పుణ్య పెట్టి వరుస మీద వరుస పెట్టి ఎత్తుయిన బతుకమ్మను తయారుచేస్తారు. ప్రతియేటా బతుకమ్మ పండుగ వస్తోందంటే చాలు ఇప్పుడు బతుకమ్మ చరిత్రను సంబంధించి ఏటా పడునంతా పాటలు విడుదలవు తున్నాయి. అక్కాచెల్లెలు పాపాలెత్తిస్తున్నాయి. బతుకమ్మను తొమ్మిది రోజులు తొమ్మిది రకాల నైవేద్యాలను నివేదించి సత్తుపిండి, నలిపిండి, మలిన ముద్దలను ప్రసాదంగా పెట్టి ఊరి చెరువుల్లో సాగనంపుతారు. ఆడుతూ పాడుతూ సాగే బతుకమ్మను స్వీట్లలోకి సాగనంపేముందు గౌరవంగా భావిస్తూ పూజచేస్తారు. గంగమ్మ చెంబు గౌరవము సాగనంపుతారు. ఈ నడ్దుల బతుకమ్మ ఆటలో అలిసినవారికి శిల్పి, ఆనందం ఇచ్చేందుకు రుచికి కాకుండా బాలానికి కూడా ప్రాధాన్యతనిస్తారు. నడ్దుల బతుకమ్మను సాగనంపడమంటే ఆడబిడ్డను అత్తగారింటికి సాగనంపడమే ఉన్నంతకాలం ప్రేమతో చూసు కొన్న

బాధ్యతను తీసుకుంటుంది. ఎల్.టి.స్టేడియం మహిళలతో నిండిపో తుంది. టాంకెబండ్ వట్టవాల నంకంగా మారుతుంది. వాగులు, చెరువులు నిండిపోతాయి. గడిచినదానిని ఎనిమిది రోజులు మదిరిగా కాకుండా చివరి రోజును నడ్దుల బతుకమ్మనాడు ప్రతి ఒక్కరూ పోటీపడి పూలను సేకరించి పెద్ద పెద్ద బతుకమ్మలను పేరుస్తారు. నగరాల్లో ఎంతయినా తక్కువేసిన గ్రామాల్లోనియితే తంకం. గునుగు, అల్లి, తామరలు ఎన్నో రకాల పూలు లభిస్తాయి. ఇవేకాకుండా ఈ మధ్య కాలంలో బేకుమాలలో బతుకమ్మలను పేరుస్తున్నారు. వీటితో పేర్చడంపట్ల బతుకమ్మలు బరువు తక్కువగా ఉంటాయి. చాలా పెద్దగా/ఎత్తుగా కనిపిస్తాయి. నగరాల్లోనయితే నడ్దుల బతుకమ్మను పేర్చడంకేసమని పందల రూపా యలు ఖర్చుచేసి పూలకొంటారు. నదుల బతుకమ్మను తెలుగురాష్ట్రంలో (ముఖ్యంగా తెలంగాణ రాష్ట్రం)నే కాకుండా విదేశాల్లో కూడా పెద్ద ఎత్తున ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నారు. విదేశాల్లో ఉండేవారంతా దగ్గర దగ్గరగా ఉన్నవారు ఒక్కోబోతుకుని నడ్దుల బతుకమ్మను ఎంతో ఘనంగా నిర్వహిస్తూ తెలుగువారి గొప్పతనాన్ని భారదేశ ఘోషాన్ని ప్రపంచ దేశాలకు వారి చెబుతున్నారు. (ప్రబంధాలు కూడా రాష్ట్ర పండుగలుగా గుర్తించి ప్రత్యేకంగా నిధులు కేటాయిస్తున్నాయి. ఇలాంటి ఆచార వ్యవహారాలను మరిచిపోకుండా ఉండాలంటే మనముందు



కలిసి ఆడతారు. కానీ చివరి రోజునుంటుంటే నడ్దుల బతుకమ్మ రోజు మాత్రం అందరూ కలిసి ఒకే దగ్గరకు చేరి ఊరంతా చెరువు గట్టుకు చేరుకుని బతుకమ్మను ఆటాపాడ లతో ఆడుతుంటే ఆక్కడ ఒక ఉత్సవ వాతావరణం కనిపిస్తుంది. ఎవరికన్నంతలోవారు ఖరీదయిన చీరలు, నగలు వేసుకొని ఆడుతుంటే చూడటానికి కళ్ళవాలవ్వ. స్త్రీలందరూ మైమరచి పోయి ఎంతో ఉత్సాహంతో, కోరికలు వేస్తూ పాటలు పాడు తారు. ఇప్పుడు డిజిటల్ ఎత్తి బతుకమ్మలు ఆడుతున్నారు. నడ్దుల బతుకమ్మకు సంబంధించి పాటల ప్రాణం. నడ్దులరోజు అందరి బతుకమ్మలు ఒకదగ్గరపెట్టి మట్టా తిరుగుతూ పాటలు పాడు తారు. బతుకమ్మ పాటలన్నీ కూడా ప్రజల జీవనాన్ని గురించి చెప్పేవే. తరువాత నీటిలో బతుకమ్మను వేస్తూ వెళ్లిరా అమ్మాయి మళ్ళీ సంవత్సరం రా అంటూ వేస్తారు. తరువాత మహిళలందరూ ఒక్కరికి ఒక్కరూ తాము బతుకమ్మతో తల్లిని ప్రసాదాలు పంపించుకుంటారు. అవి తింటూ వారి వారి ఇంట్లోకి చేరుకుంటారు.

- సుమతీ

నేటి దుర్గమ్మ శ్రీ దుర్గాదేవి అలంకారం



“విద్యుద్ధామ సమప్రథాం మృగవతి స్వంధస్మితాం భీషణాం కన్యాభిః కరవాలభేట విలద్దస్తా భీరాసవితాం! మాస్మిశ్చక్రగదాసిఖేట విసిఖాంశ్చామం గుణం తర్కసిం బీభ్రాణా మసలాత్మికాం శశిధరం దుర్గాం త్రినేత్రాం భజే” దసరా నవరాత్రులలో అష్టమి తిథిన దుర్గతలను నివారించే మహాశక్తి స్వరూపంగా అమ్మవారు దుర్గాదేవిగా దర్శనమిస్తుంది. ఈ అవతారంలో అమ్మ దుర్గముడనే రాక్షసుణ్ణి సంహరించినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి. పంచవక్త్రుణి మానవుడిని ఈ మాత అనుగ్రహించి మోక్షాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. కోటి సూర్యప్రభలతో వెలిగిందే అమ్మను అర్చిస్తే అర్చిస్తే శత్రుభాషలు నశిస్తాయి. విజయం కలుగుతుంది. దుర్గతల నుండి రక్షించే తల్లిగా దుర్గమ్మను వేదవిధులు కీర్తిస్తారు. నశల గ్రహా భాషల దుర్గమ్మ నామాన్ని జపిస్తే తొలగిపోతాయి. అలాధకులకు దుర్గదేవి అమ్మవారు శీఘ్ర అనుగ్రహకారిణి. అలంకారం : అమ్మవారిని ఎరుపు వద్దతో కూడిన పట్టుబీరతో అలంకరిస్తారు. మంత్రం : “ఓం దం దుర్గామైనమః” అనే మంత్రాన్ని 108 సార్లు పఠించాలి. దుర్గా, లలిత ఆష్టోత్తరాలు పఠించాలి. నివేదన : అమ్మవారికి పులగాన్నం నివేదన చేయాలి. ఎర్రనిబట్టలు పెట్టి, ఎర్రని ఆళ్ళతలు, ఎర్రని పువ్వులతో దుర్గానుకం పారాయణం చేస్తూ అమ్మవారిని పూజించాలి. -భక్తిద్రోలు నటరాజకుమార్, ప్రభాకర్, విజయవాడ

ఉయ్యాలో, ఉయ్యాలో ..

కొనలాపీడు ఉయ్యాలో - దేశభక్త నాయుడు ఉయ్యాలో కొండ కొనలు దాటి ఉయ్యాలో - బేటకే బోడు ఉయ్యాలో ఆడబిల్లి దిగింతు ఉయ్యాలో-అట జుజువెన ఉయ్యాలో చెట్టు గుజురు చాలు ఉయ్యాలో-చెప్పకటి కనిపించే ఉయ్యాలో శబ్దమేదో వినెన ఉయ్యాలో-వరమున నడించే ఉయ్యాలో చెంతకు చేరగా ఉయ్యాలో - చిత్రమే కుంగెన ఉయ్యాలో కుండలో నీళ్లను ఉయ్యాలో-కొనిపో వచ్చిన ఉయ్యాలో బాలుని గుండెలో ఉయ్యాలో-బాణమే (సచ్చెన) ఉయ్యాలో ఎప్పుడు నువ్వనె ఉయ్యాలో-విచ్చితో దేశభక్త ఉయ్యాలో శ్రవణమే నేనె ఉయ్యాలో-వచ్చేటి బాలుడు ఉయ్యాలో తప్పజరిగెనను ఉయ్యాలో-తనిముసేన రాజా ఉయ్యాలో నా తల్లిదండ్రులు ఉయ్యాలో-దాహంతో ఉండి ఉయ్యాలో ఈ నీళ్లు గొంపోయి ఉయ్యాలో-ఇచ్చి రమ్మనె ఉయ్యాలో ఒకపో జుజువెన ఉయ్యాలో-ఒకటి దింపకు ఉయ్యాలో కళ్ళన లేవాలి ఉయ్యాలో - కాళ్ళన కడపు ఉయ్యాలో



నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో గుజరాతీ సంస్కృతిని ఎలా మర్చిపోగలరు. దాండియా పునాదిగా భావించే గుజరాతీలోని సూరతలో నవరాత్రులు విచ్చిస్తూగా జరుపుకుంటారు. సూరతను దాండి లేదా తర్కా నగరం అని కూడా అంటారు. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో నివసించేవారు కూడా దాండియా నైట్స్ ని ఆస్వాదిస్తారు. అనేక ప్రదేశాల్లో నవరాత్రి వేడుకలను నిర్వహిస్తారు. ఇక్కడ గర్భా లేదా దాండియా నైట్స్ ను ఏర్పాటు చేస్తారు. ఢిల్లీలో నవరాత్రి ఉత్సవాల దివసం ఉంటాయి. దేశ ఆర్థిక రాజధాని ముంబై నగరంలో దాండియా నందడి ఓ రేంజీలో ఉంటుంది. నగరంలో నవరాత్రి వేడుకల కోసం

సాంప్రదాయ నృత్యం దాండియా

దేశవ్యాప్తంగా ఘనంగా దసరా సంబరాలు దాండియా నృత్యాల కనువిందు చేస్తున్నాయి. నవరాత్రి సందర్భంగా భారతదేశంలోని అనేక ప్రదేశాల్లో దాండియా నైట్స్ నిర్వహిస్తారు. సాంప్రదాయ నృత్యం వివిధరకాల పాటలతో డ్యాన్స్ చేస్తూ పండుగ సంబరాలను అంబరం తాళిలా చేస్తారు. మీరు కూడా మధ్యప్రదేశ్ లోని ఇండోర్ లో చాలా బోట్ల దాండియా నైట్స్ నిర్వహిస్తారు. ఈ నగరంలోని ఇతర ప్రదేశాల మాదిరిగానే, గర్భా, దాండియా నైట్స్ ని నిర్వహించడానికి చాలా రోజుల ముందుగానే సన్నాహాలు చేస్తారు. లేదా దాండియా నైట్స్ ఆస్వాదింపే వారికి వేడుక తర్వాత బహుమతులు కూడా అందిస్తున్నారు. దాండియా లేదా గర్భా అనగానే అందరి మదిలోన ముందుగా గుర్తుకొచ్చేది గుజరాత్.



కడిగి, సరపదా నీళ్ళుపోసి సుమారు నాలుగైదు గంటలపాటు నానబెట్టాలి. మెత్తగా రుద్ది వక్కకు పెట్టుకోవాలి. పచ్చి సెనగపప్పును కుక్కరలో వేసి తగినన్ని నీళ్లు జతచేసి ఉడికించి దింపేయాలి. బాగా చల్లగా బెల్లం తరుగు జతచేసి, తడి పోయేవరకు మరోమారు ఉడికించాలి (లేదంటే వెయింటేలుపుడు విడిచిపెట్టాలి సూనెలో కలిపిపోతుంది). చివరగా ఏలకుల పొడి, నెయ్యి జతచేసి మరోమారు కలిపి దింపేయాలి. ఈ విశేషం చల్లారిన తరువాత నిమ్మకాయ పరిమాణంలో ఉండలు చేసుకోవాలి. స్ట్రా వెలిగించి పానీ పెట్టి నూనె వేసి, కాగిన తరవాత ఉండలను మినపప్పు బియ్యం మిశ్రమంలో పుల్లిగా ముంచి సూనెలో వేయాలి. బంగాళ వర్షం వచ్చేవరకు వెయింటేలు పుల్లిగా మిదుకు తీసుకోవాలి. పూర్ణం మధ్యలో రంధ్రం చేసి, కాగిన నెయ్యి వేసుకుని తింటే రుచిగా ఉంటాయి.



పూర్ణం బారెలు

కావలసినవి: మినపప్పు- ఒక కప్పు, బియ్యం 2 కప్పులు, పచ్చి సెనగ పప్పు-2 కప్పులు, బెల్లం తరుగు - 2 కప్పులు, ఏలకుల పొడి, - అర టీస్పూను, నూనె- తగినంత, నెయ్యి- అరకప్పు. తయారీ: ముందుగా మినపప్పు, బియ్యాన్ని కలిపి మిక్సరులో మిశ్రమం చేసి, పచ్చి సెనగ పప్పును కుక్కరలో వేసి తగినన్ని నీళ్లు జతచేసి ఉడికించి దింపేయాలి. బాగా చల్లగా బెల్లం తరుగు జతచేసి, తడి పోయేవరకు మరోమారు ఉడికించాలి (లేదంటే వెయింటేలుపుడు విడిచిపెట్టాలి సూనెలో కలిపిపోతుంది). చివరగా ఏలకుల పొడి, నెయ్యి జతచేసి మరోమారు కలిపి దింపేయాలి. ఈ విశేషం చల్లారిన తరువాత నిమ్మకాయ పరిమాణంలో ఉండలు చేసుకోవాలి. స్ట్రా వెలిగించి పానీ పెట్టి నూనె వేసి, కాగిన తరవాత ఉండలను మినపప్పు బియ్యం మిశ్రమంలో పుల్లిగా ముంచి సూనెలో వేయాలి. బంగాళ వర్షం వచ్చేవరకు వెయింటేలు పుల్లిగా మిదుకు తీసుకోవాలి. పూర్ణం మధ్యలో రంధ్రం చేసి, కాగిన నెయ్యి వేసుకుని తింటే రుచిగా ఉంటాయి.

పెసర పప్పు పాంగిలి

కావలసినవి: బియ్యం ఒక కప్పు, పెసరపప్పు-ఒక కప్పు, బెల్లం 2 కప్పులు, నీళ్లు, నాలుగున్నర కప్పులు, జీడి పప్పు-10, కిసీమిన-10, ఎండుకోబ్బరి ముక్కలు, అరకప్పు, ఏలకుల పొడి, అరకప్పు, నెయ్యి అర కప్పు. తయారీ: ముందుగా మినపప్పు, బియ్యాన్ని కలిపి మిక్సరులో మిశ్రమం చేసి, పచ్చి సెనగ పప్పును కుక్కరలో వేసి తగినన్ని నీళ్లు జతచేసి ఉడికించి దింపేయాలి. బాగా చల్లగా బెల్లం తరుగు జతచేసి, తడి పోయేవరకు మరోమారు ఉడికించాలి (లేదంటే వెయింటేలుపుడు విడిచిపెట్టాలి సూనెలో కలిపిపోతుంది). చివరగా ఏలకుల పొడి, నెయ్యి జతచేసి మరోమారు కలిపి దింపేయాలి. ఈ విశేషం చల్లారిన తరువాత నిమ్మకాయ పరిమాణంలో ఉండలు చేసుకోవాలి. స్ట్రా వెలిగించి పానీ పెట్టి నూనె వేసి, కాగిన తరవాత ఉండలను మినపప్పు బియ్యం మిశ్రమంలో పుల్లిగా ముంచి సూనెలో వేయాలి. బంగాళ వర్షం వచ్చేవరకు వెయింటేలు పుల్లిగా మిదుకు తీసుకోవాలి. పూర్ణం మధ్యలో రంధ్రం చేసి, కాగిన నెయ్యి వేసుకుని తింటే రుచిగా ఉంటాయి.



నేతిగారెలు

కావలసినవి: మినపప్పు-4 కప్పులు, పచ్చిమిర్చి-10, పచ్చి కొబ్బరి తరుము-ఒక టీస్పూను, అల్లం ముద్ద - 5 టీస్పూను, నెయ్యి-తగినంత, దాల్చిన చెక్క-రెండు, లవంగాలు-2, ఉప్పు-తగినంత, నల్ల నిమ్మరాయి- ఒకటిస్పూను, జీలకర్ర: ఒక టేబుల్ స్పూను. తయారీ: ముందుగా మినపప్పును మూడు గంటలపాటు నీళ్లలో నానబెట్టాలి. మిక్సరులో వేసి మెత్తగా చేయాలి. మిక్సరులో నూనె మినపప్పు మిశ్రమం చేసి, పచ్చి సెనగ పప్పును కుక్కరలో వేసి తగినన్ని నీళ్లు జతచేసి ఉడికించి దింపేయాలి. బాగా చల్లగా బెల్లం తరుగు జతచేసి, తడి పోయేవరకు మరోమారు ఉడికించాలి (లేదంటే వెయింటేలుపుడు విడిచిపెట్టాలి సూనెలో కలిపిపోతుంది). చివరగా ఏలకుల పొడి, నెయ్యి జతచేసి మరోమారు కలిపి దింపేయాలి. ఈ విశేషం చల్లారిన తరువాత నిమ్మకాయ పరిమాణంలో ఉండలు చేసుకోవాలి. స్ట్రా వెలిగించి పానీ పెట్టి నూనె వేసి, కాగిన తరవాత ఉండలను మినపప్పు బియ్యం మిశ్రమంలో పుల్లిగా ముంచి సూనెలో వేయాలి. బంగాళ వర్షం వచ్చేవరకు వెయింటేలు పుల్లిగా మిదుకు తీసుకోవాలి. పూర్ణం మధ్యలో రంధ్రం చేసి, కాగిన నెయ్యి వేసుకుని తింటే రుచిగా ఉంటాయి.



కొబ్బరి పులిహోర

కావలసినవి: బియ్యం-2 కప్పులు, ఎండుకొబ్బరి తరుము-ఒక కప్పు, చింత పండు-50 గ్రా, ఆవాలు-ఒకటి స్పూను, జీలకర్ర-ఒకటి స్పూను, పచ్చి సెనగపప్పు-ఒక టేబుల్ స్పూను, మినపప్పు-ఒక టేబుల్ స్పూను, ఎండుమిర్చి-6, పిచ్చి మిర్చి-4, కరివేపాకు-మూడు రెమ్మలు, ఉప్పు-తగినంత, పసుపు-కొద్దిగా, ఇంగువ-పావుటిస్పూను, నూనె-2 టేబుల్ స్పూను, వెయింటేలు పట్టిక-ఒక టేబుల్ స్పూను, జీడిపప్పులు-10. తయారీ: ముందుగా మినపప్పును మూడు గంటలపాటు నీళ్లలో నానబెట్టాలి. మిక్సరులో వేసి మెత్తగా చేయాలి. మిక్సరులో నూనె మినపప్పు మిశ్రమం చేసి, పచ్చి సెనగ పప్పును కుక్కరలో వేసి తగినన్ని నీళ్లు జతచేసి ఉడికించి దింపేయాలి. బాగా చల్లగా బెల్లం తరుగు జతచేసి, తడి పోయేవరకు మరోమారు ఉడికించాలి (లేదంటే వెయింటేలుపుడు విడిచిపెట్టాలి సూనెలో కలిపిపోతుంది). చివరగా ఏలకుల పొడి, నెయ్యి జతచేసి మరోమారు కలిపి దింపేయాలి. ఈ విశేషం చల్లారిన తరువాత నిమ్మకాయ పరిమాణంలో ఉండలు చేసుకోవాలి. స్ట్రా వెలిగించి పానీ పెట్టి నూనె వేసి, కాగిన తరవాత ఉండలను మినపప్పు బియ్యం మిశ్రమంలో పుల్లిగా ముంచి సూనెలో వేయాలి. బంగాళ వర్షం వచ్చేవరకు వెయింటేలు పుల్లిగా మిదుకు తీసుకోవాలి. పూర్ణం మధ్యలో రంధ్రం చేసి, కాగిన నెయ్యి వేసుకుని తింటే రుచిగా ఉంటాయి.

చిత్తు చిత్తుల బొమ్మ

చిత్తు చిత్తుల బొమ్మ, శివుడి ముద్దుల గుమ్మ బంగారు బొమ్మ దొరికెనమ్మ, ఈ వాడలోన.. చిత్తు చిత్తుల బొమ్మ, శివుడి ముద్దుల గుమ్మ బంగారు బొమ్మ దొరికెనమ్మ, ఈ వాడలోన రాగిబింద దీస్తూ, రమణి నీళ్లకు బోతో.. రాములలో ఎదురాయనమ్మా, ఈ వాడలోన.. ముత్తూల బింద దీస్తూ, ముదితా నీళ్లకు బోతో.. ముద్దు కృష్ణుడు ఎదురాయనమ్మా, ఈ వాడలోన.. వెండి బింద దీస్తూ, వెండి నీళ్లకు బోతో.. వేంకటేశుడు ఎదురాయనమ్మా, ఈ వాడలోన.. పగడి బింద దీస్తూ, పడతీ నీళ్లకు బోతో.. పరమేశుడు ఎదురాయనమ్మా, వీ వాడలోన.. బంగారు బింద దీస్తూ, బాహు నీళ్లకు బోతో.. బగవంతుడు ఎదురాయనమ్మా, ఈ వాడలోన బగవంతుడు ఎదురాయనమ్మా, ఈ వాడలోన చిత్తు చిత్తుల బొమ్మ, శివుడి ముద్దుల గుమ్మ బంగారు బొమ్మ దొరికెనమ్మ, ఈ వాడలోన

మెరుపునిచ్చే పోషకాలు

విటమిన్-ఇ, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉండే భాద్యంలు ఆరోగ్యనికెంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ పోషకాల గమలను అందానికి మెరుగులు దిద్దుకోవడానికి వాడొచ్చు. సుమారుగా మారాలంటే: ఐదారు భాద్యం గింజెల్లి రాత్రి నానబెట్టి మర్నాడు కాస్త బరకాత పేస్టు చేయాలి దీంట్లో రెండు చెంచాల తేనె, అర చెంచా పాలు కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసి ప్రుట్ చేయాలి. అగంతు తర్వాత గోరుమెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. తరచూ ఇలా చేయడం వల్ల మృత కణాలు తొలగి చర్మం సులువుగా మారుతుంది. తేమగా ఉండాలంటే: నాలుగు చెంచాల భాద్యం పేస్టులో



ఎక్స్ ప్లైరీ డేట్ చూసి..

తడి టవళ్లు.. తడిగా ఉన్న టవళ్ల మీద బ్యాక్టీరియా త్వరగా చేరుతుంది. కాబట్టి వీటిని మిల్లెంత త్వరగా ఆరబెట్టాలి. అలాగే ఒక టవళ్లను సంవత్సరం కన్నా ఎక్కువ వాడకూడదు. - డాక్టర్ బ్రహ్మ: మనం రోజూ వాడే టవళ్లు కూడా కనీం మూడు నెలలకోసారి మార్చుతుండాలని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. - ఓంట్ల.. తలగడ

ఇంట్లో సరకులు కొనేటప్పుడు ఎక్స్ ప్లైరీ డేట్ చూసి మరీ తీసుకుంటాం. మరీ ఆ డేట్ లేకుండా మన ఇంట్లోనే ఎక్స్ ప్లైరీ అయిన వస్తువులను మాత్రం అలాగే వదిలేస్తాం. కానీ వాటి వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంతకీ అవేంటంటే..! రోజుకోసారి నిర్ణయించుకోండి. అయితే వాటిని కూడా ప్రతి రెండు సంవత్సరాలకు ఒకసారి మార్చాలి. మనం దినములు.. కొన్ని రకాల లవంగాలు, యాలకులు, దాల్చిన చెక్క వంటివి ఎక్కువ రోజులు నిల్వచేయరాదు. వీటిని ఆరునెలలకంటే ఎక్కువ రోజులు వాడొచ్చు. దువ్వెనల్ని కూడా వారికి లేదా కనీసం 15 రోజులకు ఒకసారి శుభ్రం చేయాలి. అలాగే ఒక సంవత్సరం కంటే ఎక్కువ రోజులు దువ్వెనని వాడకూడదు. జాగ్రత్తగా పూసే.. రోజూ వేసుకునే జాగ్రత్తగా పూసే కూడా సంవత్సరం కంటే ఎక్కువ రోజులు వాడకూడదు. అలా వాడటం వల్ల కీళ్ల నొప్పులు వస్తాయి. □

జాగ్రత్తగా పూసే కూడా సంవత్సరం కంటే ఎక్కువ రోజులు వాడకూడదు. అలా వాడటం వల్ల కీళ్ల నొప్పులు వస్తాయి. □



