కీరా+పైనాపిల్ అందం

ఒళ్లంతా నీరూరుతూ నిగనిగలాడే కాయగూర కీరదోస. పైకి ముళ్లున్నా.. తేనె దాచుకున్న పండు పైనాపిల్. ఈ రెండూ శరీరానికి మేలుచేసేవే. రెండిటినీ కలిపి జూస్ చేసి కొడితే.. అందం రెట్టింపు అవుతుంది. ముఖంపై ఉన్న ముడతలు మాయం అవుతాయి. మొటిమల అడ్రస్ గల్లంతవుతుంది.

కీరదోసలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉన్నందు వల్ల చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుతుంది. చర్మంపై ఉండే కణాలు ధ్వంసం కాకుండా కీరలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కాపాడతాయి.

చాలామంది ఇష్టంగా తినే పండు పైనాపిల్. ఇందులో ఉండే బ్రొమెలిన్ అనే ఎంజైమ్ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. చర్మంపై ఉండే వాపులను తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ తినే ఆహారంలో పైనాపిల్ చేర్చుకుంటే చర్మం సహజ కాంతిని సంతరించుకుంటుంది.

పైనాపిల్, కీరదోసతో చేసిన డ్రింక్ తాగడం వల్ల కూడా చర్మ సమస్యలకు చెక్ పెట్టొచ్చు. కీర, పైనాపిల్, తాజా పుదీనా ఆకులు, నిమ్మరసంతో చేసే డ్రింక్ తాగితే ముఖంపై ఉండే మచ్చలు తగ్గుతాయి. చర్మం యవ్వనంగా, కాంతిమంతంగా మారుతుంది.

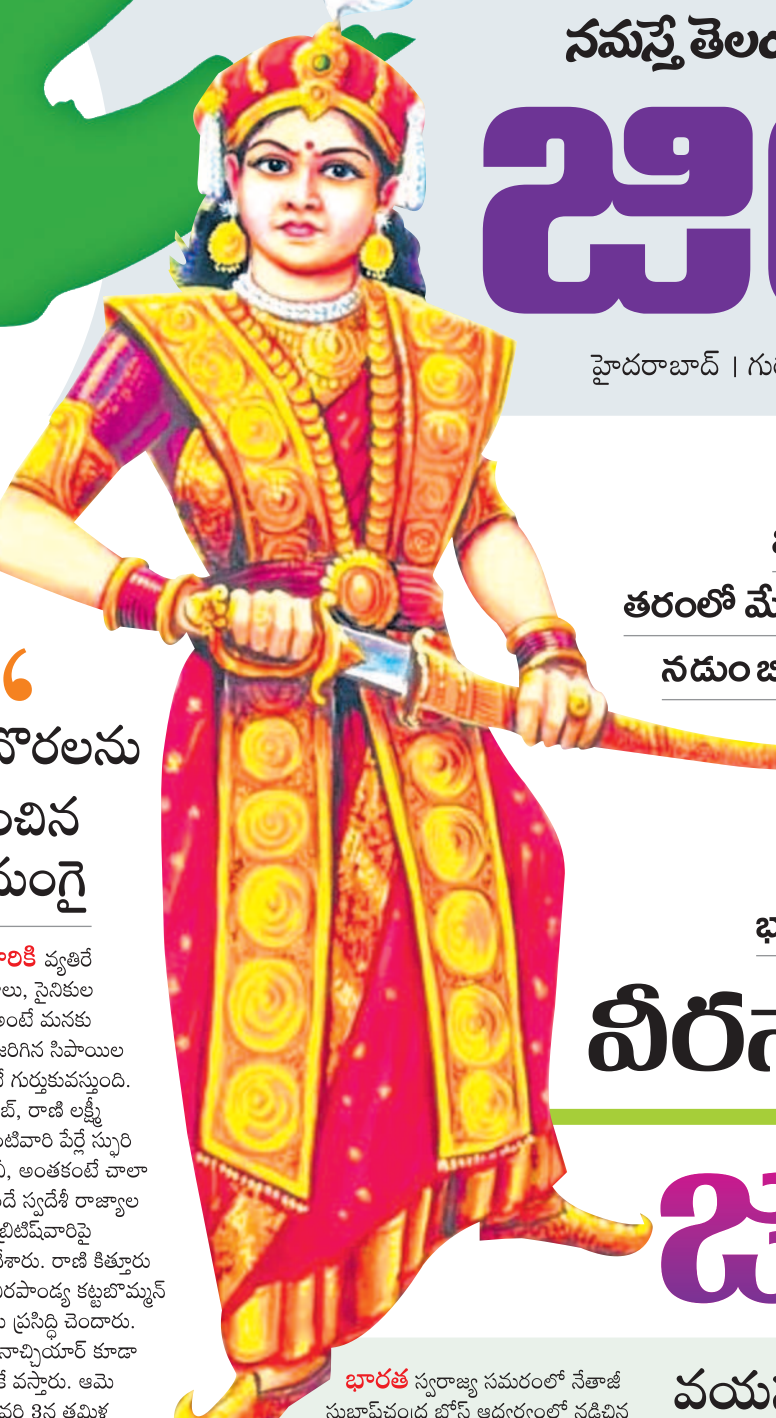
తయారీ ఇలా..

కీరదోస, పైనాపిల్ ముక్కలు, పుదీనా ఆకులు, నిమ్మరసం కలిపి బ్లెండర్‌లో వేయాలి. మిక్స్ చేసిన తర్వాత ఫిల్టర్ చేయాలి. ఐస్ క్యూబ్స్, పుదీనా ఆకులు వేసుకుని తాగాలి.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

హైదరాబాద్ | గురువారం 15 ఆగస్టు 2024 www.ntnews.com



తొడగొట్టిన కట్టబొమ్మన్.. విల్లంబులు ఎక్కుపెట్టిన అల్లూరి.. మీసం మెలేసిన భగత్‌సింగ్.. ఇలా.. వందేమాతరం అన్న మొన్నటి తరంలో మేరునగ మగధీరులు ఎందరో! స్వాతంత్య్రోద్యమ చరిత్రను పరికిస్తే.. నడుం బిగించి.. పగవాడికి మగవాడి కన్నా ప్రమాదకరం అని నిరూపించిన వీరనాయికలూ కనిపిస్తారు. ఆంగ్లేయుల కుత్తికలు కోసిన వీరమంగై.. నేతాజీ పిలుపు అందుకున్న శివగామి.. బాపూజీకి అండగా నిలిచిన బీ అమ్మ.. ఇలా మరెందరో! భారత స్వతంత్ర దినోత్సవ వేళ ... వారి చరిత్రను తలుచుకుందాం.. త్యాగాలను స్మరించుకుందాం...

వీరనాయికా జయహో!

తెల్లదొరలను ఓడించిన వీరమంగై

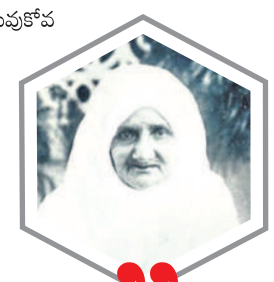
బ్రిటిష్‌వారికి వ్యతిరేకంగా రాజులు, సైనికుల పోరాటం అంటే మనకు 1857లో జరిగిన సిపాయిల తిరుగుబాటే గుర్తుకువస్తుంది. నానాసాహెబ్, రాణి లక్ష్మీబాయి లాంటివారి పేర్లే స్ఫూర్తిస్తాయి. కానీ, అంతకంటే చాలా ఏండ్ల ముందే స్వదేశీ రాజ్యాల పాలకులు బ్రిటిష్‌వారిపై పోరాటం చేశారు. రాణి కిత్తూరు చెన్నమ్మ, వీరపాండ్య కట్టబొమ్మన్ లాంటివారు ప్రసిద్ధి చెందారు. రాణి వేలు నాచ్చియార్ కూడా ఈ కోవలోకే వస్తారు. ఆమె 1730 జనవరి 3న తమిళనాడు రాష్ట్రం రామనాథపురంలో జన్మించారు. బ్రిటిష్‌వారిపై తిరుగుబాటు బావుటా ఎగురవేసిన తొలి భారతీయ పాలకురాలు వేలు నాచ్చియార్. అందుకే ఆమెను తమిళులు 'వీరమంగై' అని పిలుచుకుంటారు. బ్రిటిష్‌వారిపై పోరాటం కోసం ఆమె ఆయుధాలు పట్టడం, తమిళ పోరాట కళలైన వలరి, శీలంబం, గుర్రపు స్వారీ, విలువిద్యలను నేర్చుకున్నారు. అంతేకాదు ఆమె తన మాతృభాష తమిళంతోపాటు ఇంగ్లిష్, ఉర్దూ, ఫ్రెంచి కూడా మాట్లాడగలరు. వేలు నాచ్చియార్ వివాహం శివగంగై పాలకుడు ముత్తువడుగనాథపెరియ ఉడైయదేవర్‌తో జరిగింది. భర్త బ్రిటిష్‌వారి చేతుల్లో మరణించడంతో ఆమె స్వయంగా యుద్ధరంగంలో అడుగుపెట్టారు. మైసూరు పాలకుడు హైదర్ అలీ, గోపాల నాయకర్‌తో కలిసి ఆంగ్లేయులతో పోరాడారు. హోరాహోరీ పోరులో బ్రిటిష్ సైన్యంపై రాణి విజయం సాధించారు. అలా శివగంగై సంస్థానాన్ని తన అధీనంలోకి తెచ్చుకున్నారు. 1780 నుంచి మరుదు సోదరుల సహకారంతో పరిపాలన కొనసాగించారు. దశాబ్దం తర్వాత వేలు నాచ్చియార్ కూతురు వెల్లాచ్చి సంస్థానాధీశురాలు అయింది. 1796 డిసెంబర్ 25న నాచ్చియార్ మరణించారు.

వయసులో చిన్న.. పోరాటంలో మిన్న

భారత స్వరాజ్య సమరంలో నేతాజీ సుభాష్‌చంద్ర బోస్ ఆధ్వర్యంలో నడిచిన భారత జాతీయ సైన్యం పోరాటం ఆంగ్లేయులకు ముచ్చెమటలు పట్టించింది. సింగపూర్ నుంచి ప్రారంభమైన బోస్ పోరాటం బర్మా మీదుగా భారత దేశ సరిహద్దుల వరకు సాగింది. ఈ నేపథ్యంలో నేతాజీ ఉపన్యాసాలు ఎంతోమందిలో పోరాట స్ఫూర్తిని నూరిపోశాయి. ఆయన మాటలకు తూటాల్లా దూసుకెళ్లిన యోధుల్లో ఒకరు శివగామి అమ్మయ్యార్. ఆమె 1933లో తమిళనాడులోని ధర్మపురి జిల్లా అణ్ణాసాగరం గ్రామంలో జన్మించారు. మారిముత్తు ముదలియార్, చిన్నతాయి ఆమె తల్లిదండ్రులు. తన కుటుంబంతోపాటు శివగామి మలేసియాకు వలసవెళ్లారు. అక్కడ మారిముత్తు ఓ తేయాకు తోటలో పనిచేసేవారు. శివగామి మలేసియా రాజధాని కౌలాలంపూర్‌లో ఉన్న జై హింద్ హిందూ పాఠశాలలో చదువుకున్నారు. అదే సమయంలో భారత జాతీయ సైన్యం పోరాటం మొదలైంది. అప్పుడు సుభాష్ చంద్ర బోస్ ఉపన్యాసంతో స్ఫూర్తిపొందిన శివగామి, పదకొండేండ్ల వయసులోనే భారత జాతీయ సైన్యంలో భాగమైన 'బాలక్ సేన'లో చేరారు. అలా 1942– 1945 మధ్యకాలంలో శివగామి సాంఘిక సంక్షేమ వసతి గృహంలో కేర్‌టేకర్‌గా సేవలందించారు. ఆ సమయంలో ఆమె తన సోదరుడు పరంధామ్‌తో కలిసి 'వీరవనిత' అనే వీధి నాటకం ప్రదర్శించారు. వీధుల్లో ప్రదర్శనలు ఇస్తూ భారత జాతీయ సైన్యం కోసం నిధుల సేకరణ చేపట్టారు. స్థానిక ప్రజల్లో భారత స్వాతంత్య్ర పోరాటం గురించి ప్రచారం చేశారు. ఆమె గురించి తెలుసుకున్న నేతాజీ బర్మా రావాలని శివగామిని అడిగారు. కానీ, ఆమె అందుకు ఒప్పుకోలేదు. కాగా, రెండో ప్రపంచ యుద్ధ సమయంలో బాంబు దాడుల్లో గాయపడ్డవారిని తన సోదరుడితో కలిసి శివగామి కాపాడింది. అయితే, శివగామి ఆధ్వర్యంలో నడుస్తున్న వసతిగృహాన్ని 1943లో బ్రిటిష్ వాళ్లు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఆమెను బ్రిటిష్ అధికారుల ముందు డ్యాన్స్ చేయాలని సైనికులు ఒత్తిడి చేశారు. కానీ, ఆమె ధైర్యంగా అందుకు నిరాకరించారు. రెండో ప్రపంచ యుద్ధ కాలంలో అతిపిన్న వయసులోనే దేశమాత స్వాతంత్య్రం కోసం ఆరాటపడిన శివగామిని తమిళనాడు ప్రభుత్వం 1973లో 'త్యాగ చెమ్మాళ్' పురస్కారంతో గౌరవించింది.

స్వరాజ్య సాధనలో అమ్మ పాత్ర

ఇప్పుడు ఎక్కువమందికి ఆబాదీ బానో బేగం పేరు అంతగా తెలియకపోవచ్చు. ఆమె స్వాతంత్య్ర పోరాటంలో గాంధీజీతో కలిసి పోరాడిన అలీ సోదరుల (మౌలానా మహమ్మద్ అలీ, మౌలానా షౌకత్ అలీ) తల్లి. జాతీయోద్యమ చరిత్రలో ఆమె 'బీ అమ్మ'గా ప్రసిద్ధి చెందారు. అంతేకాదు, స్వాతంత్య్ర పోరాటంలో చురుగ్గా పాల్గొన్న తొలి ముస్లిం మహిళగా పేరుగాంచారు. ఆమె 1850లో ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని అమ్రోహాలో జన్మించారు. రామ్‌పుర్ రాజ్యానికి చెందిన అబ్దుల్ అలీ ఖాన్‌ను పెళ్లి చేసుకున్నారు. అయితే ఆమె భర్త చిన్న వయసులోనే కలరాతో మరణించారు. తర్వాత బేగం తన నగలను పిల్లలు చదువుకోవడానికిగాను ఓ ఇంగ్లిష్ మీడియం పాఠశాలకు విరాళంగా ఇచ్చేశారు. తర్వాత కాలంలో ఆమె తన కొడుకులతో కలిసి స్వాతంత్య్ర పోరాటంలో ప్రధాన ఘట్టాలైన ఖిలాఫత్ ఉద్యమం, సహాయ నిరాకరణ ఉద్యమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొన్నారు. ఈ క్రమంలో లాహోర్‌లో జరిగిన ఓ సమావేశంలో ఆబాదీ బానో బేగం స్ఫూర్తిదాయకమైన ఉపన్యాసం ఇచ్చారు. దేశం బ్రిటిష్ వారి చేతుల్లోకి వెళ్లడానికి భారతీయులు చేసిన పొరపాట్లను అందులో వివరించారు. అనీబిసెంట్, తన కొడుకులను బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం అరెస్ట్ చేసినప్పుడు... దానికి నిరసనగా జరిగిన ఓ ర్యాలీలో ఆమె పాల్గొన్నారు. ఖద్దరు ప్రాధాన్యం గురించి ప్రచారం చేశారు. హిందువులు ముస్లింల మధ్య ఐక్యతకు కృషిచేశారు. స్వరాజ్య సాధన కోసం భారతీయులంతా కలిసి పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు. గాంధీజీ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన సహాయ నిరాకరణ ఉద్యమంలో బేగం పాట్నా, భగల్‌పుర్ మధ్య పర్యటించారు. అదే సమయంలో జరిగిన ఖిలాఫత్ ఉద్యమం కోసం ఆమె అరవైవేల రూపాయలు సేకరించారు. అలా 1924లో తాను మరణించేవరకు ఆబాదీ బానో బేగం దేశ స్వాతంత్య్రం కోసం కృషిచేశారు. ఆమె స్మారకంగా ఢిల్లీలోని జామియా మిల్లియా ఇస్లామియా విశ్వవిద్యాలయంలోని మహిళల వసతి గృహానికి 'బీ అమ్మ' పేరుపెట్టారు.



వందేమాతరం ఉద్భవించిన వంగభూమిలో.. ఆమె తల్లడిల్లుతున్నది. జనగణమన పుట్టినింట.. పుట్టెడు బాధను అనుభవిస్తున్నది. 77 ఏండ్ల స్వతంత్ర దేశాన్ని ఆ ఆవేదన అడుగుతున్న ప్రశ్న... 'స్వతంత్రమా.. నీవెక్కడ?' 'ఆడపిల్ల అర్ధరాత్రి నడిచిన నాడే అసలైన స్వాతంత్య్రం సిద్ధించినట్టు' అన్న బాపూ ఆకాంక్షను సవాలు చేస్తున్నది.

స్వతంత్రమా నీవెక్కడ?

ఆర్జీకార్ వైద్య కళాశాలలో డాక్టర్‌పై జరిగిన హత్యాచారంపై ఈ వ్యవస్థను ప్రశ్నిస్తున్నది కోల్‌కతాకు చెందిన 29 ఏండ్ల రిమ్‌జిమ్ సిన్హా!

తన సమరానికి స్వతంత్ర దినోత్సవమే సరైన సమయం అని భావించింది. కచ్చితమైన జవాబు కోసం బ్రిటిష్ వాళ్లు భారతాన్ని విడిచి వెళ్లిన ఆగస్టు 14 అర్ధరాత్రి (పంద్రాగస్టు) నడి వీధిలోకి రావాలని పిలుపునిచ్చింది. కోల్‌కతా ఆర్జీకార్ వైద్య కళాశాలలో జరిగిన హత్యాచారంపై.. మువ్వన్నెలు రెపరెపలాడే వేళ యావత్ స్వతంత్ర భారతం స్పందించాలని డిమాండ్ చేసింది. ఎఫ్‌బీ వాల్స్‌పై నినదిస్తే సమాధానం రాదు. ఎక్స్ హ్యాండిల్ వైరల్ చేస్తే జవాబు దొరకదు. అందుకే, నడివీధికొస్తే అయినా.. పాలకుల్లో కదలిక వస్తుందని భావించింది సిన్హా. అదీ అర్ధరాత్రి రోడ్డు ఎక్కితేనే సరి అని నిర్ణయానికొచ్చింది.

> 'భారతదేశం అంతా స్వాతంత్య్ర వేడుకలు జరుపుకొంటున్న తరుణంలో.. ఓ మహిళగా నేనూ నా స్వేచ్ఛను ఆస్వాదించాలని కోరుకుంటున్నా. బాధితుల పక్షాన నిలవకపోగా.. ఈ సమయంలోనూ లింగవివక్ష చూపుతున్న వారిని సవాలు చేయాలనేదే నా ప్రయత్నం. వివక్షకు గురవుతున్న అందరూ ఇందులో పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చాను. ఎందరో స్పందించారు. రాత్రంతా నిరసన కొనసాగించకపోవచ్చు. కానీ, మూడు నాలుగు గంటలైనా.. మా గళం వినిపిస్తాం'
>
> • **రిమ్‌జిమ్ సిన్హా**

ఎందుకింత నిరసన?

కోల్‌కతా హత్యాచారం ఉదంతంలో నేరస్తుడు పట్టుబడ్డాడు. కేసు సీబీఐకి అప్పగించారు. విచారణ కొనసాగుతున్నది. కోర్టు క్రియాశీలకంగా వ్యవహరిస్తున్నది. అయినా ఎందుకీ పోరాటం? నేరస్తుణ్ని చట్టం గట్టిగా శిక్షిస్తుంది. కానీ, నేరం జరిగిన తర్వాత జరిగిన, జరుగుతున్న పరిణామాలకు బాధ్యులు ఎవరు? రిమ్‌జిమ్ పదేపదే గొంతు చించుకొని ఇదే సవాలు విసురుతున్నది. జరిగిన దుస్సంఘటనపై పెదవి విరిచిన ఆర్జీకార్ వైద్యకళాశాల ప్రిన్సిపాల్ 'అంత అర్ధరాత్రి.. ఆ ఆడకూతురు ఒంటరిగా సెమినార్ హాల్‌కు వెళ్లడం ఎందుకు?' అన్న ప్రశ్నకు సమాధానాన్ని కోరుతున్నది రిమ్‌జిమ్ సిన్హా. 'పెందరాలే ఇంటికి చేరుకోక.. ఏమిటీ పెత్తనాలు' అని నోరుపారేసుకున్న పురుష పుంగవుల మస్తిష్కాలను కడిగేయడానికి అర్ధరాత్రి నిరసనకు పిలుపునిచ్చింది. జరిగిన తప్పిదానికి బేషరతుగా క్షమాపణ చెప్పడానికి సాహసించని కొందరు.. 'ఒంటరిగా ఎక్కడికీ వెళ్లకండి.. గుంపులుగా ఉండండి.. వెలుతురు ఉన్న చోటే గడపండి..' అని స్వతంత్ర దేశంలో మౌఖిక ఆంక్షలు విధించడం ఏంటని నిలదీయడానికి నిరసనకు పూనుకుంది.

సిన్హా పిలుపు సామాజిక మాధ్యమాల్లో జాతీయ గీతంలా మార్మోగింది. ఆమెతో ఎందరో గొంతు కలిపారు. అర్ధరాత్రి నిరసనలో భాగమయ్యేందుకు సంసిద్ధత వ్యక్తం చేశారు. 'నేను నా వంతుగా నిరసన తెలపాలని భావించాను. అదే విషయాన్ని సామాజిక మాధ్యమాల్లో పంచుకున్నాను. ఆ క్షణం నుంచి నా ఫోన్‌కు తీరిక లేకుండా కాల్స్ వస్తూనే ఉన్నాయి. పదహారేండ్ల యువతులు కదం తొక్కుతామని చెబుతున్నారు. అరవై ఏండ్ల అమ్మలు కూడా 'నీ వెంట మేమున్నాం' అంటున్నారు' అని చెప్పుకొచ్చింది సిన్హా. సమాజంలో సింహభాగం ఆమె పక్షాన ప్రశ్నిస్తుంటే.. జవాబు చెప్పాల్సిన పదవిలో ఉన్న ఓ పురుష మంత్రి తన అల్పత్వాన్ని బయటపెట్టుకున్నాడు. 'నిరసన సరే.. ఆడవాళ్లంతా రోడ్డెక్కుతున్నారు మంచిదే! కానీ, మిమ్మల్ని మీ మొగుళ్లు కొడితే మా పూచీ లేదు' అని వ్యాఖ్యానించాడు. జాతిపిత ఆకాంక్షను, పిలుపును తమ ఊకదంపుడు ప్రసంగాల్లో తరచూ ఉటంకించే నేతలు.. రిమ్‌జిమ్ సిన్హా అడిగిన ప్రశ్నకు బదులు చెప్పకపోవచ్చు. చెప్పే ధైర్యం ఈ జన్మకు వాళ్లకు రాకపోవచ్చు. కానీ, ఈ నిరసన మాత్రం స్వతంత్ర భారతాన్ని కొత్త పోరాటానికి సన్నద్ధం చేస్తుందేమో! జై బోలో స్వతంత్ర్ భారత్ కీ.. జై!!

జెండా ఒంటినిండా...

మేరా ప్యారా తిరంగా జెండా... అని గుండెల నిండా పాడుకునే రోజు పంద్రాగస్టు. అరుణ భాస్కర కోటి కిరణాల కాంతితో ధగధగా మెరిసే మూడు రంగుల పతాకం... భారతావనిని ముద్దాడే రోజూ నేడే. ఆనాడు మువ్వన్నెలు ఎంతో ప్రత్యేకం. స్వతంత్ర పోరాటంలో పాల్గొనకపోయినా, ప్రతి గుండే దాన్ని అనుభూతి చెందే విశిష్ట సందర్భమిది. అందుకే ఈ రోజు మన ఒంటి మీదా మువ్వన్నెలు మెరవాలని ముచ్చట పడతాం. జెండా పండుగ మనలోనూ ప్రతిఫలించాలని ఆశ పడతాం. జనం మనసెరిగిన ఫ్యాషన్ ఈ సమయాన మువ్వన్నెల మువ్వ కడుతుంది. జెండా రంగుల్ని అభినయంగా ఆవిష్కరిస్తుంది. అందుకే దుస్తులు, నగలు త్రివర్ణ రాగాలు పాడతాయి. చుడీదార్, చీర, గౌన్లు మొదలు గాజులు, గొలుసులు, దుద్దులు, బ్రేస్‌లెట్ల దాకా అన్నింటా జెండా రంగులు రంజిల్లుతాయి. ఒక్క జెండా స్తంభానే కాదు, ఊరూవాడా కాషాయం, తెలుపు, ఆకుపచ్చ రంగుల్లో కళకళల్లాడుతూ కనిపిస్తాయి. భరతభూమి మువ్వన్నెల వసంతమాడుతుంది!

వారధి కట్టిన సీత

నిన్న మొన్నటి వరకు ఆమె పేరు దేశంలో చాలామందికి తెలియదు. కానీ ఇప్పుడు ఆ పేరు మహిళలతోపాటు అందరికీ స్ఫూర్తి. వయనాడ్ విపత్తు సమయంలో గంటల వ్యవధిలో వారధి నిర్మించిన జట్టుకు నేతృత్వం వహించారు మేజర్ సీతా షెల్కే. కేరళలో ప్రకృతి సృష్టించిన విధ్వంసంలో దాదాపు 300 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. వందలమంది క్షతగాత్రులయ్యారు. కొండచరియల కింద చిక్కుకున్నవారిని కాపాడేందుకు ఆర్మీ, నేవీ రంగంలోకి దిగాయి. చుట్టంతా బురద పేరుకుపోవడంతో సహాయక చర్యలు ముందుకుసాగలేదు. ఈ పరిస్థితుల్లో అతి తక్కువ సమయంలో 190 అడుగుల వంతెన నిర్మించడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు సీత. 36 గంటల్లో వారధి కట్టి సహాయక చర్యలకు ఆటంకం లేకుండా మార్గం చూపారు. బెంగళూరులోని మద్రాస్ ఇంజినీరింగ్ గ్రూప్‌లో మేజర్ సీతా షెల్కే ఏకైక మహిళా అధికారి. ఈ గ్రూప్‌నే మద్రాస్ సాపర్స్ అని పిలుస్తారు. మహారాష్ట్రలోని గాడిల్‌గావ్‌లో ఆమె జన్మించారు. మెకానికల్ ఇంజినీరింగ్ చదివారు. ఐపీఎస్ కావాలన్న లక్ష్యం నెరవేరలేదు. అయినా నిరుత్సాహపడకుండా సైన్యంలో చేరాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ఎస్ఎస్‌బీ పరీక్షలో రెండుసార్లు విఫలమైనా.. పట్టుదలతో మూడోసారి ప్రయత్నించి విజయం సాధించారు. శిక్షణ పూర్తిచేసుకొని 2012లో సైన్యంలో చేరారు. సైన్యంలో మగవారికి దీటుగా మహిళలు కూడా రాణించగలరని నిరూపించారు మేజర్ సీతా షెల్కే.