



పారుగు రుచి: తమ పార్టీ జెండా రంగుల జతయ్యేలా దుస్తులను ధరించే కార్యకర్తలను చూస్తుంటారు. కానీ కేరళలో జెండాకు జతయ్యే రంగులున్న 'పాలిటికల్ పుట్టు'ను ఎంతో ఇష్టంగా తింటున్నారు. పుట్టు తెలుసుగాని కొత్తగా ఈ పాలిటికల్ పుట్టేంటిని

జెండా రంగులున్న

'పాలిటికల్ పుట్టు'



అనుకుంటున్నారా కదూ.. తిరువనంతపురంలోని హోటల్ యజమాని జుల్ఫీకర్ రంగురంగుల పుట్టును ప్రత్యేకంగా ఆందిస్తున్నాడు. మిగతా వారికంటే భిన్నంగా పుట్టును అందించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ ప్రయోగానికి శ్రీకారం చుట్టాడు. క్యారెట్, బీట్, రుగి, మొక్కజొన్నల సహజ సిద్ధమైన రంగులనే పుట్టుకు ఉపయోగిస్తాడు. భార్య సహకారంతో ఆరు రకాల పుట్టులను రుచికరంగా వండి వడ్డిస్తున్నాడు. రేలు కూడా ఇరవై నుంచి నలభై రూపాయలే. □

ఒకవైపు వేల సంఖ్యలో బ్రిటిష్ సైన్యం.. మరోవైపు వందల్లో కిత్తూరు సైనికులు. ఆ పోరుపై నాడు దేశమంతటా ఆనందకర చర్యలు గంటల వ్యవధిలోనే సలిపేస్తామని ప్రగల్భాలు పలికిన ఆంగ్లేయులు.. ఘోరంగా ఓడిపోయారు. ఈ యుద్ధంలో కిత్తూరు సైన్యానికి నాయకత్వం వహించారు రాణి చెన్నమ్మ.

కర్ణాటకలోని బెలగావి జిల్లా కిత్తూరు సంస్థానాన్ని 17,18 శతాబ్దాల్లో లింగాయత్ దేశాయ్ వంశస్థులు పాలించారు. సంస్థానాధీశుడు మల్ల సర్దా భూపతి కాలంలో మూలా రాజ్యంతో సభ్య సంబంధాలు ఉండేవి. దాంతో టిప్పుసుల్తాన్ ఆయన్ను 1785లో బండిగా పట్టుకొని ఆయన భార్య రుద్రమ్మ మంత్రాంగం నెరపి విడుదల చేయించింది. అనంతరం ఆయన బ్రిటిష్ వద్దకు స్నేహాన్ని కొనసాగించాడు. మూలా పీఠాల్లో వైరం పెరగడంతో సమీప కాకర్ల సంస్థానాధీశుడితో మైత్రి ప్రయత్నించి ఆయన కూతురు 15 ఏళ్ల చెన్నమ్మను రెండో పెళ్లి చేసుకున్నాడు. 1778లో పుట్టిన చెన్నమ్మ చిన్న వయసులోనే కత్తిసాము, గుర్రపు స్వారి నేర్చుకుంది. మల్ల సర్దా, రుద్రమ్మలకు శివలింగ పుట్టాడు. చెన్నమ్మకూ కుమారుడు పుట్టాడు. తన అంతరంగీకుల మోసంతో మల్లసర్దా 1816లో పీఠాల్ల వేతిలో పాతమయ్యాడు. ఆ విషయంతో రుద్రమ్మ కూడా మృతి చెందింది. శివలింగకు పట్టాభిషేకం చేసి పాలనలో చేదోడుగా ఉండేది చెన్నమ్మ. అనూహ్యంగా 1824లో శివలింగ, చెన్నమ్మ కొడుకు రోజుల వ్యవధిలోనే అనారోగ్యంతో కన్ను మూశారు. తన మరణానికి ముందే ఓ కబురన్నీ శివలింగ దత్తత తీసుకున్నా.. అది చెల్లదని ధార్వాడ్ లో బ్రిటిష్ వర్ష రాజుకి సలహాదారు. జాన్ థాకర్ స్వస్థం చేశాడు. సంస్థానంలోని రూ.16 లక్షల నగదు, భారీగా ఉన్న నగలను అప్పగించాలని హుకుం జారీ చేశాడు. తమ సంస్థానాన్ని కబలిపడడం సరికదని చెన్నమ్మ విన్నవించినా ఆంగ్లేయులు వినలేదు. దాంతో.. 'అనుల మా రాజ్యాలకు వారసులను నిర్ణయించడానికి వీరెవర అంటూ చెన్నమ్మ ఎదురు తిరిగింది. ఫలితంగా థాకర్ 1824 ఆక్టోబరులో సైన్యంతో దాడి చేశాడు. కిత్తూరు సైనికులు చెన్నమ్మ సారథ్యంలో తెల్లవారిని ఊపకొత్త కోశారు. థాకర్ సైన్యం వీరి కత్తి వేటుకు హతమయ్యాడు. ఇద్దరు బ్రిటిష్ అధికారులు బండిగా చిక్కారు. కలెక్టర్ చాప్మన్.. రాయబారంతో వారిని చెన్నమ్మ విడివిడిచాడు. ఈ యుద్ధంలో బ్రిటిష్ వర్షు ఓడించినప్పటికీ మిగిలిన సంస్థానాలకు అర్హమైంది.

బ్రిటిష్ సైన్యంతో పోరాడిన వీరవనిత

గన్ పోడర్ బూడిద... అవమాన భారంతో కుంగిపోతున్న చాప్మన్ 20వేల సైన్యంతో మళ్లీ కిత్తూరుపైకి వచ్చాడు. యుద్ధం వద్దని మూడూ గవర్నర్ కు చెన్నమ్మ లేఖలు రాసినా, రాయబారులను పంపినా అతను స్పందించలేదు. ఇక యుద్ధం అనివార్యమైంది. రాణికి అందగా సైన్యంతోపాటు పౌరులు కూడా నిలిచారు. ఆమె కత్తి పట్టి యుద్ధంలోకి దిగింది. ఆ పోరాటం 12 పోరాటం 12 రోజులు సాగింది. ఈ సారి పోలాపుర్ సబ్ కలెక్టర్ మల్ల ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఇలా లాభం లేదని ఆంగ్లేయులు కుట్ర తలపెట్టారు. చెన్నమ్మ సైన్యంలోని ముఖ్యుడైన మల్లపై శిక్షని లొంగదీసుకుని, గన్ పోడర్ లో బూడిదను కలిపించారు. దీంతో వారి తుపాకులు, ఫిరంగులు పేలలేదు. ఈ ద్రోహంతో చెన్నమ్మ ఓడిపోయి, బ్రిటిష్ వర్షు బండిగా చిక్కింది. విచారణ కోసం ఆమెను ధార్వాడ్ కలెక్టరేట్ లో కొన్ని రోజులు ఉంచారు. తర్వాత జీవితశ్రమ విధించారు. ఔల్ హాంగల్ కోటలో శిక్ష అనుభవిస్తూ 1829లో కన్నమూసినా.. దేశస్వతంత్ర పోరాట చరిత్రలో ధ్రువతారంగా నిలిచింది. □



కాంజీవరం పట్టు చీరలు

శ్రావణమాసం మొదలై పండుగలు వస్తున్నాయి. అందాల భరిణిలు మెచ్చే ఆరణి, కాంతలు కావాలనుకునే కాంజీవరం పట్టు చీరల్ని కట్టుకుని పండగలు, ప్రతాల వేళ పుత్తడి బొమ్మలా మెరిసిపోండి.

కాంజీవరం పట్టు చీరలు మొదలై పండుగలు వస్తున్నాయి. అందాల భరిణిలు మెచ్చే ఆరణి, కాంతలు కావాలనుకునే కాంజీవరం పట్టు చీరల్ని కట్టుకుని పండగలు, ప్రతాల వేళ పుత్తడి బొమ్మలా మెరిసిపోండి.

ఆరోగ్య భాగ్యం

శరీరంలో రక్తం మొత్తం సాధారణంగా శరీర బరువులో 7% సమానం. మన శరీరంలోని కణాలకి అవసరమైన ఆహారం, ప్రాణవాయువును, శరీర ఉష్ణోగ్రతను రెగ్యులేట్ చేయడానికి, కణాల నుండి మెటబాలిక్ వ్యర్థ పదార్థాల్ని తొలగించడానికి రక్తం అవసరమవుతుంది. మన శరీరంలో 4.5 నుండి 5.5 లీటర్ల రక్తం ఉంటుంది. ఆస్ట్రేలియన్ బయోలజిస్ట్, ఫిజిషియన్ కార్ల్ లాండ్ స్ట్రయన్ 1930లో ఎ.బి.వి.బి, ఓ.బి.బి గ్రూప్స్ ని గుర్తించినందుకు నోబెల్ ప్రైజ్ వచ్చింది. జూన్ 14వ తేదీ ఆయన పుట్టిన రోజు సందర్భంగా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ 2004 రోమ్ లో ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవం జరుపడమైనది. 2005 నుంచి ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, రెడ్ క్రాస్ సంస్థలు, రక్తదాన శిబిరాల్ని ఏర్పాటు చేయడమైనది. ప్రపంచ మంతలా అభివృద్ధి చెందిన, చెందుతున్న దేశాల్లో అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో ద్వారా స్థానిక బ్యాంకుల్ని స్థాపించడమైంది. బ్రిటిష్ శాస్త్రవేత్త చార్లెస్ రిచర్డ్ డ్యూ డీనీ ఆధ్వర్యం, ప్రజల ఆరోగ్య దృష్ట్యా, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో రోడ్ ట్రాఫిక్ అక్సిడెంట్స్ గాయాలు, కాన్సు సమయాల్లో, మెడికల్ సర్జిన్ లో ఆపరేషన్స్ ప్రాణ రక్షణార్థం వీటిని నిర్వహించడమైంది. రక్త దాతలకు ఉండవలసిన లక్షణాలు : వయస్సు 18-65 సంవత్సరాల లుండాలి. బరువు 45-65 కిలోలు ఉండవచ్చు. వల్వ్ రేట్ 60-100 నిమిషాలు ఉండాలి. బ్లడ్ ప్రేషర్ 110-120/80-90 ఎం.ఎం. హెమోజి ఉండాలి. హోమ్ స్ట్రోక్ 12.5 జిఎం/100 ఎంఎల్ బ్లాడ్ టెంపరేచర్ 37.5 సెంపుండాలి. మానసిక

రక్తదాన ప్రాధాన్యత

నార్మల్ ఫుగర్ లెవల్స్ ఉన్నప్పుడు హెల్త్ లైఫ్ స్టయిల్ ఉన్నప్పుడు, అతర వ్యాధులకు మందులు వాడే వారు కూడా అర్హులు. □

అక్షిదేవి తన స్వర్గపు నివాసాన్ని విడిచిపెట్టి, భూమిపై కరవీర పూర్ (కొల్హాపూర్)లో నివసించింది. ఆమె బయలుదేరిన తర్వాత, విష్ణువు భూలోకంలో, వెంకట కొండపై పుష్కరిణి వక్కన, ఆహారం, నిద్ర లేకుండా, లక్ష్మి తిరిగి రావడానికి ద్వారాంతో చింత చెట్టు కింద వీమలపుట్టు (కొండ)లో నివసించాడు. బ్రహ్మ, శివుడు అతడిపై జాలి కలిగి, విష్ణువుకి సేవ చేయాలని ఒక ఆవు, వీమలపుట్టుపై తన పొడుగు నుండి పాలను తాగి చేస్తున్న ఆవును కనుగొన్నాడు. ఆవు యొక్క ప్రవర్తన వలన ఆగ్రహానికి గురైన ఆవు కాపరుడు శేరాబుడు తన గొడ్డలిని ఆవు మీదకు విసిరివేశాడు. కానీ ఆవుకు హాని కలిగించలేక పోయాడు అయినప్పటికీ, ఆవు కాపరుడు శేరాబుడు విసిరిన గొడ్డలి దెబ్బ నుండి ఆవును కాపాడేందుకు విష్ణువుకు రక్షణాపాతం అవటం చూసినపుడు, శేరాబుడికి మహావిష్ణువు పిశాచిగా శేరాబుడుని శివస్తాడు. తన తప్పు తెలుసుకొని క్షమించమని ప్రార్థిస్తాడు మహా విష్ణువు అప్పుడు నాకు పదార్థవతితో కళ్యాణం జరుగుతుంది. అప్పుడు నీకు శాపం విమోక్షం కలుగుతుంది మహావిష్ణువు శేరాబుడికి ఒక వరం ఇస్తారు. భూమి మీద మొట్ట మొదట నున్న నన్ను చూశావు కాబట్టి నా ప్రధమ దర్శనం నీకే ఇస్తున్నాను ఆ శాపం అంతం అవుతుందని విష్ణువు దీనించాడు. ఆ తరువాత, విష్ణువు శ్రీనివాసుడు లాగా, పరాహ జైత్రంలో ఉండాలని నిర్ణయించు కున్నాడు. తన దూరమవుతాయి. అలానే ముఖంపై మొటిమలు, నల్లని మచ్చలు వంటివి తగ్గతాయి. □

ప్రథమ దర్శనం

దూడ రూపాలూ ఏర్పడ్డారు. లక్ష్మి ఒక ఆవుల కాపరిణి రూపంలో చోళ దేశం యొక్క రాజుకు ఆవు, దూడను అమ్మింది. చోళ రాజు తన పశువుల మందతో పాటు వెంకట కొండపై ఈ పశువులను కూడా కలిపి మేపటానికి వచ్చాడు. వీమలపుట్టు మీద విష్ణువుని కనిపెట్టి, ఆవు తన పాలును అందించి, తద్వారా అతనికి ఆహారం ఇచ్చింది. ఇంతలో, రాజభవంతి వద్ద, ఆవు నుండి కొద్దిగానైనా పాలు లభించడం లేదని, దీని వల్ల చోళరాణి ఆవు కాపరుడికి శేరాబుడు అనే యాదవుడు పాలు లేకపోవడానికి కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి, ఆవు కాపరుడు శేరాబుడు ఆవును రూపంగా అనుసరించి, నివాసం కోసం ఒక స్థలాన్ని మంజురు చేసేందుకు వరాహాడిని కొరచాడు. □

వడ్ల ఊకతో అందం

సూర్యుడు, వీటిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ గింజల్లోని సపోనిన్ చర్మరంధ్రాల్లో మురికిని శుభ్రపరుస్తుంది. రాజ్యా గింజల పేస్ట్ ని ముఖానికి రాసి రుద్దితే మురికితోపాటు మృతకణాలు దూరమవుతాయి. అలానే ముఖంపై మొటిమలు, నల్లని మచ్చలు వంటివి తగ్గతాయి. □

వీటితో ఆరోగ్యం

ఎక్కువే. • ఎ-విటమిన్ పుష్కలం కాబట్టి ఇవి తింటే కంటికి మంచిది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల వ్యాధి నిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. • ఇందులోని ఒమోగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, పొటాషియం వల్ల రక్తనాళాల్లో ఒత్తిడి తగ్గటంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఎంజైముల పవర్ హాస్ ఆయన ఈ మొలకెత్తిన విత్తనాలను గగ్గులు, పిల్లలు తప్పక తినాలి. □



