



విన్నోదేయము



నిత్ర పబ్లికేషన్స్ తరపున మేము భక్తి, ఆంగ్ల పరిజ్ఞానం, విద్యా రంగం.. ఇలా అనేక రకములైన పుస్తకములను పి.డి.ఎఫ్. రూపంలో పాఠకులకు సరసమైన ధరలలో అందించుచున్నాము.

కానీ కొందరు పాఠకులు తాము కొనుగోలు చేసిన పి.డి.ఎఫ్. రూపంలో ఉన్న పుస్తకాలను వాట్సాప్ మొదలైన గ్రూపులలో షేర్ చేయుచున్నారు. ఈ విధంగా షేర్ చేయబడిన పి.డి.ఎఫ్. పుస్తకము కొద్ది గంటలలోనే అన్ని గ్రూపులలోకి చేరుచున్నది. దీనివలన మా పి.డి.ఎఫ్. స్టోర్ లో ఆ పుస్తకము అమ్మకం విషయంలో తీవ్ర ప్రభావమును చూపుచున్నది.

మేము పుస్తకాల రూపకల్పనకు అత్యంత వ్యయ ప్రయాసలకు ఓర్చి విషయసేకరణకు అనేక గ్రంథములను, అంతర్జాలము శోధించి చేసిన ప్రయత్నములు ఈ విధముగా వ్యర్థమగుచున్నవి. కావున పి.డి.ఎఫ్. పుస్తకములు కొనుగోలు చేసిన పాఠకులు దయచేసి గ్రూపు లలో షేర్ చేయవద్దని మా మనవి. ధన్యవాదములతో....

- నిత్ర యాజమాన్యము



మిల్లెట్లు చిన్న విత్తన గడ్డి, వీటిని దక్షిణ భారతదేశంలో చాలా సంవత్సరాలుగా సాగు చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా తెలుగు రాష్ట్రాల్లో మిల్లెట్లు విస్తృతంగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. మిల్లెట్లను తెలుగులో “చిరు ధాన్యాలు” అని పిలుస్తారు. బియ్యంతో పోల్చినప్పుడు, టైప్ 2 డయాబెటిస్, ఊబకాయం, ఉబ్బసం, రొమ్ము క్యాన్సర్, పెద్ద ప్రేగు క్యాన్సర్, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ మరియు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంలో మిల్లెట్లు చాలా సహాయపడతాయి. అవి గొప్ప ఖనిజాలు, ఇనుము, భాస్వరం మరియు విటమిన్లు . అవి చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి మరియు తక్కువ శక్తిని ఇస్తాయి. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వివిధ రకాల మిల్లెట్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. తెలుగు కొన్ని అగ్ర మిల్లెట్ల పేర్లు ఒక్కొక్కటిగా తెలుసుకుందాం:



చిరుధాన్యాలు పేర్లు ఇంగ్లీష్ మరియు తెలుగులో

S.No	ధాన్యం పేరు ఇంగ్లీష్ (English) లో	ధాన్యం పేరు తెలుగులో
1	Foxtail Millet/Italian millet/German millet/ఫాక్సటైల్ మిల్లెట్/ఇటాలియన్ మిల్లెట్/జర్మన్ మిల్లెట్	కొర్రలు
2	Little Millet/లిటిల్ మిల్లెట్	సామలు
3	Kodo Millet/కోడో మిల్లెట్	అరికెలు
4	Barnyard Millet/బార్నయర్డ్ మిల్లెట్	ఉదలు
5	Browntop millet/బ్రౌన్ టాప్ మిల్లెట్	అండు కొర్రలు
6	Pearl millet/పెర్ల్ మిల్లెట్	సజ్జలు
7	Finger millet/ఫింగర్ మిల్లెట్	రాగులు
8	Proso millet/Common millet/ప్రోసో మిల్లెట్	వొరిగలు
9	Great millet/Sorghum/గ్రేట్ మిల్లెట్/సోర్గుమ్	జొన్నలు





తెలుగు లో ఉత్తమ మిలైట్ పేర్లు:

1. ఫాక్స్టైల్ మిలైట్

తెలుగులో, ఫాక్స్టైల్ మిలైట్ను “కొర్రలు” అని పిలుస్తారు. కొర్రలులో ఫైబర్, ప్రోటీన్లు మరియు విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఊబకాయం, ఆర్గరైటిస్, పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి, ఫిట్స్ మరియు గుండె జబ్బులలో ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని నివేదించబడింది. మనం బియ్యం లాగా ఉడికించాలి మరియు ఇడ్లీ, దోస మరియు ఉప్మా వంటి వంటకాలు కూడా చేయవచ్చు.



2. లిటిల్ మిలైట్:

చిన్న మిలైట్లు తెలుగులో “సమలు” అని పిలుస్తారు. సమాలులో విటమిన్లు, ఫైబర్స్, ప్రోటీన్లు, ఖనిజాలు మరియు కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఈ ధాన్యాల వినియోగం మీ ఆరోగ్య సమస్యలను పిసిఓడి మరియు వంధ్యత్వం నుండి తొలగిస్తుంది.





3. కోడో మిలైట్:

కోడో మిలైట్ను తెలుగులో “అరికా / అరికెలు” అని పిలుస్తారు. అరికేలు డయాబెటిక్ ఫ్రెండ్లీ ధాన్యాలు. మధుమేహం, మలబద్ధకం మరియు రక్తహీనతలో ఉపయోగపడుతుంది. ఇది శరీరం యొక్క రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.



4. బార్బార్డ్ మిలైట్:

తెలుగులో, బార్బార్డ్ మిలైట్ను “ఉడులు లేదా కొడిసామా” అని పిలుస్తారు. ఉడులు యాంటీ ఆప్లు మరియు గ్లూటెన్ ఫ్రీ. ఇది కొలెస్ట్రాల్, కాలేయం మరియు మూత్రపిండాలు సమస్యలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ధాన్యాలతో ఇడ్లీ, ఉప్మా, దోస వంటి వంటలను తయారు చేయవచ్చు.





5. బ్రౌన్ టాప్ మిల్లెట్:

బ్రౌన్ టాప్ మిల్లెట్ ను తెలుగులో “అండ్డా కొరాలు” అని పిలుస్తారు. అండ్డు కొర్రలులో ఫ్రాటీన్, ఫైబర్, ఖనిజాలు మరియు విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. థైరాయిడ్, ఆర్థరైటిస్, es బకాయం మరియు అధిక రక్తపోటులో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని నివేదించబడింది.



6. పెర్ల్ మిల్లెట్:

పెర్ల్ మిల్లెట్ ను తెలుగులో “సజ్జలు” అని పిలుస్తారు. సజ్జలు రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేస్తుంది. ఇది ట్రైప్ 2 డయాబెటిస్ మరియు పిత్తాశయ రాళ్లను నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. తెలుగు ప్రజలు సజ్జలుతో సజ్జ రోటీ, సజ్జ అంబాలి వంటి అనేక వంటలను తయారు చేస్తారు.





7. ఫింగర్ మిలైట్:

తెలుగులో ఫింగర్ మిలైట్‌ను “రాగి చోడి” అని పిలుస్తారు. రాగి విస్తృతంగా ఉపయోగించే మిలైట్లను ఇతర మిలైట్లతో పోలిస్తే ఉపయోగిస్తారు. ఇది ప్రధానంగా బరువు తగ్గడం మరియు రక్తహీనతకు సహాయపడుతుంది. రాగి రోటీ, రాగి సంగతి మరియు రాగి జావ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సాధారణంగా కనిపించే వంటకాలు.



8. వరిగలు/ కామన్ మిలైట్:

ప్రాసా మిలైట్‌ను తెలుగులో “వరిగా” అని పిలుస్తారు. వరిగా ఫోలిక్ ఆమ్లం మరియు విటమిన్ల యొక్క గొప్ప మూలం. ఇందులో కెరోటినాయిడ్స్ మరియు పాలీఫెనాల్స్ వంటి అధిక యాంటీ ఆక్సిడెంట్ విషయాలు ఉన్నాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది మరియు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది.





9. గ్రేట్ మిలెట్ / జొన్న:

జొన్న తెలుగులో “జొన్నాలు” అని పిలిచింది. జొన్నాలు విస్తృతంగా గ్లూటెన్ ఫ్రీ మిలెట్లను ఉపయోగిస్తారు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ మరియు జుట్టు రాలడాన్ని నియంత్రించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. జొన్నరాట్టి మరియు జొన్న అంబాలి ప్రసిద్ధ వంటకాలు.



చివరగా, మిలెట్లను సూపర్ ఫుడ్ అని కొనియాడారు మరియు కొందరు దీనిని అద్భుత ఆహారంగా కూడా సూచిస్తారు. ఈ వినయపూర్వకమైన విత్తన ధాన్యాలు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి మరియు మన జీవనశైలిలో సానుకూల మార్పులను తీసుకువస్తాయి. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అనుభవించడానికి వాటిని చపాతీలు, గంజి లేదా కాల్చిన వంటకాల రూపంలో మీ ఆహార దినచర్యలో చేర్చండి.

కొర్రలు

కొర్రలు ఒక విధమైన చిరుధాన్యాలు (Millets). ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇది ప్రధానమైన ఆహారంగా ఉపయోగపడే ధాన్యపు పంటగా రెండవ స్థానంలో



ఉన్నది. దీని శాస్త్రీయ నామం సెటేరియా ఇటాలికా (*Setaria italica*). ఇది ఎక్కువగా తూర్పు ఆసియా ప్రాంతంలో అతి ప్రాచీనకాలం నుండి పండిస్తున్నారు. చైనాలో సుమారు క్రీ.పూ.6వ శతాబ్దం నుండి పెంచబడుతున్నాయి.

ప్రాథమిక లక్షణాలు

కొర్రలు గడ్డిజాతికి చెందిన చిన్న యొక్కలు. ఇవి సన్నంగా ఆకులతో కప్పబడిన కాండం కలిగి సుమారు 120-200 సెం.మీ. (4-7 అడుగులు) పొడవు పెరుగుతాయి. కంకులు జుత్తును కలిగి సుమారు 5-30 సెం.మీ. (2-12 అంగుళాలు) పొడవుంటాయి. కొర్ర గింజలు చిన్నవిగా సుమారు 2 మి.మీ. వ్యాసం ఉండి పలుచని పారతో కప్పబడి ఉంటాయి. ఈ పొట్టును దంచి సులువుగా వేరుచేయవచ్చును. గింజ ఎరుపు, పసుపు, తెలుపు, నలుపు రంగులలో నాలుగు రకములుగా ఉంటాయి. ఇందులోని ఫైబర్ అధికము గా ఉన్న కారణం గా ఇది తిన్న వారికి ఒంటి లో కొవ్వు తగ్గుతుంది.

కొర్రలు యొక్క ఉపయోగాలు

కొర్రలు బియ్యంలో పరమాన్నం చేసుకొని తింటారు.

కొర్రలతో కూడా గంజి చేసుకొని తాగుతారు.

కొర్రలు అన్నము మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు చాల మంచిది.



కొర్రలు బియ్యంలో ప్రాటీన్లు ఎక్కువ.

ఉష్ణాలాగా కూడా చేసుకొనవచ్చు.

గారెలు, దోశలు కూడా చేసుకొనవచ్చు.

కొర్రలు తీపి, వగరు రుచులు కలిగి ఉంటాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకిది మంచి ఆహారం. శరీరంలోని కొలెస్టరాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుంది. వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. కొర్రలలో అధిక పీచుపదార్థం, మాంసం కృతులు, కాల్షియం, ఐరన్, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, భాస్వరంతో విటమిన్లు అధిక పాళ్లలో ఉంటాయి కనుక చిన్న పిల్లలకు, గర్భిణీలకు మంచి ఆహారం. ఉదర సంబంధ వ్యాధులకు మంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కడుపునొప్పి, మూత్రం పోసేటపుడు మంటగా ఉండటం, ఆకలిమాంధ్యం, అతిసారం మొదలగు వ్యాధులకు ఔషధాహారం. మాంసకృతులు, ఇనుము అధికంగా ఉండటం వలన రక్తహీనత నివారణకు చక్కటి ఔషధం. పీచు పదార్థం అధికంగా వుండటం వలన మలబద్ధకాన్ని అరికడుతుంది.

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో జ్వరం వచ్చినపుడు కొర్ర గంజి తాగి దుప్పటి కప్పుకొని పడుకుంటే జ్వరం తగ్గిపోతుందని పెద్దల అనుభవం.