

మనం కొనే కూరగాయల జాబితాలో అన్ని రకాలూ ఉంటాయి కానీ, ముల్లంగి పేరు కనిపించదు. ఎవరైనా గుర్తు చేసినా అయిష్టంగానే జోడిస్తాం. కూరగాయల బండి మీద కూడా అంతే! అన్ని వైరెటీలూ చకచక అమ్ముడైనా ఓ మూలన ముల్లంగి మూల్లుతూ పడి ఉంటుంది. అందులోని పోషకాల విలువలు తెలిస్తే మాత్రం ఎవరైనా ఎగబడి కొనేస్తారు. ఆ సూపర్పుడ్ చేసే మేలు గురించి పోషకాహార నిపుణురాలు కవితా దేవగణ్ ఫిక్స్ ఇట్ విత్ పుడ్ అనే పుస్తకంలో చెప్పిన సంగతులివి..

A stack of golden-brown, flaky bread rolls, likely roti or paratha, arranged in a pile. The bread has a visible grainy texture and some darker spots, suggesting it might be whole grain or made with a similar ingredient.

టీ ప్రైజెల్స్ ..

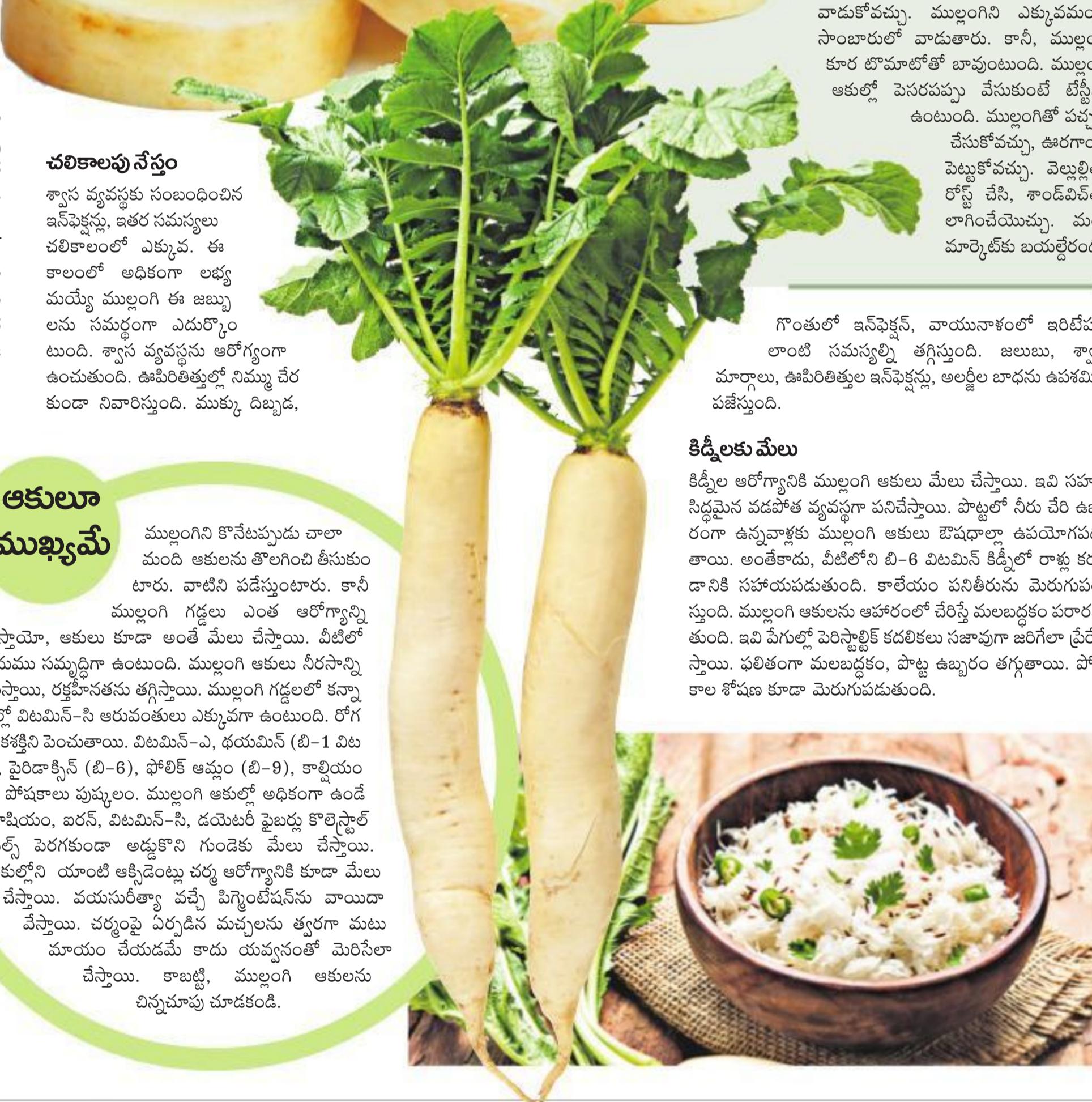
వాయాది

కురు!

బరువు తగ్గాలని రకరకాల డైటింగ్ నూత్రాలు పాటిస్తూ కడుపు మాడ్పుకుంటూ ఉంటారు. కానీ, పోషకాలతో కూడిన ఆహారాన్ని తింటే ఆకలిని జయిస్తూనే బరువు తగ్గొచ్చు. అలా శరీరానికి సత్తువ ఇచ్చి కొవ్వును కరిగించే ఆహారాలే సూపర్పుడ్స్. వీటిలో ఒకటి ముల్లంగి. ఇంచెం చేదుగా.. ఇంకొంచెం ఘాటుగా.. ఉండే ముల్లంగిని ఇష్టంగా తినేవాళ్ల తక్కువే! శీతకాలంలో ఎక్కువగా లభ్యమయ్యే ముల్లంగి సీజనల్ జబ్బులకు చెక్కి పెడుతుంది. ఇందులో కేలరీలు తక్కువ. 100 గ్రాముల ముల్లంగిలో 20 కన్నా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. విటమిన్-సి, ఫోలేట్, బి6, రైబోఫ్సైన్, ధయమిన్ లాంటి విటమిన్లు, ఇనుము, మెగ్నెషియం, రాగి లాంటి ఖనిజాలవణాలు దీనిలో పుష్టులం.

బరువు తగ్గించే డాక్టర్ ముల్లంగిలో నీటి శాతం ఎక్కువ. గెసిమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువ కాబట్టి రక్తంలో చక్కెరలను పెరగ కుండా స్ఫీరంగా ఉంచుతుంది. బరువు తగ్గడానికి, ఘగర్ నియంత్రణకు ఇది చక్కగా ఉపయోగపడు తుంది. ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డైట్లో ముల్లంగిని చేరిస్తే కడుపు నిండుగా అనిపిస్తుంది. తొందరగా ఆకలి వేయదు. ఘలితంగా బరువు నియంత్ర ణలో ఉంటుంది.

యాంటీఆక్సిడెంట్ల గని
ఆంధోసయనిన్న అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ముల్లంగిలో పుష్టులం. ఇవి గుండెకు మేలుచేయడమే కాకుండా యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్ష్ణాలను కూడా కలిగి ఉంటాయి. ఇందులోని ఆంధోసయనిన్నతో పాటు ఫోలిక్ ఆమ్లం, విటమిన్-సి క్యాన్సర్ నివారణలో సమ ర్థంగా పనిచేస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా ముల్లంగి తింటే.. రక్తంలోని కొలెప్పాల్ లెవల్స్ పెరగకుండా ఉంటాయి. ఫలితంగా గుండె నిశ్చింతగా ఉంటుంది. దీనిలో ఉండే పొటుషియం రక్తపోటు నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.



సామాజిక పత్రిక



మా ఆస్తి కోడలికి ఇవ్వాలా?

మా మనవరాలికి ఆరేండ్లు. ఎనిమిది నెలలుగా మాత్రినే
ఉంటున్నది. మా కొడలు వేరే అతడిని ప్రేమిస్తున్నదని
తెలిసి మా కొడుకు పురుగుల మందు తాగి చనిపో
యాడు. ఇంతకుముందు కూడా వాళ్ల మధ్య
కొట్టాటలే ఉండేవి. అమె పాపను కూడా సలిగా
చూసుకునేబి కాదు. ఇప్పుడు అమె వాళ్ల అమ్మ
గాలింట్లో ఉంటున్నది. మా కొడుకు చనిపోయి
నప్పటి నుంచీ మనవరాలు మాత్రినే ఉంటు
న్నది. మేమే అమెకు ఇవ్వమని చెప్పాము. ఇప్ప
డామెకు ఆస్తిలో వాటా ఇవ్వడం కూడా మాకు
ఇప్పం లేదు. చట్టపరంగా అమెకు ఆస్తి ఇవ్వాలిని
వసుందా? పాపను కూడా ఇవాయి? ఇప్పడు మేము

- ధనలక్ష్మి, స్తేపున్ ఘనపూర్వి
మీ కథ విషాదకరం. అయితే కొన్నిసార్లు అనుమానాలే పెను భూతాలై నిండు ప్రాణాల్ని బలి తీసుకుంటాయి. మీ అబ్బాయి తనపై అనుమానంతో ఆవేశపడ్డాడా ? లేక అందుకు ఆధారాలు న్నాయా ? అనేది ఒకసారి చూసుకోవాలి. సాధారణంగా మైనర్ బాలిక కష్టాల్చి కోర్చు తల్లికి ఇస్తుంది. కానీ, మీ విషయంలో మీ కోడలి ప్రవర్తన బాగాలేదంటున్నారు. పాప పట్ల బాధ్యత లేదంటున్నారు. ఈ విషయాన్ని కోర్చులో నిరూపించాల్చి ఉంటుంది.



A portrait photograph of Dr. Anuraga Ganesan. She is a woman with dark hair, a red bindi on her forehead, and a warm smile. She is wearing a black blazer over a white collared shirt. The background is plain and light-colored.

అమె ప్రవర్తనను నిరూపించగలిగిన సాక్ష్యం జతపరిచి
కోర్టులో నిరూపించగలిగితే కష్టాడీ ఎవరికి ఇవ్వాలన్న
కోర్టు నిర్ణయిస్తుంది. మీ కోడలి ప్రవర్తనను నిరూపిం
సాక్ష్యధారాలతో, మీ మనవరాలి కష్టాడీ కోరుత
కేసు పెడితే న్యాయం జరిగే అవకాశం ఉంది. ఇ
ఆస్తి వ్యవహారానికి వస్తే, హిందూ వారసత్వ చట్టమీ
ప్రకారం సాధారణంగా ఎవరైనా వ్యక్తి వీలునావ
రాయకుండా, ఆస్తుల పంపకానికి ఏర్పాట్లు చేం
కుండా మరణిస్తే అతని స్వార్జీత ఆస్తి భార్య, పి
లకు సమానంగా పంచుతారు. వారి ప్రవర్తన గానీ
వేరే పెండ్లి చేసుకున్నా.. అవి లెక్కలోకి రావు. మీ వి
యంలో మీ కొడుకుకి సంబంధించిన ఆస్తి అయిన
యతే, అతను విల్లు లేదా గిఫ్ట్ డీడ్ వంటివి చేయకుండా
చనిపోతే, అతని ఆస్తికి భార్య వారసురాలు అవుతుంది. ఆ
మీ భద్ర స్వార్జీతమే అయితే కోడలికి వాటా ఇవ్వసమసరం లేదు
మీవారు ఆయనకు ఇష్టం వచ్చినవాళ్ళకు ఇవ్వచ్చు. కొడుకు
గానీ, కోడలికి గానీ ఇవ్వాలని ఎమీ లేదు. మీవారి స్వార్జీత
కాకుండా పూర్వీకుల వారసత్వంగా వచ్చిన ఆస్తి అయితే ఆ
వారసులందరికి సమానంగా పంచుతారు. ఇప్పుడు ఏ
కొడుకు లేడు కాబట్టి అతని వాటాలో నుంచి మీ కోడలి
కూడా వాటా ఇవ్వాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి మీరు జరిగిన వి
యాలన్నింటినీ వివరిస్తూ, మీ ఆస్తి వివరాలను పొందు
రుస్తా, పాప కష్టాడీని కోరుతూ కేసు వేస్తే ఘలితం ఉంటుంది



అడవిలో పూసిన

విషయాలు!

అయితే జంజనీలంగ్ లేదా మెడిసిన్.. ఇవీ కాకపోతే బయోటెక్నాలజీ లాంటి కోర్సులు! నేటి పిల్లల లక్ష్యాలివి. అవి సాధించకపోతే ఇక ఎందుకూ పనికిరామ నుకుంటారు. వెన్నెల కూడా దాఫ్టర్ కావాలనుకుంది. కానీ కొద్దిలో అవకాశం కోల్పోయింది. అంతమూత్రానికి డీలాపడిపోలేదు. అరుదైన కోర్సును ఎంచుకోవడమే కాకుండా, దానిలో ఉన్న త లక్ష్యాన్ని కూడా ఏర్పరుచుకుంది. ఎమ్మెన్నీ ఫారెస్ట్ ప్రవేశపరీక్షలో ఆల్జిండియూ స్టోయిలో ఉవ రాయింకు సాధించింది.

సిద్ధిపేట జిల్లా బక్రి చెప్పాల గ్రామానికి చెందిన వెన్నెల తండ్రి కొండల్ రెడ్డి ఊక్కో పేరున్న పశు వైద్యుడు. అయిన్ని స్వార్థిగా పొంది, ఎంబీబీఎస్ చదవాలనుకుంది. ఎమ్ సెటలో ర్యాంకు కొద్దిలో తప్పిపోయింది. అప్పుడే ములుగులో ఫారెస్ట్ కాలేజ్ అండ్ రీసెర్చ్ ఇనిషిట్యూట్స్ ను ముఖ్యమంత్రి కేనీఆర్ ప్రారంభించారు. అదృష్టవశాత్తు అందులో ఘన్న బ్యాచ్లో నీటు వచ్చింది వెన్నెలకు. అనుకోకుండా బీఎస్సీ ఫారెస్ట్లో చేరింది. అక్కడ చది వినవాళ్ల సివిల్స్ కోసమో, ఇతర ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల కోసమో ప్రయత్నం చేయాలనుకుంటారు. కానీ, తన స్ఫుర్తి టూరల్లో భాగంగా అడవులకు వెళ్లిన వెన్నెలకు వాటిపై ముమ్కారం పెరిగింది. ఫారెస్ట్ గురించి మరింత అధ్యయనం చేయాలనుకుంది. అందుకే ఎమ్ముస్సీ కోసం ఎంటున్న రాసింది. దేశంలోనే 9వ ర్యాంకు సాధించి, ప్రతిష్టాత్మకమైన బెనారస్ యూనివర్సిటీలో అగ్రోఫారెస్ట్లో నీటు సాధించింది.

A portrait of a young girl with dark hair and glasses, wearing a purple t-shirt with yellow shoulder patches. She is smiling and looking towards the camera. The background is plain white.

రైతులకు సాయంగా..

పారెట్రీలో సిల్వీకల్చర్, సాయిల్ సైన్స్, జెనెటిక్స్ లో నీడ్ బీడింగ్ లాంటీ కోర్సులన్నే ఉన్నా, తనకు అగ్రోపారెట్రీపై ఆసక్తి. ఎందుకంటే ఇది రైతులకు లాభదాయకమైనది. వ్యవసాయ భూముల్లో ఆఫోర పంటలతో పాటుగా వస్య వృక్షాలను కూడా పెంచితే అదనపు ఆదాయానికి ఆస్కారం ఎక్కువ అని చెప్పంది వెన్నెల. ఉదాహరణకు వరి పండించే రైతు, తన పొలం చుట్టూ యూకలిఫ్ట్స్ చెట్లను పెంచవచ్చు. పండ్ల చెట్లను పెంచవచ్చు. వీటిని వ్యాపారంగా అభివృద్ధి చేయవచ్చు. అంటే ఒకే భూమిలో రెండు రకాల లాభాలుంటాయి. కేవలం వ్యవసాయ పంటలతో వచ్చే ఆదాయం కన్నా ఇలా అగ్రోపారెట్రీ ద్వారా చెట్లు కూడా పెంచితే అదనపు ఆదాయం లభిస్తుంది. అయితే ఏమే చెట్లను, ఏ రకంగా పెంచితే, ఏ పంటలకు లాభదాయకంగా ఉంటుందో మోడల్స్ తయారుచేయడం అగ్రోపారెట్రీ నిపుణుల పని. ఆ సైపుణ్యాన్ని రైతులకు పంచాలన్నది వెన్నెల ఆలోచన. అంతేకాదు, ‘మా పదెకరాల పొలంలో ఇప్పుడు వరి మాత్రమే పండిస్తున్నాం. దీనిలో అగ్రోపారెట్రీ అభివృద్ధి చేయాలనుకుంటున్నా. నేను నేర్చుకుంటే దాన్ని ప్రాణికల్గా మా పొలానికి అప్పే చేయవచ్చు కదా’ అంటుంది వెన్నెల.

టీచింగ్ మొదటి ప్రాధాన్యత

‘నాన్న నన్ను డాక్టర్గా చూడాలనుకున్నారు. కానీ బల వంతపెట్టలేదు. అమ్మ మాత్రం ఏది చదివినా ఆడపిల్లలు బాగా చదువుకోవాలని చెప్పేది. ఊళ్లో నాన్నకు ఉన్న పేరును నిలబెట్టాలనీ, ఏదో ఒకటి సాధించాలనుకునే దాన్ని. మా కాలేజిలో మాదే మొదటి బ్యాచ్. మన తెలంగాణలో కోర్ ఫారెస్ట్ సబ్కెట్లలను బోధించేవాళ్లు ఎవరూ లేరు. అందుకే నేను మా కాలేజ్లోనే టీచింగ్ ఫ్యాక్టీ కావాలని కోరుకుంటున్నా. పీజీ అయిన తరువాత పరిశోధన వైపు వెళ్లాలా? టీచింగ్ వైపా అన్నది నిర్ణయించు కుంటా’ అంటున్నది వెన్నెల.

ಪರ್ಯಾಗ ನಿರ್ದ್ರವೇಶವಾಲಂಟ್..

అలనిన మనసుకు, శరీరానికి నిద్రను మించిన ఉపశమనం లేదు. కంటి నిండా నిద్రపోయిన మర్మాడు మనసు తేలికపడుతుంది. శరీరం కొత్త శక్తిని పుంజుకున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. కునుకు పాట్లు లేకుండా హాయిగా ఉండాలంటే ఇదిగో ఈ సూచనలు పాటించండి.



- రోజుా కనీసం 7 నుంచి 9 గంటలు నిద్రపోవాలని చెబుతారు నిపుణులు. అయితే, ఏ సమయంలో నిద్రకు ఉపక్రమిస్తామన్నది చాలా ముఖ్యం. ఒక్కోరోజు ఒక్కో సమయంలో పవళింపు సేవ చేస్తూ పోతే జీవగడియారం గతి తప్పుతుంది. అలా జిరగకూ డడంటే నిద్రాదేవిని నిర్దేశిత సమయంలోనే ఆహ్వానించడం అలవాటుగా చేసుకోవాలి.
 - ‘నిద్ర సుఖమెరుగదు’ అంటారు. బాగా అలసిపోయినప్పుడు ఇది వర్తిస్తుందేమో కానీ, దైనందిన జీవితంలో కునుకమ్మ కంటి మీదికి చేరాలంటే పరిసరాలు బాగుండాలి. గది శుభ్రంగా ఉండాలి. దోషులు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గాలి చక్కగా ఉండాలి. అప్పుడే గాఢ నిద్రలోకి జారుకోవచ్చు.
 - కొందరు పక్కలోకి చేరగానే చిట్టికెలో నిద్రట్లోకి జారుకుంటారు. ఇంకొందరు అటూ ఇటూ పొర్లాడుతూ కుట్టి పట్టినా కునుకు రాదు. నిద్రకు ఉపక్రమించిన తర్వాత 20 నిమిషాల్లోగా నిద్ర పట్టిందా సరి! లేకపోతే కానేపు అటూ ఇటూ నడిచి, పది నిమిషాలు పుస్తకం చదవడమో, మంద్రమైన సంగీతం వినడమో చేసి పడుకుంటే ఇట్టే నిద్ర పట్టే స్తుంది.
 - పడుకునే ముందే మొబైల్ఫోన్లు పక్కన పెట్టేయండి. సినిమాలు చూస్తూ పడుకోవడం అలవాటు చేసుకుంటే కలత నిదురే మిగులుతుంది. ఇదిలాగే కొనసాగితే కండ్ఱు దెబ్బ చిల్లే చుక్క—చుక్క—చుక్క—చుక్క—



ఆటు

IPL
2020

పురుషుల శిరుదు
313
రాష్ట్రం ప్రజలు
విక్రేతీలు
12
రాష్ట్ర (భిర్చు)

ప్రీమియర్ లీగ్ నేచి మ్యాచ్
రాజులు ప్రజలు
విక్రేతీలు
సమయం: రాత్రి 7.30 గం
అత్యంత ప్రార్థనలు

సన్డెర్జెస్ట్ ప్రైపరాల్డ్ సత్త్వాచాలించి. తాము మనసు పెట్టి ఆశిష్ ప్రత్యుథి ఎవరెనా ముక్కెకరువాల్సించేసన్న తిఱిలో చెలరిగించి. విధుంసక ద్వారయం బెయిర్స్టో, వార్కర్ వీర బాధదుతో 200 స్కోర్ అందుకున్న రైజెస్ట్. భౌలింగ్లోనూ చెలరుగుతూ పంజాబ్ భరతం పశ్చించి. సమష్టి ప్రప్రస్తుతో ప్రైపరాల్డ్ బొల్సులు చెలరేగుతూ కింగ్స్ ను కట్టడి చేశారు.

నీకోల్స్ పూర్వం ఒంటలగా

పోరాడినా.. సహచరుల

సహకారం కరువెన పంజాబ్

పదో ఉటటిమిని భాతాలో

పెసుకుంచి. మర్లోపై

భారీ విజయంతో

వార్కర్ నేన మూడో

స్టోనానికి ఎగబాకించి.

1

ప్రీమియర్లో

రెండోపాలి

150 పట్టుగులకుపైగా

భాగస్వామ్యం

నెలక్కొల్నిన తోలి

టప్పింగ్

ద్వారుంగా బెయిర్స్టో

వార్కర్ నిలిచారు.

పాయింట్లు పశ్చిమ

జిఎస్

పాపులు

పాపు

