



**మీరు తప్పకుండా..**  
**తల్లిదండ్రులవువారు**  
 సంసారాపాత్యం దాటి పరుగులు వేసేటప్పుడు  
 వనీకీల చిరునవ్వులు చిందించే నర్సింగ్ డాక్టర్

**Dr. DWIBHASHYAM KASI VISHWANATH TEJASWI**  
 B.A.M.S.  
 ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ప్రఖ్యాతి గాంచిన  
 దివాలా ఆయుర్వేద  
 ఫార్మసీ వైద్యులు

Ph : 90329 90138, 93939 90138  
 e mail: dr.d.vishwanath@gmail.com

**AYYAPPA AYURVEDIC SYNDICATE**  
 opposite balaji temple, Seethammadhara, Visakhapatnam

# రాజధాని వార్తలు

Voice of Voiceless

**డా॥ రహీమ్ బాషా**  
 M.B.B.S., D.O.M.S., Ophthalmology  
 8008685824 8790227564

**వరసిని**  
 మెట్టి స్పెషాలిటీ వరసిని  
 రమేష్ హాస్పిటల్ & NRI హాస్పిటల్ డాక్టర్స్ సొల్యూషన్స్.....  
 డి.సెం. 4-115, బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా బిల్డింగ్, మందరం, గుంటూరు జిల్లా

అమరావతి సంపుటి : 2 సంచిక 37, పేజీలు 8 రూ. 2/- ఆంధ్రప్రదేశ్ 'రాజధాని' తొలి తెలుగు వార పత్రిక సోమవారం 5-ఆదివారం 11, జూన్ 2017



## నేతల దండా

- లాభీ ఇసుక రూ.40 వేలు
- రాజధాని పరిధిలో ఫిరీనే అధికారిక క్వారీ
- మిగిలివన్నీ అనధికార రేవులే!

**రా.వా ప్రతినిధి - అమరావతి :** ఇసుకను తవ్వి తీయడంతో భూగర్భజలాలు అడుగంటుతున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు ఎంత మొత్తుకున్నా ఈ ప్రభుత్వం కళ్లు తెరవడంలేదు.. పంటకుంటలు తవ్వి నీటి నిల్వలు పెంచాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశిస్తారు కాని, నదీ తీరాలవెంట అసాధికారంగా ఇసుక అక్రమాలకు పాల్పడి, లక్షల కోట్లు జేబుల్లో వేసుకుంటూ, ప్రజలను మహాదర్శిత్వం బారిన పడేసే నాయకులు, అధికారులను మాత్రం చూడనట్లు వదిలేయడం మాహా దారుణం.. తమిళనాడు ప్రభుత్వం ఇప్పటికే దీనిపై చర్యలు తీసుకుంది. మూడేళ్లవరకు రాష్ట్రంలోని అన్ని ఇసుక క్వారీలను నిషేధిస్తూ చట్టం చేసింది. కట్టడాలకోసం ప్రత్యామ్నాయాలను చూసుకోవాలని బిల్లును ఆదేశించింది. అయితే ఇక్కడి ప్రభుత్వం మాత్రం అదేమీ లెక్కవేయకుండా ప్రజల పట్ల తీవ్ర నిర్లక్ష్యాని ప్రదర్శిస్తోంది. ఇంకా చెప్పాలంటే తమిళనాడు, కర్ణాటకు ఇంకా సరిహద్దు రాష్ట్రాలకు ఇక్కడి ఇసుక ఎగుమతి చేసి రాజకీయనాయకులు ఇమ్మడిముబ్బడిగా సంపాదించుకుంటున్నారు.

రాష్ట్రంలో ఇసుక దండా యధేచ్ఛగా సాగుతోంది. బంగారం కంటే ఇసుక కొనుగోలు కష్టతరంగా మారింది. సహజసిద్ధమైన ప్రకృతి సంపదను కేవలం కొద్దిమంది

కొల్లగోడుతూ కోట్లకు పడగలెత్తుతున్నారు. ఉచితం పేరుతో ప్రభుత్వం ప్రజలను మభ్యపెట్టి అక్రమార్కులకు లైసెన్స్ ఇచ్చింది. దీంతో అచరణలో ఎక్కడా ఉచిత ఇసుక విధానం అమలు కావడం లేదు. ఎక్కడికక్కడ అధికారపార్టీ నేతలు ఇసుక క్వారీలను అక్షయపాత్రలుగా మార్చుకున్నారు. యధేచ్ఛగా అక్రమ వ్యాపారాలను కొనసాగిస్తున్నారు. అధికాక క్వారీ ఏదో అక్రమ క్వారీ ఏదో అర్థంగాని విధంగా తవ్వకాలు జోరుగా సాగుతున్నాయి. ప్రజాప్రతినిధులు తమ బినామీల ద్వారా ఈ దండాను నిర్వహిస్తున్నారు. కొన్నిచోట్ల ప్రతిపక్ష పార్టీ నేతలు, అధికారులను సైతం కలుపుకొని సిండికేట్లు ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. నదులు వాగులు, వంకలు వేదినీ వీరు వదలడం లేదు. ఇసుక కనపడితే వాలు పిండి కాసులు కురిపిస్తున్నారు. కృష్ణా, గోదావరి, పెన్నా నదులపాటు వాటికి అనుబంధంగా పున్న ఉపనదులు, వాగుల్లోనూ ఇసుక తవ్వకాలు అడ్డగోలుగా జరుగుతున్నాయి. విచిత్రమేమిటంటే ఇదంతా జపిరంగమే అయినప్పటికీ చర్యలు తీసుకునేవారు కరువయ్యారు. అధికారపార్టీ నేతలను అడ్డిగింబి కొరివితో తలగోక్కోవడం కంటే గుట్టుచప్పుడు కాకుండా గౌరవ ప్రదంగా

- మిగతా 6 లో

**రక్తహీనతకు**

# టెఫ్ తో చెక్

**దేశవ్యాప్తంగా 55 శాతం మహిళల్లో, 24 శాతం పురుషుల్లో, మూడేళ్లలోపు పిల్లల్లో 78.9 శాతం మంది రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు. ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలను కేంద్రప్రభుత్వం సరఫరా చేసినప్పటికీ పూర్తిస్థాయిలో దీన్ని అరికట్టలేకపోతున్నాము. అంతేకాకుండా ఈ మాత్రలతో వికారం, వాంతులు, దయేరియా లాంటి ఇతర సమస్యలు కూడా తలెత్తుతున్నాయి. దీనిని నివారించేందుకు సి.ఎఫ్.టి. ఆర్.ఐ. మైసూరు లాబోరేటరీ శాస్త్రవేత్తలు టెఫ్ ను అందుబాటులోకి తెచ్చారు. టెఫ్ ఒకరకమైన గడ్డిజాతి మొక్క. దీని గింజలనే టెఫ్ అని**

**పిలుస్తారు. వీటి వాడకంతో ఒక్క రక్తహీనతనే కాకుండా నిద్రలేమి, కడుపునొప్పి, కీళ్లజబ్బులు, రక్తదోషం, మలేరియా ఎసిడిటీలను కూడా దీంతో నివారించవచ్చని చెబుతున్నారు. దీంతో మానవ శరీరానికి అవసరమైన అమినోయాసిడ్లు లైసిన్, మిథినిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ప్రపంచంలోకి అతి చిన్న చిరుధాన్యం టెఫ్ లేక లవ్ గ్రాస్ పురాతన కాలం నుంచి వాడకంలో ఉంది. జంతువులకు, మనుష్యులకు హానిచేసే గ్లుటెన్ దీనిలో ఉండదు. దీన్ని లవ్ గ్రాస్, టెఫ్, స్టేపుల్ గ్రాస్ గా కూడా పిలుస్తారు. 4000-1000 బీసీ నుంచి పశువుల దాణగా వాడకంలో ఉంది. ఇథియోపియాలో ఇంజీరా రొట్టెలను దీనితో తయారుచేస్తారు. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా**

- మిగతా 2 లో

## భద్రతా ప్రమాణాలు గాలికి కూలీలు సజీవ సమాధి

**రా.వా.ప్రతినిధి-గుంటూరు :** భద్రతలేని క్వారీల్లో పనులు చేస్తూ కూలీలు సజీవసమాధి అవుతున్నారు. అంతేకాదు ఈ ప్రమాదంలో తీవ్రగాయాలు అంగవిహీనులైనవారిపై ప్రభుత్వం చూపుతున్న శ్రద్ధకూడా అంతంతమాత్రమే.. ఫిరంగిపురం క్వారీలో మే 27 న జరిగిన ప్రమాదంలో 6 గురు క్వారీ కూలీలు చనిపోయిన విషయం తెలిసిందే.. క్వారీలలో

అవసరమైన భద్రతా చర్యలు చేపట్టడంలేదని జిల్లా యంత్రాంగం తెలిపింది. వర్షం కురిసి బండరాళ్ల క్రింద ఉన్న మట్టి జారిపోవడంలో ఈ ప్రమాదం జరిగింది. క్వారీ యజమానులు రాంబాబు, సుబ్రహ్మణ్యం పై పోలీసులు కేసులు నమోదు చేసారు. సాధారణంగా

- మిగతా 7 లో

**జై.మనోజ్ కుమార్** సెల్: 9640811333

### సాయి గణేశ్ ట్రేడర్స్

VIZAG, Zuari Cement, ashirvad, KCP, asianpaints, SAI GANESH TRADERS

అగ్రస్థు : యన్.టి.ఆర్ సర్కల్, మెయిన్ రోడ్, వెలగపూడి, గుంటూరు జిల్లా. (అమరావతి సచివాలయ ప్రాంతం)-522503.  
 E mail : sgtvelagapudi@gmail.com

**శ్రీ లక్ష్మీ మిర్చి**

## Guest Rooms(A/c) For Rent

మల్కాపురం సాసైటీ, మల్కాపురం, సచివాలయం దగ్గర, గుంటూరు జిల్లా

**9052651122, 9052631122**





# ఆరోగ్యానికి ధ్యానాయుర్వేదం

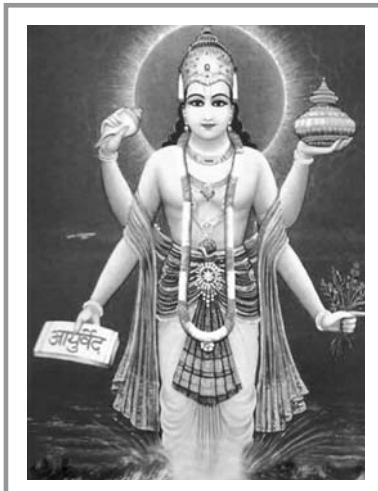
**Dr. DWIBHASHYAM KASI VISHWANATH TEJASWI**  
**B.A.M.S**  
**CHINTALURU AYURVEDA PHARMACY**  
**9032990138/ 9393990138**  
**email: dr.d.vishwanath@gmail.com**

మానవుడు ఆచరించవలసిన విధి నియమాలను ఆయుర్వేద శాస్త్రములో సద్వ్యక్తము అంటారు. అవి ఏమిటి అంటే... రోజూ రెండుసార్లు స్నానం చేయాలి! (ఉదయం, సాయంత్రం) శుభ్రమైన బట్టలు ధరించటం, ధ్యానం, పూజ చేయటం. మలస్నానములు, పాదములను శుభ్రముగా ఉంచుకోవటం. మనసులోకి అలజడి అస్సలు రాకుండా చేసుకోవాలి. (ఎప్పుడైనా ఒక వేళ అలా జరిగితే వెంటనే ధ్యానం చేయటం మంచిది). ఎదుట వారికి మనం నిజం చెప్పటం వల్ల ఇబ్బంది కలుగుతుంది. అన్న సమయంలో తప్ప ఎప్పుడూ వీలయినంతవరకూ అబద్ధం చెప్పకుండా వుండటమే మంచిది. సాధ్యమైనంత వరకూ శత్రువులు లేకుండా చూసుకోవాలి. ఎవరైనా మీరంటే ఇష్టం లేకున్నా మీరు ఎదుటపడితే వాళ్ళు ఇబ్బందులు పడుతున్నా వారికి మనం దూరంగా వుంటూనే వారి మంచి కోరటం చాలా మంచిది. మనకు నచ్చని వారి రహస్యాలు బయట పెట్టటం అస్సలు మంచి పద్ధతి కాదు. ఆవలించినట్లు కానీ, తుమ్ముల్ని కానీ బలవంతంగా అప్రకృతాడదు. అతిగా తినటం, అతిగా నిద్రపోవటం అతిగా నిద్ర లేకుండా వుండటం ఈ మూడు కూడా మంచి పద్ధతులు కావు. తన కోపమే తన శత్రువు అన్నట్లుగా ఎప్పుడూ కోపంగా వుండకూడదు వీలైనంతవరకూ నలుగుర్నీ కలుపుకుంటూ పోతే మంచిది. ఇవి మనం ఆచరించవలసిన విధానాలు.

తెలిసింది. అలాగే ఆచారం తీసుకుంటే రోగాలు వస్తాయి అని కూడా ఆయుర్వేద వైద్యంలో మానవుని యొక్క ఆరోగ్య పరిరక్షణే కాకుండా పెరటిలోని మూలికల ద్వారా నివారణ కూడా చెప్పటం జరిగింది.

“ నానాపథి భూతం జగత్ ప్రవ్యము పలభ్యతే”  
 ఈ సృష్టిలో ముందుగా ఉపయోగించిన మూలికలే లేవుట. ప్రతి మూలికలో ఏదో ఒక వ్యాధి తగ్గించే గుణం కలిగి వుంటుంది.

**ఉదా :** తులసి : ఈ తులసి గురించి చరక సంహితలో అద్భుతంగా చెప్పబడింది. ఇది దగ్గు, ఆయాసాలను తగ్గించటమే కాకుండా చర్మ రోగాలను తగ్గించటంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా ఈ తులసి రసం, బొల్లి వ్యాధి ప్రారంభదశలో క్రమం తప్పకుండా వాడినట్లయితే ఈ వ్యాధిని నివారించవచ్చు. తీర్థములో తులసి ఆకులు వేసినట్లయితే ఆ తీర్థం ఎంతో పవిత్రం అవుతుంది. అందువల్లే ప్రతి ఇంటిలోనూ తులసి మొక్కలను పెంచవలసిందిగా శాస్త్రం చెప్తోంది.



పసుపుతో, శనగపిండి కలిపి నలుగు పెట్టినట్లయితే చర్మ రోగాలు పోయి చర్మనికి మొహానికి కూడా చక్కని కాంతిని కలిగించి, మంచి రంగు కూడా రావటం జరుగుతుంది.

**మిరియాలు :** ఇది కఫ, వాత రోగాల్ని తగ్గించి మంచి ఆకలి పుట్టిస్తుంది. కొంచెం మిరియాల పొడి గ్లాసు పాలల్లో మరిగించి కొంచెం పటిక బెల్లం పొడి కలిపి తీసుకుంటే జలుబు, గొంతునొప్పి క్షణంలో మటుమాయం అయి అద్భుతమైన ఉపశమనం లభిస్తుంది. 1 వంతు మిరియాల పొడి 3వంతులు పాత బెల్లం కలిపి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకుని ఉదయం 1 రాత్రి 1 తీసుకుంటే ఎలర్జీలు, వాటి వల్ల వచ్చే తుమ్ములు, గొంతునొప్పి తగ్గుతాయి. అంతే కాకుండా శ్రావ్యమైన గొంతు కావాలంటే 1 గ్రాము మిరియాలు పొడి పాలల్లో కలిపి తీసుకుంటే కోకల స్వరం ఖాయం.

**వెల్లుల్లి :** దీన్ని లశున అంటారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో దీన్ని రసాయనంగా చెప్పారు. గుండె జబ్బు కలవారికి, ఊబకాయం కలవారికి ఇది దివ్య ఔషధం. మాంసాహారము, క్రొవ్వు పదార్థములు ఎక్కువగా తినేవారు దీన్ని తప్పనిసరిగా వాడి తీరాలి. ఎందుకంటే అందులో వున్న క్రొవ్వుకు విరుగుడు రెండు చిన్న వెల్లుల్లి రెబ్బలు చితకొట్టి నూనెలో వేసి కొంచెం వేడిచేసి గోరువెచ్చగా ఉండగా దాన్ని చెవిలో రెండు చుక్కలు వేసినట్లయితే చెవిపోటు తగ్గిపోతుంది. కొనీ దీన్ని లతిగా వాడకూడదు. ఎందువల్ల అంటే వేడి చేస్తుంది కాబట్టి.

**ఇంగువ :** ఇది వంటల్లో ఎక్కువ ఉపయోగిస్తారు. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ ను తగ్గిస్తుంది. స్త్రీలలో బుతుప్రాసం సరిగ్గా జరిగేలా చేస్తుంది. మంచి సువాసన కలిగి వుంటుంది. (సశేషం)

**మరి ఆహార విషయానికి వస్తే**  
 ఈ సృష్టిలో ప్రతి ద్రవ్యము కూడా చంచభూతముల నుంచి ఏర్పడినవే. ఆకాశం నుంచి గాలి, గాలి నుంచి నిప్పు, నిప్పు నుంచి నీరు, నీరు నుంచి భూమి, భూమి నుంచి ఓషధులు, ఈ ఓషధుల నుంచి అన్నము, అన్నము నుంచి మనుష్యులు, మిగిలిన జీవకోటి ఏర్పడాయని ఉపనిషత్తుల ద్వారా మనకు

పసుపు వంటల్లోను శుభకార్యాలకు, పూజలకు మాత్రమే వాడతారు అనుకుంటే అది పొరపాటే. ఈ పసుపులో అనేక రకాలైన ఔషధ గుణాలు వున్నాయి. మంచి స్వచ్ఛమైన

## అతిగానీరు తాగితే కోమలోకి?

అతి ఏదైనా అనర్థమే అన్నది నూటికి నూరుపాళ్ళు నిజమే అంటున్నారు పరిశోధకులు. ప్రాణాధారంగా భావించే నీరే కొన్నిసార్లు ప్రాణాలను తీస్తుందిని వారు స్పష్టం చేస్తున్నారు. శరీరం అవసరానికి మించి నీరు తాగితే వాంతులు, కళ్ళు తిరగడం వంటివి సంభవించి కొన్నిసార్లు కోమలోకి వెళ్ళే ప్రమాదం ఉందని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. దీనిమీద ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన మోనాష్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు ఓ అధ్యయనాన్ని నిర్వహించారు. కొంతమందిని రెండు గ్రూపులుగా విభజించి ఒక గ్రూపు చేత అవసరం లేకున్నా నీరు తాగించారు. మరొక గ్రూపు చేత అవసరం ఉన్నంత మేరకే నీరు తాగించారు. అనంతరం రెండు గ్రూపుల వారి ఆరోగ్యాన్ని పరీక్షించారు. అవసరానికి మించి నీరు తాగిన వారిలో వాంతులు, వికారం, కళ్ళు తిరగడం వంటి లక్షణాలు కనిపించాయి. రెండో గ్రూపులో అలాంటివి కనిపించలేదు. మొదటి గ్రూపు వారిలో కనిపించిన లక్షణాలను ఏ మాత్రం ఆలస్యం చేసినా కోమలోకి వెళ్ళే ప్రమాదం ఉందని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు.



పువులంగా లభిస్తుంది. ప్రతి రోజూ కొన్ని తింటే రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్తనాళాలు ముడుచుకుపోకుండా కాపాడతాయి. దీని వల్ల రక్తపోటు హెచ్చుతగ్గుల సమస్య తగ్గుతుంది. శరీరంలోని జిర?ప్రక్రియలు సజావుగా సాగేందుకు తోడ్పడుతుంది. సెల్యులర్ మెటాబాలిజం చురుగ్గా ఉంటుంది. తద్వారా క్యాన్సర్ కారక దోషాలు తొలగుతాయి. ఇది తక్కువ సోడియం కలిగిన పండు. పొటాషియం అధికంగా ఉండటం వల్ల అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. హృదయ కవాటాల్లో అధిక కొవ్వు పేరుకుని.. పూడికలు రాకుండా నిరోధించే గుణం ఈ పండుకు ఉంది. వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్స్ రానివ్వదు. ఇందులోని యాంటీ వైరల్ యాక్టివిటీ ఆ పని చేస్తుంది.



**లిచీ తింటున్నారా?**  
 ఒకప్పుడు లిచీ పండు దొరికేది కాదు. ఇప్పుడు అన్ని సూపర్ మార్కెట్లతో పాటు పండ్ల వ్యాపారుల వద్ద లభిస్తున్నాయి. లిచి తరచూ తింటే లాభాలు ఎన్నో.. ఈ పండుతో 'ఏటమిన్ సి'

## మొలకల దోసెలతో ఎంతో బలం

కండపుష్పికి ప్రోటీన్ ఆహారమే ప్రాణం. ప్రత్యేకించి వృక్ష సంబంధమైన ప్రోటీన్ కావలసి వస్తే, ఇటీవలి కాలంలో ఎక్కువ మంది మొలకెత్తిన గింజల పైనే దృష్టిపెడుతున్నారు. పొద్దు పొద్దున్నే అల్పాహారంగా మొలకలనే తినడం కొందరు ఉచితమని కూడా భావిస్తున్నారు. కాకపోతే మొలకెత్తిన గింజలను పచ్చిగా తినడం వల్ల కొంతమందికి కొన్ని వాత రోగాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా కడుపులో వికారం, వాంతి పస్తున్న భావన, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తే వీలుంది. మొలకలు బలవర్ధకమైన ఆహారమే అయినా, వాటిని పచ్చిగా తింటే అందరికీ అంత సులువుగా అరగవు. ఇది అజీర్తికి, అపానవాయువులకూ కారణమవుతుంది. ఇలాంటి వాళ్ళు ఆ గింజలను కొనేపు వేయించుకుని తినవచ్చు. అంతకన్నా ఆ గింజలతో దోశలు వే సుకుని తినడం మరి శ్రేయస్కరం. అందుకే మొలకెత్తిన గింజలను మిక్సీలో వేసి పిండి చేసుకుని వాటిని దోశలుగా వేసుకుని తినడం ఎంతో మేలు. ఈ పిండి పట్టే సమయంలో కాసిన్ని కరివే పాకులు కూడా వేస్తే



దోశలు మరింత రుచిగా ఉంటాయి. అవి కంటికి కూడా బలాన్నిస్తాయి. మామూలు దోశల్లో ప్రోబయోటిక్స్ మాత్రమే లభిస్తే, ఈ మొలకల దోశల్లోనేమో కావలసినంత ప్రోటీన్ లభిస్తుంది. ఇతర వంటకాలన్నింటిలో కెల్షా దోశలు వేసుకోవడం సులువు కాబట్టి, అతి తక్కువ సమయంలోనే తయారవుతాయి, చాలా సులువుగానూ జీర?మవుతాయి. కాబట్టి అన్ని రకాల వృత్తుల వారికీ, అన్ని వయసుల వారికీ ఎంతో అనువుగా ఉంటాయి.

## కొబ్బరి పైనాపిల్ జ్యూస్

**కావలసిన పదార్థాలు**  
 కొబ్బరి నీళ్లు - 2 కప్పులు, పైనాపిల్ ముక్కలు - రెండు కప్పులు, కొబ్బరి తురుము - అర కప్పు, నిమ్మరసం - ఒకటిన్నర టేబుల్ స్పూను, తేనె - ఒక టేబుల్ స్పూను.

**తయారీ విధానం**  
 కొబ్బరి నీళ్లతో పైనాపిల్ ముక్కలను, కొబ్బరి తురుమును మెత్తగా రుబ్బుకుని పడపోసుకోవాలి. తర్వాత నిమ్మరసం, తేనె వేసి కలుపుకోవాలి అంతే.. ఇది చాలా తేలికగా చేసేయొచ్చు.









