## రథసప్తమి వేడుకల గోడపత్రిక విడుదల.

ఉరవకొండ, జనవరి 25 (అనంత ప్రభ)

జిల్లాలోని ప్రసిద్ధి పుణ్యక్షేత్రమైన పెన్నోబలంలోని లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి ఆలయంలో ఫిబ్రవరి 4న జరిగే రథసప్తమి వేడుకల గోడ పత్రికను శనివారం విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ ఈవో సాకే రమేష్ ఆధ్వర్యంలో పంపిణీ చేశారు. రథసప్తమి రోజు ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు అభిషేకాలు, పంచామృతాభిషేకం, సహస్రనామార్చిన నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ గోడ పత్రిక విడుదల కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీపీ సంకరత్నమ్మ, మాజీ మార్కెట్ చైర్మన్ మారప్ప, మాజీ సర్పంచ్ రామకృష్ణ, మండల కన్వీనర్ విజయభాస్కర్, టిడిపి నాయకుడు నాగరాజు, ఆలయ ప్రధాన అర్చకుడు ద్వారక నాథ శాస్త్రి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## అక్రమ మద్యం పై ఎక్సైజ్ అధికారుల దాడులు

ఉరవకొండ, జనవరి 25 (అనంత ప్రభ)

అనంతపురం జిల్లా అసిస్టెంట్ కమిషనర్ ఆఫ్ ఎన్ఫోర్స్మెంట్, ప్రోహిబిషన్, ఎక్సైజ్ మునిస్వామి ఆదేశాల మేరకు డిస్ట్రిక్ట్ ప్రోహిబిషన్, ఎక్సైజ్ ఆఫీసర్ రామ్మోహన్ రెడ్డి ఉరవకొండ మండలం నందు ఎక్సైజ్ కేసుల నిమిత్తం ఉరవకొండ ఎక్సైజ్ అధికారులు దాడులు నిర్వహించారు. ఈ దాడుల యందు లత్తవరం తాండా గ్రామం నందు చెరువు ప్రక్కన 60 లీటర్ల బెల్లం ఊట ధ్వంసం చేశారు. 5 లీటర్ల నాటు సారా సీజ్ చేశారు. లత్తవరం తాండా గ్రామ వాసి మంగే నాయక్ పైన ఉరవకొండ ఎక్సైజ్ స్టేషన్ నందు కేసు నమోదు చేశారు. ఉరవకొండ నందు పలు హోటళ్ళు, డబాలను తనిఖీ చేసి మద్యం సేవించడానికి అనుమతి ఇస్తే కేసులు నమోదు చేసాం, అనుమతి లేని ప్రదేశంలో మద్యం సేవించే వారి పైన, బహిరంగంగా మద్యం సేవించే వారి పై కూడా కేసులు

నమోదు చేస్తామని హెచ్చరించారు. దాడులలో స్టార్9 హోటల్ వద్ద మద్యం సేవిస్తున్నందుకు కేసు నమోదు చేశారు. ఈ దాడుల యందు అనంతపురము ఎక్సైజ్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆర్ రవిచంద్ర, ఎస్సై పోతులయ్య, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పట్టుబడిన నాటు సారా చూపుతున్న ఎక్సైజ్ అధికారులు.

## ఏకగ్రీవంగా గొర్రెల సహకార సంఘం ఎన్నికలు

ఉరవకొండ, జనవరి 25 (అనంత ప్రభ)

ఉరవకొండ మండల పరిధిలోని లత్తవరం గ్రామం లో కలెక్టర్, ఆర్థికమంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ ఆదేశాల మేరకు మాజీ సర్పంచు బోధపాటి గోవిందప్ప, ఉప సర్పంచు లక్ష్మీ శ్రీ లక్ష్మి నరసింహ ప్రాథమిక గొర్రెల పెంపకం దారుల సహకార సంఘం సభ్యులతో సమావేశం నిర్వహించి, ఎన్నికలు నిర్వహించడం జరిగింది.

సంఘం అధ్యక్షులుగా బోయ ధనుంజయ, ఉపాధ్యక్షులుగా బట్టు నాయక్, డైరెక్టర్, లుగా బాన్నెల రాము, బన్నెల రమేశ్, ఎం మల్లేష్ నాయక్, ఎస్ భీమ్లా నాయక్, జే చిన్న యల్లప్ప, ఏడుగురు సభ్యులు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారని ఎలక్షన్ అధికారి తెలియజేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో కార్యనిర్వహణ అధికారులుగా గుంతకల్లు మండల పశువైద్యాధికారి డాక్టర్ పల్ల మహేష్, పశుసంవర్ధక సహాయకులు లావణ్య , రెడ్డిమాసి అనిల్ హాజరయ్యారు.

## వైభవంగా శ్రీ లక్ష్మీనరసింహుని పల్లకి ఉత్సవం.

ఉరవకొండ, జనవరి 25 (అనంత ప్రభ)

అనంతపురం జిల్లా ఉరవకొండ మండలం ప్రసిద్ధి చెందిన పుణ్యక్షేత్రం పెన్నహోబిలంలో వెలసిన శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి ఆలయంలో శనివారం శ్రీ లక్ష్మీనరసింహుని పల్లకి ఉత్సవం వైభవంగా జరిగింది, ఆలయ కార్య నిర్వహణ అధికారి సాకే రమేష్ బాబు, పర్యవేక్షణలో శ్రీదేవి భూదేవి సమేత శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఉత్సవమూర్తులను ప్రత్యేకంగా అలంకరించి శోభాయమానంగా తీర్చిదిద్దిన పల్లకిలోంచి ప్రధాన ఆలయం చుట్టూ ప్రదక్షణ నిర్వహించారు, జిల్లా నలుమూలల నుండే కాకుండా కర్ణాటక ప్రాంతం నుండి కూడా భక్తులు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చి శ్రీ స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక ఆకు పూజలు, అభిషేకాలు, నిర్వహించి మొక్కులు తీర్చుకున్నారు, ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ అర్చకులు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## మట్కా రాస్తూ పట్టుబడ్డ ఇద్దరు వ్యక్తులు

ఉరవకొండ, జనవరి 25 (అనంత ప్రభ)

ఉరవకొండ మండలము, చిన్న ముష్టూరు గ్రామం వద్ద గల ఆంజనేయ స్వామి గుడి దగ్గర ఖాళీ స్థలం లో మూస్టురు వడ్డే ప్రకాష్, మోపిడి జంగడి లింగన్న అను వ్యక్తులు మట్కా రాస్తూ పోలీసులకు పట్టుబడ్డారు. వారిని అరెస్ట్ చేసి వారి వద్ద నుండి 15 వేలు రూపాయలు మట్కా చిట్టీలు సీజ్ చేసి వారిపై కేసు నమోదు చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

## మలబద్ధకంతో ముప్పుతిప్పలు పడుతున్నారా? ఈ ఆయుర్వేద చిట్కాలు పాటించండి

### త్రిఫల చూర్ణం

మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనాన్ని కలిగించే అత్యంత ప్రభావవంతమైన ఆయుర్వేద నివారణల్లో త్రిఫల చూర్ణం ఒకటి. వేడి నీటిలో దీన్ని కలుపుకుని త్రిఫల టీని తయారుచేసుకోవచ్చు. అర టీ స్పూన్ ధనియాలు, పావు టీ స్పూన్ యాలకులు పొడి చేసుకుని త్రిఫల చూర్ణంతో పాటు ఒక గ్లాసు నీటిలో కలుపుకుని తాగొచ్చు. పేగు కదలికలు బాగుండేలా చేస్తుంది.
వేయించిన సోంపు గింజలు

ఒక గ్లాసు గోరు వెచ్చని నీటిలో ఒక టీ స్పూన్ వేయించిన లేదా పొడి చేసిన సోంపు గింజలు కలపాలి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగవుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికలను ప్రోత్సహిస్తుంది. గ్యాస్ట్రిక్ ఎంజైమ్ లను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

### బేల్ పండు గుజ్జు

వెలగక్కాయని బేల్ పండు అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది మలబద్ధకం సమస్యని నివారిస్తుంది. సాయంత్రం భోజనానికి ముందు అరకప్పు బేల్ పండు గుజ్జు, ఒక టీ స్పూన్ బెల్లం కలిపి తినాలి. బేల్ రసంలో కొద్దిగా చింతపండు నీళ్ళు, బెల్లం కలిపి షర్బత్ లాగా చేసుకుని తీసుకోవచ్చు. డయాబెటిక్ బాధితులైతే ఈ పండు తినే ముందు వైద్యుని సలహా తీసుకోవాలి. ఇది ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే కడుపుని మరింత ఇబ్బంది పెడుతుంది.

## డయాబెటిస్ ఉన్నవారు పరగడుపున ఖాళీ పొట్టతో తినాల్సిన ఫుడ్స్ ఇవే

రోజంతా శరీరం ఉత్తేజంగా పని చేయాలంటే పరగడుపున తినే ఆహారం ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారు అల్పాహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు పాటించాలి. వారు పొట్ట నిండడమే కాదు, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలో నెమ్మదిగా విడుదల చేసే ఆహారాలను ఎంపిక చేసుకోవాలి. అల్పాహారంలో షుగర్ స్థాయిలను అధికంగా చేసే ఫుడ్ ను తింటే రోజంతా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. మధుమేహం ఉన్నవారు ఉదయానే రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను అధికంగా కలిగి ఉండే అవకాశం ఉంది. ఎందుకంటే మన కాలేయం అదనపు గ్లూకోజ్‌ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. మీకు దాహంగా అనిపించినా, అతిగా మూత్ర విసర్జన చేసినా, ఉదయాన్నే చూపు మందగించినట్టు అనిపించినా... మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అధికంగా ఉన్నట్టు లెక్క. కాబట్టి ఆహార పరంగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పరగడుపునే తినాల్సిన సూపర్ ఫుడ్స్ ఇవే.

1. ఉదయాన పరగడుపున ఒక స్పూను ఆవు నెయ్యిలో చిటికెడు పసుపు పొడి కలుపుకొని తినేయాలి. ఇది మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెరగకుండా రోజంతా కాపాడడంలో ముందుంటుంది. అలాగే తీపి పదార్థాలు తినాలన్న కోరికలను కూడా నియంత్రిస్తుంది. నెయ్యి పొట్ట నిండిన భావనను పెంచితే, పసుపు శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్ ను తగ్గిస్తుంది.

2. ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఆపిల్ సిడర్ వెనిగర్ తాగిన మంచిదే. లేదా ఒక స్పూన్ ఉసిరి రసం తాగిన ఉత్తమమే. ఇది లేకుంటే గ్లాసు నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి పరగడుపున తాగేయండి. ఈ ద్రావకాలు శరీరంపై ఆల్కలైజింగ్ ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. శరీరాన్ని ఆల్కలీన్‌గా ఉంచడానికి ఈ ద్రవ పదార్థాలను ఎంచుకోవచ్చు.

3. దాల్చిన చెక్క వల్ల మధుమేహలుకు ఎంతో ఉపయోగం. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించే ఒక మసాలా. రోజంతా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నిర్వహించడానికి ఇది ఎంతో సహాయపడుతుంది. దాల్చిన చెక్కతో టీ చేసుకుని తాగితే మంచిది.

4. మెంతి నీరు మధుమేహలకు నిజంగానే సూపర్ ఫుడ్. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల శరీరం కార్బోహైడ్రేట్లను శోషించుకోకుండా కాపాడుతుంది. ఒక టీ స్పూన్ మెంతి గింజలను రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయం లేచాక ఆ నీటిని తాగేయాలి. ఆ గింజలను కూడా నమిలి మింగేయాలి. ఇలా నెల రోజులు చేస్తే చాలు పూర్తిగా అదుపులోకి వచ్చేస్తుంది.

## వారానికోసారి బాడీ మసాజ్ చేయించుకుంటే ఈ సమస్యలన్నీ మాయం

మనదేశంలో బాడీ మసాజ్ సెంటర్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ వాటికి వెళ్లే వారి సంఖ్య తక్కువే. కేవలం ధనవంతులు మాత్రమే బాడీ మసాజ్ సెంటర్లకు వెళుతూ ఉంటారు. బాడీ మసాజ్ అంత అవసరం లేదని అనుకుంటూ ఉంటారు చాలామంది. నిజానికి బాడీ మసాజ్ మన శరీరానికి చాలా అవసరం. ఇది ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలను కట్టడి చేస్తుంది. వారానికి ఒక్కసారి బాడీ మసాజ్ చేయించుకున్నా చాలు, ఎన్నో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

%ఒత్తిడి
మసాజ్ చేయడం వల్ల శరీరంలోని కార్టిసోల్ హార్మోన్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ఈ కార్టిసోల్ హార్మోన్ వల్లే ఒత్తిడి అధికంగా అనిపిస్తుంది. మనకి ఏదైనా ఒత్తిడిగా అనిపించింది అంటే శరీరంలో కార్టిసోల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తి అవుతోందని అర్థం. ఈ హార్మోన్స్ స్థాయిలను తగ్గించడం ద్వారా ఒత్తిడి, మానసిక ఆందోళనలను అదుపులో ఉంచవచ్చు. ఫలితంగా మనసు శరీరం, రిలాక్స్ గా ఉంటాయి.

కండరాల నొప్పి
బాడీ మసాజ్ చేయడం వల్ల శరీరం మొత్తం రక్తప్రసరణ సవ్యంగా జరుగుతుంది. శరీరానికి ఆనందాన్,ని ప్రశాంతతను అందించే ఎండార్ఫిన్ హార్మోను విడుదల చేయడానికి బాడీ మసాజ్ సహకరిస్తుంది. దీనివల్ల కండరాల ఒత్తిడి, నొప్పి తగ్గుతాయి. ఇది శారీరక ఆరోగ్యానికి మంచిది.

నిద్ర కోసం
నిద్రపోయే ముందు మసాజ్ చేయించుకుంటే ఎంతో ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. బాడీ మసాజ్ చేయించుకున్న వారికి నిద్ర నాణ్యత ఎక్కువ. శరీరం, మనసు రెండూ ప్రశాంతంగా ఉంటాయి. కనుక నిద్ర కూడా సంపూర్ణంగా పడుతుంది. ఆందోళన, ఒత్తిడి లాంటివి ఉండవు.

రోగనిరోధక శక్తికి
బాడీ మసాజ్ చేయడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఇవి ఒత్తిడి హార్మోన్ ను తగ్గించడమే కాదు తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య పెరగడం వల్ల మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. తక్కువ అనారోగ్యాలకి గురవుతారు. అందుకే వారానికి ఒకసారైనా కచ్చితంగా మసాజ్ చేయించుకోవాలి.

అలసట తగ్గి...
బాడీ మసాజ్‌లు వారానికి రెండు లేదా మూడుసార్లు చేయించుకుంటే మానసికంగా అలసట తగ్గుతుంది. మెదడుకు రక్త ప్రవాహం పెరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆలోచనల్లో, నిర్ణయాల్లో స్పష్టత పెరుగుతుంది. దృష్టి మెరుగుపడుతుంది. ఉత్పాదకత, సృజనాత్మకత లాంటివి పెరుగుతాయి.

ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాక శరీరం మొత్తం మళ్లీ సవ్యంగా రక్తప్రసరణ చేయడానికి బాడీ మసాజ్ ఉపయోగపడుతుంది. గాయాల వల్ల కలిగే నొప్పి నుంచి ఈ మసాజ్ ఉపశమనం లభిస్తుంది.

## డ్రైఫ్రూట్స్ చిక్కీ, ఇంట్లోనే ఇలా చక్కగా చేసేయండి

**కావాల్సిన పదార్థాలు, బాదం పప్పులు - పదిహేను**
**జీడిపప్పులు - పది, పిస్తా పప్పులు - పది**
**గుమ్మడి గింజలు - మూడు స్పూన్లు, ఎండు నల్ల ద్రాక్షలు - పది**
**నువ్వులు - నాలుగు స్పూన్లు, బెల్లం తురుము - ఒక కప్పు**
**నీళ్లు - సరిపడా, నెయ్యి - ఒక చెంచా**

కావాల్సిన పదార్థాలు
1. బాదం పప్పులు, జీడిపప్పులు, పిస్తాలు, ఎండు నల్లద్రాక్షలు సన్నగా తరుక్కోవాలి.
2. స్టవ్ మీద కళాయి పెట్టి డ్రై ఫ్రూట్స్‌ని వేయించి తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
3. ఇప్పుడు అదే కళాయిలో ఒక చెంచా నెయ్యి వేయాలి. అందులో ఒక కప్పు బెల్లం, కాస్త నీరు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి.
4. బెల్లం పాకం వచ్చేలా తయారయ్యాక అందులో ముందుగా వేయించిపెట్టుకున్న నట్స్ తో పాటూ, వేయించిన నువ్వులు, గుమ్మడి గింజలు కూడా వేసి బాగా కలపాలి.
5. ఒక పళ్లానికి అడుగున నెయ్యి రాసి అందులో ఈ మిశ్రమాన్ని పోయాలి.
6. కాస్త గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు ముక్కలుగా చాకుతో కోసి, ఎండాక ముక్కలు తీసి ఒక డబ్బాలోదాచుకోవాలి. అంతే పోషకాల చిక్కీ రెడీ అయినట్టే.

చలికాలంలో డ్రైఫ్రూట్స్ తినడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఈ కాలంలోనే రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. డ్రై ఫ్రూట్స్ తినడం వల్ల ఆ శక్తి పెరుగుతుంది. ఈ సీజన్లో వచ్చే ఎన్నో అనారోగ్యాలకు ఇవి చెక్ పెడతాయి. ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, ప్రొటీన్లు, ఫైబర్, విటమిన్ అధికంగా ఉంటాయి. శరీరంలో రక్తప్రసరణను, హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తాయి. వీటిలో ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ యాక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ కణాలు పెరగకుండా అడ్డుకుంటాయి. ఫ్రీరాడికల్స్ తో పోరడతాయి.