



**తిరుమలలో అత్యాధునిక వసతి సముదాయం పీఐసీ-5ను ప్రారంభించిన ఉపరాష్ట్రపతి, సీఎం**

తిరుమల, సెప్టెంబర్ 25, (లిపిజ్ఞాపక న్యూస్): తిరుమలలో శ్రీరామ దర్శనానికి వచ్చే భక్తుల కోసం మరో అత్యధునిక వసతి సముదాయం ప్రారంభమైంది. వేంకటాద్రి నిలయం యాత్రికుల వసతి సముదాయం (పీఎస్ 5)ను ఉపరాష్ట్రపతి సీమీ రాధాకృష్ణన్, డిప్టీ సీఎం చంద్రబాబు ప్రారంభించారు. ముందస్తు బుకింగ్ లేకున్నా భక్తులకు వసతి కల్పించేలా రూ. 102 కోట్లతో నూతన కాంప్లెక్స్ నిర్మాణం చేపట్టారు.

ఇందులో ఒకేసారి 4 వేల మందికి ఉచిత వసతి సౌకర్యం కల్పించనున్నారు. 16 దాద్రీటరీలు, 2,400 లాక్సు, 24 గంటలూ వేడి నీటి సదుపాయం ఇందులో ఉన్నాయి. వీఎస్-ఆర్ ప్రాంగణంలో ఒకేసారి 80 మంది తలనీలాల సమగ్రులకు చికిత్సాకర్షణ వీర్పాటు చేశారు. ఒకేసారి 1400 మంది భౌజనానికి విజగా రెండు డెస్సెస్ హాళ్లు ఉన్నాయి. వసతి గృహం బుకింగ్ కౌంటర్లు ఉపరాష్ట్రపతి రాధాకృష్ణన్ కలిసి సీఎం పరిశీలించారు. సూతన వసతిగృహంలో తొలి బుకింగ్ టోకెన్లను భట్లకు అందించారు. కార్మకమంలో మంత్రులు లోకేశ్, ఆనంద్ రామనారాయణరాజ్, అనగాని సత్కుమార్, తిలకిన్ శ్రీనివాస్ వైద్య బీఆర్ నాయుడు, ఈవో అనిల్ కుమార్ సింఘాల్ పాల్గొన్నారు.

**ఏపీ అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలో అదనపు భవన  
సముదాయం ప్రారంభం**

**అమరావతి, సెప్టెంబర్ 25, (ఆంధ్రజ్యోతి న్యూస్):** గత ప్రభుత్వ పరిపాలనలో నిర్లక్ష్యంగా గురైన భవనాలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చామని ఏపీ శాసనసభ స్పీకర్ ఆయన ప్రకటించారు. తెలిపారు. అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలో అదనపు భవన సముదాయాన్ని మంత్రిల పరిశీలన కేంద్రం, నారాయణతో కలిసి ఆయన ప్రారంభించారు.

బాబ్బలిలో ధూత సెంటర్ అభివృద్ధి కార్యక్రమ చర్యలు  
తీసుకుంటారు:మంత్రి టిజి భారత్

**అమరావతి, సెప్టెంబర్ 25, (ఆపట్లీక్ న్యూస్):** బొబ్బిలిలో గ్రోత్ సెంటర్ అభివృద్ధి కోసం చర్చలు తీసుకుంటామని మంత్రి టీజీ భరత్ అన్నారు. గ్రోత్ సెంటర్ లో అవతకవలంపై శాసనసభలో బొబ్బిలి విమర్శల్లో రంగారావు అడిగిన ప్రశ్నకు ఆయన సమాధానమిచ్చారు. మినీ స్ట్రీట్లాంట్ ఏర్పాటుకు విపరీతా ముందుకొస్తే సహకరిస్తామన్నారు. వైకాపా పాలనలో అడ్డగోలుగా ఇబ్బిన యూనిట్లను రద్దు చేస్తామని తెలిపారు. గ్రోత్ సెంటర్లో నైపుణ్యాభివృద్ధి కేంద్రం ఏర్పాటును పరిశీలిస్తామని వివరించారు.



మీడియా పాయింట్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ అదనపు భవన సముదాయాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. దీంతో రా.కెకేటోటో పూర్వచేసినట్లు తెలిపారు. విప్లవ మేడియా కోసం మొత్తం 16 ఛాంబర్లు, డైనింగ్ హాలులు, అందుబాటులోకి వచ్చాయని నారాయణ చెప్పారు. అనెంబ్లీ శాశ్వత భవన నిర్మాణంలో స్పీకర్లు, సోఫాలు, టీ సేకులకున్నానన్నారు. అసపరసం ఇద్దరు తగ్గన్న ప్రజలకు ఏదీ అందనరూ ప్రభుత్వం అదే చేసేందని యర్హుల కేవల తెలిపారు.

**శ్రీవారిని దొర్లించుకున్న ఉపరాష్ట్రపతి, విపి సీఎం**



**తిరుమల, సెప్టెంబర్ 25, (రిపబ్లిక్ న్యూస్):** తిరుమల శ్రీవారిని ఉపరాష్ట్రపతి సీమీ రాధాకృష్ణన్, ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు గురువారం ఉదయం దర్శించుకున్నారు. తొలితర అలయ మహాద్వారం వద్ద ఉపరాష్ట్రపతి, సీఎంకు వేదపండితులు ఇష్టిపూర్వే స్వాగతం పలికారు. దర్శనం అనంతరం తిరివీ చైర్మన్ టీఆర్ఎస్ నాయుడు, ఈవో అనిల్ కుమార్ సీఎంపూర్వే వారికి స్వామివారి ప్రసాదాలు అందజేశారు. సీఎం వెంటి రాష్ట్ర మంత్రులు ఆనం రామనారాయణరెడ్డి, అనగాని సత్యభూషన్ తదితరులు ఉన్నారు.

**కుల్చీప్ ఖాతాలో లకార్లు..**  
అత్యధిక ఐకెట్లు తీసిన భారత బోలర్గా ఘనత



ఆసియా కప్ 2025 టోర్నీలో టాప్ బాల్గా కొనసాగుతోన్న కుల్దీప్ యాదవ్ మరో ఘనతను తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. ప్రస్తుతం ఐదు మ్యాచ్‌ల్లో 12 వికెట్లు పడగొట్టాడు. తాజాగా బంగ్లాదేశ్ పైనా మూడు వికెట్లు తీసి సత్తా చాటాడు. ఈక్రమంలో ఆసియా కప్ లోనే అత్యధిక వికెట్లు తీసిన భారత బౌలర్ కుల్దీప్ నిలిచాడు. ఈ జాబితాలో ఇప్పటివరకు టీమ్ ఇండియా తరఫున రవీంద్ర జడేజా (29) ముందున్నాడు. ఆసియా కప్ వన్డే, టీ20 ఫార్మాట్లో జరిగింది. వన్డేల్లో 19 వికెట్లు, టీ20 ఫార్మాట్లో 12 వికెట్లను కుల్దీప్ (31) తీశాడు. జడేజా ఎక్కువగా వన్డే ఫార్మాట్లోనే 25 వికెట్లు తీయాగా.. టీ20లో నాలుగు మాత్రమే పడగొట్టాడు. ఓవరాల్గా కుల్దీప్ రెండో బౌలర్ నిలిచాడు. (శ్రీలంక పేసర్ లిస్త్ వలింగ (29+4) 33 వికెట్లతో అగ్రస్థానంలో కొనసాగుతున్నాడు. కుల్దీప్ తర్వాత స్పిన్ దిగ్గజం ముత్తయ్య మురళీధరన్ (30) ఉన్నాడు.

**ఒకే ఎడిషన్లో టాప్ వికెట్ టేకర్..**  
ప్రస్తుత టోర్నీలో కుల్టీష్ 5 మ్యాచ్‌లోనే 12 వికెట్లు తీశాడు. దీంతో ఒకే ఎడిషన్లో అత్యధిక వికెట్లు తీసిన తొలి భారత బౌలర్గా నిలిచాడు. భువనేశ్వర్ కుమార్ 2022లో 11 వికెట్లు తీయగా.. ఇప్పుడు దానిని కుల్టీష్ అధిగమించాడు. ఓవరాల్గా మరో వికెట్ తీస్తే కుల్టీష్ అగ్రస్థానం. యూఏఈ ఆటగాడు అన్వద్ జావెద్ 2016లో ఏడు మ్యాచ్‌లో 12 వికెట్లు పడగొట్టాడు. ఇంకా శ్రీలంకతోపాటు పైనల్లో భారత్ ఆడనున్న నేపథ్యంలో కుల్టీష్ టాప్ ప్లేయర్ చేరుకోవడం పెద్ద కష్టమే కాదు.

ఇంటి చిట్కాలు      చెరుకు లేకుండానే ఇంట్లో చెరుకు రసం తయారు      పుదీనా ఉపయోగాలు

ఇంట్లో  
కూడా చెరకు రసం  
తయారు చేసుకోవచ్చు. అది కూడా  
చెరకు లేకుండానే. వినడానికి ఇాస్సు  
వెర్రేటిగా అనిపించినా నిజంగానే ఇంట్లోనే  
చెరకు రసం చేయచ్చు. ఇన్ స్ట్రూమ్ లో పోస్ట్  
చేసిన ఓ వీడియోలో ఈ రెస్పెక్ట్ వివరించారు.  
నాలుగో నాలుగు పదార్థాలతో చాలా  
సులభంగా ఈ జ్యూస్ చేసుకోవచ్చు.  
దీని తయారీ విధానం ఓ సారి  
తెలుసుకుందాం.

ఈ ఎండల వేడికి బయటకు వెళ్ళామంటే  
శరీరంలో ఉన్న నీరంతా ఆవిరైపోతుంటే ఉ  
ంటుంది. ఎన్ని నీళ్ళు తాగినా సరిపోవు. బాడిన  
ఎన్నటికప్పుడు హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచాల్సిందే.  
అలాంటప్పుడే కొద్దిగా నీళ్ళు, చెరకు రసం  
తాగునుంటారు. చాలామంది, వీటిలో చెరకు  
రసం కాస్త స్విషల్. మనకి కావాల్సినట్టుగా  
చేసుకుని తాగేయొచ్చు. కొంత మంది అందులో  
అల్లం, నిమ్మకాయ, సజ్జా దింజలు కలుపుకుని  
తాగుతారు. చెరకులో ఉండే యాంటీ  
ఆక్సిడెంట్స్ శరీరానికి చాలా త్వరగా  
చల్లబరుస్తాయి. వీటిలో ఉండే పోషకాలు చాలా  
త్వరగా శరీరంవైపు. అయితే, ఇంట్లో కూడా  
చెరకు తరచుతయారు చేసుకోవచ్చు. అది కూడా  
చెరకు లేకుండానే. వివరాలికి కాస్త వెటైల్ గా  
అనిపించినా నిజంగానే ఇంట్లోనే చెరకు రసం  
చేయొచ్చు. ఇన్ స్ట్రాగ్రామ్ లో పోస్ట్ చేసిన ఓ  
వీడియోలో ఈ రెసెపీ వివరించారు. నాలుగే  
నాలుగు పదార్థాలతో చాలా సులభంగా ఈ  
జ్యూస్ చేసుకోవచ్చు. దీని తయారీ విధానం ఓ  
సారి తెలుసుకుందాం.

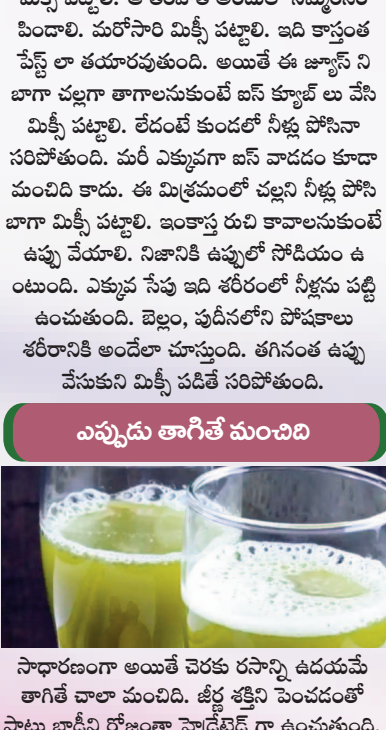


నాలుగు పదార్థాలతోనే ఇది తయారవుతుంది. ఇందుకోసం కావాల్సినవి బెల్లం, నిమ్మకాయ, పుదీన, అల్లం. ముందుగా బెల్లంని ముక్కుటగా చేసుకోవాలి. ఆ తరువాత అల్లం చిన్న చిన్న ముక్కుటగా తరగాలి. పుదీన కొన్ని అకులు, నిమ్మకాయ ఓ చెక్క తీసుకోవాలి. అయితే..పుదీన మాత్రం కచ్చితంగా తాజాగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. లేదంటే రుచిలో తేడా వచ్చేస్తుంది. అంతే కాకుండా నిమ్మకాయ కూడా మరీ అతిగా వాడాల్సిన పని లేదు. కేవలం ఓ చెక్కలోని రసంతోనే జ్యూస్ చేసేగా ఉంటుంది.

**ఎలా తయారు చేసుకోవాలి**



దెబ్బం ముక్కలు, అల్లం ముక్కలు, పుదీన ఆకులు అన్నీ కలిపి మిక్సీ జార్ లో వేయాలి. దీనిని బాగా చిక్చీ పడాలి. ఆ పదార్థాన అంగురంలో చిన్నగుండ్లు



పాపబద్ధులం, అత్యద్రిక్తులను కట్టగొట్టే లాంటి సమస్యలను వాళ్ళకు ఇది చాలా మంది జ్ఞానం అయితే... ఇప్పుడు తయారు చేసుకున్న జ్ఞానం చెరకు లేకపోవడం వల్ల అందరి మెల్లలకీ ఉండి ఇర్రన్ రక్తమానతను తగ్గిస్తుంది. అంతే కాదు. ఇది కనుపూర్వీ ఉండి దైత్యులైన వంశైక్యుని విడుదల చేస్తుంది. తద్వారా త్వర శక్తిని మెరుగు పరుస్తుంది. జలము, దగ్గు లాంటి సమస్యల రాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాల క్రిత వాస్తూ, పాకాళ్ళ నావ్వులను తగ్గిస్తాయి. ఆసుమాయి తగ్గించడంలేనా వల్ల అ మంది మెదిసిన్ తగ్గ చేసుకుంది.



పుదీనాతో జీర్ణ సమస్థులు తగ్గిపోతాయి. గ్యాస్, కడుపులో వికారం లాంటి వాటిని ఇది తగ్గిస్తుంది. అంతే కాకుండా నోటి దుర్వాసనను పోగొడుతుంది. దగ్గు గొంతులో మంట లాంటి సమస్యలకు పుదీనా చాలా బాగా పని చేస్తుంది. శ్వాసకోశ నాళాలను క్రియలో చేసి సులువుగా ఊపిరి తీసుకునేలా తోడ్పడుతుంది. అందుకే చాలా మంది



తగ్గించి ముఖంపై ముదతలను వదకుండా  
చూస్తాయి. అయితే డయూబెజ్ పీచుల్ని మాత్రం  
చెరకు రసానికి దూరంగా ఉండడమే మంచిది. ఇది  
తాగిన వెంటనే షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే  
ప్రమాదముంటుంది.

**గమనిక**

ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే.  
ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు  
ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాలించేముందు  
మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించండి.