



బూర నర్సయ్య గౌడ్ జన్మదిన వేడుకల్లో సర్వాయిపాపన్న మోకుదెబ్బ (గౌడ సంఘము)రాష్ట్ర కమిటీ

భవనగిరి వెలుతురు మార్చి 02:
యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా కేంద్రంలో ని ఎంఎన్ఆర్ ఫంక్షన్ హాల్ లో భువనగిరి మాజీ ఎం పి బూర నర్సయ్య గౌడ్ జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్వాయిపాపన్న మోకుదెబ్బ గౌడసంఘము నాయకులు బూర నర్సయ్య గౌడ్ గారితో కేక్ కట్ చేయించి జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు జక్కే వీరస్వామిగౌడ్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పల్లం సోమన్న గౌడ్ రాష్ట్ర కోశాధికారి రేగడి నాగరాజు గౌడ్ బీసీ నాయకులు ఎన్ కుమార్ ముదిరాజ్ మరియు సంఘము జిల్లా మండల నాయకులు మరియు సోమరాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



హైదరాబాద్ వెలుతురు 02:
తెలంగాణ జన విద్యవంతుల వేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సామాజిక సేవలో నిరంతరమైన సేవసేసిన దివంగత వంగ రాములు గౌడ్ సంస్కరణ సభ శనివారం రోజున సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రంలో జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని ఘనంగా నివాళులు తెలపడం జరిగింది. వారి సేవలను కొనియాడడం జరిగింది. మీ అంబాల నారాయణ గౌడ్ గౌడ ఐక్య సాధన సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు



భారతీయ జనతా పార్టీ భువనగిరి అభ్యర్థి బూర నర్సయ్య గౌడ్ జన్మదిన వేడుకలు

వెలుతురు భవనగిరి మార్చి 02: మాజీ పార్లమెంట్ సభ్యులు భారతీయ జనతా పార్టీ భువనగిరి పార్లమెంట్ అభ్యర్థి డాక్టర్ బూర నర్సయ్య గౌడ్ జన్మదిన వేడుకలు భువనగిరి పట్టణంలోని మెన్ ఆర్ గార్డెన్స్ ఘనంగా నిర్వహించారు. సర్పంచి, రంగారెడ్డి, భువనగిరి యాదాద్రి, సూర్యాపేట జిల్లా రాష్ట్ర నాయకులు తదుపరి కార్యకర్తలు బీసీ సంఘం నాయకులు బహుజన నాయకులు పార్టీలకు అతీతంగా శనివారం రోజున ఘనంగా నిర్వహించారు, ఈ వేడుకల భాగంగా బిజెపి చందూరు మండలము మరియు మున్సిపాలిటీ నాయకులు పాల్గొన్నారు, దర్శనం వేణు, అయితగోని అశోక్ గౌడ్, కాసాల జనార్దన్ రెడ్డి, బిజెపి చందూరు మండల ప్రధాన కార్యదర్శి నకిరేకంటి లింగస్వామి గౌడ్, మున్సిపల్ ప్రధాన కార్యదర్శి చందుల సత్యం, తడకపల్లి శ్రీధర్, బోడ అంజనేయులు, మాధగోని నాగార్జున్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారతీయ జనతా పార్టీ భువనగిరి అభ్యర్థిగా బూర నర్సయ్య గౌడ్

వెలుతురు చందూర్ మార్చి 02: భారతీయ జనతా పార్టీ భువనగిరి అభ్యర్థిగా బూర నర్సయ్య డాక్టర్ గౌడ్ ని ప్రకటించినందుకు భారతీయ జనతా పార్టీ ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ గారికి మరియు రా జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపీ నద్దా గారికి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కిషన్ రెడ్డి గారికి జాతీయ కార్యదర్శి బండి సంజయ్ గారికి వారి ఎన్నికకు సహకరించిన అందరికీ అలాగే తెలంగాణ పార్లమెంట్ అభ్యర్థులను ప్రకటించిన జాతీయ పార్టీకి మరియు రాష్ట్ర పార్టీకి రాష్ట్ర ఇంచార్జ్ లకు వారి ఎన్నికకు సహకరించినటువంటి అందరికీ ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నాం చందూరు బిజెపి మండల ప్రధాన కార్యదర్శి నకిరేకంటి లింగస్వామి గౌడ్



నూతన పీఆర్సీని వెంటనే ప్రకటించాలి : టీయాటీఎఫ్

హైదరాబాద్ వెలుతురు మార్చి 02:
టీయాటీఎఫ్ రాష్ట్ర శాఖ పక్షాన తెలంగాణ రాష్ట్ర రెండో పీఆర్సీ కమిషన్ కమిటీ చైర్మన్ శ్రీ ఎన్. శివశంకర్ (082922 86161)గారిని కలిసి వేతన సవరణకు సంబంధించి తెలంగాణ ఐక్య ఉపాధ్యాయ ఫెడరేషన్ సంఘం తరఫున ప్రతిపాదనలు సమర్పించడమైనది. ప్రతిపాదనలలో ముఖ్య అంశాలు:-
ప్రస్తుతం మాదిరిగానే మాస్టర్ స్టేట్ విధానాన్ని కొనసాగించాలని, 80 స్టేజీలు 32 గ్రేడ్లతో పే స్కేలు ఉంచాలని తెలియజేయవలెనని.
ప్రస్తుత మూల వేతనమునకు 2023 జూలై నాటికి గల డిపి 33.76% మరియు 40 శాతం ఫిట్మెంట్లో కలిపి నూతన వేతనాలు నిర్ణయించాలని టీయాటీఎఫ్ ప్రతిపాదించడం జరిగినది.
కనీస వేతనం 33000 ,గరిష్ట వేతనము 2,99,480 గ నిర్ణయించాలని ప్రతిపాదించడం జరిగింది.
ఎస్సీలకు 57010- 175150, సూల్ అసిస్టెంట్ కు 73820- 210260, ప్రధానోపాధ్యాయులకు 95570-245720 స్కేలు ప్రతిపాదించడం జరిగింది.
ఇంటి అద్దె నిలిగి లేకుండా హైదరాబాద్ కు 27%, కార్పొరేషన్లకు 18.5% . జిల్లా కేంద్రాలకు జనాభా సంఖ్య తో నిమిత్తం లేకుండా 17%, మున్సిపాలిటీలకు 14 శాతం, గ్రామాలకు 13 శాతం చొప్పున నిర్ణయించాలి.
కార్యణ్య నియామకాలకు అర్హులు లేనిచో ఆయా కుటుంబాలకు 10 లక్షలు ఎక్స్ గ్రేషియా చెల్లించాలి.
ప్రతిష్టాత్మకమైన నగదు రహిత హెల్త్ స్కీమును ప్రవేశ పెట్టాలని,అల్టి హెల్త్ స్కీమును ఎయిడెడ్/ మోడల్/ రెసిడెన్షియల్ /కీబీబీపీ పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులకు వర్తింపజేయాలి.
కీబీబీపీ పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులకు స్కూల్ అసిస్టెంట్ స్కేల్ లో మినమం పే ను వేతనంగా నిర్ణయించాలని కోరడం జరిగింది.
ఉపాధ్యాయులకు సంవత్సరానికి 20 ఈఎల్సీ,30 అర్డ వేతన సెలవులను ఇవ్వాలి.
ఆటోమేటిక్ అడ్వాన్స్మెంట్ స్కీమ్ కింద 5/ 10 /15 /20 /25 సంవత్సరాలకు ఒకసారి పదోస్థితి కల్పించాలి. గ్రాట్యూటీ 24 లక్షలకు పెంచాలి. 01.09.2004 తరువాత నియామకమైన ఉద్యోగస్తులందరికీ పాత పెన్షన్ విధానాన్ని అమలు చేయాలి.
వయసు సడలింపుచే ఉద్యోగంలో చేరిన వారు 15/20 సంవత్సరాల సర్వీస్ ను మాత్రమే చేస్తున్నారు.కావున సర్వీస్ తో సంబంధం లేకుండా వారి చివరి వేతనంలో 50% వేతనమును సర్వీస్ పెన్షన్ గా మంజూరు చేయాలి.
పిఆర్సీ కమిషన్ చైర్మన్ ను కలిసిన వారిలో టీయాటీఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు తమూ లచ్చిరాం,రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పి రఘునందన్ రెడ్డి, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు డి.మల్లారెడ్డి, రంగారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షులు జి.డేవిడ్, ప్రధాన కార్యదర్శి మునీర్ పాషా, నిజామాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షులు సోహెల్ పర్యేజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డాక్టర్ బూర నర్సయ్య గౌడ్ జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

భవనగిరి వెలుతురు మార్చి 02:
భువనగిరి మాజీ పార్లమెంటు సభ్యులు భారతీయ జనతా పార్టీ నాయకురాలు డాక్టర్ బూర నర్సయ్య గౌడ్ గారి జన్మదిన సందర్భంగా వారిని కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడం జరిగింది
యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా భారతీయ జనతా మహిళా నాయకురాలు బొమ్మగాని రాజమణి భువనగిరి కౌన్సిలర్ సల్ల మాస సుమ జంగం కవిత వైజయంతి దొంతిని సుమిత్ర రాష్ట్ర ఓబీసీ కార్యదర్శి తదితరులు పాల్గొన్నారు తదితరులు



రెండు చుక్కలు వేయించండి... పోలియో పై విజయం సాధించండి...

ఇది బిడ్డ అంగవైకల్యాన్ని ఎదుర్కొనే ఏకైక మార్గం
పోలియో చుక్కలు వేయిద్దాం..
పోలియో రహిత సమాజాన్ని సృష్టించిద్దాం..

5సం. లోపు పిల్లలకు తప్పకుండా పోలియో చుక్కలు వేయించండి..

మార్చి 03, 2024న పోలియోను అంతం చేయడానికి మనమంతా కృషి చేద్దాం..

కాట శ్రీనివాస్ గౌడ్
పటాన్చెరు నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్

రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారా? ఈ 10 పండ్లతో సమస్య పరార్..



అరటిపండ్లు హిమోగ్లోబిన్ సంశ్లేషణలో సహాయపడతాయి. మన రక్తం ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు తోడ్పడుతుంది.

భారతదేశంలో ఆందోళన కలిగించే అతి పెద్ద కారణాలలో రక్తహీనత ఒకటి. అనేక సర్వేల ప్రకారం, మిలియన్ల మంది భారతీయ యువతులు రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు.

జామ, క్యాబ్జికమ్, బెల్లెలు, నారింజ, టమోటాలు, మొలకెత్తిన చిక్కుళ్లు వంటి తాజా పండ్లు, కూరగాయలలో కనిపిస్తుంది.

దానిమ్మ: ఐరన్, విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండిన దానిమ్మ ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది.

- కమల పండు: నారింజలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది ఐరన్ శోషణను సులభతరం చేస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది.
- జామ పండు: విటమిన్ సి, ఐరన్ అధికంగా ఉండటం వల్ల, ఎర్ర రక్త కణాల ఏర్పాటుకు, హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడానికి బేరీపండు సహకరిస్తుంది.
- స్ట్రాబెర్రెలు: స్ట్రాబెర్రీలో విటమిన్ సి, ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఇనుమును గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది.
- పుచ్చకాయ: అధిక నీటి శాతం, ఐరన్, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్న పుచ్చకాయ పండ్లు హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. రక్త పరిమాణాన్ని నిర్వహిస్తాయి.
- కివి పండ్లు: విటమిన్ సి కంటెంట్ ఉన్న కివి పండు ఐరన్ పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి మద్దతు ఇస్తుంది.
- ద్రాక్ష: ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉండే ద్రాక్ష పండు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ ఏర్పడటానికి దోహదం చేస్తుంది.
- నేరేడు పండు: ఐరన్, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్న నేరేడు పండ్లు హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడానికి, మొత్తం రక్త ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి.



నిమ్మ రసం తాగుతున్నారా? ఈ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ తెలుసుకోండి!

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే నిమ్మకాయలకు గిరాకీ పెరుగుతుంది. సమూర్ సీజన్లో నిమ్మకాయ నీరు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది అనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.

నిజానికి నిమ్మలో ఫ్రూటీడ్, కొవ్వు, కార్బోహైడ్రేట్లు, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలతో తోపాటు సీ విటమిన్ అధికంగా లభిస్తుంది.

నిమ్మ రసం చర్మానికి మెరుపు నిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. కానీ మోతాదు మించి తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరమంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

నిమ్మరసం- సైడ్ ఎఫెక్ట్స్

- గుండెల్లో మంట వస్తుంది. మోతాదు మించితే పెక్టిక్ అల్సర్ వచ్చే ప్రమాదం, గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి (% + జు = బి %) ఉన్నవారు నిమ్మరసం ఎక్కువగా తీసుకోవడం మానుకోవాలి. అలాగే సిట్రస్ పండ్లు తరచుగా తీసుకోంటే మైగ్రేన్, తలనొప్పి పెరుగుతాయి.
- డీహైడ్రేషన్ తలెత్తే ప్రమాదం ఎక్కువైంది. ఎందుకంటే లెమన్ వాటరత్ మూత్రం అధికమై, శరీరంలోని నీరు బయటకు పోతుంది. దీంతో ఎలక్ట్రోలైట్లు, సోడియం వంటి మూలకాలు కూడా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. అతిగా సేవిస్తే పొటాషియం లోపం ఏర్పడుతుంది.
- విటమిన్ సీ మోతాదు ఎక్కువై, రక్తంలో ఐరన్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో అంతర్గత అవయవాల దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులోని సిట్రిక్ యాసిడ్, ఆక్సలేట్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం.
- ఎసిడిటీ వస్తుంది.
- ఎముకలపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది.
- టాస్టిల్ సమస్య ఉన్నవారు నిమ్మరసానికి దూరంగా ఉండాలని, ఇది గొంతునొప్పి దారితీస్తుందని పలు ఆధ్యులు దావా తెలుస్తోంది
- నిమ్మలోని సిట్రస్ వల్ల పక్ష వినామిల్కు సస్థం. దంత సమస్యలు కూడా వస్తాయి

డ్రై ఫ్రూట్స్ తినేటప్పుడు ఈ తప్పులు చేస్తున్నారా.. అంతే సంగతి..

రోజువారీ పనులను చురుకుగా చేసుకునేందుకు, అలాగే బలంగా ఉండటానికి డ్రై ఫ్రూట్స్ తప్పనిసరిగా కీలకమాలి. డ్రై ఫ్రూట్స్ తో రోజు ఫారంభించడం వల్ల రోజంతా ఎనర్జీటిక్ గా ఉంటారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



తెలుసుకుందాం. కిస్మీ.. ఎందుకంటే పుగర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో లేదా ఉదయాన్నే ఎందుకంటే తినడం వల్ల మీ శరీరంలో ఇబ్బంది పుగర్ లెవెల్స్ అకస్మాత్తుగా పెరుగుతాయి.

హీరో నుంచి చౌకైన స్కూటర్..

ఏకంగా రూ. 30 వేలు తగ్గింపు.. ధర, ఫీచర్లు చూస్తే ఇప్పుడే ఇంటికి తెచ్చేస్తారు..!



ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్స్ అవ్ డేట్ చేసిన తర్వాత, దానిని కొత్త రూపంలో విడుదల చేసింది. నవీకరణతో పాటు, కంపెనీ ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ ధరను కూడా తగ్గించింది. హీరో అవ్ డేట్ తో పాటు విదా V1 ప్లస్ను భారతదేశంలో ప్రారంభించింది. ఇతర హీరో మోడళ్లతో పోలిస్తే V1 Plus ధర రూ. 30 వేలు తగ్గింది.

నేడు స్టాక్ మార్కెట్ స్పెషల్ సెషన్.. ఎందుకంటే?



5 నెలల గరిష్ట స్థాయికి తయారీ రంగం

స్టాక్ మార్కెట్టు సెలవు రోజు అయినా శనివారం బీఎస్ఈ, ఎస్ఎస్ఈ సైట్లలో స్పెషల్ ట్రేడింగ్ జరిగింది. డిజాస్టర్ రికవరీ పై పనితీరును సమీక్షించేందుకు ఈ స్పెషల్ ట్రేడింగ్ను నిర్వహించారు.



