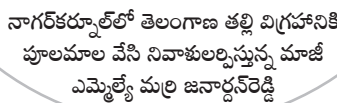
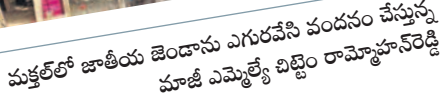
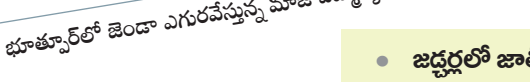
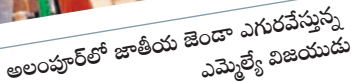


Abstract The purpose of this study was to examine the effects of a 12-week, 1000 kcal energy deficit diet on the body composition and physical fitness of 12 obese women. The subjects were divided into two groups: a control group (n = 6) and an exercise group (n = 6). The control group followed a diet with an energy deficit of 1000 kcal/day, while the exercise group followed the same diet and also performed 150 min of moderate-intensity exercise per week. The results showed that the exercise group lost significantly more weight and fat mass than the control group. The exercise group also showed significant improvements in physical fitness, including increased aerobic capacity and muscle strength. The control group showed no significant changes in physical fitness. The results suggest that a combination of diet and exercise is more effective than diet alone for weight loss and improving physical fitness in obese women.

— నమస్తే తెలంగాణ నెట్వర్క్, జూన్ 2

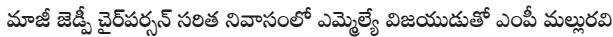


దేవరద్ర, జూన్ 2 : తెలంగాణ రాష్ట్ర అవినీతి నిరోధక సంఘం జాతీయ కార్యకర్తలలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలి ఏర్పాటు చేసిన దానిపై జెడపా నేతలు తల వేసి వ్యతిరేకంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. మండల కమిటీలలోని నా పాత బహుస్థాయి వ్యవస్థలపై జెడపా నేతలు పార్టీ పట్టుకుని అధ్యక్షుడు సురేష్ కుమార్ పార్టీ జెడపా నేతలను అణగారిన వ్యవస్థలపై సమీక్ష చేపట్టి దానిని మార్చాలని కోరుతున్నారు. జెడపా నేతలకు అధ్యక్షుడు సురేష్ కుమార్ దానిని మార్చాలని కోరుతున్నారు. జెడపా నేతలకు అధ్యక్షుడు సురేష్ కుమార్ దానిని మార్చాలని కోరుతున్నారు. జెడపా నేతలకు అధ్యక్షుడు సురేష్ కుమార్ దానిని మార్చాలని కోరుతున్నారు.



గద్వాల, జూన్ 2 : నాగ క్షే ర్మర్త ఎంపీ మల్లు రవి తీర్థ కంఠే చెప్పి మేసిన వైనంలా ఉండని నడిగడ్డ కాంగ్రెస్ నాయకులు పైర అయ్యారు. గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో ఎంపీయూఎం జిల్లా అధ్యక్షుడు వెంకటేశ్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ రాష్ట్ర అసెంబ్లీలో అదేభూమి పునరుద్ధరణ కోసం సోమవారం జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహించి వేడుకలు పెంపే మల్లు రవి పాల్గొన్నాడు. అనంతరం ఎంపీ మల్లు రవి

అలంపారే ఎమ్మెల్యే విజయకుమరు వెంట బెట్టుకొని మాజీ సీఎస్ జేఎస్ వైరస్ వ్యాధి నుంచి తగ్గి వచ్చి ఉన్న ఆహ్వానం మేరకు తేదీ 16 వరకు పాపారని, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులను పట్టించిరి అని ఆర్ ఎస్ ఎమ్మెల్యేను కారులో పక్కా చహ్ని కాంగ్రెస్ నాయకులను పట్టి చంకే మధా వారి మనో భావనలను బెట్టబేసిలా ప్రవర్తించి చూపేందుకు వచ్చాడు. తెలంగాణ కాంగ్రెస్ కమిటీ క్రమశిక్షణ కమిటీ ప్రెస్సాని భాగ్యతాను చేపట్టింది ఎంపీ అయితే క్రమశిక్షణ తప్పదని ఎందుని ప్రకటించారు. ఎంపీ జిల్లాలో తీవ్రసేనా నాయకులను ప్రోత్సహిస్తున్నారని, కోపం మంది ఆంధ్రప్రదేశ్ పరిశోధి అట్టులను పదితాని కుప్పం తినుకుని ముంజారు చేయిస్తున్నారని అందుకు నంబం ఢి జె ఆధార తమ దగ్గర ఉన్నారని ఆరోపించారు. పార్టీలో క్రమశిక్షణ తప్పిన వారిపై పర్యటన తీసుకొనివచ్చిన వ్యక్తి క్రమశిక్షణ తప్పదని కాంగ్రెస్ పార్టీ అధిష్టానానికి ఫిర్యాదు చేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అయితే ఎంపీ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ను కోరకాబ అలయ ఎదురుగా కోసం వెళ్లి ఆయన వెంట కాంగ్రెస్ నాయకులు పరమూ ఉండకపోవడం విచిత్రం.



అలం పుర్ర వైరస్‌ను, జూన్ 2 : వానకాలం సీజన్ మొదలు
పురుగుంది.. రైతులందరూ న్యాబ్మోపైన విత్తనాలను కొనుగో
చేసి వ్యాపారుల నుంచి విడిగా రిషిదులను స్వీకరించాలి
ఎమ్మెల్సీ విజయముడు సూచించారు. సోపానంలో ఉండవచ్చు
నందుడం అలం పుర్ర వైరస్ ఎమ్మెల్సీ కార్యక్రమం
యందులో ఉంటుంది. త్వరితంగా వివిధ రైతులకు
10 కేటర్ల వరకు విత్తనాలను ఎమ్మెల్సీ విజయముడు పంపి
చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్సీ బహుళముతూ తెలం గ

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గ్రామీణ మహిళా నాణ్యతను విత్తనం లాభాన్నిచ్చే వ్యవసాయాన్ని సోపానం అనే కార్యక్రమంలోని నిర్వహిస్తున్నది. మంచలూల నాణ్యత పై రైతు కులర్లకి మేల్కనాల కొనుగోలు చేసి మోపానపర్యవసాన నాణ్యమైన విత్తనాలు కొనుగోలు చేసి అధిక దిగుబడి నాంది చాలానా. ప్రాసెస్డ్ జయశంకరి యూని, ఆర్.పి.జి.శాస్త్రవేత్తలు వరి విత్తనాలు తయారుచేసి 15048 రసం దిగుబడి దిగుబడి కోసం అభివృద్ధి చేశారని రైతులు సందర్శి యోగం చేసుకోవాలని సూచించి చలు. కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ శాస్త్ర విభాగ డాక్టర్ శంకర్ డోవో రెండు మందికి వ్యవసాయ యాధురాలు, బీఆర్ఎస్ నాయకులు, పాఠశాల పాఠ్యాంశాలు.

పెండ్లివల్లి, జూన్ 2 : జూరాల నుంచి నీటి విడుదలలో కృష్ణానది తీర ప్రాంతంలో మత్స్యకారులకు భారీ చేపలు లభ్యమవుతున్నాయి. సోమవారం మండలం లోని మంచలకట్టకు చెందిన మత్స్యకారుడు నాగార్జున చేపల వేటకు వెళ్లగా, 22 లోగి భారీ బొప్పారకం చేప వలకు చిక్కింది.



అయితే, జూన్ 2 : కర్ణాటకలోని ఎగువ ప్రాంతాల్లో కరుస్తున్న వర్షాలకు కృష్ణా, తుంగ భద్ర నదులకు వరద కొన సాగిస్తున్నది. సోమ వారం జూలూ ప్రాజెక్టుకు ఇన్ఫ్లో 26వేల క్యూసె కుగ్గులు ఉండగా, అప్పటి వోట్ 29,338 క్యూసెక్కు లుగా నమోదైంది. ఉపరితహాస్ 28,521 క్యూసె కుగ్గులు విడుదల చేస్తున్నారు. గరిష్ఠ నీటి నిల్వ

557 బీఎంసీలు కాగా, ప్రస్తుతం 8.690 బీఎంసీలు నిల్వ ఉన్నది. తుంగభద్ర డ్యాంకు ఇన్ ఫ్లో 3,300 క్యూసెక్కులు ఉండగా, అవుట్ ఫ్లో 238 క్యూసెక్కులు ఉన్నది. 105.788 బీఎంసీల నీటి స్థాయి సామర్థ్యానికి గానూ ప్రస్తుతం 18.863 బీఎంసీల నీటి నిల్వ ఉన్నది. ఆర్డీఎస్ ఆనకట్టకు అవుట్ ఫ్లో 2,100 క్యూసెక్కులు దిగువన ఉన్న టెక్సెయిల బరాజ్స్కు చేరు తేరింది. ఆర్డీఎస్ ప్రధానంగా 200 క్యూసెక్కులు విడుదల చేస్తున్నారు.



నికి అండగా ఉంటా వని నాగ ర్

నిర్దిష్ట మార్గమున ముగిసిన
జీవితం అన్నది. నాగ క్షేరవాల్
సోదరుల మంతటి గ్రామంలో చెందిన
బీఆర్ఎస్ కార్యకర్త ఆదివారం
సాయంత్రం మంతటి చౌర స్టాలో
రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి
చెందాడు. విషయం తెలుసుకున్న
మాజీ ఎమ్మెల్యే మర్రి సోమవారం
నాగ క్షేరవాల్లోని ప్రభుత్వ డబ్బు
ఖానాకు వెళ్లి కార్యకర్త మృతి దోష
సామగ్రిలనిబట్టి వారం. అనంతరం
కుటుంబ సభ్యులను ఓడా రారా.

అయితే, జూన్ 2 : తూకం వేసి నిల్వ చేసిన పరిధాన్ తరలి వచ్చి చాలా సుందరం లోనే పులికాట్ నగరం కోవ్వూరు కేంద్రంలో రైతు శివస్థానం డిస్కం కింద పడుకోని కేరళ తల్లి పారు. సోపానాల బడి, రెండు లాల్ లు తమ, రైతులు తమ పాత్రలను పాటించి, లేదు తమ దానం వల్ల చాలా లాల్ లు ప్రేమ, బకేసి నిర్వాహకులను రైతులు డిమాండ్ చేశారు. దింట్ చేసింది ప్రేమ, లాల్ లు నిలిపివేశారు. గత వారం రోజుల కింద వేసిన తూకం తూకం వేసిన లాల్ లు రాకపోవ

[illegible]