

GLOBAL

NUTRITION PHILOSOPHY

Explore how to create and maintain a balanced diet, including portion control and variety.

UP TO 30% FATS

UP TO 30% CARBOHYDRATES

UP TO 25g FIBRE

HYDRATION

REST

EXERCISE

PHYTONUTRIENTS

VITAMINS & MINERALS

OMEGA-3

30%

40%

25g

30%

ప్రతిక్షణం.. ప్రజల కోసం

WeightLose

CLINIC OF OBESITY TREATMENT

Which path would you like to take for Your Healthy Life?

+91-9711551724, 9654059830

tarunmittalmas@gmail.com

మరో రెండు రోజులు వానలు

ఉత్తరాంధ్ర, దక్షిణ ఒడిశాపై ఉపరితల ఆవర్తనం

మూడు రోజుల్లో ఉత్తర బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం

విశాఖపట్నం: మరో 2 రోజుల పాటు రాష్ట్రవంతటా విస్తారంగా వర్షాలు కురసే సూచనలున్నాయి. ఉత్తరాంధ్ర, దక్షిణ ఒడిశా మీదుగా పల్లెలు మధ్య దాన్ని ఆనుకొని ఉన్న వాయువ్య బంగాళాఖాతంలో ఉపరితల ఆవర్తనం కొనసాగుతోంది. ఇది రానున్న రోజుల్లో బలపడి.. 24వ తేదీ సాయంత్రానికల్లా.. అల్పపీడనంగా ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. ఇది 25 వతేదీ రాత్రి లేదా 26న ఉదయానికి మరింతగా బలపడి తీవ్ర అల్పపీడనంగా మరో సూచనలున్నాయి. దీని ప్రభావంతో రాష్ట్రవంతటా వర్షాలు విస్తారంగా వడే అవకాశముందని వాతావరణ శాఖ అధికారులు తెలిపారు.

మోదీ బిగ్ బ్రదర్ లా ఉండాలి బిగ్ బాస్ లా కాదు.. కేటీఆర్ పాతవు

ప్రధాన మంత్రి సరేంద్ర మోదీ బిగ్ బాస్ లా కాకుండా బిగ్ బ్రదర్ లా వ్యవహరించాలని బీఆర్ఎస్ వర్గం ప్రెస్ డెంట్ కేటీఆర్ కోరారు. బిగ్ బాస్ లాగా చిన్న రాష్ట్రాలను, దక్షిణాది రాష్ట్రాలపై ఆధిపత్యం చెలాయించకూడదని సూచించారు. ప్రధాన మంత్రి సరేంద్ర మోదీ బిగ్ బాస్ లా కాకుండా బిగ్ బ్రదర్ లా వ్యవహరించాలని బీఆర్ఎస్ వర్గం ప్రెస్ డెంట్ కేటీఆర్ కోరారు. బిగ్ బాస్ లాగా చిన్న రాష్ట్రాలను, దక్షిణాది రాష్ట్రాలపై ఆధిపత్యం చెలాయించకూడదని సూచించారు. రాజస్థాన్ లోని జైపూర్ లో ఆదివారం నిర్వహించిన జర్నలిజం టాక్ షోలో కేటీఆర్ మాట్లాడారు.

జెటర్ రింగ్ రైలు 392 కి.మీ.

- ‘జెటర్ రింగ్ రైలు’ ప్రాజెక్టు తుది ఎలైన్మెంట్ ఖరారు
- 8 జిల్లాలు 14 మండలాల పరిధిలో.. ఆర్ఆర్ఆర్ కు 3-5 కి.మీ.దూరంలోనే
- అంచనా వ్యయం రూ.12,070 కోట్లు
- ఆరు ప్రాంతాల్లో పాత రైలు మార్గంపై కొత్త లైన్

దేశంలో మొట్టమొదటిది, ప్రతిష్టాత్మక ‘జెటర్ రింగ్ రైలు’ ప్రాజెక్టు తుది ఎలైన్మెంట్ ఖరారు చేశారు. 392 కిలోమీటర్ల పొడవున ఈ ప్రాజెక్టు రానుంది. రాష్ట్రంలో ఎనిమిది జిల్లాలు, 14 మండలాలను కలుపుతూ దీన్ని చేపట్టాలని దక్షిణ మధ్య రైల్వే సూత్రప్రాయంగా నిర్ణయించింది. ఈ మార్గంలో నూతనంగా 26 రైల్వే స్టేషన్లు రానున్నాయి. మొత్తం నిర్మాణానికి రూ.12,070 కోట్లు అవుతుందని అంచనా. మెదక్, నంగారెడ్డి, వికారాబాద్, రంగారెడ్డి, మహబూబ్ నగర్, నల్గొండ, యాదాద్రి-భువనగిరి, సిద్దిపేట జిల్లాల పరిధిలో రింగ్ రైలు మార్గం రానుంది. ఆలేరు, పలిగొండ, గుళ్లగూడ, మాసాయిపేట, గజ్జెల్ మీదుగా జెటర్ రింగ్ రైలు ఎలైన్మెంట్ ను ఖరారు చేశారు.

దూరం తగ్గినా అభివృద్ధికి దగ్గర..

రెండేళ్ల క్రితం రైల్వే శాఖ తుది సర్వేకు ఆమోదం తెలిపినప్పుడు జెటర్ రింగ్ రైలు ప్రతిపాదిత మార్గం దూరం 508 కిలోమీటర్లు. తుది సర్వేలో ఈ ప్రాజెక్టుకు ద.మ.రైల్వే అధికారులు మూడు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేశారు. మొదటి ప్రతిపాదన 508.45 కి.మీ., రెండోది 511.51 కి.మీ., మూడోది 392.02 కి.మీ. ఈ మూడింటిని పరిశీలించిన తేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్, గనుల మంత్రి కిషన్ రెడ్డి మొదటి రెండు ప్రతిపాదనలు రీజన్ లో రింగ్ రోడ్డు(ఆర్ఆర్ఆర్)కు దూరంగా

సర్కారు బడులకు కార్పొరేట్ హాంగులు

- సీఎస్ఆర్ నిధుల వినియోగంపై విద్యాశాఖ దృష్టి
- ఫైలట్ ప్రాజెక్టుగా కొడంగల్ నియోజకవర్గం
- ప్రధానంగా డిజిటల్ తరగతులు, సైన్స్ ల్యాబ్ ల అభివృద్ధి

హైదరాబాద్: కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత(సీఎస్ఆర్) నిధులను వినియోగించుకొని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఆధునిక వసతులు కల్పించాలని విద్యాశాఖ భావిస్తోంది. ప్రధానంగా కంప్యూటర్, సైన్స్ ల్యాబ్లు, డిజిటల్ తరగతి గదులు తదితరాలకు ఆ నిధులను వినియోగించుకోవాలని యోచిస్తోంది. వికారాబాద్ జిల్లాలోని కొడంగల్ నియోజకవర్గాన్ని ఫైలట్ ప్రాజెక్టుగా ఎంపిక చేయాలని ప్రాథమిక నిర్ణయించినట్లు తెలుస్తోంది. ఆ నియోజకవర్గంలో దాదాపు 200 పాఠశాలలున్నాయి.

2లో..

ప్రజల దృష్టి మళ్లించేందుకే అక్రమ కేసు: వైఎస్ జగన్

- జరగని లిక్కర్ స్వామీను జరిగినట్లు చిత్రీకరిస్తున్నారు
- ఎంపీ మిథున్ రెడ్డి అక్రమ అరెస్టును తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాం
- సీఎం చంద్రబాబుపై వైఎస్సార్ సీపీ అధ్యక్షుడు వైఎస్ జగన్ అర్రాం
- అబద్ధపు వాంగ్మూలాలతో మిథున్ ను అక్రమంగా ఇరికించారు

తీవ్రమైన అవినీతి కేసుల్లో నిందితుడైన చంద్రబాబు బెయిల్ పై ఉన్నారు.. ఇదంతా ఆయనపై నమోదైన మద్యం స్వామీ కేసును రద్దు చేసుకునేందుకే.. అమరావతి: వైఎస్సార్ సీపీ లోకేనధి పక్ష నేత, ఎంపీ పీవీ మిథున్ రెడ్డి అక్రమ అరెస్టును వైఎస్సార్ సీపీ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి తీవ్రంగా ఖండించారు. టీడీపీ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలు, మోసాలను కచ్చితపర్చుకోవడానికి, వాటి నుంచి ప్రజల దృష్టి మళ్లించడానికి.. జరగని లిక్కర్ స్వామీ జరిగినట్లు చిత్రీకరిస్తూ.. వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులపై తప్పుడు వాంగ్మూలాలతో అక్రమ కేసులు పెట్టి వేధిస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రాజకీయ కక్ష సాధింపు చర్యలకు సీఎం చంద్రబాబు రాష్ట్ర సంస్థలను దుర్వినియోగం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. 2014%-19 మద్యం జరిగిన అనేక కుంభకోణాల్లో.. తీవ్రమైన అవినీతి కేసుల్లో నిందితుడైన చంద్రబాబు ప్రస్తుతం బెయిల్ పై ఉన్నారని గుర్తు చేశారు. ఆ కేసుల్లో ఆయనతో పాటు ఆయన నన్నుపాతులపై దర్యాప్తు నిలిపేయించుకున్న చంద్రబాబు.. వాటి నుంచి ప్రజల దృష్టి మళ్లించడానికే వైఎస్సార్ సీపీ నేతలపై తప్పుడు కేసులు బనాయిస్తున్నారని

చంద్రబాబు బెయిల్ పై ఉన్నారనేది తిరుగులేని సాక్షం

‘వైఎస్సార్ సీపీ లోకేనధి సభ్యుడు పీవీ మిథున్ రెడ్డి అక్రమ అరెస్టును తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాం. ఇది పూర్తిగా అక్రమ కేసు. ప్రజల తరపున పోరాడేవారి గౌరవం నొక్కేయడానికి రాబోయేది చుట్టూ తప్పు మరొకటి కాదు. వరుసగా మూడుసార్లు పార్లమెంటు సభ్యుడిగా ఎన్నికైన మిథున్ రెడ్డిని బెదిరించి బలవంతంగా సేకరించిన అబద్ధపు వాంగ్మూలాలతో కేసులో అక్రమంగా ఇరికించారు.

ధ్వజమెత్తారు. ఈ మేరకు మద్యం అంశానికి సంబంధించి వాస్తవాలతో కూడిన సముగ్ని నివేదికను జత చేస్తూ ‘ఎక్స్’లో ఆదివారం పోస్టు చేశారు. ఆ పోస్టులో వైఎస్ జగన్ ఇంకా ఏమన్నారంటే..

‘ఓబామా అరెస్టు.. ఏపి వీడియో పోస్టు చేసిన ట్రంప్

దెమోక్రాట్లపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడే అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్.. తాజాగా మాజీ అధ్యక్షుడు బరాక్ ఒబామాకు సంబంధించి ఓ వీడియో పోస్టు చేశారు. ఓవల్ ఆఫీసులో ఫెడరల్ బ్యూరో ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ అధికారులు ఒబామా ను అరెస్టు చేస్తున్నట్లుగా ఏపి సాయంతో రూపొందించిన వీడియో అది. ‘చట్టానికి ఎవరూ అతీతులు కారు’ అనే మెసేజ్ ఇస్తూ మాజీ అధ్యక్షుడిపై ట్రంప్ విమర్శలు గుప్పించారు. ఆ వీడియోలో తొలుత ఒబామా మాట్లాడుతూ.. ‘చట్టానికి అధ్యక్షుడు అతీతుడే’ అని అన్నట్లుగా ఉంది. ఆ వెంటనే పలువురు రాజకీయ నాయకులు ‘చట్టం కంటే ఎవరూ ఎక్కువ కాదు’ అని మాట్లాడినట్లు ఉంది. చివరకు ఓవల్ ఆఫీసులో ట్రంప్, ఒబామా మాట్లాడుకుంటుండగా ఎఫ్ బీఐ అధికారులు ఆక్రమికి వచ్చి మాజీ అధ్యక్షుడి చేతికి సంకెళ్లు చేసినట్లుగా ఈ వీడియోను రూపొందించారు. ఆ సమయంలో ట్రంప్ నవ్వుతూ కన్నీటితో గమనార్పం. అనంతరం ఒబామా ఖైదీ దుస్తుల్లో జైల్లో కూర్చుని ఉన్నట్లు చూపించడంతో వీడియో ముగుస్తుంది.

సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని కలిసిన దుల్కర్ సల్మాన్, నిర్మాతలు

హైదరాబాద్: తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ని హీరో దుల్కర్ సల్మాన్ , నిర్మాతలు స్వస్థ దత్ , చెరుకూరి సుధాకర్ తదితరులు మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు. జూబ్లీహిల్స్ లోని సీఎం నివాసంలో ఆయన్ను కలిసి.. కాసేపు ముచ్చటించారు. మలయాళ నటుడు దుల్కర్ టాలీవుడ్ లోనూ మంచి క్రేజ్ సొంతం చేసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. నేరుగా తెలుగులో ఆయన నటించిన ‘మహానటి’, ‘సీతారామం’, ‘లక్ష్మీ భాస్కర్’ మంచి విజయం అందుకున్నాయి. ప్రస్తుతం ‘కాంత’, ‘ఆకాశంలో ఒక తార’ తదితర సినిమాల్లో నటిస్తున్నారు.

విద్వేషం కాదు.. ప్రేమను పంచాలి

- రామానుజాచార్య కర్పత్రీజీ మహారాజ్
- ఘనంగా బ్రహ్మకుమారిల సాధు సమ్మేళనం.. దివ్య సమర్పణ
- అభినందన వేడుక

తావిష్కండా ప్రేమను పంచాలని ఆయోధ్యాధామ రామానుజాచార్య కర్పత్రీజీ మహారాజ్ అన్నారు. బ్రహ్మకుమారిలు లక్ష్మీనారాయణుల బొమ్మలతో కూడిన బృహద్దేవ మంగళసత్కారాలుగా ధరించడం వారి ఆధ్యాత్మిక జీవన ఔన్నత్యానికి ప్రతీక అని

2లో..

రాయదుర్గం: మతమేదైనా విద్వేషాలకు

ముడుపుల సామ్మను నేరుగా ఆయనకే

- మనీ లాండరింగ్, బలవంతపు వసూళ్లలో కీలక పాత్ర
- రిమాండ్ లిపోర్టులో వెల్లడించిన సీట్

అమరావతి: మద్యం కుంభకోణం కుట్రకు ప్రధాన రూపకర్త, మద్యం మాఫియా కుట్రల ప్రధాన అమలుదారు వైకాపా ఎంపీ మిథున్ రెడ్డిని సీట్ నిగ్గతెల్పింది. ముడుపుల సామ్మను నేరుగా ఆయనే అందుకునేవారని ఆదివారం ఎస్పీ కోర్టుకు సమర్పించిన

2లో..

అధిక లాభాల మీన..!

పాలెం శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలు
మేలు రకాల చేపల పెంపకంపై రైతులకు తోడ్పాటు

ఖమ్మం: వ్యవసాయ అనుబంధ రంగమైన చేపల పెంపకంలో రైతులకు లాభాలు చేకూర్చేలా.. వారికి మెరుగైన జీవనోపాధి కల్పించేలా.. ఖమ్మం జిల్లా కూసుమంచి మండలంలోని పాలేరు మత్స్య పరిశోధన స్టానం శాస్త్రవేత్తలు దృష్టి సారించారు. పీవీ నరసింహారావు తెలంగాణ పశుపక్షి విశ్వవిద్యాలయం (పీవీఎన్ఆర్టీపీయూ) పరిధిలోని ఈ స్టానంలో చేపల రైతుల ఆదాయం మెరుగుపరచడం తదితర అంశాలపై పరిశోధనలు జరుపుతున్నారు. వీటిపై రైతులకు అవగాహన కల్పిస్తున్నారు.

మేలైన మత్స్య జాతులపై..

చెరువుల్లో పెంచుతున్న చేపలకు రోగాల బెడద, ఎరుగుదల లోపం వంటివాటితో దిగుబడులు తగ్గి రైతులు నష్టపోతున్నారు. ఈ సమస్యను

అధిగమించడానికి జన్యపరంగా అభివృద్ధి చేసిన అమూర్ కామన్ కార్ప్ (అయూర్ బంగారు తీగ), జయంతి రోహె (రవ్వ), జీబి కట్ల (బొప్ప), జీబిఎఫ్ టిలెపియా, జీబి స్పాంజీ.. ప్రత్యామ్నాయ జాతులైన రూప్ వంద్, పెరల్ స్పాట్, మంచినీటి పండుగొప్ప, రెట్ పరిశోధనలు జరుపుతున్నారు. ఈ చేపలు ఇక్కడి వాతావరణాన్ని తట్టుకుంటాయా.. లేదా.. మేత విధానం, అందించాల్సిన పోషకాలు, పెరుగుదల, వ్యాధి నిరోధకత, అధిక దిగుబడులు ఇలా వివిధ అంశాలను పరిశీలిస్తున్నారు. ఈ పరిశోధనలు సానుకూల ఫలితాలు ఇస్తున్న నేపథ్యంలో వాటి పెంపకానికి రైతులకు తోడ్పాటు అందిస్తున్నట్లు చెబుతున్నారు. ఈ చేపలను పెంచుకోవాలనుకునే వారికి భువనేశ్వర్(ఒడిశా)లోని నేషనల్ ఫ్రెష్ వాటర్

ఫిష్ బ్రూడ్ బ్యాంక్ నుంచి చేప విత్తనాలు అందజేసేలా కృషి చేస్తున్నారు. తెలంగాణలో దొరికే సాధారణ బంగారు తీగల పొట్టలో సింహభాగం గుడ్లు ఉంటాయి. అమూర్ కామన్ కార్ప్ లో మాత్రం పొట్ట (అండాశయం) తక్కువగా ఉంది చేప నన్నగా, పొడుగ్గా ఉంటుంది. ఆకర్షణీయమైన రంగుతో గుళికల వంటి మేతను తింటూ వేగంగా ఎదుగుతుంది. రోగనిరోధకతకి అధికంగా ఉండటం దీని ప్రత్యేకత. అమూర్ కామన్ కార్ప్ తోపాటు జయంతి రోహె, జీబి కట్ల, స్పాంజీ, జీబిఎఫ్ టిలెపియా వంటివాటిలో సాధారణ రకాలతో పోలిస్తే 15 శాతం అధిక ఎదుగుదల ఉంటుంది. పెట్టుబడి తక్కువ. మన వాతావరణ పరిస్థితులను తట్టుకుంటాయి. అధిక దిగుబడులు

2లో..