

Fit India Swachhata freedom run 4.0

USHA RAMA COLLEGE OF ENGINEERING AND TECHNOLOGY conducted Fit India Swachhata Freedom Run 4.0 on the behalf of this program the students of Usha Rama College participated and tells the importance of fit India Swachhata freedom. College to Pottipadu village Citizens will be urged to inculcate 30 minutes of physical fitness in any form, celebrate achievements of active lifestyle and make a resolve to remain fit “Swachh Bharat Swasth Bharat”.





ఉషారామాలో ఫిట్ ఇండియా స్వచ్ఛత నడక



సూర్యప్రతినిధి - గన్నవరం

తేలప్రోలు ఉషారామ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ విద్యార్థినీ విద్యార్థులు గురువారం ఫిట్ ఇండియా స్వచ్ఛత నడక కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు కళాశాల నుండి పొట్టిపాడు గ్రామంలో వీధి వీధిలో స్వచ్ఛత నడకను కొనసాగించారు. దాదాపు 6 కిలోమీటర్లు దూరం ప్రదర్శన ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ నడక అనేది దినచర్యలో ఒక భాగం కావాలన్నారు. శారీరక దారుడియానికి, మానసిక వికాసానికి నడక దోహదపడుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డాక్టర్ వి. హరిబాబు, ఎన్ఎస్ఎస్ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



ఫిట్ ఇండియా స్వచ్ఛతా నడక ర్యాలీలో పాల్గొన్న తేలప్రోలు ఉషారామా కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ విద్యార్థులు

నడకతో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

ఉంగుటూరు, అక్టోబరు 12: బహుళ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్న నడక ప్రతి ఒక్కరి దైనందిన జీవితంలో అంతర్భాగం కావాలని, నడకను మించిన ఆరోగ్యసూత్రం మరొకటి లేదని తేలప్రోలు ఉషారామా ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ జీవీకేఎస్వీ ప్రసాద్ తెలిపారు. గురువారం కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ విద్యార్థుల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఫిట్ ఇండియా స్వచ్ఛతా ఘోషణ నడక 4.0ను ఆయన జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. రోజూ అరగంటసేపు క్రమం తప్పకుండా నడవటం ద్వారా రోగనిరోధకశక్తి, శారీరక దృఢత్వం పెరిగి రోగాలు దరిచేరవన్నారు. కళాశాల నుంచి ప్రారంభించిన స్వచ్ఛతా నడక ప్రదర్శన పొట్టిపాడు గ్రామ పురవీధులగుండా 6 కిలోమీటర్ల మేర సాగింది. నడకలో దాగి ఉన్న ఆరోగ్య రహస్యాలపై ప్రజలకు విద్యార్థులు అవగాహన కల్పించారు. ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్ వి.శ్రీహరిబాబు, ఎన్ఎస్ఎస్ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

నడకనేది దినచర్య కావాలి : ప్రిన్సిపాల్ డా.జివికె ఎస్ వి ప్రసాద్



ఉంగుటూరు, ఉదయతార : ప్రతి ఒక్కరికీ నడక అనేది రోజు దినచర్య కావాలని ఉషారామా ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ జి వి కె ఎస్ వి ప్రసాద్ అన్నారు. మండల పరిధిలోని తేలప్రోలు ఉషారామా ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ విద్యార్థుల విద్యార్థులు ఫిట్ ఇండియా స్వచ్ఛతా నడక 4.0ను గురువారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు కళాశాల నుండి పొట్టిపాడు గ్రామంలోని గ్రామ పురవీధుల్లో స్వచ్ఛతా నడక ను సాగించారు. దాదాపు ఆరు కిలోమీటర్ల మేర ప్రదర్శన ర్యాలీని చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ప్రిన్సిపాల్ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరు ఉదయం ఒకగంట కేటాయించి నడకను అలవాటుగా మార్చుకోవలన్నారు. నడక అనేది రోజువారీ దినచర్య కావాలని, తద్వారా మన ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవడంతో పాటు, శారీరక దృఢత్వాన్ని పెంపొందిస్తుందని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డా. వి శ్రీహరిబాబు, ఎన్ఎస్ఎస్ విద్యార్థుల విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

నడకతో ఆరోగ్య సమస్యలు దూరం

డాక్టర్. జివికెఎస్వి ప్రసాద్



పొట్టిపాడులో ఫిట్ ఇండియా ర్యాలీ నిర్వహిస్తున్న ఉషారామ విద్యార్థులు

ఉంగుటూరు, అక్టోబరు 12 (ప్రభస్వూస్): నడకతో ఆరోగ్య సమస్యలు దూరం అవుతాయని తేలప్రోలు ఉషారామ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ జివికెఎస్వి ప్రసాద్ అన్నారు. ఉషారామ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ విద్యార్థులు గురువారం మండలంలోని పొట్టిపాడు లో ఫిట్ ఇండియా స్వచ్ఛతా నడక 4.0 ర్యాలీ నిర్వహించారు. పొట్టిపాడు వీధి, వీధుల్లో ఆరు కిలోమీటర్లు ఈ ర్యాలీ కొనసాగింది. ఈ సందర్భంగా ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ జివికెఎస్వి ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ నడక అనేది ప్రతి మనిషి దైనందిన జీవితంలో భాగం కావాలన్నారు. తద్వారా శారీరక ధృఢత్వం పెరగటంతో పాటు, మానసిక ఉల్లాసం కలుగుతుందని, ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమై ప్రజారోగ్యం మెరుగుపడుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగం ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డాక్టర్ వి. శ్రీహరిబాబు, కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

13/10/2023 | Krishna | Page : 8
Source : <https://epaper.prabhanews.com/>

ఉషారామ విద్యార్థుల ఎన్ఎస్ఎస్ ఫిట్ ఫిట్ ఇండియా స్వచ్ఛత నడక

గన్నవరం అక్టోబర్ 12 ప్రభస్వూస్. ప్రతి ఒక్కరు ఫిట్ తో ఉండాలనే ఉద్దేశ్యముతో గ్రామాల్లో అవగహన కల్పిస్తుంటున్న ఎన్.ఎస్.ఎస్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డా. శ్రీహరిబాబు చెప్పారు. ఉంగుటూరు మండలం తేలప్రోలు ఉషారామ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ విద్యార్థినీ విద్యార్థులు గురువారం ఫిట్ ఇండియా స్వచ్ఛత నడక కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు కళాశాల నుండి పొట్టిపాడు గ్రామం లో వీధి వీధిలో స్వచ్ఛత నడకను కొనసాగించారు. దాదాపు 6 కిలోమీటర్లు దూరం ప్రదర్శన ర్యాలీ నిర్వహించారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ప్రసాద్, మాట్లాడుతూ నడక అనేది దినచర్యలో ఒక భాగం



కావాలన్నారు. శారీరక దారుడియానికి మానసిక వికాసానికి నడక దోహదపడుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.