నమస్తే తెలంగాణ

నడకతో నవజీవనం

- చలి కాలంలో వాకింగ్‌పై ఆసక్తి
- మార్నింగ్ వాక్ చేస్తున్న చిన్న, పెద్ద
- పట్టణాల నుంచి పల్లెలకు విస్తరింపు

ఓదెల, డిసెంబర్ 2: నడక నవజీవనాన్ని కలిగిస్తుంది. రోజుకు అరగంట వాకింగ్ చేసే వారికి చాలా వరకు రోగాలు దరిచేరవని అధ్యయనాలు తెలుపుతున్నాయి. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం పెరుగుతున్నట్లే మనిషి జీవన విధానంలో కూడా పలు మార్పులు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. ఉదయం లేచిన దగ్గరి నుంచి రాత్రి వరకు వ్యాపారం, ఉద్యోగం అంటూ కుటుంబాలకు కూడా సమయం ఇవ్వకుండా బీజీ లైఫ్‌ను గడుపుతున్నారు. దీంతో శరీరానికి సరైన వ్యాయామం, విశ్రాంతి లేకుండా పోయి పలు రోగాల బారిన పడుతున్నారు. ఎంతా బీజీ లైఫ్‌లోనైనా ప్రతి రోజు అరగంట పాటు వాకింగ్ చేస్తే మనిషి రోజు రోజుకు కొత్త జీవితాన్ని పొందవచ్చని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు. నేడు మనం తింటున్న భోజనం రకరకాల రసాయన మందులతో కలుషితం అవుతున్నాయి. దీంతో చిన్న వయస్సులోనే షుగర్, బీపీ తదితర రోగాల బారిన పడుతున్నారు. ఇలాంటి రోగాల నుంచి తప్పించుకోవడానికి తప్పకుండా వాకింగ్, వ్యాయామం, యోగా లాంటివి చేయాల్సిందేనని చెబుతున్నారు.

కొలనూర్‌లో తెల్లవారుజామున రోడ్ల వెంబడి వాకింగ్ చేస్తున్న చిన్నారులు

అన్ని వయస్సుల వారు ఆసక్తి

చలి పెరుగుతుండడంతో వాకింగ్, వ్యాయామంపై ప్రజలు ఆసక్తి కనబర్చుతున్నారు. వాకింగ్‌కు కేవలం వృద్ధ వయస్సు వారే కాకుండా యువకులు, చిన్నారులు కూడా ఉత్సాహం చూపుతున్నారు. తెల్లవారుజామునే చల్లటి మంచు వీస్తున్న సమయంలో వాకింగ్ చేస్తున్నారు.

గ్రామాలకు విస్తరణ

వాకింగ్, జాగింగ్, వ్యాయామం అనేది గతంలో పట్టణాలకు మాత్రమే పరిమితమయ్యేది. పట్టణాల్లో కార్యాలయాల్లో ఉద్యోగం చేసే వారంతా ఉదయం పూట వాకింగ్ చేయడం ఓ అలవాటు. శారీరక శ్రమ తక్కువగా ఉంటుండడంతో పట్టణ వాసులు వాకింగ్‌పై ఎక్కువగా దృష్టి పెట్టేవారు. అయితే గ్రామాల్లో కూడా ఇప్పుడిప్పుడు వ్యవసాయంలో యాంత్రీకరణ వలన శ్రమ తగ్గుతుంది. ఆధునిక సాగులో ఎక్కువగా యంత్రాలను వినియోగిస్తున్నారు. దీంతో రైతుల శ్రమ కూడా తగ్గుతుంది. అందుకే గ్రామాల్లో కూడా వాకింగ్ సంస్కృతి పెరుగుతుంది. మహిళలు, చిన్నారులు, యువకులు మార్నింగ్ వాకింగ్‌కు ప్రాధాన్యమిస్తున్నారు. గ్రామాల్లో తెల్లవారుతుంటే రోడ్ల వెంబడి వాకింగ్ చేసే వారే కనబడుతున్నారు. చలికాలంలో శరీరమంతా మజ్జుగా ఉండి నీరసంగా ఉంటుండడంతో వాకింగ్ వలన ఉత్సాహం ఏర్పడుతుందని పలువురు తెలిపారు. చలి కాలంలో ఆరోగ్య రక్షణకు వాకింగ్, వ్యాయామం చేయడం మంచిదని చాలామంది ఉత్సుకత చూపిస్తున్నారు.

వేనూర్‌లో వేంకటేశ్వరస్వామి కల్యాణాన్ని నిర్వహిస్తున్న అర్చకులు

వైభవంగా వేంకటేశ్వరస్వామి కల్యాణం

పాలకుర్తి, డిసెంబర్ 2: పాలకుర్తి మండలం వేనూర్ గ్రామంలోని వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయంలో శనివారం రెండో వార్షికోత్సవం సందర్భంగా స్వామివారి కల్యాణం వైభవంగా జరిగింది. నవంబర్ 29 నుంచి ప్రారంభమైన బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా శనివారం స్వామి వారి కల్యాణం నిర్వహించారు. వేనూర్‌తోపాటు చుట్టుపక్క గ్రామాల నుంచి భక్తులు హాజరయ్యారు. ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో అన్నదానం చేశారు. ప్రతీయేట కార్తీకమాసం సదర్భంగా ఆలయంలో బ్రహ్మోత్సవాలతోపాటు కల్యాణాన్ని వైభవంగా నిర్వహిస్తామని కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు.

ఖని వారసంతలో మీల్స్ ఆన్ వీల్స్

గోదావరిఖని వారసంతలో అన్నదానం చేస్తున్న లయన్స్ క్లబ్ సభ్యులు

కోల్‌సిటీ, డిసెంబర్ 2: లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ రామగుండం ఆధ్వర్యంలో మీల్స్ ఆన్ వీల్స్ చేపట్టారు. గోదావరిఖని ఆర్‌సీవోపీ క్లబ్ సమీపంలో జరిగే శనివారం వార సంతలో జిల్లా గవర్నర్ లయన్ హనుమాండ్ల రాజిరెడ్డి-మంజుల కుమారుడు లయన్ డా.భరత్ రెడ్డి జన్మదినం పురస్కరించుకొని దాదాపు 200 మందికి ఉచిత అన్న ప్రసాద వితరణ చేపట్టారు. చుట్టుపక్కల గ్రామాల నుంచి కూరగాయలు, నిత్యావసర సరుకులు విక్రయించడానికి వచ్చిన రైతులు, చిరు వ్యాపారులు ఆకలితో ఇబ్బంది పడకూడదని వారందరికి ఉచితంగా అన్నప్రసాద వితరణ చేశారు. కార్యక్రమంలో లయన్స్ క్లబ్ సభ్యులు తానిపర్తి గోపాల్ రావు, మనోజ్‌కుమార్ పాల్గొన్నారు.

పోలీస్ కిష్టయ్యకు ఘన నివాళులు

పోలీస్ కిష్టయ్యకు కొవ్వొత్తులతో నివాళులర్పిస్తున్న ముదిరాజ్ కులస్తులు

కోల్‌సిటీ, డిసెంబర్ 2: తెలంగాణ మలి దశ ఉద్యమంలో ప్రాణాలర్పించిన పోలీస్ కిష్టయ్యకు ముదిరాజ్ కులస్తులు ఘన నివాళులర్పించారు. కిష్టయ్య 14వ వర్ధంతి సందర్భంగా రామగుండం ముదిరాజ్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం రాత్రి గోదావరిఖని ప్రధాన చౌరస్తాలో కిష్టయ్య చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి కొవ్వొత్తులతో ర్యాలీగా వచ్చి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా సంఘం నాయకులు మాట్లాడారు. పోలీస్ కిష్టయ్య వర్ధంతిని ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహించాలని, ముదిరాజ్ కులస్తులను బీసీ-డీ నుంచి బీసీ-ఏకు మార్చాలని డిమాండ్ చేశారు. రాబోయే రోజుల్లో ప్రభుత్వాలు ముదిరాజ్‌లకు సంక్షేమ పథకాలు అందజేయాలని, రాజకీయాల్లో సముచిత స్థానం కల్పించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ప్రధాన కార్యదర్శి దబ్బెట శంకర్, కోశాధికారి రజనీకాంత్, పూర్మ శ్రీనివాస్, పిడుగు కృష్ణ, తూడి రాజయ్య, భిక్షపతి, కృష్ణ, సంపత్, దండు రవి, బోయిని కుమార్, శీలం శ్రీనివాస్, శ్యాం, సబ్బు చంద్రయ్య, పిట్టల రవి, దబ్బెట సాగర్, చంద్రయ్య, ఈరవేన లక్ష్మయ్య పాల్గొన్నారు.

ఖాజిపల్లిలో వైద్యశిబిరం

జ్యోతినగర్, డిసెంబర్ 2: లక్ష్మీపురం యూపీహెచ్‌సీ ఆధ్వర్యంలో శనివారం ఎన్టీపీసీ ఖాజిపల్లిలోని అంగన్‌వాడీ సెంటర్‌లో ఔట్‌రీచ్ మెడికల్ వైద్యశిబిరాన్ని నిర్వహించారు. వైద్య సిబ్బంది రోగ నిరోధకశక్తిపై అవగాహన కల్పించారు. అనంతరం ప్రజలకు బీపీ, షుగర్ వైద్యపరీక్షలు నిర్వహించి మందులు అందజేశారు. ఇక్కడ మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ సరళి, సీవో పారిజాతం, ఏఎన్ ఎం విమల, అరుణకుమారి ఉన్నారు.

పరువు పోతుందని ఒకరి ఆత్మహత్య

మల్లయ్య(ఫైల్)

కల్వశ్రీరాంపూర్, డిసెంబర్2: కూతురు, కొడుకు ఇద్దరూ కులాంతర వివాహాలు చేసుకున్నారని మనస్తాపంతో ఒకరు ఆత్మహత్య చేసుకున్న ఘటన మండలంలోని గంగారం గ్రామ పరిధిలోని ఊషన్నపల్లెలో శనివారం జరిగింది. ఎస్ఐ శ్రీనివాస్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. ముష్మె మ ల్లయ్య(50) తనకున్న పొలంలో వ్యవసాయం చేసుకుని జీవనం సాగిస్తున్నాడు. మల్లయ్యకు కొడుకు శ్రీకాంత్, కూతుళ్లు కోమల, శ్యామల ఉన్నారు. కాగా చిన్న కూతురు, కొడుకు ఇద్దరూ కులాంతర వివాహాలు చేసుకున్నారని, ఊళ్లో తన పరువు పోతుందని ఎప్పుడూ బాధపడుతుండేవాడు. శనివారం తెల్లవారు జామున తన వ్యవసాయ భూమి వద్దకు వెళ్లిన మల్లయ్య చెట్టుకు ఉరేసుకున్నాడు. మృతుడి భార్య స్వరూప ఫిర్యాదు మేరకు సంఘటనా స్థలాన్ని పరిశీలించి కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్ఐ తెలిపారు.

బీఎస్ఎఫ్ కమాండెంట్‌కు సత్కారం

హుజూరాబాద్‌టౌన్, డిసెంబర్ 2: నియోజకవర్గంలో ఎన్నికలను ప్రశాంత వాతావరణంలో నిర్వహించడంలో తమ వంతు పాత్ర పోషించిన బీఎస్ఎఫ్ అసిస్టెంట్ కమాండెంట్ అనూజ్‌కుమార్‌ను శనివారం హుజూరాబాద్ ఏసీపీ లక్కిరెడ్డి జీవన్‌రెడ్డి తన కార్యాలయంలో అభినందించారు. శాలువా కప్పి పుష్పగుచ్ఛం ఇచ్చి సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఏసీపీ మాట్లాడుతూ, హుజూరాబాద్ శాసనసభ స్థానానికి జరిగిన ఎన్నికల్లో బీఎస్ఎఫ్ కంపెనీ తరఫున ప్రతి సమస్యాత్మక పోలింగ్ కేంద్రం వద్ద గట్టి బందోబస్తు కల్పించి ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు, చిన్నపాటి గొడవ కూడా జరుగకుండా పూర్తిస్థాయిలో ప్రత్యేక భద్రత పోలీసు బలగాలు ఎంతో కృషి చేశాయన్నారు. అలాగే వారికి సహకరించిన సివిల్ పోలీసులు, ప్రత్యేక బలగాలు, అన్ని విభాగాల పోలీసు సిబ్బంది, అధికారులకు ఏసీపీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

చట్టాలపై అవగాహన కలిగి ఉండాలి

- జడ్జి డాక్టర్ డీ హేమంత్‌కుమార్

పెద్దపల్లి కమాన్, డిసెంబర్ 2: ప్రతి ఒక్కరూ చట్టాలపై పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలని జడ్జి డాక్టర్ డీ హేమంత్‌కుమార్ అన్నారు. రంగంపల్లిలోని మహాత్మా జ్యోతి బాపూలే రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలో శనివారం నిర్వహించిన న్యాయ విజ్ఞాన సదస్సుకు జడ్జి డాక్టర్ హేమంత్‌కుమార్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై విద్యార్థులకు చట్టాలపై అవగాహన కల్పించారు. ప్రస్తుత కా లంలో విద్యార్థులు సెల్‌ఫోన్లను ఎక్కువగా వాడుతున్నారని, దీ ని వల్ల చదువు చెడిపోతుందన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టి పెట్టాలని, సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉండాలన్నారు. నిర్బంధ విద్య, బాలల హక్కులపై వివరించారు. కార్యక్రమ ంలో సీనియర్ సివిల్ జడ్జి ఎం. అర్జున్, బార్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, న్యాయవాదులు, కోర్టు అధికారులు, ఎన్. శ్రీనివాస్, పి. శంకర్, కె. శంకర్, సుస్మిత, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

మాట్లాడుతున్న జడ్జి డాక్టర్ డి. హేమంత్‌కుమార్

లక్ష్యంతో పయనిస్తే విజయం తథ్యం

- అకాడమిక్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ అశోక్‌కుమార్

పెద్దపల్లి కమాన్, డిసెంబర్ 2 : విద్యార్థులు ఒక లక్ష్యంతో పయనిస్తే విజయం మీ సొంతమవుతుందని ట్రినిటీ ఇంజినీరింగ్ కళాశాల అకాడమిక్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ అశోక్‌కుమార్ అన్నారు. పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలోని బందంపల్లి స్వరూప గార్డెన్‌లో శనివారం ట్రినిటీ ఇంజినీరింగ్ కళాశాల బీటెక్ నియో ఫేస్ట్ 23-23 (ఫ్రెషర్స్ పార్టీ) కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. అకాడమిక్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ అశోక్‌కుమార్ జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించి మాట్లాడారు. విద్యార్థులు క్రమశిక్షణతో చదివితే సాధించలేనిది ఏదీ లేదన్నారు. ఇప్పుడు టెక్నాలజీ చాలా అభివృద్ధి చెందదని, దీనిని సద్వినియోగం చేసుకుని ఉన్నత విద్యనభ్యసించి ఉద్యోగాలు సాధించాలన్నారు. ట్రినిటీ విద్యాసంస్థల్లో చదివే ప్రతి విద్యార్థికి ఉద్యోగాల రావాలనే ఉద్దేశంతో చైర్మన్ ప్రశాంత్‌రెడ్డి మెగా జాబ్‌మేళాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. పట్టుదలతో చదవి కన్న తల్లిదండ్రులుకు, చదివి కళాశాలకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం విద్యార్థులు చేసిన సాంస్కృతిక నృత్య ప్రదర్శనలు అలరించాయి. ఫైనలియర్ ఈఈఈ విభాగానికి చెందిన శశిధర్ (డైరెక్టర్) షార్ట్ ఫిలిమ్ గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ పెద్దపల్లి లఘుచిత్రం టీజర్ విడుదల చేశారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ మణి గణేషన్, సురేశ్, రాజిరెడ్డి, బాపిరెడ్డి, డాక్టర్ నటరాజన్, ప్రభాకర్, స్వామి, పద్మిని, ఆంజనేయులు, వంశీకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాట్లాడుతున్న అకాడమిక్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ అశోక్‌కుమార్

నృత్యాలు చేస్తున్న విద్యార్థినులు