SKR & SKR Govt. College for Women, Kadapa.
(Autonomous)
Re-accredited with 'B' Grade by NAAC
Y.S.R. Kadapa District – 516001, Andhra Pradesh, India.
Affiliated to Yogi Vemana University

State Level One Day Workshop on Yoga

REPORT

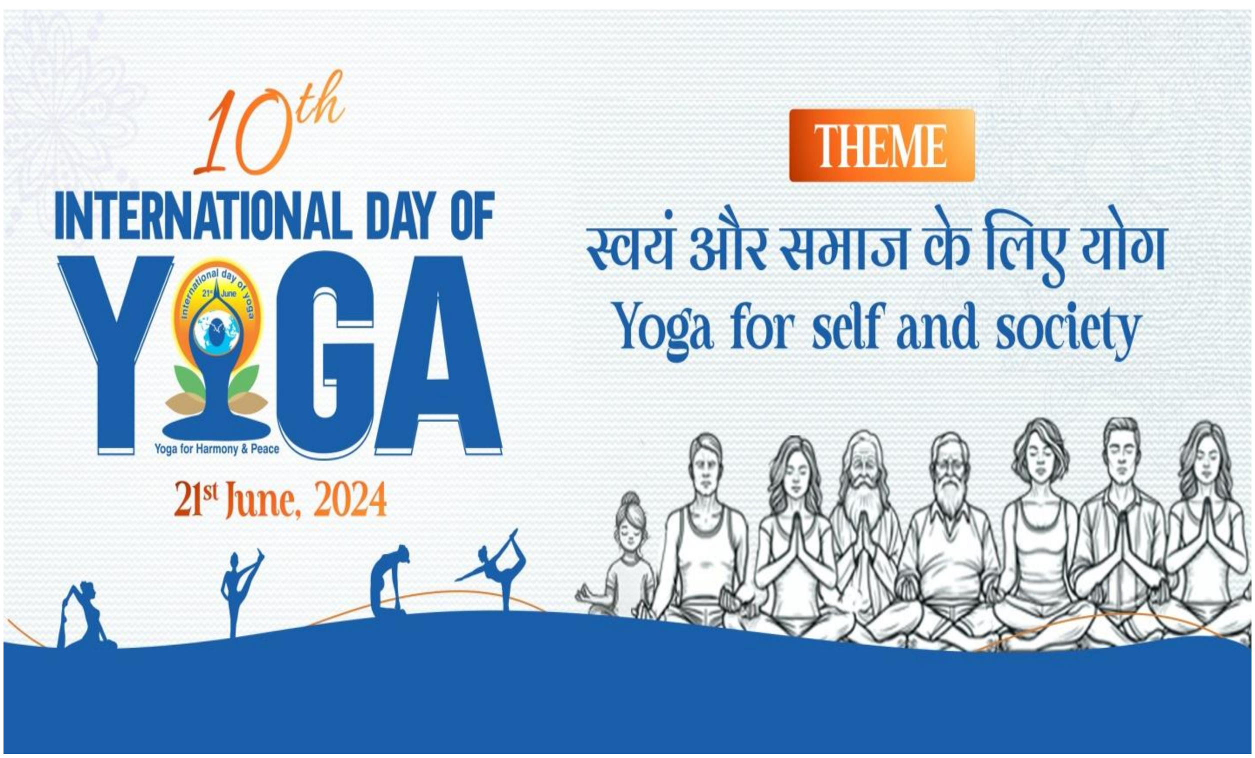
ON

INTERNATIONAL DAY OF YOGA-2024

SUBMITTED BY

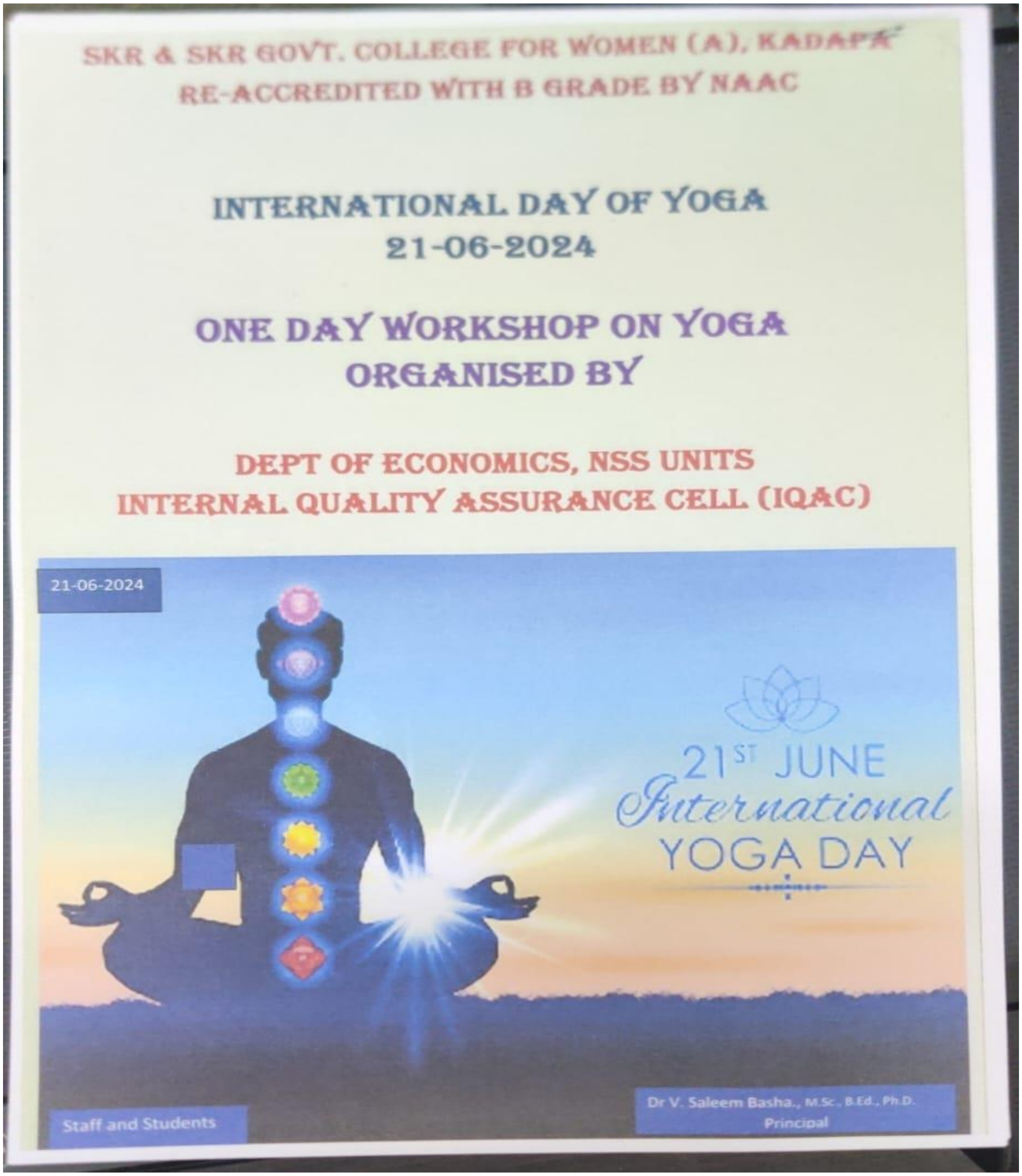
DR.G. VIJAYALAKSHMI DEVI, ***M.A., Ph.D.SLET.***
Lecturer in Economics
Head of the Department

Department of Economics



International Day of Yoga on 21.06.24

Yoga is an ancient physical, mental and spiritual practice that originated in India. International Yoga Day aims to raise awareness worldwide. The International Day of Yoga is a day in recognition of Yoga that is celebrated across the world annually on 21 June, 2024. Yoga brings the body and mind together and is built on three main elements – movement, breathing and meditation. Yoga has many physical and mental health benefits including improved posture, flexibility, strength, and balance and body awareness.



SKR & SKR GOVT COLLEGE FOR WOMEN (Autonomous)
YOGA

PETA KADAPA-516 001
YOGA Day
V. Saleem Basha, M.Sc., Ph.D.
Principal

SKR & SKR GOVT COLLEGE FOR WOMEN (Autonomous)
YOGA Day

SKR & SKR GOVT COLLEGE FOR WOMEN (Autonomous)
NAGARAJUPETA KADAPA-516 001
International YOGA Day

International YOGA Day

International YOGA Day

SKR & SKR GOVT COLLEGE FOR WOMEN (Autonomous)
NAGARAJUPETA KADAPA-516 001

సాక్షి

మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో..

కడప నగరంలోని ఎస్కేఆర్ అండ్ ఎస్కేఆర్ ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో నిర్వహించిన యోగ దినోత్సవంలో ప్రిన్సిపాల్ డా. వి. సలీంబాషా యోగ వర్క్‌షాప్‌కు సంబంధించిన బ్రోచర్‌ను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ఫిజికల్ డైరెక్టర్ మదన్ విద్యార్థులతో యోగ చేయించారు. కార్యక్రమంలో ఎన్ఎస్ఎస్ పీఓలు డా. విజయలక్ష్మిదేవి, డా. పి. శచీదేవి, కృష్ణవేణి, డా. గురుమోహన్‌రెడ్డి, శ్రీనివాసులరెడ్డి, శాలిని, నాగవేణి, రవిశేఖర్‌రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

22/06/2024 | YSR Kadapa (Kadapa City) | Page : 11
Source : https://epaper.sakshi.com/

యోగాతో ఆరోగ్యం, ఆనందం

యోగాతో నిత్యం ఆరోగ్యవంతులుగా జీవించవచ్చని పలువురు వక్తలు పేర్కొన్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని శుక్రవారం కడప, కమలాపురం, పులివెందుల నియోజకవర్గాల్లో ఘనంగా నిర్వహించారు. అతిథులు మాట్లాడుతూ ఒత్తిడి నివారణ, ప్రశాంతత, మానసిక ఆనందం యోగాతోనే సాధ్యమని చెప్పారు. పలుచోట్ల ఆసనాలు వేశారు. వివిధ శాఖల అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, శిక్షకులు పాల్గొన్నారు.

- న్యూస్‌టుడే బృందం

కడప నగరం చెమ్ముమియాపేట జిల్లాపరిషత్ బాలికల ఉన్నత పాఠశాలలో

పులివెందుల జూనియర్ సివిల్ కోర్టు ఆవరణలో న్యాయవాదులు

శిల్పారామంలో యోగాసనాలు చేస్తున్న ప్రజాపిత బ్రహ్మకుమారీలు

కమలాపురం బీసీ గురుకుల పాఠశాలలో...

ఎన్‌వైకే, ఇంటాక్ ఆధ్వర్యంలో సాధన చేస్తున్న యువత

ఆర్టీసీ గ్యారేజీలో ఆసనాలు వేస్తున్న ఆర్టీసీ ఈడీ వెంకటేశ్వరరావు, అధికారులు

చింతకొమ్మదిన్నె మండలం కొలుములపల్లి జిల్లాపరిషత్తు ఉన్నత పాఠశాలలో...

కడప కోటిరెడ్డి మహిళా కళాశాలలో ఆసనాలు వేస్తున్న విద్యార్థినులు

వైవీయూలో యోగా చేస్తున్న వీసీ, రిజిస్ట్రార్, ప్రిన్సిపల్, అధ్యాపకులు, క్రీడాకారులు

Date : 22/06/2024 EditionName : ANDHRA PRADESH(YSR) PageNo :

కోటిరెడ్డి మహిళా కళాశాలలో...

కడప నగరం ఎస్‌కేఆర్ అండ్ ఎస్‌కేఆర్ ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీకళాశాలలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ సలీంబాషా యోగాపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ఎస్ఎస్ అధికారులు జి.విజయలక్ష్మిదేవి, శచీదేవి, క్రిష్ణవేణి, గురుమోహన్‌రెడ్డి, శ్రీనివాసులరెడ్డి, శాలిని, నాగవేణి, రవిశేఖర్‌రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

కడప కోటిరెడ్డి మహిళా కళాశాలలో ఆసనాలు వేస్తున్న విద్యార్థినులు

సాక్షి

వైవీయూ: ఎస్‌కేఆర్ ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో ఆసనాలు వేస్తున్న విద్యార్థినులు

22/06/2024 | YSR Kadapa (Kadapa City) | Page : 11
Source : https://epaper.sakshi.com/

ఆంధ్రప్రభ

మహిళా కళాశాలలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

కడప ఎడ్యుకేషన్‌లో.. కోటి రెడ్డి ప్రభుత్వ మహిళా కళాశాలలో గురువారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం నిర్వహించారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా కళాశాలలో అర్థశాస్త్ర విభాగము, ఎన్ఎస్ఎస్ , ఐక్యుఏసి ఆధ్వర్యంలో యోగ ప్రాధాన్యత మీద వర్క్ షాప్ ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముందుగా యోగ వర్క్ షాప్ కు సంబంధించిన బ్రో చర్ ని ప్రిన్సిపల్ అధ్యాపకులు విడుదల చేయడం జరిగింది. అనంతరం ప్రిన్సిపల్ వి. సలీం భాష మాట్లాడుతూ యోగా యొక్క ప్రాధాన్యతను తెలియజేస్తూ యోగా పితామహుడైన పతంజలి మహర్షి చెప్పిన యోగ సూత్రాలను ప్రతి ఒక్కరూ కూడా తెలుసుకొని, తమ జీవితంలో పాటించాలని తెలిపారు . యోగ అనేది మన జీవితంలో ఒక భాగమై ఉండాలని మనం చేసే ప్రతి పనిలో కూడా అంతర్గతంగా యోగ ఉందని, కావున మనం చేసే ప్రతి పనిని కూడా శ్రద్ధతో, ఏకాగ్రతతో చేసినట్లయితే మనకు పూర్తి ఫలితాన్ని ఇస్తుందని తెలియజేశారు. ప్రస్తుత సమాజంలో మనమంతా సాంప్రదాయ పద్ధతులను వదిలిపెట్టి ఆధునిక జీవన పద్ధతులను అవలంబిస్తూ సౌకర్యవంతమైన విలాసవంతమైన జీవితాన్ని అనుభవిస్తూ శారీరక శ్రమకు ఎలాంటి పని కల్పించకుండా నిర్లక్ష్యం వహించడం వల్ల అనే అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయని చెప్పారు. ప్రతి ఒక్కరూ కూడా తమ జీవితంలో యోగ సూత్రాలను పాటిస్తూ ప్రతినిత్యము వ్యాయామాలు చేస్తూ, శ్వాసక్రియ మీద ఏకాగ్రత కలిగి ఉండి సరైన నియమాలు పాటించినట్లయితే చేసే ప్రతి పని లోనూ విజయం లభిస్తుందని తెలియజేశారు. ఎన్ ఎస్ ఎస్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్లు డాక్టర్ విజయలక్ష్మి దేవి మాట్లాడుతూ యోగా అనేది మనసును శరీరాన్ని సమన్వయం చెస్తూ ఆరోగ్యంగా ఉంచే అద్భుతమైన ప్రక్రియని, ప్రతి నిత్యం కనీసము కొన్ని చిన్న చిన్న వ్యాయామాలన్నా చేస్తూ ఉంటే ప్రశాంత జీవితాన్ని, ఆనందకర జీవితా న్ని అనుభవించవచ్చు అని తెలియజేశారు. ప్రస్తుత సమాజంలో ప్రతి విద్యార్థి, ఉద్యోగి కూడా పని ఒత్తిడిలో అనేకమైన మానసిక, శారీరక సమస్యలతో బాధప డుతున్నారని వీటన్నింటి నుండి బయటపడి ఆనందంగా జీవించాలంటే యోగ తప ్పనిసరి అని, కావున ప్రతి ఒక్కరూ కూడా తమ జీవన విధానంలో యోగ ఒక భాగంగా చేసుకొని జీవించాలని తెలియ చేసారు. ఫిజికల్ డైరెక్టర్ మదన్ మోహన్ వివిధ యోగాసనాలను వాటి ప్రాధాన్యతను విద్యార్థులకు తెలియజేశారు. అనంతరం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా నిర్వహించిన పోటీలలో గెలుపొం దిన విద్యార్థులకు బహుమతులు ప్రధానము చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్లు డాక్టర్ జి.విజయలక్ష్మి దేవి, డాక్టర్ పి.శచీదేవి, కృష్ణవేణి, డాక్టర్ గురు మోహన్ రెడ్డి, శ్రీనివాసులు రెడ్డి, షాలిని, నాగవేణి, రవి శేఖర్ రెడ్డి లు పాల్గొన్నారు.

కళాశాలలో యోగా దినోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న విద్యార్థినీలు

22/06/2024 | Kadapa | Page : 3
Source : http://epaper.prabhanews.com/