



## **INTERNATIONAL YOGA DAY** **CELEBRATIONS:2023**

**COMPLETE HEALTH BY PRACTICING YOGA**

On June 21, 2023, the KBN College Sports Department and National Service Scheme Department jointly organized a vibrant celebration of International Yoga Day. Dr. V.

Narayana Rao Garu, the Principal, graced the occasion as the chief guest, shedding light on the profound benefits of practicing yoga. Dr. V. Narayana Rao emphasized that yoga is a holistic path to complete health, encompassing physical and mental well-being, as well as a boost in self-esteem. He encouraged students to set clear goals and work collaboratively to achieve them. Dr. Narayana Rao also stressed the abundance of opportunities available to the youth, urging them to develop the necessary skills to capitalize on these prospects. He advised students to adapt and enhance their knowledge in accordance with changing circumstances, highlighting yoga as a means to elevate oneself.

Dr. Narayana Rao expressed his desire for KBN College to foster an environment where every student leaves with promising employment prospects. During the event, first-year Diploma in Yoga students showcased a series of vinyasas, demonstrating their dedication to yoga practice. Accompanied by yoga teachers Sri N. Sambasivarao and Sri Rajesh Garu, the students performed various yoga asanas with grace and precision. The program was efficiently organized by the Head of the Sports Department, Sri D. Hemachandra Rao Garu, and supported by Vice Principal Dr. M. Venkateswara Rao Garu. Additionally, NSS Program Officers Sri V. Seshagiri Rao Garu and Sri D. Pawan Kumar Garu, along with other distinguished guests, actively participated in the celebration.





**విద్యార్థులం, స్టాఫ్‌లూ:** భారతీయ సంస్కృతిలో యోగా భాగం అని పట్టణ మిమిక్రీ వెంటర్లకి తీర్చిదిద్దాడు అన్నాడు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ప్రోత్సహించడాని గుర్తించే సమయంలో విద్యార్థులందరినీ సజ్జా ప్రాంగణంలో వెంటకీర్తన



మొక్కలపల్లె ఎమ్మెల్యే వెంకటేశ్వరరావు, విద్యార్థులతో కలిసి యోగా చేస్తున్న విద్యార్థులు



సాగర్, సైన్స్ విద్యార్థులతో కలిసి యోగా చేస్తున్న విద్యార్థులు



సాగర్, సైన్స్ విద్యార్థులతో కలిసి యోగా చేస్తున్న విద్యార్థులు

**భారతీయ సంస్కృతిలో యోగా భాగం**

యోగా కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో ఐదవ తరగతి యోగా సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు యోగా చేస్తున్నట్లు తెలుసుకున్నారు. యోగా ప్రాంగణంలో యోగా చేస్తున్న విద్యార్థులు



కేసీఎస్ కళాశాలలో యోగా చేస్తున్న విద్యార్థులు

సమగ్ర కేసీఎస్ కళాశాల ప్రాంగణంలో యోగా సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు యోగా చేస్తున్నట్లు తెలుసుకున్నారు. యోగా ప్రాంగణంలో యోగా చేస్తున్న విద్యార్థులు

కేసీఎస్ కళాశాలలో యోగా చేస్తున్న విద్యార్థులు



యోగాసభలు చేయించి, ప్రాంగణం యాజమాన్యం



ప్రాంగణం యోగా కేంద్రంలో విద్యార్థులు

ప్రయోజనాలను విస్తారంగా అందించే మొదటి సారిగా యోగా కేంద్రం ప్రారంభించారు. ప్రముఖ యోగా దీక్షకులు యోగా చేస్తున్న విద్యార్థులు

విద్యార్థులకు యోగా చేస్తున్న విద్యార్థులు

# సాక్షి

జూనియర్ కళాశాలలో యోగా చేస్తున్న విద్యార్థులు



కేబీఎన్ కళాశాలలో యోగా చేస్తున్న విద్యార్థులు

Date: 22/06/2023, Edition: Vijayawada(Vijayawada West), Page: 9

Source : <https://epaper.sakshi.com/>

## యోగా సాధనతో ప్రతిఒక్కరికి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం



**విజయవాడ వచ్చిమ జూన్ 21** : -(వార్తా వ్రభ ప్రతినిధి)యోగా

సాధనతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుందని కాకరపర్తి భావనారాయణ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ వీ నారాయణరావు అన్నారు. కేబీఎన్ కళాశాల క్రీడా విభాగం, జాతీయ సేవా పథకం విభాగాల సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో యోగా దినోత్సవ వేడుకలను బుధవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యఅతిథిగా హజరైన డాక్టర్ వీ నారాయణరావు మాట్లాడుతూ యోగా వంటి సాధనం ద్వారా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంతో పాటుగా ఆత్మస్థైర్యాన్ని సైతం పెంపొందించుకోవచ్చని వివరించారు. విద్యార్థులు లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకొని దానిని సాధించేందుకు పాటుపడాలన్నారు. యువతకు అద్భుతమైన అవకాశాలు అందుబాటులో ఉన్నాయని వాటికి అనుగుణంగా నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవాలన్నారు. మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవాలన్నారు. విద్యార్థులు ఉన్నతస్థాయికి చేరుకోవటానికి యోగా అండగా

నిలుస్తుందన్నారు. కేబీఎన్ కళాశాలలో ప్రతి విద్యార్థి ఉపాధి అవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకొని బయటకు వెళ్తున్నారని అదే స్ఫూర్తిని కొనసాగించాలని సూచించారు. యోగా దినోత్సవం సుమారు 150కు పైగా దేశాలు జరుపుకుంటున్నాయన్నారు. తమ కళాశాలలో ప్రతి విద్యార్థి యోగా సాధన చేసే విధంగా విద్యాబోధన రూపొందించామన్నారు. తొలుత కళాశాల డిప్యూటీ డైరెక్టర్ యోగా విద్యార్థులు పలు విన్యాసాలను ప్రదర్శించారు. విద్యార్థులతో యోగా గురువులు ఎన్ సాంబశివరావు, రాజేష్ యోగా ఆసనాలను వేయించారు. కార్యక్రమాన్ని క్రీడా విభాగాధిపతి డి. హేమచంద్రరావు నిర్వహించగా వైస్ ప్రిన్సిపాల్ ఎం.వెంకటేశ్వరరావు ప్రసంగించారు. ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్లు వీ శేషగిరిరావు, డి.పవన్కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## యోగాతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం



కేబీఎస్ కళాశాలలో యోగాసనాలు వేస్తున్న విద్యార్థులు

వన్టాన్, జూన్ 21 (ప్రభస్యాస్): యోగా సాధనతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుందని కాకరపర్తి భావనారాయణ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ వీ నారాయణరావు అన్నారు. కేబీఎస్ కళాశాల క్రీడా విభాగం, జాతీయ సేవా పథకం విభాగాల సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో యోగా దినోత్సవ వేడుకలను బుధవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యఅతిథిగా హజరైన డాక్టర్ వీ నారాయణరావు మాట్లాడుతూ యోగా వంటి సాధనం ద్వారా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంతో పాటుగా ఆత్మసై ర్ధ్యాన్ని సైతం పెంపొందించుకోవచ్చని వివరించారు. విద్యార్థులు ఉన్నతస్థాయికి చేరుకోవటానికి యోగా అండగా నిలుస్తుందన్నారు. కేబీఎస్ కళాశాలలో ప్రతి విద్యార్థి ఉపాధి అవకాశాన్ని అందించుచుకొని బయటకు వెళ్తున్నారని అదే సూర్తిని కొనసాగించాలని సూచించారు.

యోగా దినోత్సవం సుమారు 150కు పైగా దేశాలు జరుపుకుంటున్నాయన్నారు. తమ కళాశాలలో ప్రతి విద్యార్థి యోగా సాధన చేసే విధంగా విద్యాబోధన రూపొందించామన్నారు. తొలుత కళాశాల డిప్యూటీ సూపర్ వైజర్ యోగా విద్యార్థులు పలు విన్యాసాలను ప్రదర్శించారు. విద్యార్థులతో యోగా గురువులు ఎన్ సాంబశివరావు, రాజేష్ వియోగా ఆసనాలను వేయించారు. కార్యక్రమాన్ని క్రీడా విభాగాధిపతి డి హేమచంద్రరావు నిర్వహించగా వైస్ ప్రిన్సిపాల్ ఎం.వెంకటేశ్వరరావు ప్రసంగించారు. ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రాగ్రామ్ ఆఫీసర్లు వీ శేషగిరిరావు, డి.పవన్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

న  
డి  
ఆ  
ర  
న  
జ  
రి  
ం  
ష  
శ  
చ  
ం  
మ  
జ  
స  
|  
న  
గా  
స  
స  
మీ  
స  
క  
డి  
చై  
ల  
ద  
క

Date: 22/06  
Source :



తూర్పు • సెంట్రల్ • పశ్చిమ [www.andhrrajyothy.com](http://www.andhrrajyothy.com)



## యోగా సాధనతో ఏకాగ్రత

**పాపాహారం, జూన్ 21 :** యోగా సాధన ద్వారా మానవుడు శక్తి పంతులై మానసిక ఉత్తేజంతో పాటు ఏకాగ్రతను పొందుతాడని ప్రాంతీయ ఆయుర్వేద పరిశోధన సంస్థ ఐసీఐఆర్ ఆన్ సైన్సెస్ డి. వెంకటేశ్వర్లు అన్నారు. రాజీవ్ గాంధీ సెంటర్ ఫర్ ప్రాంతీయ ఆయుర్వేద పరిశోధన సంస్థలో బుధవారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా రోగిలకు యోగా కిణ్వణా తరగతులు నిర్వహించారు. సంస్థ యోగా ఐసీఐఆర్ మునిశి బాబు, ఎఫ్ఐఐ సీఎం ప్రసాద్, డాక్టర్ సి. మురళీకృష్ణ, సుజాత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**అశ్టాంగసాధన:** పటమణి శ్రీకృష్ణ గజపతి నర్తకినించడం సామ్య ఆశ్రమంలో బుధవారం దత్త శ్రీయో యోగ పరిచయం-సాధన కార్యక్రమం జరిగింది. దత్త శ్రీయో యోగ విజయవార శాల నమస్తయ కర్త అయిన మాజిబుధుడా ప్రతి రోజు ఆశ్రమంలో ఉదయం 8 నుంచి 1 వరకు యోగా కిణ్వణా తరగతులు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. ఆశ్రమం విజయవార శాల మేనేజర్ విజయ రావువే ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కిణ్వణం విజయం, పదోలా, డి. కృష్ణ, కి. బానిస తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**భవానీపురం:** మొగ్గలపల్లెలోని కేబీఎస్ సాధన డి. కళాశాలలో వ్యాయం విద్యా విభాగం ఆధ్వర్యంలో జరిగిన యోగా దినోత్సవం ముఖ్య అతిథిగా ఆసిఎన్ కె.వి.ఎస్ ఆర్ చిరంజీవి ఎన్. సి.సి. సెంటర్ పాల్గొన్నారు. ఆశ్రమం విజయవార శాల నమస్తయ కర్త అయిన మాజిబుధుడా ప్రతి రోజు ఆశ్రమంలో ఉదయం 8 నుంచి 1 వరకు యోగా కిణ్వణా తరగతులు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. ఆశ్రమం విజయవార శాల మేనేజర్ విజయ రావువే ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కిణ్వణం విజయం, పదోలా, డి. కృష్ణ, కి. బానిస తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**పల్నాటి:** కేబీఎస్ సాధన డి. కళాశాలలో వ్యాయం విద్యా విభాగం ఆధ్వర్యంలో జరిగిన యోగా దినోత్సవం ముఖ్య అతిథిగా ఆసిఎన్ కె.వి.ఎస్ ఆర్ చిరంజీవి ఎన్. సి.సి. సెంటర్ పాల్గొన్నారు. ఆశ్రమం విజయవార శాల నమస్తయ కర్త అయిన మాజిబుధుడా ప్రతి రోజు ఆశ్రమంలో ఉదయం 8 నుంచి 1 వరకు యోగా కిణ్వణా తరగతులు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. ఆశ్రమం విజయవార శాల మేనేజర్ విజయ రావువే ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కిణ్వణం విజయం, పదోలా, డి. కృష్ణ, కి. బానిస తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**కొల్లూరు:** కేబీఎస్ సాధన డి. కళాశాలలో వ్యాయం విద్యా విభాగం ఆధ్వర్యంలో జరిగిన యోగా దినోత్సవం ముఖ్య అతిథిగా ఆసిఎన్ కె.వి.ఎస్ ఆర్ చిరంజీవి ఎన్. సి.సి. సెంటర్ పాల్గొన్నారు. ఆశ్రమం విజయవార శాల నమస్తయ కర్త అయిన మాజిబుధుడా ప్రతి రోజు ఆశ్రమంలో ఉదయం 8 నుంచి 1 వరకు యోగా కిణ్వణా తరగతులు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. ఆశ్రమం విజయవార శాల మేనేజర్ విజయ రావువే ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కిణ్వణం విజయం, పదోలా, డి. కృష్ణ, కి. బానిస తదితరులు పాల్గొన్నారు.