

International Yoga Day Celebrations

Organized by

Department of Physical Education

21st June, 2022





Invitation

ISO 9001-2015 CERTIFIED NAAC 'A' GRADE CYCLE 3

KAKARPARTI BHAVANARAYANA COLLEGE
(AUTONOMOUS)
(Sponsored by S.K.P.V.V. Hindu High Schools' Committee), Kothapeta, Vijayawada - 520 001.

A College with Potential for Excellence (CPE) All India 92nd Rank in NIRF by MHRD (2017)
Recognized as Band PERFORMER in ARIIA by Ministry of Education, Govt. of India

Yoga for Harmony & Peace

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & NATIONAL SERVICE SCHEME
in association with
AYUSH Department, Govt. of A.P

Cordially invites you to the
International
YOGA
DAY

On 21st June, 2022 at 5:15 P.M.
Venue: Kalanikethan, KBN College

Chief Guest
Col V. Ramulu I.P.O.S.
Commissioner of **AYUSH** Department,
Govt. of Andhra Pradesh

Presided by
Dr. V. Narayana Rao
Principal, K.B.N. College

Yoga Instructor
Sri T. Baskhar Rao
Patanjali Yoga Center

International Yoga Day Celebrations

Organized by

Department of Physical Education

21st June, 2022

Report

This year, the theme for International Day of Yoga is “Yoga for Humanity.” This theme reflects the importance of yoga and how it benefits the masses in keeping safe and healthy during the outbreak of coronavirus. The 8th edition of International Yoga Day will also witness an innovative programme 'Guardian Ring'.

Department of Physical Education invited Col V. Ramulu, I.Po.S., Commissioner of Ayush Department, Govt. of Andhra Pradesh, as Chief Guest for the International Yoga Day Celebrations on 21st June, 2022.

On this occasion, he addressed the students, that Yoga is not only for spiritual growth but also for stress relief and for physical health. Now a days in schools and colleges the management is encouraging the yoga practices. He expressed his pleasure about our management encouragement for the regular practicing of yoga.

Dr. V. Narayana Rao, Principal, delivered his valuable message and the origin and importance of Yoga for the present situations. The importance of the Programme was explained by Sri. D. Hemachandra Rao, HOD, Physical Education & Convenor of Yoga Diploma Course, KBN College, created awareness about the importance of Yoga and conducted the practical session.

In this Session various Physical Conditioned Exercises, Asanas etc. performed by students of Diploma in Yoga. Sri P. L. Ramesh, Dr. M. Venkateswara Rao, Vice-Principals have also participated in this programme. Our NSS Units Programme Officers, Sri V. Seshagiri Rao, The Programme concluded with a formal Vote of Thanks.

విద్వేసగర్, భవానిపురం, విజయవాడ, పనీబాన్, విద్యాధరపురం, న్యూస్టుడె

ఆరోగ్యయోగం

నేడు ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం

యోగం.. వైసందిన జీవితంలో భాగంగా మారుతోంది. మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేసుకునేందుకు.. శారీరక భృత్యానికి దీన్ని అనుసరించే వారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. వివిధ స్వచ్ఛంద సంస్థలు సైతం యోగాలో ఉచిత శిక్షణ ఇచ్చేందుకు ముందుకొస్తున్నాయి. దీన్ని పలువురు సదస్యయోగం చేసుకుంటూ ఆరోగ్య జీవనం గడుపుతున్నారు. ఇందులో శిక్షణ పొందిన వారు పలు జాతీయ, అంతర్జాతీయ పోటీల్లో రాణిస్తూ బహుమతులు సాధిస్తున్నారు. మరోవైపు యోగా శిక్షకులుగా ప్రభుత్వ ప్రైవేటు రంగాల్లో ఉపాధి అవకాశాలు మెండుగా ఉన్నాయి. మంగళవారం ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా కొత్తపేట కేటీఎన్ కళాశాలలో డిప్యూటీ మాజీ కేంద్ర అధ్యక్షుడు విద్యార్థులు తమ అభిప్రాయాలను 'న్యూస్టుడె'తో పంచుకున్నారు.



జాతీయ స్థాయిలో పురస్కారాలు

చదువుకునే రోజుల్లో తండ్రితో పాటు యోగా శిక్షణకు వెళ్లి ఆసక్తి పెంచుకున్నా. ఆపై గురువుల వద్ద మెలకువలు నేర్చుకున్నా. యోగాలో ఎంపీల్ చేశా. వివిధ పోటీల్లో పాల్గొంటున్నా. జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో అనేక అవార్డులను సైతం అందుకున్నా. ఇటీవల యోగా పెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా వాళ్ళ నిర్వహించిన జాతీయస్థాయి పోటీల్లో బంగారు పతకం సాధించా. దర్శన్ లో జరిగిన పోటీల్లో కాంస్యపతకం, రెండు సార్లు రజత పతకాలు వచ్చాయి. నా వద్ద శిక్షణ పొందిన వారు రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో ప్రావీణ్యం చూపుతున్నారు. - **శిరీష, శిక్షకురాలు**



వివిధ ఆసనాలు ప్రదర్శిస్తున్న కేటీఎన్ కళాశాల విద్యార్థులు

పోటీల్లో పతకాలు సాధించా

నేను ఎన్టీఆర్ జిల్లా, కందికపల్లె మండలం, పరిటాలలో ఉంటున్నాను. కేటీఎన్ కళాశాలలో బీకాం ప్రథమ సంవత్సరం చదువుతున్నా. నాలుగేళ్ళగా యోగాలో శిక్షణ పొందుతున్నా. పలు పోటీల్లో పాల్గొని పతకాలు సాధించాను. జాతీయ స్థాయిలో రెండుసార్లు పాల్గొనగా ఒక మారు ద్వితీయ స్థానంలో నిలిచాను. యోగా ఐవిప్యత్వ ఉపయోగపడటంతో పాటుగా ఆరోగ్యవరంగా ఎంతో ఆహ్లాకంగా ఉంటుంది. - **శివరాజి వెంకటేశ్వర్లు**

ఉచితంగా..



యోగాను నిత్య సాధనగా ప్రతి ఒక్కరూ చూడాలి. అప్పుడే మనిషికి ఉన్న రక రకాల ఒత్తిళ్ళు తొలగుతాయి. గత ఎనిమిదేళ్ళగా నేను ఉచితంగా యోగా సేవలు అందిస్తున్నాను. ఉదయం కొత్తపేట కేటీఎన్ కళాశాలలో పతంజలి యోగా సెంటర్ పేరిట ఉచితంగా శిక్షణ ఇస్తున్నాను. జిల్లా స్థాయిలో 540 కార్యక్రమాలు నిర్వహించాను. ఇప్పటి వరకు 800 మందికి పైగా శిక్షణ ఇచ్చాను. - **డి.భాస్కరరావు, ఉమ్మడి కృష్ణా జిల్లా యోగా ప్రభావరి**

భవిష్యత్తు కోసం సాధక

నేను సత్యనారాయణపురంలో ఉంటున్నా. కేటీఎన్ లో బీసీఎ ప్రథమ సంవత్సరం చదువుతున్నా. యోగా డిప్లొమా కూడా చదువుతున్నాను. ఫిరకాల స్థాయి నుంచి యోగా చేస్తున్నా. పోటీల్లో పాల్గొన్నాను. యోగాలో మానసిక ఉల్లాసం, మెదడు మరుగ్గా ఉంటుంది. కండరాలు బలీష్టంగా ఉండటంతో పాటు శ్వాస ప్రక్రియ వల్ల ఉపిరితిత్తు లలో ఉన్న చెడు గాలి బయటకు వస్తుంది. - **కొంకొండభట్లారీ గిరిసుబ్రహ్మణ్యం**

సామాజిక శిబిరాలతో..



విద్యాధరపురం రామమందిరం సెంటరుకు చెందిన కళాధర యోగి నాగేశ్వరరావు బ్యాంకులో గోల్డు ఆఫ్ఫీసర్ గా పనిచేస్తున్నారు. ఆయన విద్యార్థుల మొదలు వృద్ధుల వరకు యోగా నేర్పుతున్నారు. ఇప్పటి వరకు 178 ఉచిత సామాజిక శిక్షణ శిబిరాలు నిర్వహించారు. సామాజిక ఉచిత శిబిరాలను 28 రోజులపాటు నిర్వహిస్తారు. యోగా అనంతరం వారికి ఆవసరమైన పోషాకాహారాన్ని నిర్వహించుకునే సహకారంతో అందిస్తున్నారు. యోగాసనాలు, సూర్యనమస్కారాలు, ప్రాణాయామం వంటివి శిక్షణ పొందిన తరువాత ఎవరికీ వారు ఇంటి వద్ద నిత్యం సాధన చేస్తే వారికి సంపూర్ణారోగ్యం సిద్ధిస్తుందని తెలిపారు.

విదనాన్న స్ఫూర్తితో

మాది నదనరావుపేట జిల్లా పిడుగురాళ్ల మండలం, గుత్తికొండ, కేటీఎన్ కళాశాలలోని పసిని గృహంలో ఉంటూ చదువుకుంటున్నా. మాపెదనాన్న ఆరోగ్యంలో అధికారిగా పని చేస్తున్నారు. ఆయన ఇప్పటికీ యోగా చేస్తున్నారు. దిన్నప్పటి నుంచి చూస్తూ నాకు ఆసక్తి పెరిగింది. టీవీ కేంద్రతో పాటుగా యోగా కేంద్రంలో చేరాను. ఆరోగ్యవరంగా ఎంతో ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. చదువులో కూడా మెదడు చురుకుగా పని చేస్తుంది. భవిష్యత్తులో ప్రభుత్వ ఉద్యోగం పొందేందుకు, లేదంటే ప్రముఖ సాఫ్ట్వేర్ కంపెనీలో యోగా ఇన్స్ట్రక్షర్ గా ఉచిత ఉపయోగపడుతుంది. - **రామాచలీ శ్యాంఖాయి**

ఘనంగా యోగా దినోత్సవం

రైల్వేస్టేషన్, జూన్ 21 : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని రైల్వే డివిజన్ అధికారులు మంగళవారం ఘనంగా జరుపుకున్నారు. స్థానిక రైల్వే పంక్షన్ హాలులో నిర్వహించిన వేడుకలకు డిఆర్ఎం శివేంద్ర హెహన్ ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి యోగాసనాలు చేశారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ భారతీయ ప్రాచీన విజ్ఞాన శాస్త్రం యోగా అని మానసిక, శారీరక దృఢత్వానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందన్నారు. అన్ని విభాగాలకు చెందిన అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. ఏడీఆర్ఎంలు డి.శ్రీనివాసరావు, శ్రీకాంత్, సీనియర్ డిప్టీఓ బాల మురళీధర్, ఆర్పీఎస్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

యోగాతో ఆత్మస్థిరం : కల్లల్
వన్ టౌన్ : ఆత్మస్థిర్యాన్ని పెంపొందించుకునేందుకు యోగా గొప్ప సాధనమని రాష్ట్ర ఆయుర్వేద విభాగ కమిషనర్ కల్లల్ విరాములు అన్నారు. కేటీ

ఎన్ కళాశాల క్రీడా విభాగం, జాతీయ సేవా పథకం విభాగాల సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో యోగా దినోత్సవ వేడుకలను మంగళవారం సాయంత్రం నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన కల్లల్ విరాములు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు యోగా వంటి సాధన ద్వారా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంతో పాటుగా ఆత్మ విశాసాన్ని సైతం పెంపొందించుకోవచ్చన్నారు. అలాగే ఉన్నతస్థాయికి చేరుకోవటానికి అందగా నిలుస్తుందన్నారు. నభకు అదృక్షిత వహించిన ప్రెస్ని పాల్ డాక్టర్ వినారాయణరావు మాట్లాడుతూ యోగా దినోత్సవం 177 దేశాలు జరుపుకుంటున్నాయన్నారు. తొలుత కళాశాల డిప్యూటీ డి.హేమచంద్రరావు నిర్వహించగా వైస్ చీఫ్ ప్రెస్నిపాల్ ఎం.వెంకటేశ్వరరావు, పీఎల్ రమేష్ ప్రసంగించారు. ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్లు

వి.వి.రావు, డి.పవన్కుమార్ క్రీడా విభాగ అధ్యక్షులు కుర్రాలు ఉమామహేశ్వరి పాల్గొన్నారు.
యోగాకు ప్రాధాన్యతనివ్వాలి
గన్నవరం : ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవన విధానంలో యోగాకు ప్రథమ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని ఎన్ డిఆర్ఎస్ కమాండెంట్ జాహిద్ ఖాన్ అన్నారు. గన్నవరం మండలం కొండపాపలూరు సర్కిల్ సెంటర్ లోని ఎన్ డిఆర్ఎస్ 10వ బెలారియస్ ప్రాంగణంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని మంగళవారం నిర్వహించారు. కమాండెంట్ జాహిద్ ఖాన్ మాట్లాడుతూ క్రమం తప్పకుండా యోగా సాధన చేస్తే మానసిక ప్రశాంతతతో పాటు మంచి ఆరోగ్యం లభిస్తుందన్నారు. రోజూ గంట సేపు యోగా చేస్తే ఎలాంటి రుగ్మతలు రావన్నాయి. ఆనంతరం జవాసతో కలిసి యోగాసనాలు చేశారు. డిప్యూటీ కమాండెంట్ జప్రల్ ఇస్సాం పాల్గొన్నారు.

బజిల్లు, అధ్యక్షులు పాల్గొన్నారు.

కేటీఎన్ కళాశాలలో...
వన్ టౌన్ (విజయవాడ పశ్చిమ): యువతలో ఆరోగ్యంతో పాటుగా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించే గొప్ప సాధనం యోగా అని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆయుర్వేద శాఖ కమిషనర్ కల్లల్ వి.రాములు అన్నారు. కేటీఎన్ కళాశాల క్రీడా విభాగం, జాతీయ సేవా పథకం విభాగాల ఆధ్వర్యంలో యోగా దినోత్సవం మంగళవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన కల్లల్ రాములు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు లక్ష్యం లేకుండా జీవితాన్ని కొనసాగించటం వలన అనేక దుర్ఘాటనలకు గురవుతున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. యోగా వంటి సాధనం ద్వారా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంతో పాటుగా ఆత్మస్థిర్యాన్ని సైతం పెంపొందించుకోవచ్చని వివరించారు. విద్యార్థులు లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకొని దానిని సాధించేందుకు పాటుపడాలన్నారు. నభకు అదృక్షిత వహించిన కళాశాల ప్రెస్నిపాల్ డాక్టర్ వినారాయణరావు మాట్లాడుతూ యోగా దినోత్సవం 177 దేశాలు జరుపుకుంటున్నాయన్నారు. తమ కళాశాలలో ప్రతి విద్యార్థి యోగా సాధన చేసే విధంగా విద్యార్థి దిన రూపొందించామన్నారు. తొలుత కళాశాల డిప్యూటీ డి.హేమచంద్రరావు మాట్లాడుతూ యోగా విద్యార్థులు పలు విన్యాసాలను ప్రదర్శించారు. విద్యార్థులతో యోగా గురువు యోగా ఆసనాలను వేయించారు. కార్యక్రమాన్ని క్రీడా విభాగాధిపతి డి. హేమచంద్రరావు నిర్వహించగా వైస్ చీఫ్ ప్రెస్నిపాల్ ఎం.వెంకటేశ్వరరావు, పీఎల్ రమేష్ తదితరులు ప్రసంగించారు. ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్లు వీ ఎస్ రావు, డి.పవన్కుమార్ క్రీడా విభాగ అధ్యక్షులు కుర్రాలు ఉమామహేశ్వరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

