YOGA AWARENESS PROGRAMME AT VEDAPATASALA & IGNOU REGIONAL CENTRE : 19.06.2025

YOGA AWARENESS PROGRAMME AT VEDAPATASALA

The Department of Physical Education and NSS UNITS of KBN College Conducted Yoga Awareness Programme in collaboration with Datta Kriya Yoga Centre, Vijayawada on 19.06.2025 from 7.00 AM to 7.45 AM at **Anjaneya Shanmukha Vedapatasala, Kotturu Tadepalli**, Vijayawada Rural.

Sri D.Hema Chandra Rao,Head, Department of Physical Education created awareness about various Yogic Aspects to students in the Vedapatasala. Sri N.Samba Siva Rao conducted training on several Yogic practices as per the Yoga Protocol.

.

YOGA AWARENESS PROGRAMME AT IGNOU REGIONAL CENTRE, Vijayawada : 20.06.2025

The Department of Physical Education and NSS UNITS of KBN College Conducted Yoga Awareness Programme on 20.06.2025 from 11.00 AM to 11.45 AM at **INDIRA GANDHI NATIONAL OPEN UNIVERSITY(IGNOU),VIJAYAWADA REGIONAL CENTRE, VIJAYAWADA** . Sri D.Hema Chandra Rao, Head, Department of Physical Education created awareness about various Yogic Aspects to the staff of IGNOU. Sri Y.K.S.D.Gowrinath conducted training on several Yogic practices as per the Yoga Protocol.

Dr.DR Sharma Senior Regional Director of IGNOU, Vijayawada, Dr.K. Sumalatha Deputy Director, Dr.B.Prasadbabu Deputy Director, Dr.P.Sarathchandra Deputy Director, Sri Chennubalachandar Deputy Registrar of IGNOU Regional Centre participated in the programme and appreciated our Staff for conducting the programme.

Dr.V.Narayana Rao, A.O., SKPVV Group of Institutions, Dr.G.Krishna Veni, Principal KBN College appreciated the faculty who initiated the programme. Vice-Principals Sri P.L.Ramesh, Dr.M.Venkateswara Rao, Dr.K.Rama Krishna, Convenor NSS Units & Vice Principal also appreciated the faculty who initiated and involved in the Yoga Awareness Programmes. Sri D.Pavan Kumar, NSS Programme Officer, Sri M.Santhi babu NSS Officer, Smt.P.Gowthami Devi NSS Officer coordinated the activity. Sri N.Samba Siva Rao, PO, NSS Unit participated in the Programme.

Paper cuttings

విజయవాడ సిటీ : ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో యోగా సాధన ఒక భాగంగా మారాలని ఇందిరాగాంధీ జాతీయ సార్వత్రిక కృష్ణవిద్యాలయం (ఇగ్నో) సీనియర్ రీజినల్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ డిఆర్ శర్మ అన్నారు. కెబిఎస్ కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం ఇగ్నో కార్యాలయంలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

వార్తాప్రభ

VARTHA PRABHA 21-6-25-min-4
21 Jun 2025

యోగ ప్రతీ ఒక్కరి జీవితంలో భాగం కావాలి

ఇగ్నో సీనియర్ రీజనల్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ డి ఆర్ శర్మ

విజయవాడ పశ్చిమ, జూన్ 20: (వార్తా ప్రభ ప్రతినిధి)ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో యోగ సాధన ఒక భాగంగా మారాలని ఇందిరాగాంధీ జాతీయ సార్వత్రిక కృష్ణవిద్యాలయం (ఇగ్నో) సీనియర్ రీజినల్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ డిఆర్ శర్మ అన్నారు. కేబిఎస్ కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం ఇగ్నో కార్యాలయంలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా శర్మ మాట్లాడుతూ భారతీయ వారసత్వ సంపద అయిన యోగ కు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి రావటం ప్రతి భారతీయుడికి గర్వకారణం అన్నారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు యోగాకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాయని, దీన్ని గుర్తించి ప్రతి పౌరుడు యోగ సాధన తో పరిపూర్ణ మానవుడిగా మారడానికి సాధన చేయాలన్నారు. యోగ శిక్షకులు డి. హేమచంద్రరావు ఇగ్నో బృందం తో యోగ సాధన చేయించారు. సూర్య నమస్కారాలు చేయాల్సిన విధానాలను వివరించారు. ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్ ఎన్. సాంబశివరావు, డిప్యూటీ డైరెక్టర్ డాక్టర్ బి ప్రసాద్ బాబు, డాక్టర్ సుమలత ఇగ్నో సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఈనాడు
epaper.eenadu.net

ఆరోగ్య యోగం..!

నిత్య సాధనతో చదువులో రాణింపు

జాతీయ స్థాయిలో కేబీఎన్ విద్యార్థుల సత్తా

చిట్టినగర్, న్యూస్‌టుడే

యోగ.. ఆరోగ్య పరిరక్షణకు సంజీవని లాంటిది. నిత్య నూతనంగా ఉంచేందుకు, మానసిక ప్రశాంతతను పొందేందుకు, అనుకున్న లక్ష్యాలను చేరేందుకు యోగా దోహదపడుతుంది. దీని ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తించే మరింత ప్రాచుర్యం కల్పించాలని, ప్రజలను యోగాలో భాగస్వామ్యం చేయాలని భారత ప్రధాని మోదీ, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు సంకల్పించారు. ఆమేరకు శనివారం యోగా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో యోగాలో రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయి పోటీలలో పాల్గొన్న కొత్తపేట కేబీఎన్ కళాశాల విద్యార్థులు తమ అభిప్రాయాలు 'న్యూస్‌టుడే'తో పంచుకున్నారు.

చదువులో ఏకాగ్రత...

విజయవాడ గ్రామీణం కొత్తూరు తాడేపల్లిలో ఉంటున్నాం. యోగా పట్ల ఆసక్తితో ఏడాది నుంచి సాధన చేస్తున్నా. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతోంది. చదువులో ఏకాగ్రతకు యోగా దోహదపడుతోంది. మానసిక ప్రశాంతతో ఏది చదివినా సులభంగా ఆకళింపు చేసుకోగలుగుతున్నా. రాష్ట్ర స్థాయి, జాతీయ స్థాయి యోగా పోటీల్లో పాల్గొన్నాను. యోగా శిక్షణ కేంద్రం పెట్టాలన్నదే లక్ష్యం. **-నటరాజ ఆసనంతో షేక్ సమీర, బీఎస్సీ ఫైనలియర్**

ఏడేళ్ల వయసు నుంచే శిక్షణ

గురుకుల పాఠశాలలో ఏడేళ్ల వయసు నుంచే యోగా నేర్చుకున్నా. భగవద్గీత, వేదాలు కూడా నేర్పించారు. బీఎస్సీ పూర్తి చేసి యోగా డిప్లొమో చేశాను. రాష్ట్ర స్థాయిలో రెండు రజిత, ఒక కాంస్య పతకాలను సొంతం చేసుకున్నా. 2022లో ఒడిశాలో, 2023 చెన్నైలో, 2024 ఒడిశాలో వరుసగా మూడుసార్లు జాతీయ స్థాయి యోగా పోటీలలో పాల్గొన్నా. కేబీఎన్ కళాశాలలో యోగా ట్రైనర్‌గా చేస్తున్నా. రోబోటిక్ సైంటిస్టు కావాలన్నది లక్ష్యం.

-పద్మశీర్ష ఆసనంలో వైకేఎస్‌డీ గౌరీనాథ్, బీఎస్సీ

అంతర్జాతీయ స్థాయికి..

వించిపేటలో ఉంటున్నా. యోగాలో ఏడాదిన్నరకు పైగా శిక్షణ పొందాను. మానసిక ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. ఏ సబ్జెక్టు చదివినా ఏకాగ్రత పెరుగుతోంది. 2024 యోగా పోటీల్లో రాష్ట్రస్థాయిలో 5వ స్థానంలో నిలిచా. భువనేశ్వర్‌లో జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో పాల్గొన్నా. అంతర్జాతీయ స్థాయి యోగా పోటీలో పాల్గొనాలని ఆకాంక్ష. **- వీరభద్ర ఆసనంలో మొహ్మద్ జీబాతస్రీన్, బీఎస్సీ ఫైనలియర్**

యువతలో చైతన్యం తెస్తా..

-గరుడాసనంలో శ్రీత్విషా, బీఎస్సీ సెకండియర్

వన్‌టౌన్‌లోని ఇస్లాంపేటలో ఉంటున్నాం. రెండేళ్లుగా యోగా శిక్షణ తీసుకుంటూ పలు పోటీల్లో పాల్గొన్నా. గర్భపిండ, గరుడా, శీర్ష, వృక్ష, వటాయ, వీరభద్ర, కుకుట ఆసనాలు అవలీలగా వేయగలను. నా శరీరం ఎటు మెలితిప్పితే అటు తిరుగుతుంది. యోగాతో పాజిటివ్ థింకింగ్ అలవడింది. ప్రతి విద్యాసంస్థలో, ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో యోగా సాధన చేసేలా ప్రభుత్వం అవకాశం కల్పించాలి. యోగాకు ప్రచారం కల్పించి యువతలో చైతన్యం తీసుకురావలనే లక్ష్యం పెట్టుకున్నా.

మేమున్నాం.. మీకు తోడుగా.. 10 AM to 1 PM

Date : 21/06/2025 EditionName : ANDHRA PRADESH(AMARAVATI NTR) PageNo : 06