

YOGA AWARENESS AND PRACTICE PROGRAMME (DAILY CLASS)–2.6.2025

The Department of Physical Education and NSS UNITS of KBN College on the occasion of International Yoga Day A.P. STATE Yogaandhra Celebrations, Conducted Yoga Awareness Programme and inaugurated the daily Yoga Practice Class in Library Hall, KBN College, Vijayawada on 2.6.2025 from 8.00 AM to 9.00 AM.

Sri D.Hema Chandra Rao Garu, Head, Department of Physical Education created awareness about various Yogic Aspects to participants in the class and stated that every day the Yoga class is going on within the curriculum and every one should participate and practice for Physical & Mental well being. Sri Gowrinath Garu Yoga Instructor conducted training on several Yogic Aspects like Nadi Suddi Vyayamas, Asanas, Pranayamas. 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 Programme. Sri D.Pavan Kumar, NSS Programme Officer, Sri M.Santhi babu NSS Officer, Smt.P.Gowthami Devi NSS Officer Sri N.Samba Siva Rao NSS P.O. coordinated the activity.





సాక్షి

ఈనాడు
epaper.eenadu.net

కృష్ణంగా

ఒత్తిళ్లను దూరం చేసే సాధనం యోగా



పవన్బాబ్(విజయవాడపశ్చిమ): యోగా సాధన చేయడం ద్వారా ఒత్తిళ్లను జయించ వచ్చని కేటీఎన్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ జి.కృష్ణవేణి అన్నారు. యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా మంగళవారం కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగం, ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ విభాగం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో యోగా శిక్షణ తరగతులు ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా ప్రిన్సిపాల్ మాట్లాడుతూ... అనేక ఒత్తిళ్ల మధ్య విద్యార్థులు విద్యపై క్రమ కేంద్రీకరించలేకపోతున్నారని, నిత్యం యోగా సాధన చేయడం ద్వారా ఒత్తిడి, అలసట నుంచి విశ్రాంతి పొందవచ్చన్నారు. ఆస్పిర్ స్టేజీ అఫీసర్ డాక్టర్ వి.నారాయణరావు మాట్లాడుతూ.. యోగా సాధన ద్వారా మన నీర, శారీరక చైతన్యం పెరుగుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ విభాగాధిపతి డి.హేమచంద్రరావు, యోగా శిక్షకులు గౌరీనాథ్ విద్యార్థులతో యోగా సాధన చేయించారు. ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రామ్ అఫీసర్లు డి.వేదవతులూర్ ఎం.శాంతి బాబు, పి.గౌతమి దేవి, ఎం.సాంబశివరావు పాల్గొన్నారు.

అల్లర్ల నారాజు అలలల గుబులు అప్పు మిగుతా భవనం అంతా ప్యాన్లలో గతి. గాలి టుకు వచ్చి ఊపిరి వీల



ఆసనాలు చేస్తున్న విద్యార్థులు

యోగా.. ఆరోగ్య రక్ష

చిట్టిసగర్, న్యూఓటుడి: ప్రతి విద్యార్థి క్రమం తప్పకుండా యోగా సాధన చేస్తే ఆరోగ్యానికి రక్షణగా ఉండడమే కాకుండా మెదడు చురుకుగా పని చేస్తుందని కేటీఎన్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ జి.కృష్ణవేణి తెలిపారు. కొత్తపేట కేటీఎన్ కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్, ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ విభాగం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమం మంగళవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రిన్సిపాల్ మాట్లాడుతూ.. ఒత్తిడి వల్ల చాలా మంది విద్యార్థులు చదువు మీద ధృష్టి సారించలేక పోతున్నారు అన్నారు. యోగా సాధన చేస్తే ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుందని, తద్వారా చదువుపై ధ్యానం పెట్టడానికి అవకాశం ఉంటుందని చెప్పారు. విద్యార్థులు తప్పకుండా కొంత సమయం యోగాకు కేటాయించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏవో నారాయణరావు, శ్రీడా విభాగాధిపతి హేమచంద్రరావు, యోగా శిక్షకులు గౌరీనాథ్, ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగం కన్వీనర్ రామకృష్ణ పాల్గొన్నారు.

విశాలంధ్ర

యోగా సాధనతో ఒత్తిడి దూరం

విశాలంధ్ర-విజయవాడ

(పవన్బాబ్): నిత్యం క్రమం తప్పకుండా యోగా సాధన చేయడం ద్వారా ఒత్తిడిని జయించి చదువు మీద పూర్తి క్రమ కేటాయింపడం సాధ్యమవుతుందని కేటీఎన్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ జి.కృష్ణవేణి అన్నారు. యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా మంగళవారం కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగం, ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ విభాగం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో యోగా శిక్షణ తరగతులు ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా కృష్ణవేణి మాట్లాడుతూ అనేక ఒత్తిడిల మధ్య విద్యార్థులు విద్య మీద క్రమ కేంద్రీకరించలేకపోతున్నారని, నిత్యం యోగా సాధన చేయడం ద్వారా ఒత్తిడి, అలసట నుంచి విశ్రాంతి పొందవచ్చు అని అన్నారు. ఆస్పిర్ స్టేజీ అఫీసర్ డాక్టర్ వి.నారాయణరావు మాట్లాడుతూ యోగా సాధన ద్వారా మానసిక చైతన్యం తో పాటు శారీరక చైతన్యం కూడా పెరుగుతుందన్నారు. ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ విభాగాధిపతి డి.హేమచంద్రరావు, యోగా శిక్షకులు గౌరీనాథ్ విద్యార్థుల చేత యోగా సాధన చేయించారు. ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగం కన్వీనర్ డాక్టర్ కే.రామకృష్ణ, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ పి.ఎల్ రమేష్, డాక్టర్ వెంకటేశ్వరరావు, ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం అఫీసర్ డి.వేదవతులూర్, ఎం. శాంతి బాబు, పి.గౌతమి దేవి, ఎం. సాంబశివరావు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.



Date: 04/06/2025, Edition: 100(Krishna), Page: 9
Source: https://epaper.vishalandhra.com/

Date : 04/06/2025 EditionName : ANDHRA PRADESH(AMARAVATI NTR)
PageNo : 06

04/06/2025 | Vijayawada(Vijayawada West) | Page : 11
Source : https://epaper.sakshi.com/

యోగా సాధన తో ఒత్తిడి దూరం

కే ఆర్ ఎస్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ జి.కృష్ణవేణి



విజయవాడ పశ్చిమ, జూన్ 3:(వార్తా ప్రకృతి ప్రచురించిన) నిత్యం క్రమం తప్పకుండా యోగా సాధన చేయడం ద్వారా ఒత్తిడిని జయించి చదువు మీద పూర్తి క్రమ కేటాయింపడం సాధ్యమవుతుందని కేటీఎన్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ జి.కృష్ణవేణి అన్నారు. యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా మంగళవారం కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగం, ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ విభాగం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో యోగా శిక్షణ తరగతులు ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా కృష్ణవేణి మాట్లాడుతూ అనేక ఒత్తిడిల మధ్య విద్యార్థులు విద్య మీద క్రమ కేంద్రీకరించలేకపోతున్నారని, నిత్యం యోగా సాధన చేయడం ద్వారా ఒత్తిడి, అలసట నుంచి విశ్రాంతి పొందవచ్చు అని అన్నారు. ఆస్పిర్ స్టేజీ అఫీసర్ డాక్టర్ వి.నారాయణరావు మాట్లాడుతూ యోగా సాధన ద్వారా మానసిక చైతన్యం తో పాటు శారీరక చైతన్యం కూడా పెరుగుతుందన్నారు. ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ విభాగాధిపతి డి.హేమచంద్రరావు, యోగా శిక్షకులు గౌరీనాథ్ విద్యార్థుల చేత యోగా సాధన చేయించారు. ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగం కన్వీనర్ డాక్టర్ కే.రామకృష్ణ, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ పి.ఎల్ రమేష్, డాక్టర్ వెంకటేశ్వరరావు, ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం అఫీసర్ డి.వేదవతులూర్, ఎం. శాంతి బాబు, పి.గౌతమి దేవి, ఎం. సాంబశివరావు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

Regular Yoga Practice Helps Students Overcome Stress and Focus Better



DECCAN FREEDOM NEWS
Vijayawada West

KBN College Principal Dr. G. Krishnaveni stated that daily yoga practice can effectively help students overcome stress and enhance their concentration on academics. Speaking on the occasion of the commencement of yoga training sessions on Tuesday, organized jointly by the college's NSS and Physical Education departments under the YogAndhra initiative, she emphasized the increasing difficulty students face in focusing on studies due to various pressures and distractions.

She added that consistent yoga practice offers both relaxation and mental clarity. Administrative Officer Dr. V. Narayana Rao highlighted that yoga contributes to both mental and physical well-being. Physical Education Head D. Hemachandra Rao and yoga instructor Gourinath led the students through practical yoga sessions. The program saw active participation from NSS convener Dr. K. Ramakrishna, Program Officer D. Pavan Kumar, Vice Principal P. L. Ramesh, Dr. Venkateswara Rao, M. Shantibabu, P. Gouthami Devi, M. Sambasivarao, and several others.

యోగసాధనతో ఒత్తిడి దూరం

కెబిఎన్ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ జి. కృష్ణవేణి



విజయవాడ పశ్చిమ, జూన్ 3, (ఆంధ్రపత్రిక) : నిత్యం క్రమం తప్పకుండా యోగ సాధన చేయడం ద్వారా ఒత్తిడిని జయించి చదువు మీద పూర్తి శ్రద్ధ కేటాయించడం సాధ్యమవుతుందని కేబీఎన్ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ జి కృష్ణవేణి అన్నారు. యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా మంగళవారం కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగం, ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ విభాగం సంయుక్త అధ్యర్థంలో యోగ శిక్షణ తరగతులు ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా కృష్ణవేణి మాట్లాడుతూ అనేక ఒత్తిడిల మధ్య విద్యార్థులు విద్య మీద శ్రద్ధ కేంద్రీకరించలేకపోతున్నారని, నిత్యం యోగ సాధన చేయడం ద్వారా ఒత్తిడి, అలసట నుంచి విశ్రాంతి పొందవచ్చు అని అన్నారు. అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ వి నారాయణరావు మాట్లాడుతూ యోగ సాధన ద్వారా మానసిక చైతన్యం తో పాటు శారీరక చైతన్యం కూడా పెరుగుతుందన్నారు.

ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ విభాగాధిపతి డి హేమచంద్రారావు, యోగ శిక్షకులు గౌరీనాథ్ విద్యార్థుల చేత యోగ సాధన చేయించారు. ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగం కన్వీనర్ డాక్టర్ కే రామకృష్ణ, వైస్ ప్రిన్సిపల్ పి.ఎల్ రమేష్, డాక్టర్ వెంకటేశ్వరరావు, ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డి.పవన్ కుమార్, ఎం. శాంతి బాబు, పి గౌతమి దేవి, ఎం. సాంబశివరావు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

యోగ సాధనతో ఒత్తిడి దూరం..

కేబీఎన్ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ జి.కృష్ణవేణి

విజయవాడ పశ్చిమ(మా డారి వార్త) జూన్ 3



నిత్యం క్రమం తప్పకుండా యోగ సాధన చేయడం ద్వారా ఒత్తిడిని జయించి చదువు మీద పూర్తి శ్రద్ధ కేటాయించడం సాధ్యమవుతుందని కేబీఎన్ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ జి.కృష్ణవేణి అన్నారు. యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా మంగళవారం



కళాశాల ఎన్.ఎస్.ఎస్., ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ విభాగం సంయుక్త అధ్యర్థంలో యోగ శిక్షణ తరగతులు ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా కృష్ణవేణి మాట్లాడుతూ, అనేక ఒత్తిడిల మధ్య విద్యార్థులు విద్య మీద శ్రద్ధ కేంద్రీకరించలేకపోతున్నారని, నిత్యం యోగ సాధన చేయడం ద్వారా ఒత్తిడి, అలసట నుంచి

విశ్రాంతి పొందవచ్చని నూచించారు. అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ వి.నారాయణరావు మాట్లాడుతూ, యోగ సాధన ద్వారా మానసిక చైతన్యం తో పాటు శారీరక చైతన్యం కూడా పెరుగుతుందన్నారు. ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ విభాగాధిపతి డి.హేమచంద్రారావు, యోగ శిక్షకులు గౌరీనాథ్ పాల్గొని విద్యార్థుల చేత యోగ సాధన చేయించారు. కార్యక్రమంలో ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగం కన్వీనర్ డాక్టర్ కె.రామకృష్ణ, ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డి.పవన్ కుమార్, వైస్ ప్రిన్సిపల్ పి.ఎల్ రమేష్, డాక్టర్ వెంకటేశ్వరరావు, ఎం.శాంతిబాబు, పి.గౌతమి దేవి, ఎం.సాంబశివరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.