



**VIKRAMA SIMHAPURI UNIVERSITY**  
**NELLORE-524 320**  
**NATIONAL SERVICE SCHEME**



**Dr. Uday Sankar Allam**  
**NSS Programme Coordinator**

**Email:vsunss@gmail.com**  
**Mobile No:8187814140**

No.VSU /NSS /IDY-2020/2020

Date:19.06.2020

**CIRCULAR**

VSU NSS Cell has organizes a special Webinar on the occasion of International Day of Yoga-2020 on 21<sup>st</sup> June (Sunday) from 7AM to 9AM) through Zoom meeting. Honourable Vice-Chancellor Prof. R. Sudarsana Rao will join the program as chief guest and inaugurate the webinar on the theme "Yoga@Home and Yoga with Family". In this regard, a mass demonstration of common yoga protocol (CYP) will be given by Mrs. Swapna Jawari Kapisha, a certified yoga practioner.

All the teaching, non-teaching staff, research scholars and students are hereby informed to participate in the program and get benefit out of it.

Event Name: Online Webinar on "Yoga@Home and Yoga with Family"

Venue: Online Zoom Platform

Date: 21.06.2020

Time: 7.00AM

(Uday Sankar Allam)  
NSS Program Coordinator

.....  
Copy to the PS, Vice-Chancellor, VSU

Copy to the PA, Registrar, VSU


Copy to the Principal, VSU college, VSU

Copy to the Dy. Wardens of Men & Women Hostels VSU Nellore for information & necessary action

Copy to the Director, IQAC, VSU for Information

Copy to PRO, VSU for information

Copy to file (VSU NSS Cell)

  
NSS Programme Coordinator  
National Service Scheme  
Vikrama Simhapuri University  
Nellore-524 320, A.P., INDIA.

## Brief Report on International Day of Yoga-2020

Organized By  
VSU NSS Cell

VSU NSS Cell has organized a special Webinar on the occasion of International Day of Yoga-2020 on 21<sup>st</sup> June (Sunday) from 7AM to 9AM) through Zoom meeting. Honorable Vice-Chancellor Prof. R. Sudarsana Rao has joined the program as chief guest and inaugurated the webinar. Vice-chancellor has shared the importance and value of our Indian traditional methods of Yoga and Ayurveda in the present pandemic period. He has urged all the participants to popularize and practice yoga everyday and make yoga as part of life. He also emphasized the importance of yoga in the present scenario of competitive world as a best way to get relief from stress. Vice-chancellor has announced that 3 months certified course is being approved in the executive council meeting and is offered from 2020-2021 academic year. He expressed happiness and congratulated VSU NSS cell for taking up a very useful and need of the hour program. *Mrs. Swapna Jawari Kapisha, a certified yoga practitioner* has practically demonstrated different types of yoga poses of International Yoga Day protocols. Further. Mr.M.V.Prasanna Kumar, Yoga therapist has briefed about the Naturopathy and Ayurveda for COVID-19 Prevention. State NSS officer, Dr.K.Ramesh Reddy has explained briefly about the importance International day of Yoga-2020 and its theme “Yoga@Home and Yoga with Family”. Prof. M.Chandraiah, Rector, Dr.L.Vijaya Krishna Reddy, Registrar of VSU have greeted the participants and shared their message. Nearly 200 participants got benefitted out of this program. Dr.Y.Vijaya, NSS program officer served as moderator and Dr. M. Suseela, NSS program officer of PG centre, Kavali conveyed vote of thanks. NSS program coordinator, Dr. Uday Sankar Allam coordinated the event.

  
NSS Programme Coordinator  
National Service Scheme  
Vikrama Simhapuri University  
Nellore-524 328, A.P., INDIA.

## Webinar on the occasion of International Day of Yoga-2020

Organized by VSU NSS Cell  
Yoga@Home and Yoga with Family

Date:21.06.2020

Time: 7AM-9AM

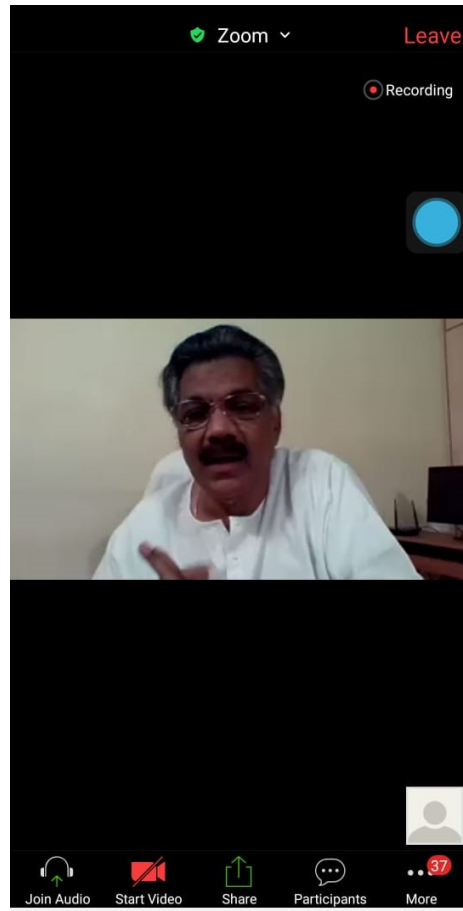
### Program Schedule

<i>Time</i>	<i>Topic/Event</i>	
7.00AM-7.05AM	<i>Inaugural session</i>	<i>Chief Guest</i> <i>Prof. R. Sudarsana Rao</i> <i>Vice-Chancellor</i> <i>Guest of Honor</i> <i>Dr.K.Ramesh Reddy,</i> <i>State NSS officer</i>
7.05AM-7.45AM	Yoga Protocol	<i>Mrs. Swapna Jawari Kapisha</i> <i>Certified Yoga Professional and Examiner</i> <i>Ministry of Ayush - India, MSc (Yoga),</i> <i>M.Tech (CSE), Faculty for yoga -Nayago</i> <i>School of Yoga-Nellore.</i>
7.45AM-8.15AM	Importance of Yoga during COVID-19 Pandemic	<i>Mrs. Swapna Jawari Kapisha</i> <i>Certified Yoga Professional and Examiner</i> <i>Ministry of Ayush - India, MSc (Yoga),</i> <i>M.Tech (CSE), Faculty for yoga -Nayago</i> <i>School of Yoga-Nellore.</i>
8.15AM-8.45AM	Naturopathy and Ayurveda for COVID- 19 Prevention	<i>Mr.M.V.Prasanna Kumar</i> <i>International Naturopathy organization</i> <i>State co-convenor, Yoga Therapist</i> <i>Nellore</i>
8.45AM-9.00AM	Valedictory Session	<i>Chief Guest</i> <i>Prof. M. Chandraiah,</i> <i>Rector, VSU</i> <i>Distinguished Guests</i> <i>Dr. L.Vijaya Krishna Reddy</i> <i>Registrar, VSU</i> <i>Prof. Suja S Nayar,</i> <i>Principal, VSU</i>
	Vote of Thanks	<i>Dr.P.Gopi Krishna,</i> <i>NSS Programme officer, VSU PG Centre</i> <i>Dr.M.Suseela,</i> <i>NSS Programme officer, VSU PG Centre</i>

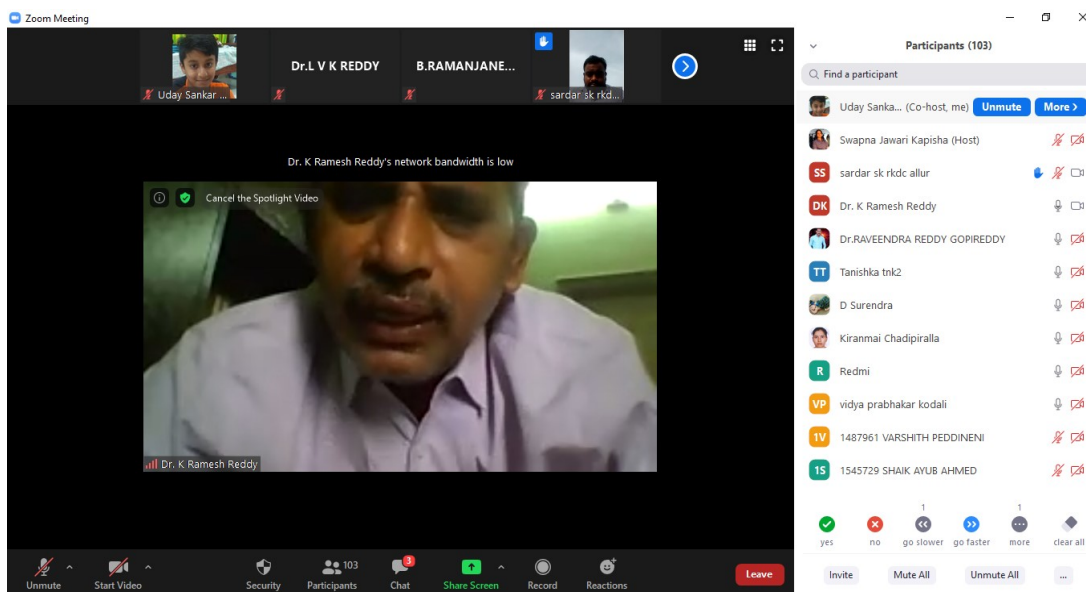
Moderators: Dr. R. Prabbakar, NSS Program officer & Dr.Y.Vijaya, NSS Program officer, VSU

Coordinator: Dr. Uday Sankar Allam, NSS Program coordinator, VSU

## Honorable Vice-Chancellor Prof. R.Sudarsana Rao Addressing the Participants



## State NSS Officer, Dr.K.Ramesh Reddy sharing his message on IDY-2020





**VIKRAMA SIMHAPURI UNIVERSITY:NELLORE**

**NATIONAL SERVICE SCHEME (NSS)**

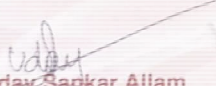
**Webinar on the occasion**

**of  
International Day of Yoga (IDY-2020)**

**“Yoga@Home and Yoga with Family”**

**CERTIFICATE OF PARTICIPATION**

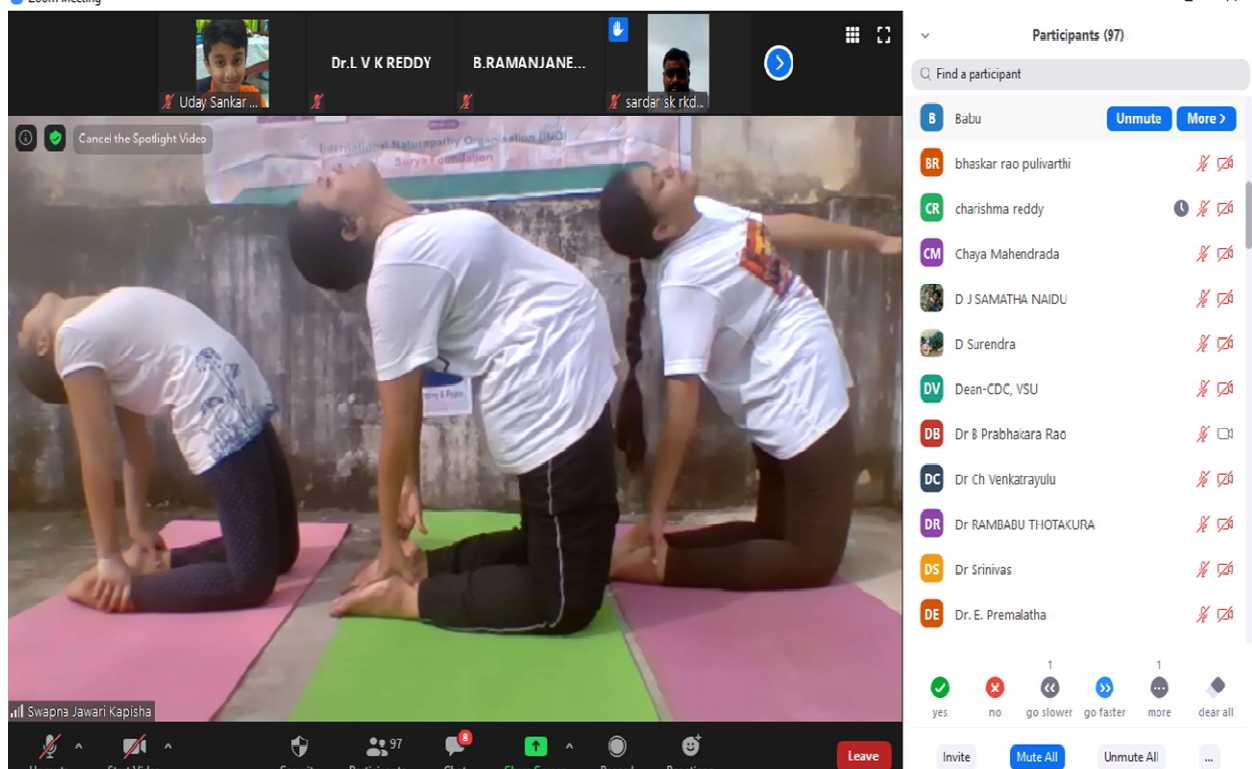
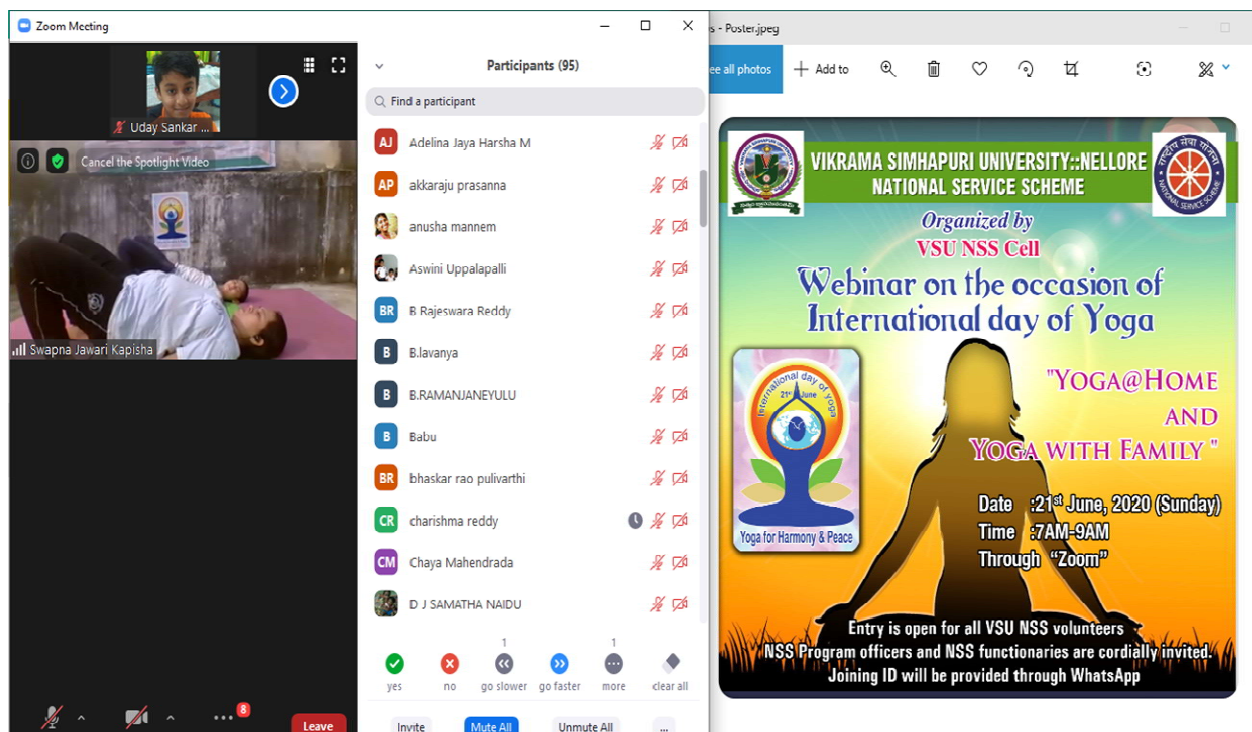
This is to certificate of that Mr./Ms./Dr./Prof. ....  
of.....College, Nellore, has participated in the online Webinar  
organized on the occasion of International Day of Yoga (IDY-2020) by VSU NSS Cell on 21.06.2020.

  
Dr. Uday Bankar Allam  
NSS Programme Co-ordinator

Dr. L.Vijaya Krishna Reddy  
Registrar

Yoga for Harmony & Peace

Mrs. Swapna Jawari Kapisha, a certified yoga practioner has practically demonstrated different types of yoga posses of International Yoga Day protocols



## వీ.ఎస్.యూలో ఆన్ లైన్ వేబినార్ ద్వారా ఇంటి వద్దనే కుంటుంబంతో యోగ

నెల్లూరు (ఎన్డీఎస్), మేజర్ సునీల్ విశ్రామ సింహపురి విశ్వవిద్యాలయంలో అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం సందర్భంగా విశ్వవిద్యాలయ జాతీయ సేవా పథకం ఇంటివద్ద యోగా, కుటుంబంతో యోగా అనే అంశంపై ఆదివారం ఆన్ లైన్ వెబినార్ ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఉపకులపతి ఆచార్య ఆర్. సుదర్శనరావు ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని వెబినార్ ను ప్రారంభించారు. యోగ అయుర్వేదం అనే రెండు ముఖ్యమైన అంశాలు మన సేక ప్రాంతానికి ఎంతో ప్రాముఖ్యమైనవి అని అన్నారు. ఈ రోజు ప్రపంచ మొత్తం యోగాను ప్రచారించే జీవితంలో ఒక భాగంగా అలాంటి వేసుకున్నారని అన్నారు. ప్రస్తుతం నెలకొని వ్యవస్థ పరిస్థితులలో మన సంప్రదాయ పద్ధతులు అయిన యోగ అలాగే అయుర్వేదమును అందరూ అవలంబించాలని కోరారు. మినీస్ట్రీ ఆఫ్ అయుర్ వారు యోగ, అయుర్వేదమును శాస్త్రీయ పద్ధతిలో వారి ప్రాముఖ్యతను ఆవిష్కరించడానికి ఎంతో కృషి చేస్తున్నారన్నారు. ప్రస్తుతం నెలకొని వ్యవస్థ కోవిడ్-19 విపత్తు పరిస్థితులలో ఇలా ఆన్ లైన్ లో కలుసుకోవలసి వచ్చిందని, అది ఒక చరంగా బాధాభరమైన అంశమైనా, ఇప్పుడు అందరూ సూత్రముగా అభ్యసించుకుంటూ వెళ్ళాలంటే వినియోగించుకోవలసివచ్చిన పద్ధతిలో కాన్సైన్, వర్చువైబ్స్ నిర్వహించ గలుగుతున్నారన్నారు. ఈ విద్యా పంచత్వము నుంచి విశ్వ విద్యాలయం యోగ మీద ఒక ప్రత్యేకమైన 3 నెలల సర్టిఫికేట్ కోర్స్ ను ప్రారంభించామని అన్నారు. లాక్ డౌన్ సమయంలో %మాఖ టీమా% సెర్ వారు చేసిన సేవలను అయిన కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర %టీమా% అధికారి డా. కె. రమేష్ రెడ్డి యోగ యొక్క ప్రాముఖ్యతను విస్తారంగా వివరించారు. అనంతరం సాధిక సర్టిఫైడ్ యోగ సర్టిఫైడ్ స్వచ్ఛ అంతర్జాతీయ యోగ దిన ప్రోగ్రాం లో వ్యవస్థ వివిధ రకాల యోగాసనాలను ఆన్లైన్లో చేసి చూపించారు.



అలాగే సేవర్ థెరపిస్ట్ ఎం.వి. ప్రసన్న కుమార్ కోవిడ్-19 నిరోధించటంలో సేవకోసమి, యోగ యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థమౌతంగా అందరికీ తెలియ పరచారు. ఈ కార్యక్రమంలో విశ్వవిద్యాలయ రెక్టర్ బదార్య ఎం. చంద్రయ్య, రిజిస్ట్రార్ డా. యల్. విజయ కృష్ణ రెడ్డి యోగ దే శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ వెబినార్ కు NSS సమన్వయ కర్త డా. ఉదయ్ శంకర్ అల్లం నిర్వాకునిగా, NSS ప్రోగ్రాం అధికారి డా. కె. విజయ మోడరేటర్ గా, NSS ప్రోగ్రాం అధికారి డా. సుశీల ముగంపు కార్యక్రమాన్ని సమన్వయము చేశారు. ఈ వెబినార్ లో విశ్వ విద్యాలయానికి సంబంధించిన NSS ప్రోగ్రాం అధికారులు, అధ్యాపకులు సీన్సిపల్స్, NSS నాణంశీర్ష, విద్యార్థులు సుమారు 200 మంది పాల్గొన్నారు.

## ఆన్ లైన్ వేబినార్ ద్వారా ఇంటి వద్దే కుంటుంబంతో యోగ - విశ్రామ సింహపురి విశ్వవిద్యాలయం

విశాలాంధ్ర- నెల్లూరుబ్యూరో : అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవ సందర్భంగా విశ్వవిద్యాలయ జాతీయ సేవా పథకం ఇంటివద్ద యోగా , కుటుంబం తో యోగా అనే అంశంపై ఆన్ లైన్ వెబినార్ ను నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమానికి ఉపకులపతి ఆచార్య ఆర్. సుదర్శనరావు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని వెబినార్ ప్రారంభించారు. యోగం ప్రాముఖ్యతను అర్థవంతంగా అందరికీ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో విశ్వవిద్యాలయ రెక్టర్ ఆచార్య ఎం చంద్రయ్య రిజిస్ట్రార్ డా. యల్. విజయ కృష్ణ రెడ్డి యోగ దే శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ వెబినార్ కు ఎన్ఎస్ఎస్ సమన్వయ కర్త డా. ఉదయ్ శంకర్ అల్లం నిర్వాకునిగా , ప్రోగ్రాం అధికారి డా. కె విజయ, మోడరేటర్ గా ప్రోగ్రాం అధికారి డా. సుశీల, వెబినార్ లో విశ్వవిద్యాలయానికి సంబంధించి ప్రోగ్రాం అధికారులు, అధ్యాపకులు సీన్సిపల్స్, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



యోగా చేస్తున్న జిల్లా అధ్యక్షుల ఎస్సీ వెంకట రత్నం దంపతులు

## యోగాతో ఆరోగ్యం

**నెల్లూరు (క్రీడా విభాగం), న్యూనటుడే:** అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని జిల్లా అధ్యక్షుల ఎస్సీ వెంకట రత్నం ఇంట్లోనే యోగా చేశారు. కరోనా వైరస్ సేవధ్యంలో ఇంట్లోనే యోగా చేసుకోవాలని పిలుపునివ్వడంతో ఆదనపు ఎస్సీ కన దర్శతో కలిసి యోగాసనాలు చేశారు. యోగాతో మానసిక శాంతి, ఆరోగ్యం పొందవచ్చని తెలిపారు. **వెంకటాచలం :** మండలంలోని విశ్రామ సింహపురి విశ్వవిద్యాలయ జాతీయ సేవా పథకం ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని మనంగా నిర్వహించారు.

ఆన్లైన్ వెబినార్ ద్వారా ఇంటి వద్దనే కుటుంబంతో యోగా అనే కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఉపకులపతి సుదర్శనరావు ప్రారంభించారు. వీసీ మాట్లాడుతూ ఒత్తిడి పెరుగుతున్న సేవధ్యంలో ప్రశాంతంగా ఉండేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను జీవితంలో భాగం చేసుకున్నారన్నారు. ఈ సందర్భంగా సుందీ విశ్వవిద్యాలయంలో యోగాపై ప్రత్యేకంగా పూజా నెలల సర్టిఫికేట్ కోర్సును ప్రవేశపెట్టినట్లు వెల్లడించారు. ఆన్లైన్ ద్వారా నిర్వహించిన యోగా కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు పాల్గొని యోగా చేశారు.

## ఆరోగ్యదాయని యోగా

● వీఎస్యూ వీసీ సుదర్శనరావు



**వెంకటాచలం, జూన్ 21:** యోగా మంచి ఆరోగ్యదాయని అని వీఎస్యూ వైస్ చాన్సలర్ కొక్కం సుదర్శనరావు అన్నారు. ప్రపంచ యోగ దినోత్సవం సందర్భంగా జాతీయ సేవా పథకం 'ఇంటి వద్ద యోగా, కుటుంబంతో యోగా' అనే అంశంపై ఆదివారం ఆన్లైన్ సెమినార్ ను నిర్వహించింది. కార్యక్రమంలో వీఎస్యూ రెక్టర్ ఎం.చంద్రయ్య, రిజిస్ట్రార్ డాక్టర్ ఎల్. విజయ కృష్ణ రెడ్డి, రాష్ట్ర ఎన్ఎస్ఎస్ అధికారి డాక్టర్ కే రమేష్ రెడ్డి, వీఎస్యూ ఎన్ఎస్ఎస్ సమన్వయకర్త డాక్టర్ అల్లం ఉదయ్ శంకర్, ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం అధికారులు డాక్టర్ వై విజయ, డాక్టర్ సుశీల పాల్గొన్నారు.

