RAMACHANDRA REDDY P

Digitally signed by RAMACHANDRA REDDY P
DN: c=IN, st=Andhra Pradesh,
2.5.4.20=ca415ea7fba2f1559a7e3282b8b91084f240387089847ddb781a9589069116b5,
postalCode=524001, street=VIKRAMA SIMHAPURI UNIVERSITY KAKUTUR,
pseudonym=12952d3b031ac01c2aaac0c7ca010392,
serialNumber=60f9e00f7b99a7a06e1de98fbd2904a2bc78063837c12181fd6d030b6097cb6a, ou=VIKRAMA SIMHAPURI UNIVERSITY,
o=VIKRAMA SIMHAPURI UNIVERSITY,
cn=RAMACHANDRA REDDY P
Date: 2023.03.17 19:17:23 +05'30'

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/Yoga Day -2018 Date: 18.06.2018

CIRCULLAR

VSU NSS Cell has organizes a program on Yoga on the occasion of International Day of Yoga-2018 on 21st June, 2018 from 4.00PM to 5PM. Respected Registrar, Prof. A. Durga Prasad Rao will join the program as chief guest and inaugurate the Program.

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: Yoga Day -2018

Location: Seminar Hall VSU

Date: 21.06.2018

Time: 4.00PM

(Uday Sankar Allam)
NSS Program Coordinator

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

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 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)

International Yoga Day-2018

This day is dedicated to inner and outer wellbeing of human body, across the world. June 21 is selected to be international yoga day. This is celebrated to create an awareness to the people as it plays a key role in ensuring the physical fitness of the body. Renowned Yoga instructor of Nellore district Shri Vijaya Kumar Reddy told the importance of various yogasanas along with demonstration. NSS volunteers, Teaching & Non-Teaching staff members from the campus participated in the event.

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

యోగాతో మానసిక ప్రశాంతత

యోగా సాధన చేస్తున్న స్థానికులు

కాకుటూరు(వెంకటాచలం), న్యూస్‌టుడే: ప్రతి రోజు యోగా చేస్తే మానసిక ప్రశాంతతతోపాటు, పూర్తి స్థాయి ఆరోగ్య వంతులుగా ఉంటారని విక్రమ సింహపురి విశ్వవిద్యాలయ రిజిస్ట్రార్ దుర్గా ప్రసాద్ తెలిపారు. వెంకటాచలం మండలం కాకుటూరులోని విక్రమ సింహపురి విశ్వవిద్యాలయంలో గురువారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. పతంజలి విజయ్‌కుమార్‌రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై విద్యార్థులు, బోధన, బోధనేతర సిబ్బందితో యోగాసనాలు వేయించారు. యోగాతో విస్తృత ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని వెల్లడించారు. ప్రపంచీకరణ నేపథ్యంలో ప్రతి ఒక్కరు ఒత్తిడితో కూడిన జీవనాన్ని గడుపుతున్నారని, దానికి తట్టుకోవాలంటే యోగా మంచి మార్గమన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రామింగ్ సమన్వయకర్త అల్లం ఉదయ్ శంకర్, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

పొదలకూరు : నాలుగో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని గురువారం పొదలకూరు నిర్మలానంద నిత్యయోగా సాధన కేంద్రం నిర్వాహకులు స్థానిక షిర్డిసాయిబాబా మందిరంలో యోగా తరగతులు నిర్వహించారు. యోగాగురువు చింతకింద పెంచలయ్య మాట్లాడుతూ యోగా వల్ల శారీరక దృఢత్వం, మానసిక ప్రశాంతత ఏర్పడి కళాత్మకంగా జీవించ వచ్చని తెలిపారు. నెల్లూరు జిల్లా యోగా మిత్రమండలి, కేంద్ర ఆయుష్‌శాఖ సీసీఆర్‌వైఎన్ సహకారంతో యోగాసనాలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పొదలకూరు సర్పంచి నిర్మల, గ్రామాభ్యుదయ కమిటీ అధ్యక్షుడు లక్కాకుల ఆనందరావు, తిరుపతి రెడ్డి, కామాక్షి, భారతీబాయి, బొగ్గం పెంచలురెడ్డి, వెంకటరత్నం, ప్రసాద్, రాఘవేంద్ర, రాంబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ యోగాలో పాల్గొన్న వ్యవసాయ పాలిటెక్నిక్ కళాశాల, ప్రభుత్వ ఐటీఐ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ప్రతిభ కనపరిచిన వారికి జ్ఞాపికలతోపాటు దాతల సహకారంతో బహుమతులు అందజేశారు.

మనుబోలు: యోగాతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం చేకూరుతుందని కళాశాల ప్రధాన అధ్యాపకులు ఎన్వీ మౌలాలీ అన్నారు. స్థానిక ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో గురువారం అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ యోగా చేయటం వల్ల మానసిక ఒత్తిడి, రక్తపోటు నివారణ సాధ్యమవుతుందన్నారు. అనంతరం విద్యార్థులతో కలిసి అధ్యాపకులు యోగాసనాలు వేశారు. వ్యాయామ అధ్యాపకుడు వినోద్‌కుమార్ విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించి, ఆసనాలు వేయించారు. బోధన, బోధనేతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మనుబోలు: యోగాతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం చేకూరుతుందని కళాశాల ప్రధాన అధ్యాపకులు ఎన్వీ మౌలాలీ అన్నారు. స్థానిక ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో గురువారం అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ యోగా చేయటం వల్ల మానసిక ఒత్తిడి, రక్తపోటు నివారణ సాధ్యమవుతుందన్నారు. అనంతరం విద్యార్థులతో కలిసి అధ్యాపకులు యోగాసనాలు వేశారు. వ్యాయామ అధ్యాపకుడు వినోద్‌కుమార్ విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించి, ఆసనాలు వేయించారు. బోధన, బోధనేతర

యోగా చేస్తున్న రిజిస్ట్రార్ తదితరులు

సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ముత్తుకూరు : యోగా చేయడంతో మంచి ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుందని ఉత్తమ ఉపాధ్యాయుడు కృష్ణకుమార్ అన్నారు. ముత్తుకూరు బాలయోగి గురుకుల పాఠశాలలో 4వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని యోగా తరగతులు గురువారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ యోగా చేయడంతో జ్ఞాపకశక్తి పెరగడంతోపాటు అన్ని అవయవాలు సక్రమంగా పనిచేస్తాయన్నారు. విద్యార్థి దశ నుంచే యోగా సాధన చేయాలన్నారు. గురువు లేకుండా ఆసనాలు వేయకూడదన్నారు. శరీరంలోని అవయవాలు ఎటువంటి ఆటంకాలు లేకుండా విధులు నిర్వర్తించేందుకు యోగా ఉపయోగపడుతుందన్నారు. విద్యార్థులకు పలు ఆసనాలు ఎలా వేయాలో వివరించి వాటి ప్రయోజనాలను తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో వైస్ ప్రిన్సిపల్ హరిప్రసాద్, సమరసత ఫౌండేషన్ ప్రతినిధి సుధాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జెన్‌కోలో.. : నేలటూరులోని జెన్‌కో ప్రాజెక్టు వెలుపల ప్రత్యేక రక్షకదళ డీఎస్పీ రెడ్డి నాయక్ ఆధ్వర్యంలో సిబ్బంది యోగాసనాలు వేశారు.

మత్స్యకళాశాలలో : ముత్తుకూరు మత్స్యకళాశాలలో యోగా గురువు పద్మావతి విద్యార్థులకు యోగా విశిష్టతను తెలియజేశారు. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, మానసిక ప్రశాంతతకు యోగా తప్పనిసరని తెలిపారు. ఆసనాలు వేయించిన అనంతరం అసోసియేట్ డీన్ డాక్టర్ పి.హరిబాబు ఆధ్వర్యంలో ర్యాలీ నిర్వహించారు.

6 స్థానికం — సాక్షి

ఆనంద యోగం

ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

జోష్ణవికి సీఎం అభినందన

4 శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు

నెల్లూరు రూ[రల్]

నెల్లూరు రూరల్

వీఎస్‌యూలో ఘనంగా యోగా దినోత్సవం

యోగాసనాలు చేస్తున్న రిజిస్ట్రార్ దుర్గాప్రసాద్‌రావు, తదితరులు

నెల్లూరు (దర్గామిట్ట), జూన్ 21 (ప్రభ న్యూస్): విక్రమ సి ంహపురి విశ్వవి ద్యాల యం లో గురువారం యోగా దినోత్స వాన్ని పురస్కరించుకుని ఎన్ఎస్ఎస్ సీఈఎల్ఎల్ ఆధ్వర్యం లో యోగా దినోత్సవాన్ని ఘన ంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్ర మానికి ముఖ్యఅతిథిగా పతంజ లి విజయకుమార్‌రెడ్డి పాల్గొన్నారు. యోగాను బోధన, బోధనేతర సిబ్బ ందికి, వి ద్యార్థులకు కొన్ని యోగాసనాలు చేసి చూపించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మా ట్లాడుతూ యోగా వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను వివరించారు. అనంతరం రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య ఎ దుర్గాప్రసాద్‌రావు మాట్లాడుతూ యోగా అంటే శ్వాస ప్రక్రియ కాదని, మానవుని అనంతమైన మేధాశక్తి, ఆత్మశక్తిల కలయిక అని పేర్కొన్నారు. ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా యోగా చేస్తే మనసు ప్రశాంతంగా ఉండడంతో పాటు రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రామ్ కోఆర్డినేటర్ అల్లం ఉదయశంకర్, బోధన, బోధనేతర సిబ్బంది, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ఆంధ్రప్రభ Fri, 22 June 2018
epaper.prabhanews.com/c/29729051