



GOVT. DEGREE COLLEGE, RAYACHOTY
ANNAMAYYA DISTRICT
Affiliated to Yogi Vemana University,
Accredited by NAAC with "C" Grade



PRADEEPIKA
illuminates
June - 2022, Vol. 1 Issue. 3



కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం



EDITORIAL BOARD

Chief Editor :

Dr. P. Harshalatha Pankaj
Principal

Editorial Board :

Dr. M. Muniya Naik (Vice-Principal)
Lec. in Zoology

Sri. B. Kiran Kumar (IQAC Coordinator)
Lec. in Physics

Smt. B. Sivamma
Lec. in Telugu

Dr. S. Farooq Basha
Lec. in Urdu

Sri PMR Jayanthi
Lec. in Hindi.

Lt. T. Venkata Ramana (ANO)
Lec. in English

CONTENTS

S. No	TOPIC	P. No.
1	Principal's Desk : Brief Overview	02
2	Awards & Achievements of the Staff	03
3	Students' Achievements	03
4	News from the Departments	04-15
	A) CSP Awareness Programme	05-06
	B) Monthly Staff Meeting 14.06.2022	07
	C) Practical Examinations & Motivation Programme for MPC / MPCS Students	08
	D) Blood Donors Day by NCC Cadets and NSS Volunteers 14.06.2022	09
	E) 10 Days Free Yoga Training Camp, IDY- 2022	10-18
	F) Rally on International Day of Yoga, IDY-2022	19-22
	G) Admission Drive Programme/ Orientation to CSP	23-23
	H) Transforming Skilling Ecosystem 23.06.2022	24
5	News Paper Corner	26-28



GOVT. DEGREE COLLEGE, RAYACHOTY
ANNAMAYYA DISTRICT
Affiliated to Yogi Vemana University,
Accredited by NAAC with "C" Grade



INTERNATIONAL DAY OF YOGA (IDY-2022)



DR. P. HARSHA LATHA PANKAJ
Principal,
GDC RAYACHOTI,
YSR KADAPA DISTRICT, A.P.
9949632906

“ALL LIFE IS YOGA”
- Sri Aurobindo

Vision:

The college was established with a bright vision to provide quality education to the rural, marginal and downtrodden sections of the society by inculcating in them secular and socialistic values among whom the college is located and to mould the students into well-meaning and useful citizens.

Our focus is not only limited to provide Quality Education but also to give importance to equip the students with knowledge, leadership qualities, moral values, personality development, computer knowledge, soft and communication skills, social and environmental consciousness, etc. The vision can be achieved with the real commitment, involvement

and dedication with a set of goals well maintaining and execution in a time bound process with utmost care fulfils the vision.

PRINCIPAL'S DESK: BRIEF OVERVIEW

As per the guidelines of CCE, Vijayawada, our students and staff are involved in CSP survey, Campaign, Final Report along with PPTs on the allotted topics and at allotted areas. Along with CSP staff members are instructed to take online classes to sixth semester students. Its is also advised to the staff to maintain all NAAC registers up to date. The IQAC department is directed to collect CIA report from all the staff members. All the staff members are instructed to complete their departmental registers for the Annual Academic Audit. This academic year started with peacefully with 10 Days Free Yoga Training Camp at our college from 12.06.2022 to 21.06.2022. NCC cadets, students and outers also took part in the training. A renowned resource person, Dr. K.V. Raghupathi, 'The Life Time Achievement Awardee in Yoga by Central Ministry of AYUSH, 2018. It was organised by Lt. T. Venkata Ramana, Lec. in English, NCC ANO, as part of the certificate course in Yoga. Certificates were issued to the participants who attended this programme. A rally on Yoga on IDY –2022 is also organised by NCC Unit of the college in Rayachoty town. Happy IDY-2022 to all of you.

AWARDS AND ACHIEVEMENTS OF THE STAFF



10 DAYS FREE YOGA TRAINING CAMP (IDY-2022), GDC RAYACHOTY



Sri Rama Chandra Reddy, Junior Asst. Successfully Completed 10 days free Yoga Training



Dr. K.V. Raghupathi, (Yoga Guru and Resource Person) is presenting the certificate to Lt. T. Venkata Ramana (ANO, 157/30, NCC Unit) Lec.in English who successfully organised 10 Days Free Yoga Training Camp at Govt Degree College, Rayachoty.

ACHIEVEMENT OF STUDENTS



P. Sudarshan, SUO, receiving 10 Days Free Yoga Training Participation Certificate from Dr. KV Raghupathi



A. Sravani, receiving Participation in 10 Days Free Yoga Training Certificate from Dr. KV Raghupathi

AWARENESS PROGRAMME ON COMMUNITY SERVICE PROGRAMME ACTIVITIES: CAMPAIGNS



Rayachoty, Andhra Pradesh, India
3Q22+6H3, S.N Colony, Rayachoty, Andhra Pradesh 5
India
Lat 14.05049°



Rayachoty, Andhra Pradesh, India
3Q22+6H3, S.N Colony, Rayachoty, Andhra
Pradesh 516269, India
Lat 14.050526°
Long 78.751196°
05/06/22 06:10 AM



మొక్కల పెంపింకంతోనే పర్యావరణ పరిరక్షణ

కొని రాయచోటి పట్టణ పరిధిలో ఆదివారం వారు వేర్వేరుగా మొక్కలు నాటారు. పట్టణ బాహ్య వలయానికిరువైపులా 2 వేల మొక్కలు నాటామని, వాటి రక్షణకు ట్రీగాడ్స్ ఏర్పాటు చేసి కాపాడాల్సిన బాధ్యత అధికారులపై ఉందని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. జిల్లా పోలీసు కార్యాలయ

ఆవరణలో 200 వరకు మొక్కలు నాటామని, పోలీసు స్టేషన్ల ఆవరణలో పచ్చదనం పెంపొందించాలని సిబ్బందికి సూచించారు. పట్టణంలో సాయి ఇంజనీరింగ్ కళాశాల అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు, రోటరీ క్లబ్, లయన్స్ క్లబ్ సభ్యులతో పాటు వందలాది మంది యువత నిర్వహించిన



జాతీయ రహదారిపై 5కె రన్ నిర్వహిస్తున్న అధికారులు, అధ్యాపకులు, యువత

5కె రన్ ఉత్సాహంగా సాగింది. కార్యక్రమాల్లో డ్వామా పీడీ శివప్ర సాద్, పరిశ్రమలశాఖ డీఎం నాగరాజు, నీటి పారుదలశాఖ ఎస్ఈ కృష్ణమూర్తి, డీపీవో

AWARENESS PROGRAMME ON COMMUNITY SERVICE PROGRAMME ACTIVITIES AND CAMPAIGNS



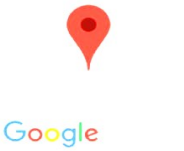
GPS Map Camera

Rayachoty, Andhra Pradesh, India
 Unnamed Road, Gurrappagari Palli, Syamalavaripalle,
 Andhra Pradesh 516269, India
 Lat 14.040347°
 Long 78.753004°
 06/06/22 01:25 PM



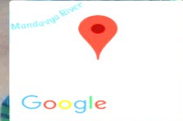
GPS Map Camera

Lakkireddipalli, Andhra Pradesh, India
 Unnamed Road, Andhra Pradesh 516257, India
 Lat 14.181271°
 Long 78.692648°
 10/06/22 03:50 PM



GPS Map Camera

Matli, Andhra Pradesh, India
 Yellampalli - Odiveedu Rd, Reddyvaripalli, Matli,
 Andhra Pradesh 516268, India
 Lat 14.102589°
 Long 78.825561°
 09/06/22 08:35 PM



GPS Map Camera

Rajampet, Andhra Pradesh, India
 55X7+32R, Edigapalem, Rajampet, Andhra Pradesh 516115, India
 Lat 14.19775°
 Long 79.16262°
 06/06/22 05:19 PM



GPS Map Camera

Pemmadapalle, Andhra Pradesh, India
 29/124, Pemmadapalle, Tagore Nagar, Kothapeta, Pemmadapalle,
 Andhra Pradesh 516269, India
 Lat 14.050978°
 Long 78.750265°
 06/06/22 04:56 PM



NEWS FROM THE DEPARTMENTS

MONTHLY STAFF MEETING



CIRCULAR

All teaching faculty members are informed that to assemble in principal chamber at 4pm today i.e. 14.06.2022.

The Following Topics:

1. Admission campaign status
2. Time table regarding LS,SDC allotment and any other modifications
3. Class work, students attendance
4. Academic Audit Preparation status
5. CSP

Orientation on CSP and LMS by CDC, YVU at Brown Library, Kadapa



NEWS FROM THE DEPARTMENTS



Kadapa, NH-18, Kurnool Chittoor Highway, Rayachoty, Gurrappagari Palli, Rayachoty, Andhra Pradesh 516269, India

PRACTICAL EXAMINATIONS - DEPT. OF BOTONY

MOTIVATION TO MPCs STUDENTS REGARDING ADMISSIONS INTO MPC AND MPCs GROUPS BY THE DEPT. OF MATHS AND PHYSICS



Rayachoty, Andhra Pradesh, India
Kadapa, NH-18, Kurnool Chittoor Highway, Rayachoty, Gurrappagari Palli,
Rayachoty, Andhra Pradesh 516269, India
Lat 14.03929°
Long 78.749164°
20/06/22 03:36 PM

GPS Map Camera

News from the Departments



BLOOD DONATION ON WORLD BLOOD DONORS DAY - 14.07.2022 by NSS Volunteers & NCC Cadets



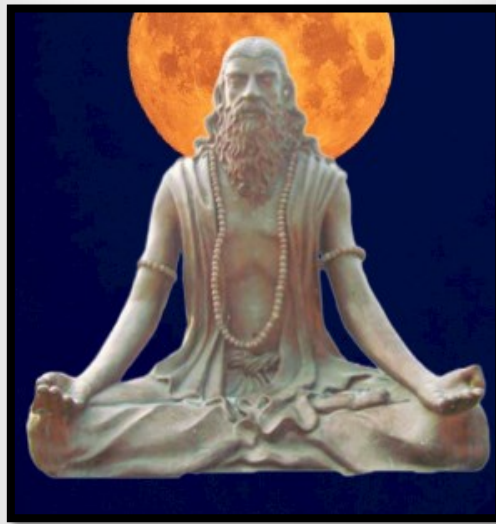
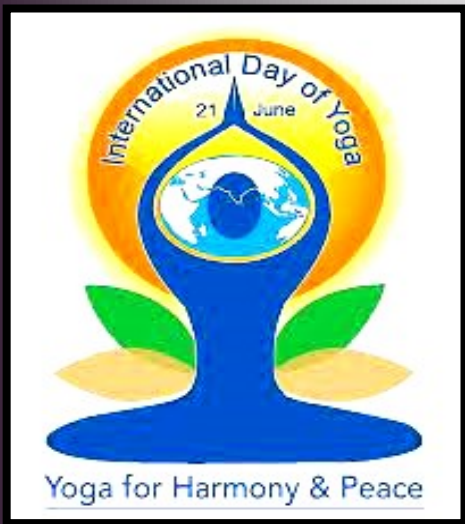
NEWS FROM THE DEPARTMENTS



10 DAYS FREE YOGA TRAINING CAMP

12.06.2022 - 21.06.2022

BY DEPT. OF ENGLISH AND NCC UNIT, GDC RAYACHOTY



'ALL LIFE IS YOGA' -SRI AUROBINDO

Invocation to Patanjali

శ్రీ పతంజలి మహర్షి
ప్రార్థన

'యోగేన చిత్తస్య పదేన
వాచాం

మలం శరీరస్య చ
వైద్యకేన

యోఽపాకరోత్తం ప్రవరం
మునీనాం

పతంజలిం
ప్రాంజలిరాసతోఽస్మి

ఆబాహు పురుషాకారం

శంఖ చక్రాసి ధారిణం సహస్ర శిరసం

శ్వేతం ప్రణమామి పతంజలిం'



యోగం ద్వారా మనస్సును, వ్యాకరణం ద్వారా
మాటను,
వైద్యం ద్వారా దేహాన్ని పరిశుద్ధం చేసి



అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం శుభాకాంక్షలు

తేది: 21-06-2022, పంంగళవారము
ఆజాదికా బిచ్చిత మహోత్సవం

ముఖ్య అతిథులు
రాయచోటి గౌరవ శాసనసభ్యులు
గౌ.శ్రీ గడికొట్ల శ్రీకాంత్ రెడ్డి గారు
అధ్యక్షులు
గౌ.శ్రీ గిరిజ గారు
సూచనలపై పాఠం అందించుట
గౌ.శ్రీ పూర్ణపల్లవ రాజు గారు

అన్నిమయ్య జిల్లా కేంద్రమైన రాయచోటిలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు సందర్భంగా
12-06-2022 నుండి 21-06-2022 వరకు
ఉచిత యోగా శిక్షణ
వేదిక : ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, రాయచోటి.

యోగా ర్యాలీ
21-06-2022 వ తేది ఉదయం 8:00 గంటకు

అధ్యక్షులు: గౌ. పి. హర్షణ్ పంకజ్, గౌ. ఎం. మునియా రాయక, డా. సి.వి. వెంకట రమణ
ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, రాయచోటి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, రాయచోటి IQAC తో అధ్యక్షులు అనియత యు.సి.సి. తిరుపతి

NEWS FROM THE DEPARTMENTS



10 DAYS FREE YOGA TRAINING CAMP INAUGURAL SESSION RESOURCE PERSON : DR. K. V. RAGHUPATHI



1. Invitation to Dr. K.V. Raghupathi by Lt. T. Venkata Ramana, ANO, GDC Rayachoty.
2. Inaugural Speech of Dr. K.V. Raghupathi, a Yogi and Writer of Yoga Books, A Life Time Achievement Awardee by AYUSH - 2018



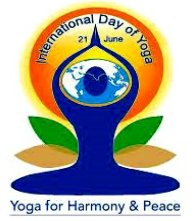
10 DAYS FREE YOGA TRAINING CAMP INAUGURAL SESSION RESOURCE PERSON : DR. K. V. RAGHUPATHI



10 Days Free Yoga Training was conducted at Govt. Degree College, Rayachoty. The resource person was Dr. K.V. Raghupathi. He gave training to the students and NCC cadets for 10 days. The students and cadets were presented participation certificates by Dr. K.V. Raghupathi. The programme was organised by 157/30, NCC Unit, under the command of Lt.T. Venkata Ramana as per the guidance and directions of Dr. Harsha Latha, Principal, Govt. Degree College, Rayachoty. 60 students and NCC cadets were participated in the Yoga Training camp and received Yoga Certificates from Dr. K.V. Raghupathi, Resource Person from Tirupati, who was a Life Time Achievement Awardee by AYUSH-2018, New Delhi.



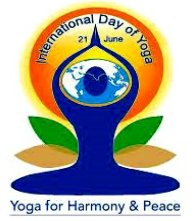
NEWS FROM THE DEPARTMENTS



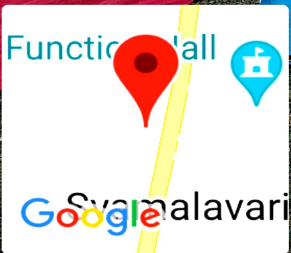
10 DAYS FREE YOGA TRAINING CAMP INAUGURAL SESSION RESOURCE PERSON : DR. K. V. RAGHUPATHI



NEWS FROM THE DEPARTMENTS



10 DAYS FREE YOGA TRAINING CAMP INAUGURAL SESSION RESOURCE PERSON : DR. K. V. RAGHUPATHI



Rayachoty, Andhra Pradesh, India
2PQX+FMF, Gurrappagari Palli, Rayachoty, Andhra Pradesh 516269, India
Lat 14.038628°
Long 78.749148°
16/06/22 06:58 AM



NEWS FROM THE DEPARTMENTS



10 DAYS FREE YOGA TRAINING CAMP INAUGURAL SESSION RESOURCE PERSON : DR. K. V. RAGHUPATHI



NEWS FROM THE DEPARTMENTS



A Certificate Course on Yoga :

The 157/30 NCC Unit has introduced A Certificate Course on Yoga in our College. The course consists of 100 marks.

A. Practicals 40 points B. Theory. 60 points Total. 100 points

The Practical 40 Marks

- 1) 40 Marks for Practicals will be awarded to the students who attend to the 10 Day Free Yoga Training Camp which starts from 12.06.2022 to 21.06.2022.
 - 2) A Certificate of Participation
 - 3) A Participation Certificate is also will be given to the participated students.
 - 4) Next the students should write a Theory Test for the remaining 60 marks.
- This is the total process for this 10 Days Yoga Training Camp.
All the best to the Aspirants/Students & Cadets on behalf of Principal and Staff.

The Practical Training was given in the following Asanas: **వజ్రాసన**

**వజ్రాసన
(మొదటి
ఆవృతం)**

1.

- పర్వతాసనము
- నమస్కారాసన
- బాలాసన
- పిండాసన
- మలాసన

**వజ్రాసన
(రెండవ ఆవృతం)**

1. నమస్కారాసన
2. అధోముఖ
స్వనాసన
3. దండాసన
4. ఊర్ధ్వముఖ
స్వనాసన
5. అధోముఖ
స్వనాసన
6. నమస్కారాసన
7. వజ్రాసనం

వజ్రాసన (మూడవ ఆవృతం)

1. వజ్రాసనం
2. నమస్కారాసన
3. అధోముఖ స్వనాసన
4. వీరభద్రాసన 1(కుడి)
5. వీరభద్రాసన 2(ఎడమ)
6. దండాసన
7. ఊర్ధ్వ ముఖ స్వనాసన
8. మార్జర ఆసన
9. అర్ధ ఉష్ఠాసన
10. నమస్కారాసన
11. వజ్రాసనం

NEWS FROM THE DEPARTMENTS



సూర్య నమస్కారాలు

1. సమస్థితి ఆసనం
2. ఆత్మాంజలి ముద్ర
3. హస్త ఉత్తానాసన
4. పాద హస్తాసన
5. అస్వ సంచలన ఆసనం
6. అధోముఖ స్వనాసన
7. అష్టాంగ నమస్కారాసన
8. ఊర్ధ్వముఖ స్వనాసన
9. అధోముఖ స్వనాసన
10. అస్వా సంచలన ఆసనం
11. పాద హస్తాసన

LYING DOWN ASANAS:

(వెల్లకిలా పడుకుని వేయు ఆసనాలు)

A. ఊర్ధ్వ ప్రసారిత పాదాసన

1. 15°
2. 45°
3. 90°

B. పవన ముక్తాసనము ఏక పాద

పవనముక్తాసనం

అర్ధ నౌకాసనము

విపరీత కర్ణ ముద్ర

అర్ధ హాలాసనము

అర్ధ సర్వాంగాసనా శవాసనం

LYING ON BELLY:

(బోర్లా పడుకుని వేయు ఆసనాలు)

ఏక పాద

శలభాసనం

భుజంగాసనం

అర్ధ భుజంగాసనం

పరిపూర్ణ

భుజంగాసనం

మకరాసనము

Mudras with Palm and Hand

- 1) జానముద్ర,
- 2) చిన్మూద్ర
- 3) యోని ముద్ర,
- 4) బైరవముద్ర,
- 5) హృదయముద్ర.

STANDING ASANAS (నిలబడి వేయు ఆసనాలు)

1. తాడాసనము
2. అర్ధ వక్రాసనము
3. వృక్షాసనం
4. అర్ధ చక్రాసనం (కౌంటర్)
5. ఏక పాద హస్తాసనం
6. ఉత్తాన ఆసనం

ప్రాణాయామం

పూరకము
రేచకము
కుంభకము
అనులోమ విలోమ
సుదర్శన క్రియ
భ్రష్టిక
కపాలభాతి

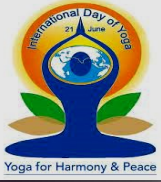


Yoga Expert Felicitated



Dr. K. V. Raghupathi, a resident of Chiguruwada, Tirupathi, a Yoga Expert, who has been practicing Yoga in ancient Patanjali order for more than 40 years. He gave 10 days free Yoga Training for degree students and NCC Cadets of Govt. Degree College, Rayachoty from 12.06.2022 to 21.06.2022. Today on the 8th International Day of Yoga (IDY 2022) the training came to an end. The Principal, Staff and Students felicitated Dr. K.V. Raghupathi with a shawl and a memento. He was earlier being honoured with 'Life Time Achievement Award in Yoga' by the Central Ministry of AYUSH, New Delhi in 2018 due to his yogic life and yogic writings. He had delivered talks on Sri Aurobindo's 'Synthesis of Yoga' for 4 years at Sri Aurobindo Center, Tirupati. These talks were brought into a book form as 1.Yoga for Peace. That was his first book on yoga. Next he wrote 2. Yoga & Zen, 3. Hastha Yoga, 4. My Tryst With Yoga and 5. Dispersed Clouds: Discourses on Yoga. Right now one more book is in print with Motilal Benarsi Dass Publications, New Delhi.

NEWS FROM THE DEPARTMENTS



Felicitation to Dr. P. Harshalatha, Principal, Govt. Degree College, Rayachoty, by NCC SW Cadets



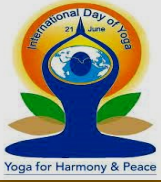
DISPLAY OF VARIOUS ASANAS, ON THE OCCASION OF 8th INTERNATIONAL DAY OF YOGA, IDY- 2022



NEWS FROM THE DEPARTMENTS



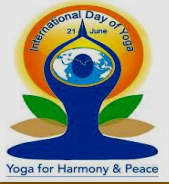
DISPLAY OF VARIOUS ASANAS, ON THE OCCASION OF 8th INTERNATIONAL DAY OF YOGA, IDY-2022



DISPLAY OF VARIOUS ASANAS, ON THE OCCASION OF 8th INTERNATIONAL DAY OF YOGA, IDY-2022



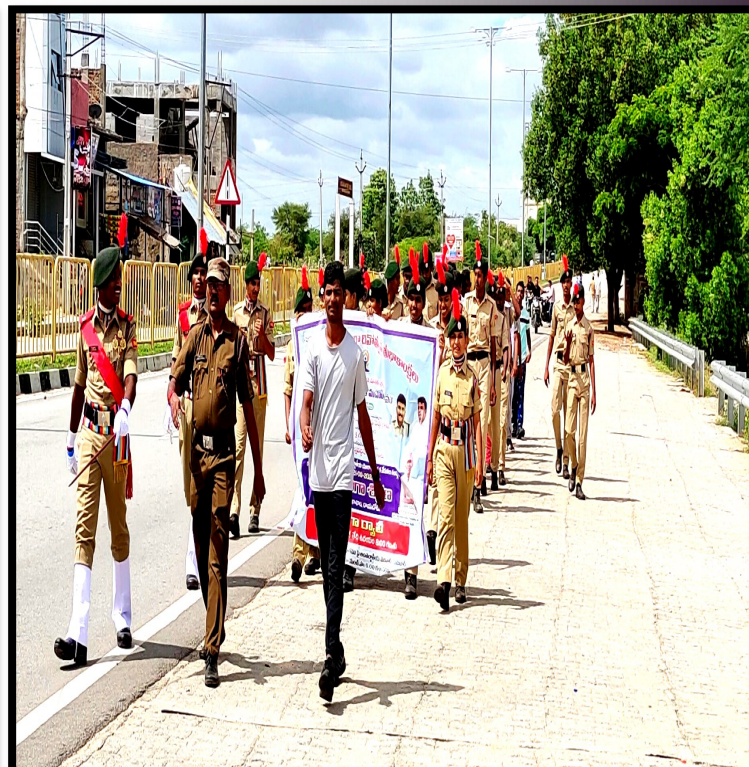
NEWS FROM THE DEPARTMENTS



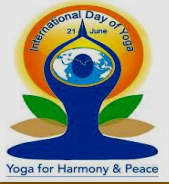
Rally on Yoga for Peace (IDY-2022) 21.06.2022 BY DEPT. OF ENGLISH AND 157/30 NCC UNIT,



NCC CADETS' RALLY ON ODY-2022, CADETS MAKE THE SLOGANS: YOGA FOR LIFE, YOGA FOR PEACE, ALL LIFE IS YOGA



NEWS FROM THE DEPARTMENTS



Rally on Yoga for Peace (IDY-2022) 21.06.2022 BY DEPT. OF ENGLISH AND 157/30 NCC UNIT



NCC CADETS' RALLY ON ODY-2022, CADETS MAKE THE SLOGANS: YOGA FOR LIFE, YOGA FOR PEACE, ALL LIFE IS YOGA



News from the Departments



ADMISSION DRIVE - DOOR TO DOOR CAMPAIGN



Rayachoty, Andhra Pradesh, India
Government Degree College Rayachoti.516269



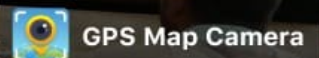
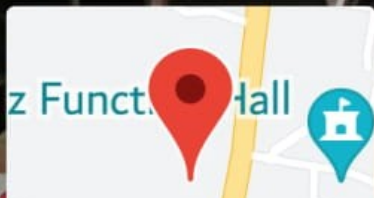
News from the Departments



CLEAN AND GREEN BY NSS VOLUNTEERS



ORIENTATION TO CSP PPT DEMO TO STUDENTS BY DR. M. MUNIYA NAIK, VICE PRINCIPAL AND BY LT. T. VENKATA RAMANA



Rayachoty, Andhra Pradesh, India
Kadapa, NH-18, Kurnool Chittoor Highway, Rayachoty,
Gurrappagari Palli, Rayachoty, Andhra Pradesh 516269, India



సాక్షి అన్నమయ్య

నేటి నుంచి యోగా శిక్షణ తరగతులు

రాయచోటిటౌన్ : రాయచోటి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ఆవరణలో నేటి నుంచి 10 రోజులు యోగా శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించనున్నట్లు ఆ కళాశాల ప్రెస్సిపల్ డాక్టర్ హర్షలత ఫంకజ్ తెలిపారు. ప్రతి రోజు ఉదయం 5-30 గంటల నుంచి 7-30 గంటల వరకు వరకు డిగ్రీ కళాశాల విద్యార్థులకు ఈ శిక్షణ తరగతులు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. ఆజాదీక అమృత మహోత్సవం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకల్లో భాగంగా ఈ శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు.



యోగాసనాలను నేర్పుతున్న దృశ్యం

ఉచిత యోగా శిక్షణ ప్రారంభం

రాయచోటి టౌన్, జూన్ 12 (ప్రభుత్వ న్యూస్) : పట్టణంలోని చిత్తూరు రోడ్డులో వున్న ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ఉచిత యోగా శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని ఆదివారం ప్రారంభించారు. దేహ పరిజ్ఞానం, మనస్సు పరిజ్ఞానం పరస్పర బిన్నమైనవి, ఈ రెండింటినీ అనుసంధానం చేయడమే యోగా అని డాక్టర్ రఘుపతి పేర్కొన్నారు. 10 రోజుల ఉచిత యోగా శిక్షణలో ముఖ్య యోగా గురువుగా విచ్చేసిన ఆయన మాట్లాడుతూ రాయచోటి పట్టణ ప్రజలకు శిక్షణ ఇవ్వడం చాలా శుభ పరిణామం అని అన్నారు. రాయచోటి యోగా గురువులు కొత్త సుదర్శన్, మళ్ళికార్డున్ శెట్టిలు మాట్లాడుతూ యోగా ను ప్రతి ఒక్కరూ విధేయతతో చేయాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందన్నారు. యోగా చేయడం వలన మనసుకు ప్రశాంతత లభించడమే కాక శరీరాన్ని కూడా దృఢంగా ఉంచుతుందన్నారు. తద్వారా మంచి ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మొదటి రోజు శిక్షణలో సూర్య నమస్కారాలు, పద్మాసనము లోని రకాలు, వజ్రాసనము వేయవిధానము తాదాసనము, పర్వతాసనము, బాలాసనము, శవాసనము, ముద్రలు గురించి వివరించారు.

యోగా శిక్షణ ప్రారంభం



శిక్షణ ఇస్తున్న యోగా గురువు

రాయచోటి : యోగా ఆరోగ్యానికి, దేహానికి సంబంధించిన శాస్త్రమని యోగా గురువు కే.వి.రఘుపతి అన్నారు. ఆదివారం రాయచోటి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ఆవరణలో జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా 10 రోజుల ఉచిత శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ.. దేహ పరిజ్ఞానం, మనస్సు పరిజ్ఞానం భిన్నమైనవన్నారు. ఈ రెండింటినీ అనుసంధానం చేయడమే యోగా అని అన్నారు. యోగా గురువు కొత్త సుదర్శన్, మళ్ళికార్డున్ శెట్టిలు యోగా ప్రాధాన్యతలను వివరించారు. మొదటి రోజు శిక్షణలో సూర్య నమస్కారాలు, పద్మాసనములోని రకాలు, వజ్రాసనం చేయు విధానము, తాదా సనము, పర్వతాసనము, బాలాసనము, శవాసనము, ముద్రలు గురించి డిగ్రీ విద్యార్థులకు శిక్షణ ఇచ్చినట్లు లెఫ్టినెంట్ వెంకటరమణ తెలిపారు.

ABN ఆంధ్రజ్యోతి

ఆంధ్రజ్యోతి

www.andhrajothy.com

నేటి నుంచి ఉచిత యోగా శిక్షణ శిబిరం

రాయచోటిటౌన్, జూన్ 11: అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంలో భాగంగా ఈ నెల 12వ తేదీ నుంచి 21వ తేదీ వరకు పది రోజుల పాటు రాయచోటి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ఉచిత యోగా శిక్షణ శిబిరం నిర్వహిస్తున్నట్లు ప్రెస్సిపల్ డాక్టర్ హర్షలత ఫంకజ్ శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఉదయం 5.30 నుంచి 7.30 గంటల వరకు ఈ కార్యక్రమం ఉంటుందని తెలిపారు. కళాశాలలోని యోగా సర్టిఫికేట్ కోర్సులో భాగంగా ఆసన, ప్రాణాయామ, యోగ ముద్రలపై యోగా నిపుణుడు, జీవితకాల సాఫల్య పురస్కార గ్రహీత డాక్టర్ కేవీ రఘుపతి శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు తెలియజేశారు. ఎన్సీసీ అసోసియేట్ అధికారి లెఫ్టినెంట్ వెంకటరమణ పర్యవేక్షణలో ఈ కార్యక్రమం జరుగుతుందన్నారు.

వైస్ఆర్ కడప జిల్లా

అజాదికా అమృత మహోత్సవం

ఉచిత యోగా శిక్షణ

12-06-2022 నుంచి 21-06-2022 వరకు

యోగా రౌల్టీ

10 రోజుల ఉచిత యోగా శిక్షణ శిబిరం

Lokal App Download now from Google Play
MADE IN INDIA One-stop solution for all your local needs.

అన్నమయ్య జిల్లా రాయచోటి వట్టణ పరిధిలోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో 12. 06. 2022 నుండి 21. 06. 2022 వరకూ అజాదికా అమృత మహోత్సవం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం భాగంగా 10 రోజుల యోగా శిక్షణ శిబిరం ఉదయం 5: 30 నుండి 7: 30 వరకూ ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ప్రెస్సిపల్ డా. హర్షలతా ఫంకజ్ తెలిపారు.

ప్రభుత్వ కళాశాలలో కొనసాగుతున్న యోగా సర్టిఫికేట్ కోర్సులో భాగంగా ఆసన, ప్రాణాయామాపై కేంద్ర ఆయుష్ మిస్ట్రీ ద్వారా యోగాలో జీవితకాల సాఫల్య పురస్కార గ్రహీతలు డా. కె. వి. రఘుపతి ద్వారా శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు కళాశాల ఎన్ సి సీ అసోసియేట్ అధికారి లెఫ్టినెంట్ వెంకటరమణ తెలిపారు.

SUDHAKAR POKALA
11 జూన్ 80 పేజీవారు



నందలూరులో యోగా చేస్తున్న న్యాయమూర్తులు, న్యాయవాదులు



ఏఐటీఎస్ ఫార్వర్డ్ కళాశాలలో..



రాయచోటి: ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ఆవరణలో



రాయచోటి: సాయి ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో సూర్యనమస్కారాలు చేస్తున్న యోగా గురువులు, విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు



యోగాపై అవగాహన కల్పిస్తున్న కిసాన్ మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షుడు శ్రీనివాసులు



టి.కమ్మపల్లి పాఠశాలలో విద్యార్థుల యోగాసనాలు



చిట్టెలి: విద్యార్థులతో యోగాసనాలు వేయిస్తున్న ఎన్సీసీ అధికారి రాజశేఖర్

ఆరోగ్యయోగం

రాయచోటి, రాజంపేట, రైల్వే కోడూరు నియోజకవర్గాల్లోని అన్ని మండలాల్లో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని మంగళవారం మనంగా నిర్వహించారు. యోగా గురువులు వివిధ ఆసనాలు వేసి అందరికీ అవగాహన కల్పించారు. శిక్షణ కేంద్రాల్లోనే వేడుకలు నిర్వహించారు. పలు చోట్ల న్యాయమూర్తులు, పోలీసు ఉన్నతాధికారులు, అధికారులు ప్రత్యేకంగా ఆసనాలు వేయడం విశేషం.

-న్యూస్టుడే రాయచోటి, నందలూరు, గాలివీడు, చిట్టెలి, పుల్లంపేట, రైల్వేకోడూరు

రాయచోటి / రాజంపేట / రైల్వేకోడూరు

స్థానిక వార్తలు

అన్నమయ్య

ఆంధ్రజ్యోతి

www.andhrajyothi

యోగాతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

రాయచోటిలో, జూన్ 21: రాయచోటిలోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో వదిలీ పాటు నిర్వహించిన యోగా శిక్షణ తరగతులు మంగళవారం ముగిశాయి. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ప్రముఖ యోగా గురువు, యోగా గ్రంథాల రచయిత డాక్టర్ కేపీ రఘువతి ఆధ్వర్యంలో శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్న విద్యార్థులకు, ఎన్సీసీ క్యాడెట్లకు సర్టిఫికేట్లను ప్రధానం చేశారు. అనంతరం కళాశాల ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ హర్షలత ఆధ్వర్యంలో కళాశాల నుండి నేతాజి సర్కిల్ వరకు ర్యాలీ నిర్వహించారు. కళాశాల ఎన్సీసీ అధికారి లెఫ్టినెంట్ వెంకట్రమణి, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు, ఎన్సీసీ క్యాడెట్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి ఒక్కరు యోగా నేర్చుకోవాలి
రైల్వేకోడూరు: ప్రతి ఒక్కరు యోగా నేర్చుకోవాలని రైల్వేకోడూరు న్యాయస్థానం న్యాయమూర్తి అజిత్ ప్రయదర్శిని తెలిపారు. మంగళవారం ఇంటర్నేషనల్ యోగా డే సందర్భంగా రైల్వేకోడూరు జూనియర్ సివిల్ న్యాయస్థానం ఆవరణలో న్యాయస్థానం సిబ్బందితో యోగా మాస్టర్ వి. సుబ్రహ్మణ్యం యోగాసనాలు వేయించారు. న్యాయమూర్తి మాట్లాడుతూ యోగాతో జీవప్రక్రియ సంపూర్ణమవుతుందన్నారు. బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు అద్దివల్లి వెంకట్రామరాజు, సీనియర్ న్యాయవాదులు చెంచు రామయ్య, మహిళా న్యాయవాది ఇందిర, న్యాయస్థానం సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. ఆర్ఎస్ఎస్ నాయకులు అలుగంటి దశరథరామయ్య, శ్రీనివాసులు, వరికూటి మల్లి, శరత్బాబు తదితరులు రైల్వేకోడూరు లక్ష్మీనరసింహస్వామి ప్రభుత్వం ప్రతి పాఠశాలలో యోగా క్లాసులు ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. తొందర చంద్రశేఖర్ పాల్గొన్నారు.



యోగాసనాలు చేస్తున్న న్యాయమూర్తి అజిత్ ప్రయదర్శిని

యోగాతో మానసిక ప్రశాంతత
సందలూరు: యోగాతో శారీరక, మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుందని జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కెలత అన్నారు. స్థానిక కోర్టు ఆవరణలో యోగా గురువు రాజాచారి ఆధ్వర్యంలో యోగాసనాలను వేశారు. ఈ సందర్భంగా జడ్జి కెలత మాట్లాడుతూ యోగాసనాలను అభ్యసించడం ద్వారా మానసిక, శారీరక ఉల్లాసం కలుగుతుందన్నారు. టీవీ, మడుమేహం వంటి గుర్తులు ఆదుపలోకి వస్తాయన్నారు. యోగా గురువులు యంబలూరు నరసింహారెడ్డి, గెవిటి నాగ సురేంద్ర కుమార్, యంబలూరు అనిల్ కుమార్,



సందలూరు కోర్టు ఆవరణలో యోగాసనాలు చేస్తున్న కోర్టు సిబ్బంది తదితరులు



రాయచోటి: యోగాసనాలు చేస్తున్న విద్యార్థులు

న్యాయవాదులు, పోలీసులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. **చిట్టెలి:** చిట్టెలి జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలలో ఎన్సీసీ అధికారి రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ యోగాసనాలు అలవాటు చేసుకోవాలని సూచించారు. యోగా ప్రాముఖ్యత, ఉపయోగాలపై ఎన్సీసీ కేడెట్లు అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. అనంతరం ఉపాధ్యాయులు దుర్గరాజు మాట్లాడుతూ అందరూ యోగా పాటించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో కిరణ్ కుమార్ రాజు, ఎన్సీసీ క్యాడెట్లు పాల్గొన్నారు. **రాజంపేట:** రాజంపేట పట్టణంలోని అన్నమా

దార్లు పార్వతీ కళాశాలలో యోగా సై.అనిల్ కుమార్, కె.రాజాచారి విద్యార్థులతో సనాలు వేయించారు. ఆలాగే యోగా చేయడం కలిగే ప్రయోజనాలను విద్యార్థులకు వివరించి ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ డి.సర్వలత, వై.ప్రదీప్, కె.ఎన్.ఎస్.ఎస్ కార్యక్రమ అధికారులు పాల్గొన్నారు. డాక్టర్ రాజమోహన్ రెడ్డి, డాక్టర్ వేణు, డాక్టర్ మోహన్, శోభనీబాబు, గోపి, హనుమంతుల తదితరులు పాల్గొన్నారు.



చిట్టెలి పాఠశాలలో యోగా నిర్వహిస్తున్న ఎన్సీసీ క్యాడెట్లు



అన్నమాదార్లు కళాశాలలో యోగాసనాలు చేస్తున్న విద్యార్థులు

యోగా ఫర్ లైఫ్ : ఎన్సీసీ క్యాడెట్స్



యోగా చేస్తున్న ఎన్సీసీ విద్యార్థులు

రాయచోటిటౌన్, జూన్ 21(ప్రభన్యూస్): పట్టణంలోని చిత్తూరు రోడ్డులో ఉన్న ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో 10 రోజుల పాటు ప్రముఖ యోగా గురువు, యోగా గ్రంథాల రచయిత డా.రఘుపతి ఉచిత శిక్షణలో 8వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం నాడు శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్న విద్యార్థులకు ఎన్సీసీ విద్యార్థులకు మంగళవారం ధృవపత్రాలను అందజేశారు. ఈ ధృవపత్రాలను డా.రఘుపతి చేతుల మీదుగా అందజేశారు. అనంతరం ప్రిన్సిపల్ డా.హర్షలత ఆధ్వర్యంలో యోగా ర్యాలీ నిర్వహించారు. యోగా ఫర్ పీస్ మరియు యోగా ఫర్ లైఫ్ అంటూ క్యాడెట్లు నినాదాలు చేశారు. కళాశాల నుండి బంగ్లా నేతాజీ స్కూల్ వరకు ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని కళాశాల ఎన్సీసీ అధికారి వెంకటరమణ పర్యవేక్షించారు.

WEBLINKS/YOUTUBE LINKS



International Yoga Day IDY-2022 Recorded Video Links



<https://youtu.be/7KsfHMehJjU>

<https://youtu.be/0tA4Ezi8wrQ>

Aajadi Ka Amrith Mahotsav
8th INTERNATIONAL DAY OF YOGA (IDY-2022)
10 DAYS FREE YOGA TRAINING CAMP
FROM 12.06.2022 TO 21.06.2022
VENUE: GDC RAYACHOTY, MORNING 5 AM TO

Resource Person:
Dr. K.V. Raghupathi,
Life Time Achievement
Awardee in Yoga 2018,
AYUSH, New Delhi

GOVT. DEGREE COLLEGE, RAYACHOTY
157/230, NCC UNIT
RAYACHOTY, ANAPALLA DISTRICT

**IDY 2022 Surya Namaskara : Resource
Person, Dr. K.V. Raghupathi,
10 Days Free Yoga Training Camp at Govt. Degree C...**
www.youtube.com

<https://youtu.be/7KsfHMehJjU> 5:20 PM ✓

Aajadi Ka Amrith Mahotsav
8th INTERNATIONAL DAY OF YOGA (IDY-2022)
10 DAYS FREE YOGA TRAINING CAMP
FROM 12.06.2022 TO 21.06.2022
VENUE: GDC RAYACHOTY, MORNING 5 AM TO

Resource Person:
Dr. K.V. Raghupathi,
Life Time Achievement
Awardee in Yoga 2018,
AYUSH, New Delhi

GOVT. DEGREE COLLEGE, RAYACHOTY
157/230, NCC UNIT
RAYACHOTY, ANAPALLA DISTRICT

**IDY-2022, Day-1 of 10 Days Free Yoga
Training Camp, Govt, Degree College, Rayac...**
Inaugural Speech by Dr. K.V. Raghupathi
www.youtube.com

<https://www.youtube.com/watch?v=0tA4Ezi8wrQ>
5:20 PM ✓

