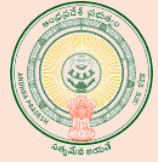


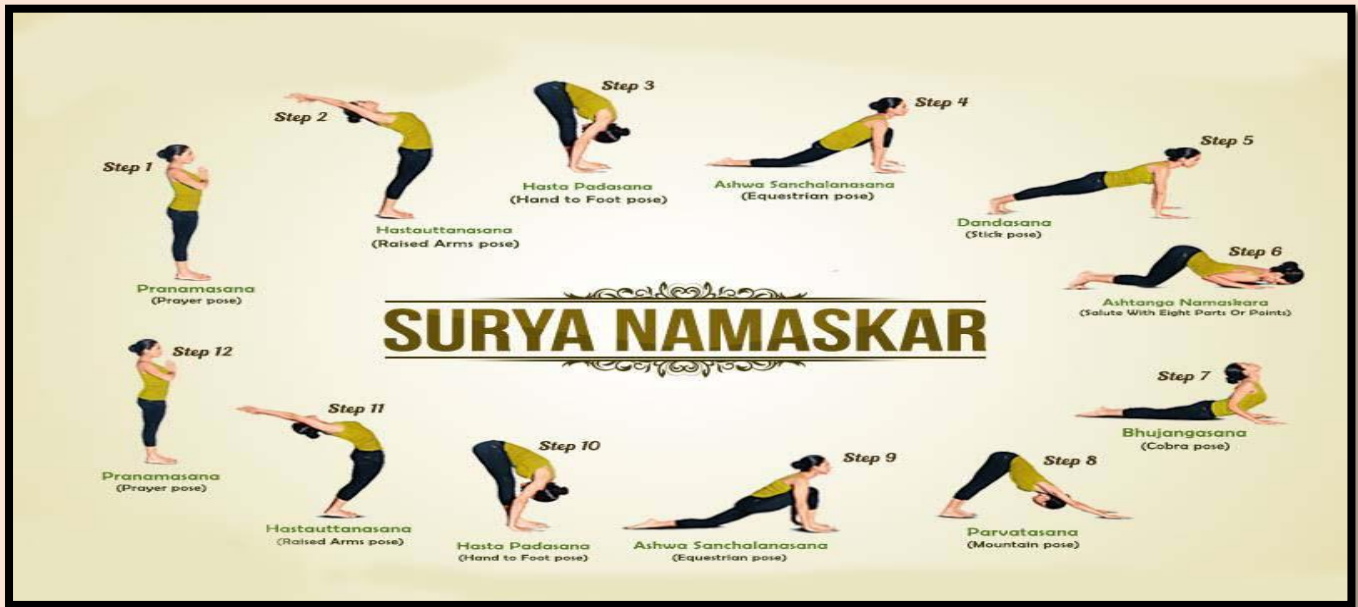


GOVERNMENT DEGREE COLLEGE URAVAKONDA - 515 812

(Accredited by NAAC with B Grade)
Affiliated to S K. University, Ananthapuramu



Yoga Practices and Celebration of International Yoga Day 26-1-2019



Health benefits of meditation

Meditation helps with...

- Anxiety
- Asthma
- Cancer
- Chronic pain
- Depression
- Heart disease
- High blood pressure
- Irritable bowel syndrome
- Sleep problems
- Tension headaches















Conducted Yoga Classes to Staff on 23-1-2021









Celebrated International Yoga Day on 21-06-2022









Cebrated International Yoga Day on 21-06-2023











పురావస్తు అధికారి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం



గుత్తిలో యోగాసనాలు నేర్పుతున్న ధ్వజం



యోగా చేస్తున్న ఇంటినింగ్ విద్యార్థులు

గుత్తి జూన్ 21 (ప్రభుత్వం) : పట్టణంలోని గుత్తి కోట పురావస్తు కార్యాలయంలో పురావస్తు అధికారి బాల కృష్ణా రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో బుధవారం ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. గుత్తి కోట పురావస్తు కార్యాలయ ప్రాంగణంలో యోగ గురువు కృష్ణయ్య యోగ ప్రాధాన్యతను వివరిస్తూ వివిధ ఆసనాలు వేయించి వాటి ఉపయోగాలు వివరించారు. అధికారి బాలకృష్ణ రెడ్డి మాట్లాడుతూ అందరికీ యోగ వారా ఆవేశం ఉన్న ప్రాంతం అని ఈ మధ్య కాలంలో యోగ చాలా ప్రాముఖ్యత లభించిందని, తద్వారా యోగ్ను పాటించి పాపములను తగ్గించుకోవాలని పేర్కొన్నారు. మంచిని పొందాలి, మంచిని పుట్టిస్తూ మంచిని పుట్టించాలి, మనస్సును నిర్మలం చేయాలి, విద్యార్థులకు ఆలస్యం, చదువులో చురుకుగా ఉండేటట్లుగా యోగ బడే వాడే అని పేర్కొన్నారు. అందరికీ యోగ చేసే సందర్భంగా వివిధ సేవా కార్యక్రమాలలో ఉన్న వారిని సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గుత్తి కోట సంరక్షణ సమితి కృష్ణయ్య, అధ్యక్షులు విజయలక్ష్మి, గుత్తి కోట అసోసియేట్స్ లోని వ్యాంకు కైరెక్టర్ రామమోహన్ సంరక్షణ యువజన కన్వీనర్ చిరంజీవి, యువజన సమితి అధ్యక్షుడు దేవేంద్ర రామారావు, సామాజిక కార్యకర్త పవన్ యాదవ్, పురావస్తు సిబ్బంది, పౌరులు, కైరెక్టర్, అమృత, పర్వీన్, అంజనేయులు, శ్రీరాములు, నరసింహ గుత్తి కోట కేంద్ర వీరై అడ్మినిస్ట్రేషన్ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

గేట్స్ ఇంటినింగ్ కళాశాలలో

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం.

గుత్తి : పట్టణ శివార్లలోని గేట్స్ ఇంటినింగ్ కళాశాలలో బుధవారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ఈ యోగ కార్యక్రమంలో సుమారు వెయ్యి మంది విద్యార్థులతో యోగాసనాలు చేయించారు. ఈ కార్యక్రమానికి యోగా గురువు కృష్ణ పాల్గొని విద్యార్థులకు యోగా ప్రాముఖ్యత గురించి వివరించారు. ఈ క్రమంలో కళాశాల కరస్పాండెంట్ పీకే పద్మావతమ్మ, కైరెక్టర్ శ్రీ వాణి, ప్రిన్సిపల్ సూరయ్య, ఎన్ఎస్ఎస్ అధికారులు రిటైర్డ్ మరియు రాజీవ్ ఆలాగే అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ఉరవకొండ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో 9వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం.

ఉరవకొండ : పట్టణంలోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో 9 వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్, కైరెక్టర్ ప్రిన్సిపాల్ రెవెన్యూ డివిజన్ కమిషనర్ యోగ గురువు నాగమల్లి కమలేష్వర్ ను సునంగా సత్కరించి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో దాదాపుగా 400 మంది విద్యార్థులు, విద్యార్థులు కైరెక్టర్ ప్రిన్సిపాల్, ఎన్ఎస్ఎస్ కోఆర్డినేటర్ కెంకవరమణి, అలాగే, కళాశాల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అమిద్వాలలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం



అమిద్వాలలో యోగా నేర్పుతున్న ఉపాధ్యాయులు

ఉరవకొండ రూరల్ : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని బుధవారం మండలంలోని అమిద్వాల జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల లో, కార్యక్రమ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో యోగా దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కార్యక్రమం పాటించి మాట్లాడుతూ నిత్యం యోగా సాధన చేయడం వలన, కారీరక మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్ మహామ్యర్ పీకే, హెల్త్ సూపర్వైజర్ శేఖర్, ఎం ఎల్ హెచ్ పి భారతి, సి హెచ్ భాదాని, ఓ సి కుమార్ దాస్, ఎం ఎల్ హెచ్ పి రూపా, ఎన్ఎస్ఎస్ సలీమా బేగం, చిన్న ముస్తూర్ ఎం ఎల్ హెచ్ పి హనుమంతు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రెవెన్యూ డివిజన్ కమిషనర్ యోగా నేర్పుతున్న కామన్ యోగా ప్రోటోకాల్ ప్రముఖ యోగా గురువు నాగమల్లి కమలేష్వర్