

## REPORT OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA (21-06-2024)



In this century we realise that Yoga has united the world

**-PM Narendra Modi**

An invaluable gift of ancient Indian tradition, Yoga has emerged as one of the most trusted means to boost physical and mental well-being. The word "Yoga" is derived from the Sanskrit root yuj meaning "to join", "to yoke" or "to unite", symbolizing the unity of mind and body; thought and action; restraint and fulfillment; harmony between human and nature, and a holistic approach to health and well-being.

Due to Hon'ble PM Shri Narendra Modi's relentless efforts, June 21 was declared as the International Yoga Day by the United Nations General Assembly. In its resolution, the UNGA endorsed that "Yoga provides a holistic approach to health and well-being apart from striking a balance between all aspects of life. The wider dissemination of information about the benefits of practising Yoga would be beneficial for the health of the world population." This infused an era of holistic health revolution in which attention was given more to prevention rather than the cure.

Centuries ago, one of the most popular Sanskrit poets Bhartrhari, while highlighting the specialty of Yoga, said:

धैर्यं यस्य पिता क्षमा च जननी शान्तिश्चिरं गेहिनी  
सत्यं सूनुरयं दया च भगिनी भ्राता मनः संयमः।  
शय्या भूमितलं दिशोऽपि वसनं ज्ञानामृतं भोजनं  
एते यस्य कुटिम्बिनः वद सखे कस्माद् भयं योगिनः।।

Meaning that by regularly practising Yoga, a person can imbibe some very good qualities like courage which protects like a father, forgiveness as possessed by a mother & mental peace which becomes a permanent friend. Through regular practise of Yoga truth becomes our child, mercy our sister, self-control our brother, the earth becomes our bed & knowledge satiates our hunger.

## **2024 Theme: Yoga for self and society**

This year marks the 10th International Day of Yoga with the theme “Yoga for Self and Society.” Yoga, a transformative practice, represents the harmony of mind and body, the balance between thought and action, and the unity of restraint and fulfilment. It integrates the body, mind, spirit, and soul, offering a holistic approach to health and well-being that brings peace to our hectic lives. Its power to transform is what we celebrate on this special day.

### **International Yoga Day Significance**

The significance of International Yoga Day is to raise awareness of the many benefits of yoga for physical and mental health. Yoga is a mind-body practice that originated in India thousands of years ago. It combines physical postures, breathing exercises, and meditation. Yoga has been shown to improve flexibility, strength, balance, and endurance. It can also help to reduce stress, anxiety, and

depression. The primary objective of the International Day of Yoga is to raise awareness about yoga as a holistic practice for mental and physical well-being. This observance holds great importance in shedding light on the importance of psychological and physical wellness in today's world. Furthermore, the day encourages the cultivation of a regular meditation practice to foster mental clarity and self-awareness, essential for thriving in a stress-free environment.

### INTERNATIONAL DAY OF YOGA IN THE COLLEGE CAMPUS

The International Day of Yoga 2024 was celebrated in the Central Auditorium of the Rushikonda campus on 21<sup>st</sup> June, 2024 from 7.30 am to 9.00 am. Prof.K.S.Bose, Incharge Principal of the college inaugurated the session and addressed the gathering of students. Prof.P.V.Mohini, Dean Student Affairs, motivated and appreciated all the students for their voluntary participation in the International Day of Yoga celebrations in the college. Dr.G.Lakshmi Narayana, NSS Programme Officer introduced the chief guest of the session to the gathering. The Chief Guest for the session was Dr.M.Madan Mohan, Retired Professor, Department of Education, Andhra University, Visakhapatnam .

Dr.Madan Mohan spoke about the significance of yoga in student's life. He enlightened the students that practising yoga in daily life helps them enhance their mental stability and focus on their studies with bright concentration. He reminded the students that present sedentary life

style is the root causes of many dangerous chronic illness like hypertension, diabetes, obesity, cardiac attacks etc. Hence he urged all the students should practice yoga from young age daily for 15-20 minutes in order to stay healthy.

Later Dr.Madan Mohan has demonstrated simple yoga asanas which are very effective to maintain good health. He reiterated that youth are the pillars of our country. Hence all the youth must be fit and fine to make our country a health country. Some of asanas performed by the yoga instructor are padma asana, anulom vilom, surya namaskar,kaapalbathi,Bhujanga Asana, Padma Asana etc.

The students performed all the asana with great enthusiasm.175 Students have participated in this programme.

The chief guest Dr.Madan Mohan was felicitated by Principal Prof.K.S.Bose, , Dean Student Affairs Prof.P.V.Mohini, NSS Programme Officer Dr. Lakshmi Narayana G, NCC Army Wing ANO Capt. R.B.Ananth rao, NCC Air Wing Caretaker Sri Gowri Shankar, Dr.S.Rajesh,HOD of Basic Sciences and Humanities , Sri P.Venkat Rao and Mr.N.Chakrapani .

The session concluded with formal vote of thanks by Dr.Lakshmi Narayana G.



**Principal Prof.K.S.Bose addressing the gathering of students**



**Dean Student affairs, Prof.P.V.Mohini addressing the gathering of students**





**Prof.M.Madan Mohan , Yoga Instructor demonstrating asanas to students**





**Prof.M.Madan Mohan , Yoga Instructor demonstrating asanas to students**



**NSS Volunteers performing yoga asanas**





**STUDENTS PERFORMING PRANAYAMA IN THE INTERNATIONAL YOGA DAY SESSION**





**FELICITATION TO CHIEF GUEST PROF.M. MADAN MOHAN BY THE STAFF**



**GROUP PHOTO OF ALL NSS VOLUNTEERS PARTICIPATED IN THE INTERNATIONAL YOGA DAY**



ర్పారు. యోగా చేయడం వల్ల శారీరక, మానసికంగా చేకూర్ ప్రయోజనకర అంశాలపై తెలియజేశారు.



మధురవాడ శిల్పారామంలో...

కొమ్మాది, న్యూస్టుడే: యోగాతోనే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుందని విశాఖ ఎంపీ శ్రీభరత్ పేర్కొన్నారు. మధురవాడ శిల్పారామం (జాతర)లో దివిచంద్రవదన యోగశాలలో పీఎంపీ యోగా ఫ్యామిలీ 10వ వార్షికోత్సవంలో భాగంగా యోగా గురువులు సుశీల్కుమార్ జైన్, పిళ్ల చిట్టిబాబు ఆధ్వర్యంలో ఈ వేడుకలు నిర్వహించారు. ఎంపీ శ్రీభరత్, జోన్-2 జడ్పీ శైలజవల్లి అతిథులుగా హాజరై ప్రసంగించారు. శిక్షకులు పోతిన సోపాత్రుడు, సుబ్బారావు, ఉమ, రాణి, స్థానిక జన సేన నాయకులు నాగోతి నాయుడు, పోతిన అనూరాధ, బి.వి. కృష్ణయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు. కొమ్మాది వైతన్య ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో విద్యార్థులు యోగాసనాలతో పాటు సూర్య నమస్కారాలు చేపట్టగా బాక్సింగ్ కోచ్ ఐ.వెంకటేశ్వరరావు, ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ సురేష్ తదితరులు ప్రసంగించారు.



విశాఖ ఎంపీ శ్రీభరత్ను సత్కరిస్తున్న పీఎంపీ బృందం

ఎండాడ, న్యూస్టుడే: ఎండాడ సెయింట్ లుక్స్ ప్రాంగణంలో సెంటర్ ఫర్ యోగా, సెయింట్ లుక్స్ నర్సింగ్ విద్యార్థుల ఆధ్వర్యంలో ఈ వేడుకలు జరిగాయి.



గీతం డీవ్స్ వర్క్ టీల్లో...



రుషికొండ జీవీపీ కళాశాలలో....



# యోగానందం

తగరపువలస అవంతి కళాశాలలో..

తగరపువలస, గ్రామీణభీమిలి, న్యూస్టుడే: తగరపువలస బంగ్లామెట్ట జీవీఎంసీ ప్రాథమిక పాఠశాలలో, తాటితూరు జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలలో ఈ కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. యోగా గురువు టీఎస్వీ ప్రసాదరావు విద్యార్థులతో యోగాసనాలు వేయించారు. \* సంగివలస ఎన్నారై వైద్య కళాశాల, తగరపువలస అవంతి ఇంజనీరింగు కళాశాలలోనూ ఈ వేడుకలు జరిగాయి.

ఆనందపురం, పద్మనాభం, న్యూస్టుడే: గుడిలోప విజ్ఞాన విహార, శ్రీవేంకటేశ్వర స్కూల్, శొంథ్యం ఎన్ఎస్ఆర్ ఐటీ, గిడిజాల సాయి గణపతి కళాశాల, ఆనందపురం పీహెచ్ సీలలోనూ ఈ వేడుకలు జరిగాయి. \* పద్మనాభం మండలంలోని పద్మనాభం, మద్ది, రేవిడి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలు, పద్మనాభం, అర్చకునిపాలెం, పాత కొవ్వొడ్ల, అయినాడ తదితర గ్రామాల్లోని ప్రాథమిక పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల చేత యోగాసనాలు చేయించారు.

భీమునిపట్నం, న్యూస్టుడే: భీమిలి కృష్ణాకాలనీ వద్ద యోగా వైతన్య సంస్థ ప్రాంగణంలో సాధకులు పలురకాల యోగాసనాలు వేశారు. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి విచ్చేసిన సాధకులతో యోగా ఉపాధ్యాయులు యోగాసనాలు, వ్యాయామాలు, ప్రాణాయామం చేయించారు. యోగావైతన్య సంస్థ ప్రతినిధి సి. హెచ్.వెంకటర

మణ మాట్లాడుతూ భారతదేశంలో పుట్టిన యోగాకు అనేక దేశాల్లో ప్రాచుర్యం పెరుగుతోందన్నారు. అనంతరం సాధకులకు యోగా రసాన్ని పంపిణీ చేశారు. న్యాయవాది ఎన్.జనార్దనరావు, బాబా నియోజకవర్గ కన్వీనర్ కె.రామానాయుడు, యోగా ఉపాధ్యాయులు సత్యనారాయణ, అప్పలనాయుడు పాల్గొన్నారు.

సాగర్ నగర్ చీఫ్ లో...

సాగర్ నగర్, న్యూస్టుడే: 13 ఆంధ్రా ఎన్ఎస్సీ బెటాలియన్, 2 సీటీఆర్ ఎన్ఎస్సీ క్యాడెట్లు ఆధ్వర్యంలో సాగర్ నగర్ చీఫ్ లో యోగాసనాలు ప్రదర్శించారు. ఆయా బెటాలియన్ల కమాండింగ్ ఆఫీసర్లు, వివిధ కళాశాలల ఎన్ఎస్సీ విభాగాధికారుల పర్యవేక్షణలో యోగా, ధ్యాన ప్రదర్శనలు చేశారు.

నాలుకొలనీల గేడెల వంట్లో న్నారు. యోగాస



యోగా

భీము

సివిల్

చారు.

శ్రీనివాస

ఆసనాలు

యర్ సి:

అదనపు

సౌజన్య,

ప్రధాన :

కోర్టు సి

కేంద్రం(కీ

ఆధ్వర్యం



# ఘనంగా యోగా దినోత్సవం



దాద్రా యోగా సాధన కేంద్రం ద్వారా కార్యక్రమం, మానసిక రుగ్గుణాల నివారణకు అనేక యోగా శాస్త్రాలను అభ్యసించే సభ్యులు గొల్ల బాబారావు, డి.జీ. రావు ఉపాధ్యక్షులు పి.వి.ఎస్. మాధవ్, డి.జీ. విశాఖ పార్లమెంట్ జిల్లా అధ్యక్షులు రవీంద్ర్రెడ్డి మేడపాటి అధ్యక్షులు తెలిపారు. కులవారం ఉచిత యోగా సంస్థ సంస్థ వ్యవస్థాపకుడు బి.కె. వెంకటరమణ్ అధ్యక్షులలో నిర్వహించిన 10వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం దీనిలో గల గాదిరాజు పార్లమెంట్ లో ఆసన, ప్రాణాయామ, ధ్యాన ఇతర యోగా సంబంధిత ప్రదర్శనలతో నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిలు గా కార్యనిర్వహణ అధ్యక్షులు గొల్ల బాబారావు, డి.జీ. రావు ఉపాధ్యక్షులు పి.వి.ఎస్.మాధవ్, డి.జీ. విశాఖ పార్లమెంట్ జిల్లా అధ్యక్షులు రవీంద్ర్రెడ్డి మేడపాటి, కాంతారాం, భానుకమార్, మధుసూదన్ రావు, సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ కళ్యాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**యోగా దినోత్సవం**  
 విశాఖ ఉపాధ్యక్షులు : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం పురస్కరించుకుని గాయత్రి విద్యా పరిషత్ యుజి, పీజీ కళాశాలలో యోగా సాధన చేసారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రెసిడెంట్ అచార్య కె.ఎస్. బోసు ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని యోగా సాధన కార్యక్రమం ప్రారంభించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు వ్యక్తిగత కష్టాలతో బాటు మన భారతీయ సాంప్రదాయ పద్ధతులలో యోగా సాధన చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అచార్య పి.వి. మోహిత,

ఎన్.ఎస్.ఎస్ ప్రోగ్రామ్ అధికారి డాక్టర్ లక్ష్మీనారాయణ, ఎన్.సిసి అధికారి ఆర్. అనంతరావు, ఎన్.సిసి ఎయిర్ మిగ్ అఫీసర్ కె. గౌరీశంకర్, పి. వెంకట్రావు, ఎన్. రాజేష్, చలపాణి, డాక్టర్ ఎమ్. మధన్ మోహన్ విద్యార్థులు యోగా సాధన చేయించారు.

**గతంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం**  
 సాగ రీ నగర్ : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా గతంలో డి.ఎస్. విశ్వవిద్యాలయంలో కులవారం ప్రత్యేక కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. విశ్వవిద్యాలయంలోని కోడి రామమూర్తి ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలోని యోగా దినోత్సవంలో గతంలో ప్రొ.వై.ఎస్. రమణారెడ్డి ప్రాధాన్యతగా తనూ, రిజిస్ట్రార్ ప్రొఫెసర్ డి. గుణశేఖర్, ఎన్.ఎస్.ఎస్ కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ ఎన్.వి.జి.రెడ్డి, జిమ్మర్ ఎన్.ఎస్.ఎస్ ప్రోగ్రామ్ అఫీసర్ డాక్టర్ రమణారావు తదితరులు, ధ్యాన ప్రక్రియలను ప్రదర్శించారు. జిమ్మర్ ప్రొ.వై.ఎస్. రమణారెడ్డి ప్రొఫెసర్ డి.గి.కాంతారావు విద్యార్థులను ఆహ్వానించారు.

**యోగా సాధన చేసిన వారు బాధించిన వారికి**  
 విశాఖ ఉపాధ్యక్షులు : యోగా సాధన చేసిన వారు బాధించిన వారికి తీసుకోవడం వలన మరల ఆరోగ్యం చేతులు తుండ్లని న్యూట్రీషియన్ అండ్ వెల్ నెస్ కన్సల్టెంట్ పీలా కృష్ణస్వామి అన్నారు. అనంతరమైన ఆరోగ్యం చేతులు తుండ్లని ప్రోత్సహిస్తుంది యోగా ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో అంతర్జాతీయమని పేర్కొన్నారు. దీనిలో ప్రొఫెసర్ జి.ఎస్. మోగిషయం, పాపారాజు కార్యక్రమం, ఏ.ఎమ్. ఐ. వంటి 15 ముఖ్యమైన ఘోషణలు ఉన్నట్లు అల్లంబోయి అఫీసర్ పాల్గొంటూ ఒక అధ్యక్షులను



పెల్లెడిందిందిన్నారు.

**అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం**  
 నీరుపరం : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం కులవారం నగరంలోని డాక్టర్ పి.ఎస్. కృష్ణ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ వి.వి.ఎ.బాబు అధ్యక్షతన అత్యంత శ్రేణులతో జరిగింది. అంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం యోగ విభాగం అధ్యక్షులు మురళీకృష్ణ, రామచంద్ర మిషన్ కు సంబంధించి వచ్చుల రమ్య ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని యోగా పై శ్రేణులు ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల యోగా కోఆర్డినేటర్ ఎ.వి. రమణ్, కాలేజీ సేవా పథకం అధికారులు పాం ఉమామహేశ్వరరావు, లక్ష్మి, జి.వి.బాబు ప్రతాప్, ఉన్నత భారత అధికారి కోఆర్డినేటర్ ఎన్.వి. రామారావు, రామకృష్ణ

అక్షయ రావు, రెడ్ రిబెన్ రిట్రాన్ క్రమంలో సాయకృష్ణ వ్యాయామ విభాగం వారి కి సంధ్యారాజ్ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు  
**వుదా పార్కులో యోగా సభలు**  
 నీరుపరం : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా కులవారం వుదా పార్కులోని స్పెషియల్ రింట్లో యోగా అసాల కార్యక్రమంగా ఘనంగా నిర్వహించారు. 10వ అంతర్జాతీయ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని యోగ చైతన్య సంస్థ, లోటరీ క్రమంలో 12వ సంస్థ అధ్యక్షులలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని యోగా అసాల నాలుగోసం., యోగా గురువా అచార్య దివ్యకాంధర వు మాట్లాడుతూ వ్యక్తి వ్యక్తి సమాజ ఉన్నతని నివారణలో ఈ సంవత్సరం నిర్వహించున్నట్లు తెలిపారు. శారద, మానసిక సమతుల్యం సాధించడంపై అన్నారు.