

## YOGA DAY

'Yoga' is an act of easy way to practice for the perfection of physical and mental health, said Dr.Rajashekar the director of Usha Rama College of Engineering.and Technology. He hosted as a chief guest for the celebration of 'Yoga Day' in the college. 200 NSS students of Usha Rama participated in this programme and exhibited their Yoga skills. The college librarian Mr. Ramakrishna took initiation for the performance of various steps in Yoga. The college NSS officer Dr.V. SrihariBabu made the celebration very grand success.

### యోగాతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

గన్నవరం, జూన్ 21 (శ్రీచక్ర): ప్రతిపక్షర్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కనీసం యోగా



మాట్లాడుతున్న డైరెక్టర్ రాజశేఖర్.  
యోగాసనాలు చేస్తున్న విద్యార్థులు

చేయాలని కళకాల డైరెక్టర్ డా.రాజశేఖర్ పేర్కొన్నారు. ఉంగుటూరు మండలం తేలప్రోలు ఉషారామ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో ఎన్.సి.సి. సేవా విభాగం ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచయోగా దినోత్సవం జరిగింది. ఈసందర్భంగా రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ శారీరకంగా, మానసికంగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందాలంటే

ఖచ్చితంగా యోగా చేయాలని సూచించారు.విద్యార్థిదశనుంచే యోగాసనాలు చేయాలని ,అలా చేస్తే కోన్నిరకాల వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయన్నారు. ఈకార్యక్రమంలో ఎన్ సి.సి. ఆఫీసర్ డాక్టర్ శ్రీహరిబాబు ,గ్రంథాలయాధికారి రామకృష్ణ ,పి.డి.సత్యనారాయణ తదితరులతోపాటు 200మంది విద్యార్థులు హాజరయ్యారు.



ఆత్మార్థ సర్వభారత్ ట్రస్ట్‌లో యోగా దినోత్సవంలో యూనియన్ బ్యాంక్ ప్రతినిధులు

వ్యవస్థలో యోగాసనాలు చేశారు. యోగా విశిష్టతను పండిట్ శ్రీధర్ వివరించారు. అసోసియేషన్ వ్యవస్థాపకులు తిప్పిబరే ప్రసాద్, అధ్యక్షుడు మదుపల్లి బాలకృష్ణ, కార్యదర్శి శాశ్వత్ రిపాస్ సంప్రదించుకుంటూ ఉంటున్నారని పోల్చాడు. వీటిని అధ్యక్షులలో రోటేషన్‌లో యోగాదే నిర్వహించారు. వీటిని సినయర్ నాయకులు చిగురుపాటి కుమారస్వామి, నాదండ్ల నూనూన్, కామూరు శేషమూర్తి పాల్గొన్నారు. సెయింట్ బాప్ట్స్ రెవరెండ్ ఫాదర్ వీజేసెన్, సినయర్ జిమ్మీ కురియాకోస్, ట్రస్ట్ హేమ సుధారాణి పాల్గొన్నారు. వానప్రస్థ మహిళా మండలి అధ్యక్షులలో డాక్టర్ సుధాకర్ పాల్గొన్నారు.

కంగుటూరు మండలంలో..

కంగుటూరు : తెలంగాణ ఉపరాష్ట్ర జంబున్ 00గ్ కళాశాలలో మంగళవారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని మనంగా నిర్వహించారు. కళాశాల ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ కె.రాజశేఖరరావు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. కళాశాల ఎన్ఎస్ఐసె సెషన్‌విభాగం అధ్యక్షులలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో సుమారు 200మంది విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

నిజాం యాదవమహాయని యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా వీజ్ జనరల్ మేనేజర్ బ్రహ్మానందరెడ్డి అన్నారు. యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా విజయవాడ బ్రాంచ్ అధ్యక్షులలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ కేంద్రాలను అధ్యక్షులు నిర్వహించారు. ట్రస్ట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రెసిడెంట్ పరజేశి పరవేళ్లలో బ్రాంచ్‌వారిలోని సుమారు 150మంది యూనియన్ బ్యాంక్ ప్రతినిధులు.

అధికారులతోపాటు ట్రస్ట్ ప్రాంగణంలోని అరవన్ ఈ టీవీ(స్టేషన్ గ్రామీణ స్వయం ఉపాధి ఉపకర్మ శిక్షణా కేంద్రం)లో శిక్షణ పొందుతున్న శిక్షణార్థులు యోగా బ్యాంక్ ప్రక్రియలు అవలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిజిఎం, డిప్యూటీ జూనియర్ హెడ్ వేగే రమేష్, రిజిస్ట్రార్ హెడ్ ఎన్.శ్రీనివాస్, పీజర్స్ కె.జయశాంకర్, గన్మవరం ప్రాంత మేనేజర్ సగేష్, అక్కిబాద్, అరవన్ ఈ టీవీ ప్రెసిడెంట్ కె.లక్ష్మీకులశమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హనుమాన్ జంక్షన్లో..

హనుమాన్ జంక్షన్ : ప్రతి రోజు యోగా సాధన చేయడం వలన మానసిక ఒత్తిడిని అధిగమించ వచ్చని కాసుమోలు రిజిస్ట్రార్ ప్రస్తుతాల్ డివీ రమణ అన్నారు. మంగళవారం స్థానిక అర్జున్ కళాశాల మండలంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని యోగా గురువు ఎస్. అనుభవ్ నిర్వహించారు. సేతుకరం విద్యార్థులకు యోగాసాధన పట్ల అభిరుచి పెంచడం అభివృద్ధినియమన్నారు. ఈ సందర్భంగా అభ్యాసకులు డివీ రమణ, రామకృష్ణ, అర్జున్ నేత తవ్వ మటుంబరామలను నెత్తురించారు.

వీరవల్లి హనుమాన్ జంక్షన్లో..

హనుమాన్ జంక్షన్ రూరల్ : ప్రతి రోజు యోగా చేయడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు దూరం కావడంలో పాటు మానసిక ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత అలవదుతుందని హెచ్చరించ నిర్వహించుకున్నామని వివరించారు. వీరవల్లి హనుమాన్ జంక్షన్ మంగళవారం యోగా దినోత్సవ సందర్భంగా వీజ్ అసోసియేట్, వీజ్ బ్రాంచి, బాగ్లరాజు పరవేళ్లలో యోగా శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వేణు, బాద్లె, శివశంకర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.





