



DEPARTMENT OF NATIONAL SERVICE SCHEME

Name of the Program: International Day of Yoga (IDY-2023)

Date of the Program: 21.06.2023

No. of Members Participated: 200

Brief Report of the Program:

LBRCE NSS Unit had conducted “**International Day of Yoga**” on 21st June 2023. Organized by NSS Unit, LBRCE. The programme was inaugurated by Dr.K. Appa Rao, Principal, Dr. B Siva Hari Prasad and Yoga Teacher J.V.D Prasad has given the lecture on importance of yoga in our daily life. All the Teaching and Non-Teaching faculty have done yoga Asanas like Tadasana-Urdhva Hasatasana, Skandha Chakra-Uttana mandukasana & kati Chakrasana, Ardha Chakrasana-Prasarita padottanasana, Nadishodhana Pranayama, Bhramari pranayama and remaining protocols have been done by all staff members. One of our faculty briefed importance of yoga in our daily and the advantages he could observe after doing yoga.

Photos taken:



Dr K.Appa Rao, Principal, Mr J.V.D. Prasad Yoga Teacher. briefing the Importance of yoga in our daily life and its improvement in health.



Faculty of Lakireddy Bali Reddy College of Engineering performing Yoga Asanas.



Faculty of Lakireddy Bali Reddy College of Engineering performing Yoga Asanas.



Yoga Teacher Performing yoga and make all the college members to perform yoga on IDY-2023.

Press clippings:

యోగాతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

నమస్తే-శ్రీతేజస్వినీ, ఫైలవరం:యోగా తోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందవచ్చని స్థానిక లక్ష్మి బాలికల ఇంటికి కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా.కె.అప్పారావు అన్నారు. బుధవారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని కళాశాల యన్.యస్.యస్.యూనిట్ విభాగం, యన్.సి.సి విభాగాల ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు వివిధ యోగాసనాలను నేర్పించారు. ప్రథమ సంవత్సరం విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు ధ్యానం వల్ల కలిగే ఉపయోగాలను వివరిస్తూ ధ్యానం చేయించారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా.కె.అప్పారావు మాట్లాడుతూ ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా క్రమ శిక్షణ తో యోగాను అభ్యసించే ఆరోగ్య వంతులు కాగలరని, తద్వారా మానసిక ఒత్తిడిని, చిరాకులను జయించవచ్చు అన్నారు. యన్.యస్.యస్ ప్రోగ్రాం అఫీసర్ డా. బి.శివవారి ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరు యోగాను దినచర్యలో చేర్చి ఉదయం లేచగానే యోగాను ఆచరించడం వల్ల మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుందని, దీర్ఘకాలిక రోగాలు బి.పి, షుగర్ లను నియంత్రించవచ్చున్నారు. అనంతరం కళాశాల యోగా మాస్టర్ జె.డి.వి.ప్రసాద్ యోగా వల్ల ఉపయోగాలను వివరిస్తూ ఆయన పర్యవేక్షణలో ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులతో యోగాసనాలు వేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీన్, వివిధ విభాగాధిపతులు, అధ్యాపకులు, యన్.సి.సి విభాగపు ఇన్ ఛార్జ్ ఆర్.పవిత్ర, విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



యోగాతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం



(వాస్తవ నియమం): యోగాతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందవచ్చని యల్.బి.ఆర్.సి.ఇ ప్రిన్సిపాల్ డా.కె.అప్పారావు తెలిపారు. బుధవారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని కళాశాల యన్.యస్.యస్.యూనిట్ విభాగం, యన్.సి.సి విభాగాల ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు, యోగా వల్ల కలిగే లాభాలను, వివిధ యోగా సనాలను నేర్పించారు. ఉదయం యన్.యస్.యస్, యన్.సి.సి విభాగాల ఆధ్వర్యంలో ప్రథమ సంవత్సరం విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు ధ్యానం వల్ల కలిగే ఉపయోగాలను వివరిస్తూ ధ్యానం చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ డా.కె.అప్పారావు ప్రసంగిస్తూ ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా క్రమ శిక్షణతో యోగాను అభ్యసించే ఆరోగ్య వంతులు కాగలరని తద్వారా మానసిక ఒత్తిడిని చిరాకులను జయించవచ్చున్నారు.

యన్.యస్.యస్ ప్రోగ్రాం అఫీసర్ డా.బి.శివవారి ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరు యోగాను దినచర్యలో చేర్చి ఉదయం లేచగానే యోగాను ఆచరించడం వల్ల మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుందని, దీర్ఘకాలిక రోగాలు బి.పి, షుగర్ లను నియంత్రించవచ్చు. అనంతరం కళాశాల యోగా మాస్టర్ జె.డి.వి.ప్రసాద్ యోగా వల్ల ఉపయోగాలను కర పత్రాల రూపంలో, వివరించి వివిధ ప్రదర్శనలు ప్రదర్శించి ఆయన పర్యవేక్షణలో ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు యోగాసనాలు ఎంతో చక్కగా చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీన్, వివిధ విభాగాధిపతులు, అధ్యాపకులు యన్.సి.సి విభాగపు ఇన్ ఛార్జ్ ఆర్.పవిత్ర మరియు విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

Dr B Siva Hari Prasad
NSS Program Officer

Dr K Appa Rao
Principal