



**LAKIREDDY BALI REDDY COLLEGE OF ENGINEERING**

(An Autonomous Institution since 2010)

Approved by AICTE, New Delhi and Permanently Affiliated to JNTUK, Kakinada

L.B. Reddy Nagar, Mylavaram, NTR District, Andhra Pradesh - 521230



### ***DEPARTMENT OF NATIONAL SERVICE SCHEME***

**Name of the Program: International Day of Yoga (IDY-2024)**

**Date of the Program: 21.06.2024**

**No. of Members Participated: 150**

#### **Brief Report of the Program:**

LBRCE NSS Unit had conducted “**International Day of Yoga**” on 21<sup>st</sup> June 2024 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, Bharamari 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 observed after doing yoga.

#### **Photos taken:**



**Mr J.V.D. Prasad Yoga Teacher & Faculty of Lakireddy Bali Reddy College of Engineering performing Yoga Asanas**



**NCC Students 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-2024.**



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



## Press clippings:

# క్రమశిక్షణతో యోగాను అభ్యసిస్తే నిత్యం ఆరోగ్యవంతులే

**నమస్తే-శ్రీ శేఖర్ న్యూస్, మైసూరు:** క్రమశిక్షణతో యోగాను అభ్యసిస్తే నిత్యం ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంటారని లకిరెడ్డి బాలిరెడ్డి ఇంజనీరింగ్ కళాశాల యోగ డీపర్ట్ జె.డి.వి ప్రసాద్ వెల్లడించారు. శుక్రవారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని స్థానిక లకిరెడ్డి బాలిరెడ్డి ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ఎస్.ఎస్.ఎస్, ఎస్.సి.సి విభాగాల ఆధ్వర్యంలో ఇంజనీరింగ్ చివరి సంవత్సరం చదువుతున్న విద్యార్థులకు యోగ పై శిక్షణ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నిత్యం యోగా చేయటం ద్వారా మానసిక ఒత్తిడిని, జయించవచ్చున్నారు. ఎస్.ఎస్.ఎస్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డాక్టర్ బి శివహరి ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను దినచర్యలో చేర్చి ఉదయం నిద్ర లేవగానే యోగాసనాలు చేసినట్లయితే దీర్ఘకాలికంగా ఉన్న బి.పి, షుగర్ లను నియంత్రించ వచ్చున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ కే. అప్పారావు, డీన్స్, వివిధ విభాగాధిపతులు, అధ్యాపకులు, ఎస్.సి.సి విభాగపు ఇంచార్జ్ ఆర్.పవిత్ర, విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. హానిమిరెడ్డి కళాశాలలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా స్థానిక లకిరెడ్డి హానిమిరెడ్డి డిగ్రీ కళాశాలలో కళాశాల ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ డిపార్ట్మెంట్ మేజర్ మన్నే స్వామి ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థిని విద్యార్థులచే వివిధ యోగాసనాలు చేయించారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్.ఇద్ద రవి మాట్లాడుతూ యోగా చేయటం ఒక్కరోజుకే పరిమితం కాకుండా నిత్యం యోగా చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలన్నారు. నిత్యం యోగ చేయటం వల్ల మన శరీరంలో ఉన్న అనేక రుగ్గులను నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుందన్నారు. యోగాసనాల వల్ల మానసిక ఒత్తిడిని జయించవచ్చని తద్వారా చదువులో రాణించడానికి చక్కటి మార్గమన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యాపక, అధ్యాపకేతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. లీలావతి పాఠశాలలో ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అనే ఐ చిన్న ఆరోగ్యక అనుసరిస్తే మనిషి శారీరక, మానసిక ఉల్లాసానికి మేలు కలుగుతుందని స్థానిక శ్రీ లీలావతి పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు ఉదతా లక్ష్మీనారాయణ వెల్లడించారు. శుక్రవారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల ప్రకారం శుక్రవారం యోగా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా



నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులతో యోగాసనాలు చేయించి, యోగా వలన కలుగు ప్రయోజనాలను తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల కార్యదర్శి ఇంజనం రాధా కుమారి, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

జె.ఎ.వి. కళాశాల కేంద్రం

## యోగాతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం



**మైసూరు - జూన్ - 21 -** మనం న్యూస్ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని కళాశాల యన్.యస్.యస్.యూనిట్ విభాగం, యన్.సి.సి విభాగాల ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు, యోగా వల్ల కలిగే లాభాలని, వివిధ యోగాసనాలను నేర్పించారు. యన్.యస్.యస్.యూనిట్ విభాగాల ఆధ్వర్యంలో ఫైనల్ ఇయర్ విద్యార్థులకు విద్యార్థులకు ధ్యానం వల్ల కలిగే ఉపయోగాలను వివరిస్తూ ధ్యానం చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో యోగా మాస్టర్ జె.డి.వి.ప్రసాద్ ప్రసంగిస్తూ ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా క్రమ శిక్షణ తో యోగాను అభ్యసిస్తే ఆరోగ్య వంతులు కాగలరని తద్వారా మానసిక ఒత్తిడిని చిరాకులను జయిం%శీ%చవచ్చున్నారు. యన్.యస్.యస్.యూనిట్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్. బి.శివహరి ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను దినచర్యలో చేర్చి ఉదయం లేవగానే యోగాను ఆచరించడం వల్ల మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుందని, దీర్ఘకాలిక రోగాలు బి.పి, షుగర్ లను నియంత్రించవచ్చు. అనంతరం కళాశాల యోగా మాస్టర్ జె.డి.వి.ప్రసాద్ యోగా వల్ల ఉపయోగాలను కథ వ్రాత రూపంలో, వివరించి వివిధ ప్రదర్శనలు ప్రదర్శించి ఆయన పర్యవేక్షణలో ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు యోగాసనాలు ఎంతో చక్కగా చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీన్స్, వివిధ విభాగాధిపతులు, అధ్యాపకులు యన్.సి.సి విభాగపు ఇన్ ఛార్జ్ ఆర్.పవిత్ర మరియు విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

# యోగాతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం



## యోగా మాస్టర్ జె.డి.వి.ప్రసాద్

**భారత్ న్యూస్,మైసూరు**

శుక్రవారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఎల్ బి శ్రీ సి ఈ కళాశాల యన్.యస్.యస్.యూనిట్ విభాగం, యన్.సి.సి విభాగాల ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు, యోగా వల్ల కలిగే లాభాలని, వివిధ యోగాసనాలను నేర్పించారు. ఉదయం యన్.యస్.యస్, యన్.సి.సి విభాగాల ఆధ్వర్యంలో ఫైనల్ ఇయర్ విద్యార్థులకు

ధ్యానం వల్ల కలిగే ఉపయోగాలను వివరిస్తూ ధ్యానం చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో యోగా మాస్టర్ జె.డి.వి.ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా క్రమ శిక్షణ తో యోగాను అభ్యసిస్తే ఆరోగ్య వంతులు కాగలరని తద్వారా మానసిక ఒత్తిడిని చిరాకులను జయించవచ్చున్నారు. యన్.యస్. యన్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డా. బి.శివహరి ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను దినచర్యలో చేర్చి ఉదయం లేవగానే యోగాను ఆచరించడం వల్ల మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుందని, దీర్ఘకాలిక

రోగాలు బి.పి, షుగర్ లను నియంత్రించవచ్చు అని తెలిపారు. అనంతరం కళాశాల యోగా మాస్టర్ జె.డి.వి.ప్రసాద్ యోగా వల్ల ఉపయోగాలను కథ వ్రాత రూపంలో, వివరించి వివిధ ప్రదర్శనలు ప్రదర్శించారు. ఆయన పర్యవేక్షణలో ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు యోగాసనాలు ఎంతో చక్కగా చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీన్స్, 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