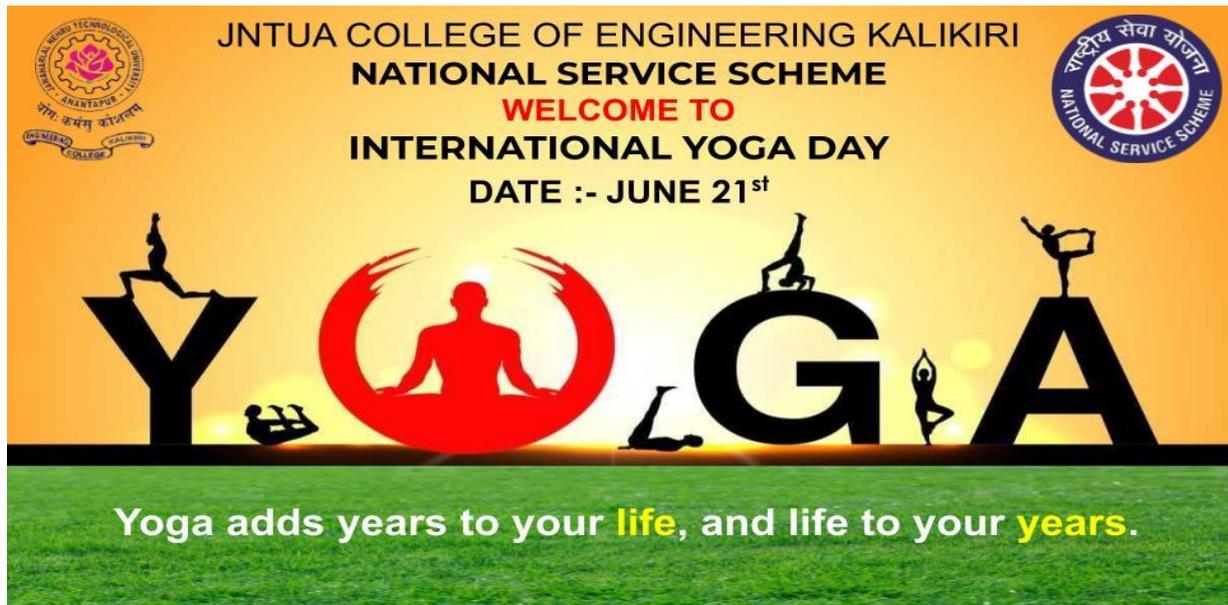


## REPORT ON INTERNATIONAL YOGA DAY

JNTUA College of Engineering Kalikiri has proudly celebrated 'INTERNATIONAL YOGA DAY' on 21-06-2021. This event was organized by NSS Program Officer Dr. K. Aparna. Principal of JNTUACE Kalikiri Prof. M.L.S Deva Kumar, vice-principal Prof. C. Subhas, NSS Program Officer Dr. K. Aparna, Teaching and Non-Teaching staff has done some of yoga postures, Pranayama and meditation.



Before starting yoga all members did warm up to relax and make body parts flexible. Warm up before yoga is best practice.



Started with Surya namaskar Salute to the Sun. Sun Salutation, is a practice in **yoga** as exercise, it is a set of 12 powerful **yoga** Asanas.



While doing Surya Namaskara's discussed the benefits of Yoga.



Then followed by some Asanas like Baddha Konasana, Uttanasana etc...

### **Baddha Konasana :-**

Baddha konasana is a basic seated asana that opens the hips and the muscles of the groin.







### Uttanasana :-

Uttanasana is a standing forward fold, which is considered very good for relieving stress and soothing the nervous system. It forms part of the Surya Namaskar sequences.







**Principal Prof. M.L.S Deva Kumar** has given a talk about 'Importance of Yoga' in our daily life, advantages of doing yoga daily helps a lot especially in this pandemic situation to increase immunity power and breathing power ,on the occasion of 'International yoga day' .





**NSS Program Officer Dr. K. Aparna** also given a talk about 'International yoga day ' which was celebrated on every June 21<sup>st</sup> since 2015, and the importance of yoga. A few minutes of **Yoga** during the day can be a great way to get rid of stress that accumulates daily in both body and the mind.





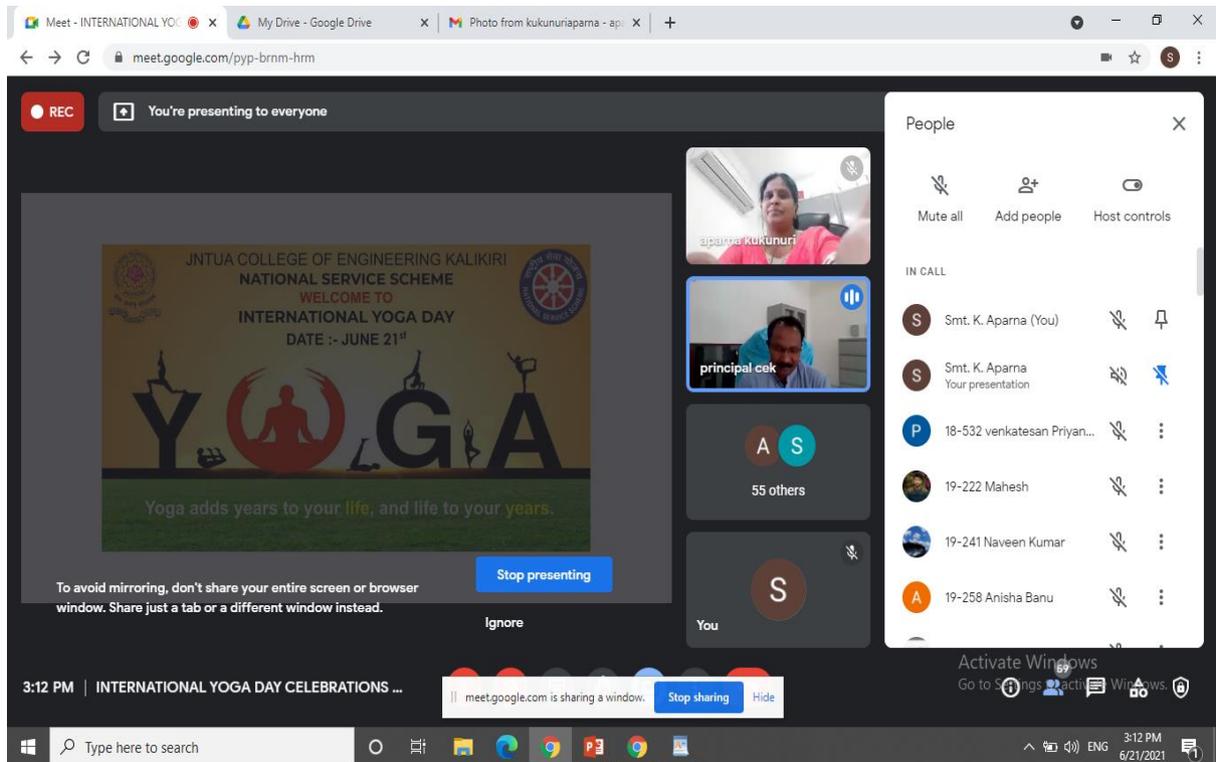




Physical Director Sree Ramulu Explaining Yoga Asanas



After yoga program, NSS Program Officer Dr .K. Aparna has conducted a webinar to celebrate 'International yoga day' with the students and faculty members. In the webinar, Principal Prof. M.L.S Deva Kumar had given a talk about the benefits of yoga and how yoga is very important to students physically and mentally. Dr. K. Aparna also given some of the main points of yoga such as - how yoga is important to handle stress, improves strength, balance and flexibility, etc...



Meet - INTERNATIONAL YOGA DAY x My Drive - Google Drive x Photo from kukunuriaparna - ap... x

meet.google.com/pyp-brnm-hrm

REC You're presenting to everyone

JNTUA COLLEGE OF ENGINEERING KALIKIRI  
NATIONAL SERVICE SCHEME  
WELCOME TO  
INTERNATIONAL YOGA DAY  
DATE :- JUNE 21<sup>st</sup>  
YOGA  
Yoga adds years to your life, and life to your years.

Stop presenting

To avoid mirroring, don't share your entire screen or browser window. Share just a tab or a different window instead.

Ignore

aparna kukunuri

principal cek

68 others

You

People

Mute all Add people Host controls

IN CALL

- Smt. K. Aparna (You)
- Smt. K. Aparna Your presentation
- 18-532 venkatesan Priyan...
- 19\_237
- 19\_248
- 19-221 Bhoomika

3:16 PM | INTERNATIONAL YOGA DAY CELEBRATIONS ...

meet.google.com is sharing a window. Stop sharing Hide

Windows taskbar: Type here to search, 3:16 PM 6/21/2021

Meet - INTERNATIONAL YOGA DAY x My Drive - Google Drive x Photo from kukunuriaparna - ap... x

meet.google.com/pyp-brnm-hrm

REC You're presenting to everyone

JNTUA COLLEGE OF ENGINEERING KALIKIRI  
NATIONAL SERVICE SCHEME  
WELCOME TO  
INTERNATIONAL YOGA DAY  
DATE :- JUNE 21<sup>st</sup>  
YOGA  
Yoga adds years to your life, and life to your years.

Stop presenting

To avoid mirroring, don't share your entire screen or browser window. Share just a tab or a different window instead.

Ignore

aparna kukunuri

LE 507\_Y.Vishnu Vardhan

68 others

You

People

Mute all Add people Host controls

IN CALL

- Smt. K. Aparna (You)
- Smt. K. Aparna Your presentation
- 18-530 Bhanu
- 18-532 venkatesan Priyan...
- 19\_237
- 19\_248

3:20 PM | INTERNATIONAL YOGA DAY CELEBRATIONS ...

meet.google.com is sharing a window. Stop sharing Hide

Windows taskbar: Type here to search, 3:20 PM 6/21/2021

Principal Prof. M.L.S Deva Kumar, Vice-principal Prof. C.Subhas, NSS Program Officer Dr. K. Aparna, Physical Director Sree Ramulu ,PET Sunitha, L.Rajendra Prasad ,M.V. Keshav Kumar, K.Murali Krishna superintendent, C.Ramesh senior Assistant, Anjaneya prasad senior Assistant, Teaching ,Non-Teaching staff and hostel employees are participated in “International yoga day’ celebrations with great enthusiasm.

## యోగాతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

- అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా జేఎన్టీయూ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ దేవకుమార్ వెల్లడి

కలికిరి జూన్ 21 ( ప్రథమ న్యూన్) కలికిరి జే.ఎన్.టి.యు కళాశాలలో ఎన్.ఎస్.ఎస్ ప్రోగ్రామ్ కొ ఆర్డినేటర్ డా. కె.అపర్ణ ఆధ్వర్యంలో ఇంటర్ నేషనల్ యోగా డే నిర్వహించడం జరిగినది . ఈ కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ ఎం.ఎల్.ఎస్ దేవ కుమార్ మాట్లాడుతూ యోగా చెయ్యడం వలన ఇమ్మునిటీ పవర్ పెరుగుతుంది అని అన్నారు. యోగా దినోత్సవం ను ప్రపంచములో దాదాపు 200 పైగా దేశాలు జరుపుకొంటున్నాయి . యోగా ని రోజువారీ దినచర్యలో భాగముగా అలవాటు చేసుకోవాలని ప్రసంగించారు . ఎన్.ఎస్.ఎస్ ప్రోగ్రామ్ కొ ఆర్డినేటర్ డా. కె.అపర్ణ మాట్లాడుతూ యోగా చేయడం వలన కలిగే ప్రయోజనాల గురించి అందరికీ వివరించినారు.ఈ కార్యక్రమములో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఎం.ఎల్.ఎస్ దేవ కుమార్ మరియు వైస్ ప్రిన్సిపాల్ సి.సుభాష్ మరియు ఎన్.ఎస్.ఎస్ ప్రోగ్రామ్ కొ ఆర్డినేటర్ డా. కె.అపర్ణ మరియు వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుడు శ్రీరామ్, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయురాలు సునీత, యల్.రాజేంద్ర ప్రసాద్, యమ్ .వి.శేషవ కుమార్, కె.మురళీకృష్ణ సూపరింటెండెంట్ , సి.రమేష్ సీనియర్ అసిస్టెంట్ , ఆంజనేయ ప్రసాద్ సీనియర్ అసిస్టెంట్ , కళాశాల సిబ్బంది మరియు హాస్టల్



యోగాపై మాట్లాడుతున్న జేఎన్టీయూ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ దేవకుమార్

సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమం ఖౌతికంగా కళాశాలసిబ్బందికి, ఆన్లైన్లో ఎన్.ఎస్.ఎస్ వాలంటీ ర్స్కు స్టూడెంట్స్కు ఇంటర్ నేషనల్ యోగా డే కార్యక్రమం నిర్వహించామని, ఈ కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ ఎం.ఎల్.ఎస్ దేవ కుమార్, ఎన్.ఎస్.ఎస్ ప్రోగ్రామ్ కొ ఆర్డినేటర్ డా. కె.అపర్ణ యోగా ప్రాముఖ్యత గురించి వివరించారు.

మిజం ఎంకజ శర్మ బాల్గన్నారు.

కలికిరిగ్రామీణ: కలికిరి జేఎన్టీయూ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో కళాశాల ప్రిన్సిపల్ దేవకుమార్, ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం కోఆర్డినేటర్ కె.అపర్ణ పాల్గొన్నారు.

**జేఎన్టీయూలో..**

కలికిరి: జేఎన్టీయూ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో సోమవారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం నిర్వహించారు. ప్రిన్సిపల్ ఎం.ఎల్.ఎస్. దేవకుమార్, ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం కో-ఆర్డినేటర్ అపర్ణ పాల్గొన్నారు.

**సాక్షి**  
సంకల్పం

Tue, 22 June 2021

<https://epaper.sakshi.com/>

భారత, నుభావం అవతలులు బాల్గన్నారు.

## యోగాతో రోగనిరోధక శక్తి పెంచుకోవచ్చు

కలికిరి, జూన్ 21: యోగాను రోజు వారీ వ్యాపకంగా మార్చుకుంటే రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవచ్చని కలికిరి జేఎన్టీయూ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ఎం.ఎల్.ఎస్. దేవకుమార్ పేర్కొన్నారు. సోమవారం ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా కళాశాలలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. యోగా దినోత్సవం నిర్వాహకురాలు ఎన్ఎస్ఎస్ కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ కె.అపర్ణ, వైస్ ప్రిన్సిపల్ సుభాష్, డా.అపర్ణ, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు శ్రీరామ్, సునీత, రాజేంద్రప్రసాద్, కేశవకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఆనంతరం ఆన్లైన్లో వలంటీర్లు విద్యార్థులకు యోగా మొళకువలు తెలియజేశారు.







