

YOGA AND LIFE SKILLS AWARENESS PROGRAM

Date: 03/03/2019

Resource Person: Dr. Kamruddin, Associate Professor, University of Hyderabad.

Description: The program was conducted for the staff and students of the college to create awareness regarding Yoga and its benefits and how to practice meditation and Yoga in their daily life. The program was presided over by the principal Dr. G. Yadagiri and was conducted in the conference hall on 03/03/2019.

Outcome: To give an understanding of the significance of Yoga in leading a peaceful and stress free life. It helped the participants to a great extent in providing them the much sought after relief from stress and strain in today's hectic life style.



ఈనాడు
epaper.eenadu.net

యోగాతో మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం

అమీర్ పేట, న్యూసెంటు డి: యోగాతో మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం చేకూరుతుందని సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సైన్స్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ కమ్రుద్దీన్ అన్నారు. బేగంపేటలోని ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో 'యోగా ది లైఫ్ స్కిల్స్' అంశంపై శనివారం సదస్సును నిర్వహించారు.



యోగా గురించి విద్యార్థులకు వివరిస్తున్న డాక్టర్ కమ్రుద్దీన్

డాక్టర్ కమ్రుద్దీన్ విద్యార్థినులనుద్దేశించి మాట్లాడుతూ.. యోగాను విద్యార్థులు నిత్య జీవితంలో ఓ భాగం చేసుకోవాలని సూచించారు. విద్యార్థులకు లక్ష్య సాధన, లక్ష్య చేదన, ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానం, సంఘంలో ప్రజల శ్రేయస్సుకోరే పౌరులుగా ఏదగడం, ఒత్తిడిని జయించడం, మనసును అదుపులో పెట్టుకోవడం వంటి ఉపయోగాలు యోగా సాధనతో

సమకూరుతాయన్నారు. యోగాను ప్రవచన వ్యాప్తంగా ఆదరిస్తున్నారని డిన్ని భావితరాలకు అందించాల్సిన బాధ్యత నేటి తరంపై ఉందని చెప్పారు. ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాల, యోగా క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమానికి కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ యాదగిరి, డాక్టర్ జి.గీత తదితరులు హాజరయ్యారు.

GOVERNMENT DEGREE COLLEGE FOR WOMEN, BEGUMPET.

Name of the Programme : Yoga and Life skills Awareness program

Date : 03-03-2019

S.No.	Name of the Participant	Department/Designation	Feedback	Signature
1	L. Anuradha Kumar	Zoology	Good	[Signature]
2	Dr.K. Venkateswaly	Sanskrit	Good	[Signature]
3	J. Sandy	History	Excellent	[Signature]
4	Dr. P. Indira	Physics	Excellent	[Signature]
5	B. Rukmini Devi	Botany & Asst. Professor	Very Informative	[Signature]
6	B.C. Joy Hepsibah	English	Informative	[Signature]
7	Dr. Sajida	Aerog. Prof in comm.	V. Good.	[Signature]
8	Dr. B. Bheemamma	Asst. prof in Telugu	Very Good	[Signature]
9	I.R. Nandini	Sanskrit teacher	V. good	[Signature]
10	K. Yellaappa	Lect. in Telugu	Very good.	[Signature]
11	Parameswari	Zoology	Good	[Signature]
12	C.P. Uma	Lecture in Commerce	Good	[Signature]
13	Ch. Vijaya Kumar	Record Asst.	V. good	[Signature]
14	Suprabha. P	Zoology	Good	[Signature]
15	A. Bhargavilaxmi	Lect in Commerce	Good	[Signature]
16	J. SHARIFA	office.	HR	[Signature]
17	B. Vijaya Nirmala	Physics	V. Good	[Signature]
18	Mrs. A. Bhargava	Commerce.	Good.	[Signature]
19	Dr. D. Padma	Sanskrit	V. good	[Signature]
20	Dr. G. priyanka	Chemistry	excellent	[Signature]
21	K. Shilpanjali	P.D	Good.	[Signature]
22	Dr. M.J. Eliat	Commerce.	Good	[Signature]
23	M. Anuradha	Statistics	V. good	[Signature]
24	Mrs. Tasneem Fatima	Botany	Excellent	[Signature]
25	Dr. A. Madhusri	Microbiology	V. good	[Signature]
26	Tasneem Yasmeen	English	V. good	[Signature]
27	Jyvesha Nalini	english.	Good.	[Signature]
28	M. Sravanthi	Commerce.	Good.	[Signature]
29	R. Uma	Commerce.	excellent	[Signature]
30	T. Ravi Kumar	P. Science	Good	[Signature]