

Yoga Awareness Programme (13-02-2019)

By T.Sailu, Pyramid Spiritual Society, Nizamabad.

Yoga Awareness Programme is conducted in the College under the guidance of IQAC, NSS and NCC on 13.02.2019 . Resource Person T.Sailu from Pyramid Spiritual Society, Nizamabad gave an Extension Lecture on the Significance of Yoga and Spiritual Awareness in our daily life. He explained the benefits of Meditation and how it improves concentration and memory for students. The Resource Person gave a demonstration for Meditation and motivated the students to adopt the method in their daily routine, so that it helps them in stress management and time management.

The Resource Person T.Sailu has been serving the Society for the past 10 years, by visiting various Colleges in the Telangana State and enlightening the students and communities free of cost. He gave his Contact number to the students and asked them to approach him for any kind of assistance regarding Psychological counseling. The Programme was conducted in the seminar hall; 103 students and all the faculty members attended the programme and got benefit of the Lecture.

Resource Person Contact Number: 9908456389

నీకు నచ్చినట్టు బ్రతకాలంటే ధైర్యం కావాలి - ప్రపంచానికీ నచ్చినట్టు బ్రతకాలంటే సర్దుకు పోవాలి.

నీకు కోపం వచ్చే ఒక్క క్షణాని ఓపికతో జయిస్తే... బాధపడే 1000 క్షణాలను తప్పించుకోవచ్చు.

- ❖ వందకోట్లకు అధిపతివైనా ! ఒక్క నిమిషం ఆయుష్షును కొనలేవని తెలుసుకో !!
- ❖ కోటాను కోట్లకు వారసుడవైనా ! ఊపిరిపోగానే ఊరిబైట పారేస్తారని తెలుసుకో !!
- ❖ లక్షాధికారివైనా బిక్షాధారికారివైనా ! స్వశానంలో ఇద్దరూ సమానమేనని తెలుసుకో !!
- ❖ లక్షలు కోట్లు ఉన్నాయని మురిసిపోవద్దు ! ఆ లక్షలు నీ వెంట రావని, మృత్యువు నుండి నిన్ను తప్పించలేవని తెలుసుకో !!
- ❖ నీ అధికారము, నీ హోదా, నీ పలుకుబడి, నీ ఉద్యోగము మధ్యలో వచ్చి మధ్యలో పోవునవే.
- ❖ నీకు ఏమి తెలియదని నీకే తెలియదు. అందువలన అన్నీ తెలుసునని అనుకుంటున్నావు.
- ❖ వాస్తవానికి నీవు ఎవరో కూడా నీకు తెలియదు. ధ్యానం చేసి నీవు ఎవరివో తెలుసుకో...
- ❖ ఎదుటివారిని అవమానించాలని ఎప్పుడైతే నీలో ఆలోచన మొదలవుతుందో, ఆ క్షణం నుండే నీలో మనశ్శాంతి కరువవుతుంది.
- ❖ ప్రయత్నం చేసి ఓడిపో, ప్రయత్నం చేయడంలో మాత్రం ఓడిపోవద్దు. అందరూ బాగుండాలి. అందులో మనం ఉండాలి.
- ❖ రోజుకు ఒక్కసారైనా మీతో మీరు మాట్లాడుకొండి లేకపోతే ఒక అద్భుతమైన వ్యక్తితో సంభాషించే అవకాశం కోల్పోతారు.
- ❖ కోపంలో సమాధానం చెప్పకు ! సంతోషంలో వాగ్దానం చేయకు !!
- ❖ ఒత్తిడిలో నిర్ణయం తీసుకోకు ! అవసరం లేనిచోట అబద్ధం చెప్పకు !!
- ❖ సాయం చేసేవాడు దేవుడు ! మంచి మాటలు చెప్పేవాడు గురువు !! నీతిగా బ్రతికేవాడు మనిషి !!

ధ్యానం వల్ల లాభాలు:

- ➔ తలనొప్పి మొదలుకొని అన్ని రకాల రోగాల నుండి సంపూర్ణంగా విముక్తి పొందవచ్చును
- ➔ విద్యార్థులలో జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత కలుగుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది.
- ➔ ఆత్మ విశ్వాసం పెరిగి పరస్పర అవగాహన కలుగుతుంది.
- ➔ ధ్యానం చేయడం ద్వారా ఉన్నత లక్ష్యాలను సాధించగలుగుతారు.
- ➔ జీవితంలో విజయం సాధించినవారందరూ మొదట్లో ఇబ్బంది ఎదురుకున్నవారే
- ➔ ఇబ్బందులు లేకపోతే విజయాలు రావు. అనుక్షణం భయపడేవారు జీవితంలో ఏ పని చేయలేడు

1. ధ్యానం మనకు ఒక అండ
మనపై పడదు సమస్యల బండ
చేసుకోవాలి మనస్సు ఖాళీ కుండ
ప్రజల్లో ఉంటాము బంగారు కొండ
2. ధ్యానం చేస్తే ఉండది మంట, నిత్యం ఒకగంటచేయాలి
విశ్వశక్తి ఉంటుంది మన వెంట
పోతుంది మనలోని పెంట
బ్రతకుతాము నూరేళ్ళ పంట

- ☞ మానం మనస్సును శుద్ధి చేస్తుంది
- ☞ స్నానం దేహాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది
- ☞ దానం సంపాదనను శుద్ధి చేస్తుంది
- ☞ ఉపవాసం ఆరోగ్యాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది
- ☞ క్షమాపణ సంబంధాలను శుద్ధి చేస్తుంది
- ☞ ప్రార్థన బుద్ధిని శుద్ధి చేస్తుంది
- ☞ ధ్యానం ఆత్మను శుద్ధి చేస్తుంది.

ప్రీతి రాగణి ఉదిత ధ్యాన శిక్షణ కారకు

సాఖిత్రి దేవి పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రము శకర్ నగర్, బోధన్.

ధ్యానం చేయడం, శాశాహారిగా మారడం, పిరమిడ్లు నిర్మించడం వల్లనే ప్రపంచ శాంతి లభిస్తుంది.

ఒక్క నిమిషంలో జీవితంలో మారదు ఆ ఒక్క నిమిషం తీసుకున్న సంకల్పం బలంగా ఉంటే జీవితం మారిపోతుంది

యొద్దంతో వెయ్యివేల అంతులను యుద్ధం వాడి కన్నా ! తన మనసును తాను జయించిన వాడే నిజమైన ధీరుడు.





Signatures of Students

S.No	Hall ticket Number	Name of the student	Signatures.
22)	603819445503	chi. Mounika	<u>Hechale</u>
23)	603819445504	Ch. Jasitha	<u>Jas</u>
24)	603819445525	Y. chithra.	<u>Ch</u>
25)	603819445508	Habeeba banu	Habeeba banu
26)	603819445501	A. Shireesha	<u>Shy</u>
27)	603819445009	M. d Arsha	<u>Arsha</u>
28)	603819445003	B. Josephine Jose	<u>Jose</u>
29)	603819445013	T. mahasa	<u>Mahasa</u>
30)	603819445007	J. krishna	krishna
31)	603819445002	B. Rajeez Pasha.	B. Rajeez Pasha.
32)	603819445518	M. mothilal.	mothilal
33)	603819445505	D. snikanth	A. Sei Kanth
34)	603819445517	M. shirya shamban	M. shirya shamban
35)	603819445523	T. Prana thi	<u>Pr</u>
36)	603819445524	U. bhavani	<u>Bh</u>
37)	603819445520	P. Jyothi	Jyothi
38)	603819445521	R. shivaleela	R. shivaleela
39)	603819445519	N. Ramulamma	N. Ramulamma
40)	603819445516	M. Renuka	M. Renuka
41)	603819445012	P. shireesha	P. shireesha.

No	Hall ticket no	Name of the student	Sig.atures.
1	603817445517	D. Rajitha	D. Rajitha
2	603817445513	ch. Gowjanya	ch. Gaj.
3	603817445505	B. Sony	B. Sony
4	603817445542	M. Sumalatha	<u>M. Suma</u>
5	603817445536	M. Bhavani	M. Bhavani
7	603817445524	k. Manika	<u>k. Manika</u>
8	603817445545	N. Lavanya	N. Lavanya
9	603817445507	B. Archita	B. Archita
10	603817445532	M. Gowthami	M. Gowthami
11	603817445516	Ch. Prashanthi	Ch. Prashanti
12	603817445503	A. Mounika	A. Mounika
13	603817445534	M. Manatha	M. Manatha
14	" " " 613	M. Hanikishan	<u>M. Hanikishan</u>
15	603817445543	m. vishnu	m. vishnu
16	603817445528	K. Anitha	K. Anitha
17	603817445549	P. Savithri	P. Savithri
18	603817445554	S. shirisha	S. Shirisha
19	603817445508	D. Amrin	D. Amrin
20	603817445526	K. Naradeya	K. Naradeya
21	603817129513	S. Laxman	<u>S. Laxman</u>

serial
No.

Name of the student

Signature

1.

N. Ramulamma

N. Ramulamma

2.

N. Pravalika

N. Pravalika

3.

K. Pravalika
K. Akhila

K. 
K. Akhila

4.

M. Shiva Shankar

M. Shiva Shankar

5)

G. Swamy



6)

G. Shrutika



7)

P. Ranyakrishna



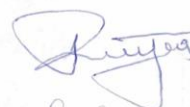
8)

T. Saraswathi



9)

M. Raja



10)

Subramalatha



11)

R. Abhiram



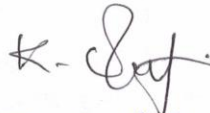
12)

N. Anurag

N. Anurag

13)

K. Swarnalatha

K. 

14)

T. Nandini

T. Nandini

15)

D. padma

D. padma

Sl.NO	Student Name	Group	Signature
21.	B. Swapna	B-sc III year	B. Swapna
22	I. Varalaxmi	B-sc III year	I. Varalaxmi
23.	J. Susmitha	B-sc III year	Susmitha
24.	N. Mounika	B-sc III year	N. Mounika
25.	B. Divya	B-sc III year	Divya
26.	M. Manideep	B-sc III year	Manideep
27.	P. Sampath Kumar	B-sc III year	Sampath Kumar
28	A. Praveen Kumar	B-sc II year	praveenkumar
29	B. Sameer Pasha	B-sc II year	Sameer Pasha
30.	M. Dathari	B-sc II year	Dathari
31.	V. Vineetha	B-sc II year	Vineetha
32.	G. Geetha	B-sc II year	G. Geetha
33.	G. Swamy	B-sc II year	G. Swamy
34.	J. Shivaraju	B-sc II year	Shivaraju
35.	G. Naveenkumar	B-sc II year	Naveenkumar
36.	P. Praveenkumar	B-sc II year	P. Praveen
37.	CH. Santhosha	B-sc II year	ch. santhosha
38.	K. Srisailam	B-sc II year	K. Srisailam
39.	G. Shreethi	B-sc II year	G. Shreethi
40.	CH. Kalpana	B-sc II year.	ch. Kalpana
41.	M. Pravalika	B-sc II year.	M. Pravalika

Sl.NO	Student Name	Group	Signature
1.	B. Sangeetha	B.SC I year	B. Sangeetha
2.	CH. Prabhavathi	B.SC I year	Ch. prabhavathi
3.	D. Yasmeen Saba	B.SC I year	D. Yasmeen Saba
4.	B. Sadana	B.SC I year	B. Sadana
5.	K. Swetha	B.SC I year	Swetha
6.	M. Laxmi	B.SC I year	M. Laxmi
7.	B. Roja	B.SC II year	B. Roja
8.	G. Sravanthi	B.SC II year	G. Sravanthi
9.	G. Dharani	B.SC II year	G. Dharani
10.	T. Gayathri	B.SC II year	T. Gayathri
11.	P. Ramyakrishna	B.SC II year	P. Ramyakrishna
12.	A. Swapna	B.SC I year	A. Swapna
13.	V. Keethana	B.SC I year	V. Keethana
14.	Y. Ruchiha	B.SC I year	Y. Ruchiha
15.	D. Nagarani	B.SC III year	Nagarani
16.	E. Aparna	B.SC III year	Aparna
17.	M. Nagarekha	B.SC III year	Nagarekha
18.	Y. Praveen	B.SC III year	Y. Praveen

S.NO	Name of the student	Roll NO	Opinion	Signature
19	M. Uday	603818110522	OK	M. Uday
20	B. Nagaraju	603818401502	OK	B. Nagaraju
21	K. Mohan	603818405014	its OK	K Mohan
22	E. Kadagiri	603818405008	good	Ye
23	B. PRAKASH	603818405002	OK	PAA
24	R. Sai Rajini	603818110512	OK	Rai
25	JANA	603819110516	good	eha
26	R. Nagadasu	603819110522	good	nagadasu
27	P. Madhu	603819405520	its OK	madhu
28	P. Srikanth	603819110519	good	sru
29	A. Kalpaina	603819405501	good	Kal Paina
30	C B HAVYA	603819405507	good	Brody
31	K. Swathi	603819405512	its OK	swathi
32	P. MADHU	603819405020	good	Madhu
33	R. Nagaraju Mohan	603819405521	OK	Rag
34	R. Nayab	603819405526	OK	nayab
35	P. Dayaker	6038172088	good	D
36	P. Kaveri	60381740207	good	Kavy
37	G. Nishant	60381740204	OK	N

9

S.NO	Name of the student	Roll NO	opinion	Signature
1	C.H. Rama	603819405505	Good	C.H. Rama
2	A. Kalpana	603819405501	Good	A. Kalpana
3	P. Mamatha	6038194055	Just ok	P. Mamatha
4	M. Nagaraju	603818405009	Just ok.	M. Nagaraju.
5	B. Aravind	603818405002	Just ok	B. ARAVIND
6	B. Venkata Lakshmi	603818405009	Good	B. Venkata Lakshmi.
7	J. Harika	603818401511	Good	J. Harika
8	G. Krishna	603818401507	Good	G. Krishna
9	K. Swetha	603818401511	Good	K. Swetha
10	T. Dharmraj	603818405016	OK	T. Dharmraj
11	K. Sucharitha	603818405016	Good	K. Sucharitha
12	K. Sucharitha	603818405008	Good	K. Sucharitha
12	R. Sravani	603818405015	Good	R. Sravani
13	N. Surya Var Prasad	603818405011	Good	N. Surya
14	P. Srikanth	603819405019	Good	P. Srikanth
15	M. Jagadeeshwan	603819405513	Good	M. Jagadeeshwan
16	H. Balabrishay	603819405509	Good	H. Balabrishay
17	B. Shivaprasad	603819405503	Good	B. Shivaprasad
18	G. Nandhu	603819405508	Good	G. Nandhu