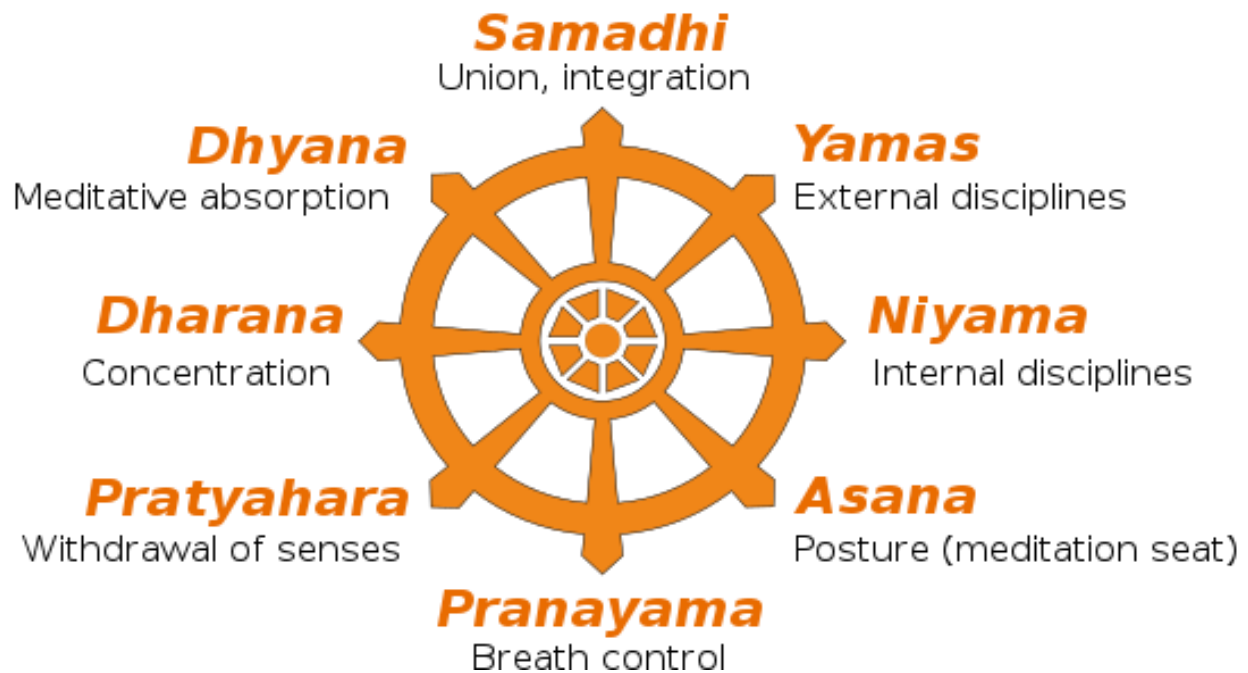


## NSS Unit

### 7<sup>th</sup> International Yoga Day: Activity Report

Department of Physical Education has organized International Yoga Day. Due to Corona pandemic condition we have organized through Zoom meet App. Dr. B. Sashikala Devi, Principal madam along with other staff members have participated in the Yoga session. The asanas and Pranayam was demonstrated by Mr. G. Chandrasekhar, Physical Director. Suryanamaskaraas and Pranayam was practiced enthusiastically.

On the occasion of the 7<sup>th</sup> International Yoga Day we have conducted a Yoga session from 7am to 8am through Zoom meeting. This session was organized by the NSS unit and the department of Physical Education. The staff and the students have been asked to attend from their home. We have invited Dr. DKM Lavanya, MD(Ay) (BHU) MSc(Psy) CCIY (Yoga), Medical Officer, Ayush Department, Ministry of Health, Medical & Family Welfare. In her presentation Dr. Lavanya madam has stressed upon how practicing yoga can help reduce the stress and vulnerability to the situation. Daily practice of asanas and pranayama will make our body and mind strong. She explained 5 types of yoga. 1. Jnana Yoga, 2, karma Yoga, 3. Bhakti Yoga, 4. Raja Yoga and 5. Hatha Yoga. She also explained the Astanga Yogas.



Its necessity of implication and its positive effects on one's life is explained.

There is uncertainty everywhere due to Covi-19 Pandemic. Because of which stress levels in everyone is randomly increased to the unbearable levels. There is disturbance in education system, employment, economical and social. Underlying diseases are flaring up, there is anxiety, health issues, medicine scarcity. But daily practice of yoga asanas and pranayama will reduce the anxiety and stress

created due the Pandemic situation. Physical stretch, twists and turns will help activating the bodily functions inside and out.

## Asanas helpful in Stress

Asanas:


1. Balasana
2. Utthanasana
3. Savasana



The image displays three illustrations of yoga asanas. On the left is Balasana (Child's Pose), showing a person in a blue top and orange shorts lying on their stomach with knees bent and feet together. In the middle is Uttanasana (Standing Forward Bend), showing a person in a green top and black pants standing with feet together and reaching down to touch their toes. On the right is Savasana (Corpse Pose), showing a person in a grey top and black pants lying flat on their back.

## Pranayama helpful in stress

1. Shitali pranayama
2. Kapalbhatai pranayama
3. Anuloma and Viloma



The image shows a man in a green t-shirt and black pants sitting in a meditative lotus position on a green mat outdoors. He is performing pranayama, with his right hand raised to his forehead in a mudra and his left hand resting on his knee. The background consists of lush green trees and foliage.

# Stress Reduction tips in Pandemic

- Follow the recommended health guidelines
- Create a morning routine
- Check in with loved ones regularly
- Consider ways to help others
- Have a daily self-care ritual – hobbies
- Limit news and media consumption
- Set boundaries around social media
- Meditate and do yoga regularly
- Encourage others and Be positive
- Hope

NSS Volunteers have participated in the Cleaning the litter in the forest along the road is in collaboration with the Forest department in Srisailam. On..... 25 Volunteers have participated in the cleaning drive.

**Astanga Yoga**

**Samadhi**  
Union, integration

**Dhyana**  
Meditative absorption

**Yamas**  
External disciplines

**Dharana**  
Concentration

**Niyama**  
Internal disciplines

**Pratyahara**  
Withdrawal of senses

**Asana**  
Posture (meditation seat)

**Pranayama**  
Breath control

**Role of Yoga in Pandemic**

**Dr. V.K.M. Lavanya**  
M.D.(Ay)(BHU),MSc (PsychCIV(Yoga)),  
Medical Officer  
AYUSH department  
Mail ID: vkmlavanya@gmail.com

Recording

You are viewing chandrasekhar gangappagar's screen

View Options

Speaker View

Exit Full Screen

Unmute

Start Video

Participants 17

Chat

Share Screen

Record

Reactions

Leave

chandrasekhar ...

Santhi Priya

Dr. Lavanya

Nari Elia (Srisail...)

Malli, MA

Jayanth. Ch

DR. Latha Bashe...

NSS Unit has conducted a Rally on 29.7.2021 on the occasion of World Tiger's Day in collaboration with the Forest Department, Srisailem and the NGO s from Hyderabad. Tree Plantation has been done in the college campus and conducted a rally in the town regarding bring awareness in the people on importance of the afforestation how to protect the forest by stopping the felling especially in the Tiger Reserve like Nallamala forests.

Later the DFO forest department has provided certificates for all the participants. Forest department has taken care of the sanitizers, masks and gloves to the volunteers before starting the cleaning work.





Volunteers preparing for plantation.











ఘనంగా అంతర్జాతీయ...

## పులుల దినోత్సవం



శ్రీశైలం : అంతర్జాతీయ పులుల దినోత్సవాన్ని అటవీశాఖ శ్రీశైలం రేంజ్ పరిధిలో గురువారం ఘనంగా నిర్వహించారు. డివిజనల్ అటవీ అధికారి ఆదేశాల మేరకు ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల సిబ్బంది తో కలిసి అంతర్జాతీయ దినోత్సవాన్ని జరుపుకున్నారు. అటవీ శాఖ కార్యాలయం నుంచి ర్యాలీగా వెళ్లి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ఆవరణలో మొక్కలు నాటారు. ఈ కార్యక్రమంలో వరల్డ్ వైల్డ్ లైఫ్ ఫండుడ్ సభ్యులు సంజయ్ సింగ్, ఫరీదా తంఘల్, అటవీశాఖ ఏసిఎఫ్ శ్రీనివాసులు, రేంజర్ నరసింహులు, ఎఫ్ యస్ ఓలు జ్యోతి స్వరూప్, గురవయ్య, నాగునాయక్, కళాశాల ప్రిన్సిపల్ రాజకుమార్, పిడి చంద్రశేఖర్ తదితరులు ఉన్నారు.



Edited, Printed, Published, Own

# అంతర్జాతీయ పులుల దినోత్సవము



మనతెలుగు దినపత్రిక శ్రీశైలం ప్రాజెక్ట్ 29వ తేదీనగురువారం రోజున డివిజిసల్ అటవీ అధికారి వారి ఉత్తర్వుల మేరకు శ్రీశైలం రేంజి సున్ని పెంట నందు “అంతర్జాతీయ పులుల దినోత్సవమును” జరుపుకోవడమైనది. ఇందులో భాగంగా గర్నవమెంట్ డిగ్రీ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్, లెక్చరర్స్ మరియు విద్యార్థులు ఈ ప్రోగ్రాము నందు పాల్గొన్నారు.

ముందుగా గర్నవమెంట్ డిగ్రీ కాలేజీ లెక్చరర్స్ మరియు %బెబెబీ (బెశీతీశ్రీన బెఅశ్రీనశ్రీఅటవ భీబఅస%) సభ్యులు సంజయ్ సింగ్, %ణఅజఅంఅశీఅుశ్రీ, జుజు%, ఫరీదా తంపాల్, %స్ఫవ అఅతీవవ్శీతీ (బెబెబీ), నఎనవతీఅుఅుస%, వారితో కలసి కాలేజీ ఆవరణములో మొక్కలు నాటడమైనది. తరువాత అంతర్జాతీయ పులుల దినోత్సవ ర్యాలీని గ్నమెంట్ డిగ్రీ కాలేజీ లెక్చరర్స్ మరియు అటవీ శాఖ సిబ్బంది తో కలసి సున్నిపెంట గ్రామము డిగ్రీ కాలేజీ నుండి %జు.జు.జ% వద్దకు వచ్చి విద్యార్థులకు పులుల గురించి అవగాహన కల్పిస్తూ ప్రతి ఒక్కరు అడవులను కాపాడుటలో ఇతర ప్రజలకు తెలుపుతూ అందులోని వన్య ప్రాణులను కాపాడవలనని ఇందుమూలంగా వారికీ తెలియజేయడమైనది. ఇందులో డిగ్రీ కాలేజీ సిబ్బంది మరియు శ్రీ %దీ%. వెంకటేశ్వర్లు, అసిస్టెంట్ కన్సర్వేటర్ అఫ్ ఫారెస్ట్, శ్రీ వి.నరసింహులు, ఫారెస్ట్ రేంజ్ ఆఫీసర్, శ్రీ ఎస్ కె. సైదులు, డిప్యూటీ రేంజ్ ఆఫీసర్, శ్రీ కె. జ్యోతి స్వరూప్, ఫారెస్ట్ సెక్షన్ ఆఫీసర్, శ్రీజి. నాగు నాయక్, ఫారెస్ట్ సెక్షన్ ఆఫీసర్, శ్రీ బి.పి గురవయ్య, ఫారెస్ట్ సెక్షన్ ఆఫీసర్, శ్రీ ఎస్ కె. ముర్తుజా వలి, ఫారెస్ట్ బీట్ ఆఫీసర్, శ్రీశైలం రేంజ్ స్టాఫ్ సిబ్బంది, కన్సర్వేటర్ అఫ్ ఫారెస్ట్, ప్రాజెక్ట్ ట్రెగర్ సర్కిల్ శ్రీశైలం స్టాఫ్ సిబ్బంది, ప్రొటెక్షన్ వాచర్లు పాల్గొన్నారు.



