YOGANDHRA & SASA Activities Report – 21st June 2025

YVNR Government Degree College, Kaikaluru
Principal: Dr. Y. Sreelatha
NSS Coordinator: Dr. M. Vijaya Kumar
IQAC Coordinator: Dr. R. Jalababu
Physical Education Director: Sri M. Sivanagaraju
Staff and Students

---

1. YOGANDHRA – 2025 Activities

As part of the **International Yoga Day Celebrations**, the NSS Unit of YVNR Government Degree College, in collaboration with IQAC and the Department of Physical Education, actively participated in **YOGANDHRA – 2025**, observed from **May to 21st June 2025**.

Highlights:

- **E-Quiz on Yoga**:
  An online quiz on Yoga was conducted to raise awareness and test knowledge on yogic practices and philosophy. A total of **115 participants** joined, including students, staff, stakeholders, and members from other institutions.
- **Singing Competition**:
  A cultural event themed on yoga was organized, where **10 students** participated and showcased their talent.
- **Daily Yoga Practice**:
  NSS volunteers, staff, and students actively took part in daily yoga sessions throughout the YOGANDHRA month under the guidance of the Physical Education Department.
- **Main Event on 21st June 2025**:
  On International Yoga Day, a large-scale event was organized at the college campus, recognized as the **Mandal Yoga Centre**.
  - The programme was **headed by Hon'ble MLA Sri Kamineni Srinivas**.
  - Participants included students from nearby schools and colleges, as well as officials from various government departments of Kaikaluru Mandal.
  - Demonstration and practice of various asanas was conducted with active involvement of the principal, staff, and students.
- **Plantation Drive**:
  As part of green initiatives, **MLA Kamineni Srinivas** planted saplings in the college premises, promoting a clean and green environment.

---

2. SASA Programme – "Neeru-Meeru" (21st June 2025)

Under the **Swachha Andhra Swarna Andhra (SASA)** initiative, observed on the third Saturday of every month, NSS volunteers carried out several activities on the theme **"Neeru-Meeru"**, focusing on **water conservation**.

Key Activities:

- **Painting Competition**:
  A painting competition was conducted on the theme of water conservation, with **6 students** participating.
- **Rainwater Harvesting and Wastewater Management**:
  - Restoration of **rainwater harvesting pits** on the college campus.
  - Digging of **soak pits** for proper drainage and wastewater sinkage.
  - These tasks were enthusiastically carried out by **around 150 second-year and final-year NSS volunteers**.

సూర్య
www.suryaa.com
18 Jun 2025 - Page 4

జీవన శైలిలో మార్పును తీసుకువచ్చే ఆధ్యాత్మిక ప్రక్రియ యోగా

కైకలూరు, మేజర్‌న్యూస్ : ప్రభుత్వం ఆదేశాల ప్రకారం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న యోగ ఆంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా వైవిఎస్ఆర్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల కైకలూరులో యోగ కార్యక్రమాలు ఉత్సాహపరితంగా నిర్వహించబడ్డాయి. ఈకార్యక్రమానికి కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ వైశ్రీలత అధ్యక్షత వహించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల విద్యార్థులు అధ్యాపక బృందం సామూహికంగా పాల్గొనివివిధ ఆసనాలు,ప్రాణవాయువులను అభ్యసించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీలత మాట్లాడుతూ యోగా అనేది కేవలం వ్యాయామం మాత్రమే కాదు. ఇది జీవన శైలిలో మార్పును తీసుకువచ్చే ఆధ్యాత్మిక ప్రక్రియ విద్యార్థులతో పాటు అధ్యాపకులు సిబ్బంది కూడా ఆసక్తితో పాల్గొనడం చాలా ఆనందదాయకం. ఇది ఆరోగ్యవంతమైన కళాశాల వాతావరణానికి మార్గం తీసుకువస్తుంది అని అన్నారు.శివ నాగరాజు మాట్లాడుతూ నిలువ ఆసనాలు శారీర దృఢత్వాన్ని శ్వాస నియంత్రణను మెరుగు పరచడంతోపాటు మానసిక స్థైర్యాన్ని కూడా కలుగజేస్తాయి. విజయ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ యోగా అనేది వ్యక్తిత్వ వికాసానికి ఒక ముఖ్య సాధనం ఈ తరహా కార్యక్రమాలు విద్యార్థులలో ఆత్మస్థైర్యాన్ని పెంపొందించడంతోపాటు సమాజంపై చక్కటి ప్రభావం చూపుతాయని అన్నారు.ఈకార్యక్రమంలో విద్యార్థులు అధ్యాపకులు, సిబ్బంది ఉత్సాహంగాపాల్గొనియోగాశబ్దప్రతిజ్ఞను సేకరించారు యోగా సాధనను జీవితంలో భాగం చేయాలని తీర్మానించారు.

○

శుక్రవారం, జూన్ 20, 2025 సేన

యోగాంధ్రాలో భాగంగా డిగ్రీ విద్యార్థులకు పాటల పోటీ

కైకలూరు, జూన్ 19 (సేన) : యోగాంధ్ర 2025 ఉత్సవాలను పురస్కరించుకొని కైకలూరు వైవిఎన్ఆర్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో గురువారం ఎన్ఎస్ఎస్, తెలుగు విభాగం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో డిగ్రీ విద్యార్థులకు పాటల పోటీలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ వైస్ శ్రీలత పాల్గొని యోగ ప్రాధాన్యతతో పాటు సంగీతం గొప్పతనాన్ని వివరించారు. పాట మానసిక ఆనందాన్ని కలిగిస్తుందని మానసిక ఆనందం ఉంటేనే శారీరక ఆరోగ్యం ఉంటుందని ఆమె పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో విద్యార్థినీవిద్యార్థులు దేశభక్తి గేయాలు, యోగ ప్రాధాన్యత గేయాలు ఆలపించారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ శ్రీలత చక్కని దేశభక్తి గేయం పాడి అందరినీ అలరించారు. కార్యక్రమంలో విద్యార్థినీవిద్యార్థులతో పాటు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ వై. శ్రీలత, అధ్యాపకులు డాక్టర్ విజయకుమార్, డాక్టర్ అడప కేదారి, పి రవికుమార్, జయకృష్ణ శివ నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

○

బుధవారం, జూన్ 18, 2025 సేన

యోగా జీవనశైలిలో మార్పుతెచ్చే ఆధ్యాత్మిక ప్రక్రియ : డా. శ్రీలత

కైకలూరు, జూన్ 17 (సేన) : యోగా జీవనశైలిలో మార్పుతెచ్చే ఆధ్యాత్మిక ప్రక్రియ అని వైఎవఎన్ఆర్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డా. వై. శ్రీలత పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ ఆదేశాల ప్రకారం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న "యోగాంధ్ర-2025" కార్యక్రమానికి భాగంగా, మంగళవారం వైఎవఎన్ఆర్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో యోగా కార్యకలాపాలు ఉత్సాహభరితంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా. వై. శ్రీలత అధ్యక్షత వహించారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల విద్యార్థులు, అధ్యాపక బృందం, అధ్యాపకేతర సిబ్బంది సమూహంగా పాల్గొని వివిధ ఆసనాలు, ప్రాణాయామాలను అభ్యసించారు. ఈ సందర్భంగా డా. వై. శ్రీలత మాట్లాడుతూ - "యోగా అనేది కేవలం వ్యాయామం మాత్రమే కాదు, ఇది జీవనశైలిలో మార్పును తీసుకువచ్చే ఆధ్యాత్మిక ప్రక్రియ. విద్యార్థులతోపాటు అధ్యాపకులు, సిబ్బంది కూడా ఆసక్తితో పాల్గొనడం చాలా ఆనందదాయకమని, ఇది ఆరోగ్యవంతమైన కళాశాల వాతావరణానికి మార్గం తీసుకువస్తుందని చెప్పారు. వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుడు ఎం. శివనాగరాజు మార్గనిర్దేశకులుగా వ్యవహరిస్తూ, ప్రాణాయామాలు, నిలువ ఆసనాలు నేర్పించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ "ఈ ఆసనాలు శరీర ధృఢత్వాన్ని, శ్వాస నియంత్రణను మెరుగుపరచడంతో పాటు మానసిక స్థైర్యాన్ని కూడా కలుగజేస్తాయి. ప్రతిరోజూ కొన్ని నిమిషాలు యోగా చేసేటట్లయితే జీవన నాణ్యత మెరుగవుతుంది" అని తెలిపారు. ఎన్ఎస్ఎస్ కోఆర్డినేటర్ డా. ఎం. విజయకుమార్ కార్యక్రమాన్ని సమన్వయిస్తూ మాట్లాడుతూ - "యోగా అనేది వ్యక్తిత్వ వికాసానికి ఒక ముఖ్య సాధనం. ఈ తరహా కార్యక్రమాలు విద్యార్థుల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించడంతో పాటు, సమాజంపై చక్కటి ప్రభావం చూపుతాయి" అని అన్నారు. కార్యక్రమంలో వైస్ ప్రిన్సిపాల్ డి. ఉదయప్రకాష్‌రావు, కళాశాల అధ్యాపకులు డా.ఎం. హరిప్రసాద్, ఎస్. శ్రీనివాస్, డా. బి. వేదాంతం, డా. ఆర్.జాలా బాబు, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు, సిబ్బంది ఉత్సాహంగా పాల్గొని, యోగ శ్రద్ధా ప్రతిజ్ఞను స్వీకరించారు. కార్యక్రమం ముగింపులో అందరూ యోగా సాధనను తమ దైనందిన జీవితంలో భాగంగా చేయాలని తీర్మానించారు. కార్యక్రమం కళాశాలలో ఆరోగ్యదాయకమైన, ఉత్సాహభరితమైన వాతావరణాన్ని నెలకొల్పింది.

శుక్రవారం,20 జూన్ 2025

యోగతో మానసిక ప్రశాంతత

కైకలూరు,మేజర్‌న్యూస్:యోగాంధ్రఉత్సవాలను పురస్కరించుకొని, వైవిఎన్ఆర్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల కైకలూరులో గురువారం రోజున ఎన్ఎస్ఎస్, తెలుగు విభాగంఆధ్వర్యంలోడిగ్రీ విద్యార్థులకు పాటల పోటీలు నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ వైస్ శ్రీలత పాల్గొని యోగ ప్రాధాన్యతతో పాటు సంగీతం గొప్పతనాన్ని వివరించారు. పాట మానసిక ఆనందాన్ని కలిగిస్తుందని మానసిక ఆనందం ఉంటేనే శారీరక ఆరోగ్యం ఉంటుందని దేశంలో ప్రజలు యోగా సాధన చేస్తుండటం ప్రతి భారతీయుడు గర్వించదగ్గయోగా సాధన చేయడం అవసరం శారీరిక దృఢత్వంతోపాటుమానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుందా యోగాను ఒక దిన చర్యగా చేసుకోవాలని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఈకార్యక్రమంలో విద్యార్థిని విద్యార్థులు దేశభక్తి గేయాలు యోగ ప్రాధాన్యత గేయాలు ఆలపించారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ కూడాచక్కనిదేశభక్తి గేయంపాడి అందరినీ అలరించారు. ఈకార్యక్రమంలో విద్యార్థిని విద్యార్థులతో పాటు. కళాశాల అధ్యాపకులు డాక్టర్ విజయకుమార్, డాక్టర్ అడప కేదారి,పి రవికుమార్, జయకృష్ణ శివ నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

Y.V.N.R. GOVERNMENT DEGREE COLLEGE
(AFFILIATED TO KRISHNA UNIVERSITY)
(NAAC Accredited with "A" grade with CGPA of 3.13 in 3rd Cycle)
(ISO 9001:2015 CERTIFIED INSTITUTION)
KAIKALURU, ELURU(DT), A.P.-521333, EMAIL: gdcjkc.kaikaluru@gmail.com, PHONE: 08677-222 517

విశాలాంధ్ర

డిగ్రీ విద్యార్థులకు పాటల పోటీ

విశాలాంధ్ర-కైకలూరు: యోగాంధ్ర ఉత్సవాలను పురస్కరించుకొని వైవిఎన్ఆర్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల కైకలూరులో గురువారం ఎన్ఎస్ఎస్, తెలుగు విభాగం ఆధ్వర్యంలో డిగ్రీ విద్యార్థులకు పాటల పోటీలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ శ్రీలత పాల్గొని యోగ ప్రాధాన్యతతో పాటు సంగీతం గొప్పతనాన్ని వివరించారు. పాట మానసిక ఆనందాన్ని కలిగిస్తుందని మానసిక ఆనందం ఉంటేనే శారీరక ఆరోగ్యం ఉంటుందని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థిని విద్యార్థులు దేశభక్తి గేయాలు యోగ ప్రాధాన్యత గేయాలు ఆలపించారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ చక్కని దేశభక్తి గేయం పాడి అందరినీ అలరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థిని విద్యార్థులతో పాటు కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ వై.శ్రీలత, అధ్యాపకులు డాక్టర్ విజయకుమార్, డాక్టర్ అడప కేదారి, పి.రవికుమార్, జయకృష్ణ శివ నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యోగ చైతన్య సంస్థ
గోదావరి శాఖ - ఏలూరు కేంద్రం

యోగ చైతన్య సంస్థ
గోదావరి శాఖ - ఏలూరు కేంద్రం

SWACHHA ANDHRA

ZOOLOGY

ZOOLOGY

SWACHHA ANDHRA

Y.V.N.R GOVERNMENT DEGREE COLLEGE
ANDHRA

Y.V.N.R GOVERNMENT DEGREE COLLEGE
SWACHHA ANDHRA

Y.V.N.R GOVERNMENT
KAIKALURU, ELURU DIST
SWACHHA

Y.V.N.R GOVERNMENT DEGREE COLLEGE

KAIKALURU, ELURU DIST., A.P – 521333.
AFFILIATED TO KRISHNA UNIVERSITY
NAAC GRADE "A" [CGPA 3.13],
ISO CERTIFICATION 9001: 2015.

Merit Certificate

AWARENESS E- QUIZ ON

INTERNATIONAL YOGA DAY - 2025

This is to Certify that

has successfully completed e- quiz on YOGA during the celebration of YOGANDHRA and secured marks conducted by the IQAC, NSS, and Physical Education of YVNR Government Degree College, Kaikaluru, Eluru Dt, A.P.

Dr. R. Jalababu	Dr. M. Vijaya Kumar	Dr. Y. Sreelatha
IQAC CO-ORDINATOR	NSS CO-ORDINATOR	PRINCIPAL

Y.V.N.R. GDC, KAIKALURU A

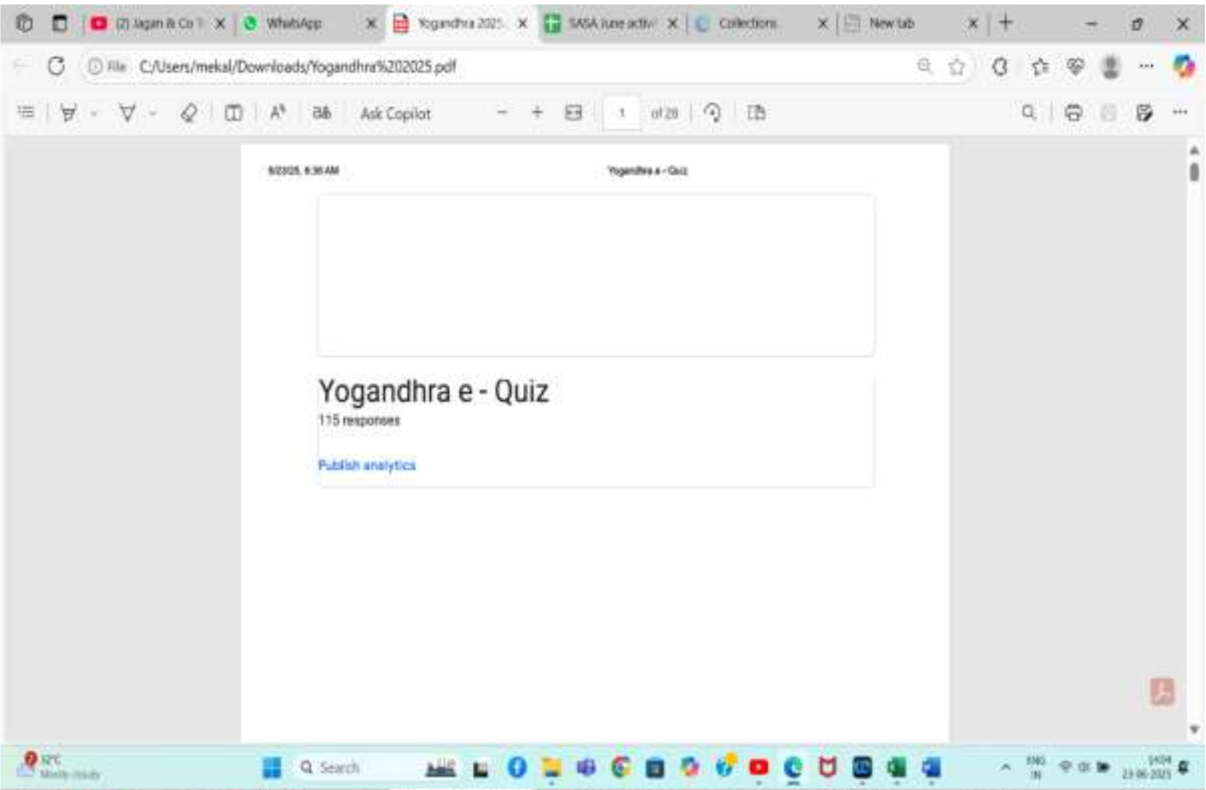
Y.V.N.R. GOVERNMENT DEGREE COLLEGE

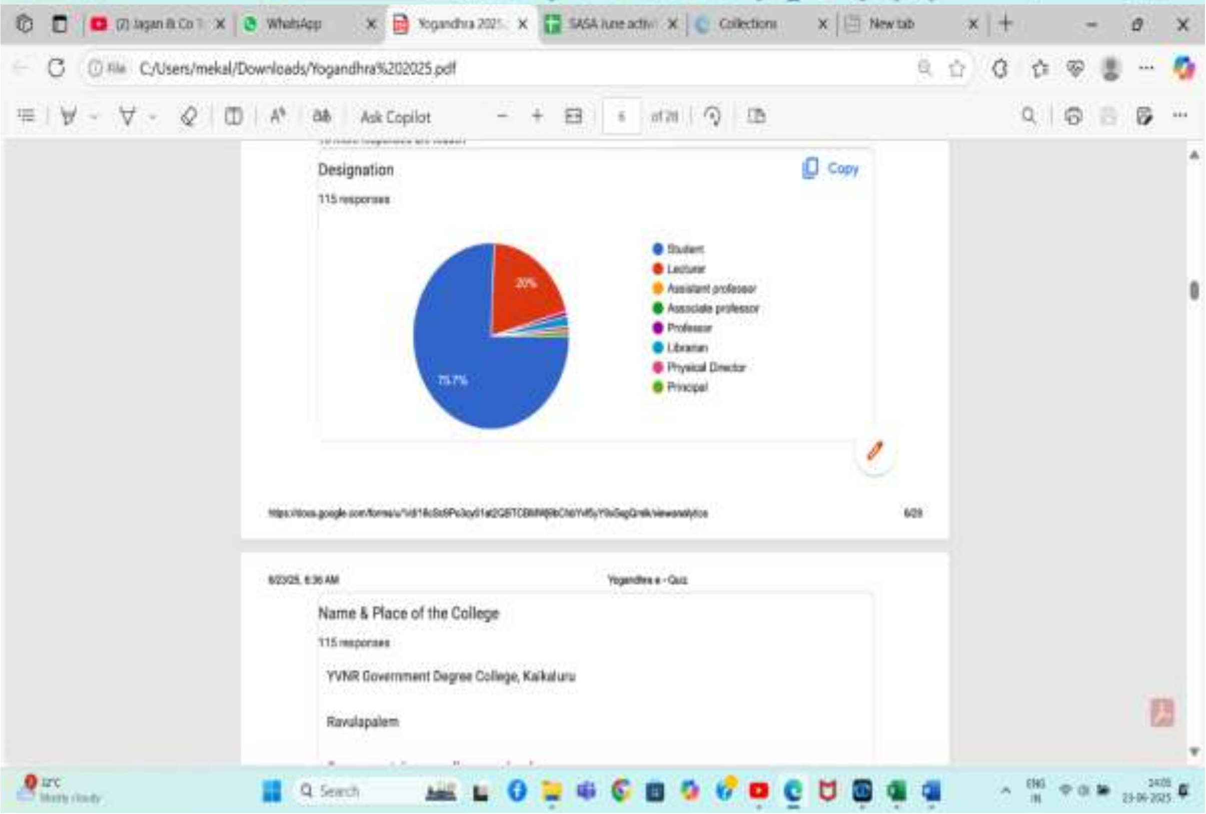
(AFFILIATED TO KRISHNA UNIVERSITY)

(NAAC Accredited with "A" grade with CGPA of 3.13 in 3rd Cycle)

(ISO 9001:2015 CERTIFIED INSTITUTION)

KAIKALURU, ELURU(DT), A.P.-521333, EMAIL: gdcjkc.kaikaluru@gmail.com, PHONE: 08677-222 517





GOVERNMENT DEGREE COLLEGE