GITAM
(DEEMED TO BE UNIVERSITY)
(Estd. u/s 3 of the UGC Act, 1956)
VISAKHAPATNAM ✹ HYDERABAD ✹ BENGALURU
NAAC accredited with A+ Grade

గీతం డీమ్డ్ విశ్వవిద్యాలయం
విశాఖపట్నం

గీతం విద్యార్థినులకు 'యోగ-ధ్యాన' శిబిరం

యోగ మార్గం - ధ్యానం ద్వారా జీవితంలో ఆరోగ్యంగా, వత్తిడులను ఎదుర్కొంటూ ఏ విధంగా ముందుకు సాగవచ్చో తెలియజేస్తు స్కూల్ ఆఫ్ గాంధియన్ స్టడీస్ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం తేది: 05-03-2018 న గీతం డీమ్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలో ప్రత్యేక శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. యోగ నిపుణురాలు, గీతం స్కూల్ ఆఫ్ గాంధియన్ స్టడీస్ అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ ఝాన్సీ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ శిబిరంలో దాదాపు వందమందికి పైగా విద్యార్థినులు పాల్గొని సూర్య నమస్కారాలు, ధ్యాన ముద్రలు, శ్వాస క్రియలపై అదుపు సాధించడం వంటివి సాధన చేశారు. సూర్య నమస్కారం వంటివి రోజుకు మూడు విడతలుగా సాధన చేయడం ద్వారా ఆలోచనలలో మార్పు వస్తుందని యోగ శిక్షకురాలు సూచించారు.

నౌకానగర్‌లో గీతం ఎన్ఎస్ఎస్ శిబిరం:

గీతం డీమ్డ్ విశ్వవిద్యాలయం జాతీయ సేవా పథకం (ఎన్ఎస్ఎస్) వలంటీర్ల ఆధ్వర్యంలో స్థానిక నౌకానగర్‌లోని నగరపాలక సంస్థ ప్రాథమిక పాఠశాల ఆవరణలో సోమవారం తేది: 05-03-2018 న ప్రత్యేక శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి గీతం ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ ప్రిన్సిపాల్ ప్రొఫెసర్ కె.అరుణలక్ష్మి, ఎన్ఎస్ఎస్ కో-ఆర్డినేటర్ ప్రొఫెసర్ జి.వి.స్వామి, ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్ జి.బాబూరావు, పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు దుర్గాకుమారి తదితరులు పాల్గొన్నారు. పాఠశాల ఆవరణలో స్వచ్ఛభారత్‌ను నిర్వహించడంతో పాటు గీతం ఆసుపత్రి ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక వైద్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. పరీక్షల సమయంలో యోగ సాధన ద్వారా ఏ విధంగా ఏకాగ్రత పెంచుకోవచ్చునో విద్యార్థులకు ఎన్ఎస్ఎస్ వలంటీర్లు వివరించారు.

తేది: 5-3-2018,
విశాఖపట్నం.

ఎన్.వి.నరసింహం
పత్రికా సంబంధాల అధికారి