

GOVERNMENT DEGREE COLLEGE:KARVETINAGARAM

5.1.3 CAPACITY BUILDING AND SKILLS ENHANCEMENT INITIATIVES

The following initiatives are taken by the institution to promote the Capacity building and skill enhancement for the academic year 2021-22. The various departments have been conducted skill enhancement courses to enrich the knowledge of the students.

S.No.	Name of the capacity enhancement program	Name of the agencies/consultants involved with contact details (if any)
1.	Soft Skills	JKC
2.	Language and communication skills	Department of English
3.	Life skills	Department of Telugu
4.	ICT/Computing skills	Department of Computer
5.	Yoga Class	Department of Physical Education

1. Soft Skills and Communication Skills courses were conducted by Dr. C.N. Latha, Lecturer in English & JKC Co-ordinator.
2. Life Skill course was conducted by Dr. P. Venkatesan, Lecturere in Telugu.
3. ICT/Computer Skills were conducted by G. Bhargavi, Lecturer in Computer Applications and P. Lavanya, Lecturer in Computer Science.
4. Yoga classes were conducted by J. Prasad, Lecturer in Physical Education


PRINCIPAL
Govt. Degree College
KARVETINAGAR - 517582
Chittoor Dt. A.P.






Computer Applications
Department

INTERNATIONAL YOGA DAY

గురువారం 16 జూన్ 2022

జనం కోసం చిత్తూరు

రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించేందుకు యోగా ఆశీర్వాదమంది

కార్యేటివ్ గరం డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ విజయలక్ష్మి స్పష్టం

కార్యేటివ్ గరం జనం కోసం స్టూడెంట్స్: యోగా చేయడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెంపొందించేందుకు తోడ్పడుతుందని దీనిని క్రమం తప్పకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చేపట్టాల్సిన అవసరం ఉందని కార్యేటివ్ గరం ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ విజయలక్ష్మి స్పష్టం చేశారు. బుధవారం కళాశాల విద్యార్థులకు యోగా పట్ల అవగాహన కల్పించడమే కాకుండా దానిని అనుసరించే విధానం గురించి వివరించారు. యోగకు 5 వేల సంవత్సరాల చరిత్ర ఉందని ఇది కేవలం శరీరం పై మాత్రమే ప్రభావం చూపించదు. శరీరంతో పాటు మెదడు మరియు ఆత్మ ఇలా అన్నింటినీ వృద్ధి చేయడంలో యోగ కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని స్పష్టం చేశారు. ఎవరైతే బాగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఎక్కువ



కుతూహలంగా వ్యవహరిస్తారో, అటువంటి వ్యక్తులందరూ కూడా ఇప్పుడు యోగ వైపే చూస్తున్నారు. అందుకు కారణం ఇది నరాల లోపల ఏదైనా అడ్డుపడితే వాటిని తొలగిస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా యోగ చేయడం ద్వారా

వృద్ధాప్యంలో వచ్చే బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు కీళ్ల నొప్పులకు దూరంగా ఉంచగ లదన్నారు. శరీరంలో ఉన్న హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని నియంత్రించడానికి యోగ ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. మన శరీరం సరైన పద్ధతిలో పనిచేయాలంటే అందుకు ఖచ్చితత్వంతో కూడిన హార్మోన్ల ఉత్పత్తి జరగటం చాలా ముఖ్యం. హార్మోన్ల అసమతుల్యత చోటుచేసుకోకుండా ఉండటాన్ని యోగ నియంత్రిస్తుంది మరియు సరైన పద్ధతిలో పనిచేయడానికి ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. యోగ వల్ల శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యం ఎంతగానో మెరుగుపడుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పి డి ప్రసాద్, ఎన్ఎస్ఎస్ కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ ధనంజయ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.