



Commissionerate of Collegiate Education
Government of Andhra Pradesh
PRR&VS Government College
 Vidavaluru::SPSR Nellore District



SPHURTI THE NEWSLETTER

MONTH:JUNE • YEAR:2023 • VOL.02 • ISSUE -06

From the Principal's Desk.....

Dear Students and Faculty,

June marked a refreshing new beginning as the college reopened after the summer holidays, welcoming students back with renewed energy and enthusiasm. We celebrated Yogandhra-2025 on International Yoga Day, promoting wellness and mindfulness.



Our NCC (Naval) cadets proudly participated in a training camp, displaying discipline and dedication. We also observed the International Day Against Drug Abuse, organizing awareness programs that emphasized healthy and responsible choices.

These activities not only enriched our campus life but also strengthened the values of health, service, and leadership among students. I encourage everyone to carry this momentum into the coming months with enthusiasm and integrity

.Best wishes,

Dr. B. Sujatha
 M.Sc.,Ph.D

INSIDE

- Pre-Yoga Day events.
- International Yoga day
- International Day Against Drug Abuse
- Poster Making
- News Clippings



EDITORIAL BOARD

Dr.E.Kiran Kumar
 Librarian

Dr.G.Padma Priya
 Lect.in Telugu

K. Ravi Chandra Reddy
 Lect.in Botany

V.Sarvani
 Lect.in Comp.Science



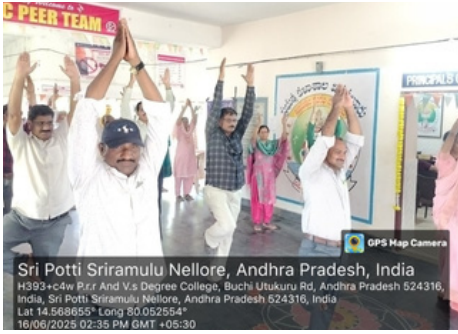
NCC TRAINING CAMP



NCC cadets from our college, under the 10(A) Naval Unit NCC, Nellore, actively participated in the Annual Training Camp - IX held at NBKR Arts & Science College, Vidyanagar, from 20th June to 29th June 2025. The camp provided training in various areas such as physical fitness, drill, weapon handling, naval subjects, personality development, and leadership skills. Cadets also took part in group activities, cultural programs, and community development initiatives, which helped foster team spirit, discipline, and a sense of national responsibility.

All participating cadets from our college successfully completed the camp and were awarded certificates for their active involvement and satisfactory conduct throughout the program.

THREE-DAY YOGA SESSIONS AND AWARENESS RALLY IN CONNECTION WITH YOGAANDHRA-2025



As per the circular received from the Office of the NSS Programme Coordinator, Vikrama Simhapuri University, all affiliated colleges were instructed to conduct yoga sessions for three consecutive days before 21st June 2025, as part of the YogaAndhra-2025 initiative. In compliance with the instructions, our college successfully organized three-day yoga sessions on campus. These sessions were led by trained instructors and NSS Programme Officers. A large number of students, NSS volunteers, and staff members participated actively each day.

The daily sessions included:

- Warm-up and stretching exercises
- Pranayama (breathing techniques)
- Surya Namaskar (Sun Salutations)
- Various yoga asanas
- Guided meditation for mental relaxation

The objective of these sessions was to raise awareness about the importance of yoga in daily life, promote holistic health, and prepare participants for the International Day of Yoga on 21st June 2025.

In addition to the yoga sessions, an awareness rally was conducted on the final day to promote the importance of yoga among the general public. NSS volunteers enthusiastically participated in the rally, holding placards and raising slogans highlighting the benefits of yoga for physical and mental well-being. The rally passed through nearby areas of the town, drawing the attention and appreciation of the local community.

The program concluded successfully with positive feedback from participants, who expressed a desire for such wellness initiatives to continue in the future.



INTERNATIONAL YOGA DAY-2025

In connection with the YogaAndhra-2025 initiative and to observe the International Day of Yoga, our college organized a special yoga session on 21st June 2025 at 7:00 AM. As per instructions, all staff and students were directed to report by 6:45 AM in the college campus, wearing white dress and bringing their yoga mats.

The session began on time with a brief introduction highlighting the importance of yoga in daily life. The resource person addressed the gathering and spoke about how yoga contributes to physical fitness, mental clarity, emotional balance, and overall well-being.

The yoga session included warm-up exercises, Surya Namaskar (Sun Salutations), basic and advanced yoga asanas, Pranayama (breathing techniques), and a short guided meditation. Participants followed instructions with great enthusiasm and discipline throughout the session.



The event saw active participation from students, teaching staff, and non-teaching staff, creating a positive and energetic atmosphere. The collective involvement reflected the success of the YogaAndhra-2025 movement in spreading awareness about healthy living through yoga.

The program concluded with a group pledge to continue practicing yoga regularly and to encourage others to adopt yoga as part of a healthy lifestyle. Overall, the event was conducted smoothly and achieved its objective of promoting wellness among the academic community.



INTERNATIONAL DAY AGAINST DRUG ABUSE

The NSS Unit of PRR&VS Government College, Vidavalur organized an awareness programme on the occasion of International Day Against Drug Abuse. Principal Dr. B. Sujatha, Junior College Principal Dr. B. Deenadayal, and NSS PO Dr. E. Eswara Rao participated in the event, along with staff and students. The speakers emphasized the harmful effects of drug abuse and encouraged students to stay away from drugs and spread awareness in society. Students actively took part in the programme and pledged to promote a drug-free environment. A rally was also conducted in the nearby areas to spread awareness among the public about the dangers of drug abuse.



POSTERS GENDER VIOLENCE

As per the instructions of the Commissioner of Collegiate Education, Andhra Pradesh, our college PRR & VS Government Degree College, Vidavalur conducted an awareness programme on the role of the Internal Complaints Committee (ICC). Posters were displayed across the campus to educate students on issues like sexual harassment, gender violence, and gender equality. The visuals emphasized legal awareness under the Sexual Harassment of Women at Workplace Act, 2013, and highlighted steps for prevention and redressal. This initiative aimed to promote a safe, respectful, and inclusive environment for all students.

PRR & VS ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల - విడవలూరు



INTERNAL COMPLAINTS COMMITTEE (ICC)

PRR & VS ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల - విడవలూరు



INTERNAL COMPLAINTS COMMITTEE (ICC)

PRR & VS ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల - విడవలూరు



INTERNAL COMPLAINTS COMMITTEE (ICC)

PRR & VS ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల - విడవలూరు



INTERNAL COMPLAINTS COMMITTEE (ICC)

యోగాతో ఆరోగ్యకర జీవనం

విడవలూరు: యోగాతో ఆరోగ్యకర జీవనం సాధ్యమని, మనదేశంలో యోగాను భాగం చేసుకోవాలని ప్రోత్సహించే ఉద్దేశ్యంతో, ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో 'సామాజిక యోగా కార్యక్రమం'ను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా అమె హెల్త్ డెవలప్ మెంట్ కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు. యోగాను ప్రోత్సహించే ఉద్దేశ్యంతో కళాశాల వైస్ చాన్సలర్ ఎన్.మధు, ఇతర అధ్యాపక సిబ్బంది, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



విడవలూరు ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో.

గిర్మిజాపాత క్షేత్రం కొడవలూరు నాల్గూరులోని 'సాన్ట్ జియోర్జ్' నుండి 'సెంటినిల్' వైద్యశాల ఆధ్వర్యంలో గిర్మిజాపాత యోగాస్థి సామవారం క్షేత్రం ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీఎన్ఎస్ కో ఆర్డినేటర్ సరోజ మాట్లకు ఈ గిర్మిజాపాత క్షేత్రం యోగాసనానికేంద్రంగా వ్యాపారాన్ని ఉపయోగించాలని ప్రోత్సహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో యోగాసనాలు చేయించారు. యోగాసనాల వల్ల కలిగే లాభాలను ఆసనాల ద్వారా వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజు సీతి అధ్యాపకురాలు ప్రయాంక, వైస్ చాన్సలర్ మధు, సీబ్బంది, అధ్యాపకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విడవలూరులో..



యోగాసనాలు వేస్తున్న అధ్యాపకులు

ప్రతి ఒక్కరూ ఉత్సాహంగా ఉత్సాహంగా ఉండి మానసిక వత్తిడిని కూడా యోగాతో అధిగమించవచ్చని విడవలూరు పీ ఆర్ ఆర్ మిఎస్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రెసిడెంట్ సుజాత అన్నారు. శనివారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా కళాశాలలో యోగా కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అమె మాట్లాడుతూ కళాశాల ఎన్ఎన్ఎస్ కో ఆర్డినేటర్ కోటేశ్వరరావు యోగాసనాలు చేయించారు. యోగాసనాల వల్ల కలిగే లాభాలను ఆసనాల ద్వారా వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజు సీతి అధ్యాపకురాలు ప్రయాంక, వైస్ చాన్సలర్ మధు, సీబ్బంది, అధ్యాపకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యోగా ద్వారా ఆరోగ్యకర జీవనం

మానసిక వికాసం, మానవ విలువలు పెంపొందుతాయి... ప్రెసిడెంట్ సుజాత..



విడవలూరు, సప్త సాగం జూన్ 21:

మండల కేంద్రంలోని పీ ఆర్ ఆర్ ఎం పి ఎస్ డిగ్రీ కళాశాల నందు యోగా కేంద్రంగా యోగాంధ్ర కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని కళాశాల ప్రెసిడెంట్ వి.సుజాత ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా అమె మాట్లాడుతూ యోగా చేయడం మనది. జీవితంలో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని సాధించుకుంటుంది ఉపయోగపడుతుంది అన్నారు. యోగా ద్వారా ఆరోగ్యకర జీవనం సాధ్యమని, మనదేశంలో యోగాను భాగం చేసుకోవాలని ప్రోత్సహించారు. ఈ సందర్భంగా అమె మాట్లాడుతూ కళాశాల ఎన్ఎన్ఎస్ కో ఆర్డినేటర్ కోటేశ్వరరావు యోగాసనాలు చేయించారు. యోగాసనాల వల్ల కలిగే లాభాలను ఆసనాల ద్వారా వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజు సీతి అధ్యాపకురాలు ప్రయాంక, వైస్ చాన్సలర్ మధు, సీబ్బంది, అధ్యాపకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విడవలూరులో..



మాదక ద్రవ్యాలపై అవగాహన కల్పిస్తున్న ప్రెసిడెంట్ సుజాత

మాదక ద్రవ్యాల అత్యంత ప్రమాదకరమని విడవలూరు పీఆర్ఆర్ మిఎస్ కళాశాల ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ సుజాత అన్నారు. గురువారం కళాశాలలో మాదక ద్రవ్యాల వల్ల కలిగే నష్టాలను విద్యార్థులకు వివరించారు. మాదక ద్రవ్యాల వలన శారీరక, మానసిక వికాసానికి ముప్పు వస్తుందన్నారు. ఎన్ఎన్ఎస్ కో ఆర్డినేటర్ డాక్టర్ కోటేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ డ్రగ్స్ ప్రాచారాలను సైతం చూపుతున్నారన్నారు. దీని వల్ల అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యాపక, అధ్యాపకేతర సిబ్బంది, విద్యార్థి, విద్యార్థులు పాల్గొని రివ్యూను నిర్వహించారు. ఈ రివ్యూలో మంచి సందేశ వచ్చింది.

CONTACT US :

7981448636

www.gdcvidavalur.ac.in

vidavaluru.jkc@gmail.com