

ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜು, ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ

ದಿನಾಂಕ : 25-07-2018

ವರದಿ

ಯೋಗ ಒಂದು ದಿನದ ಕಾಯಕವಲ್ಲ.

ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಶಿಬಿರ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ - ಶ್ರೀಮತಿ ವಿ. ಭಾಗ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ : 25-07-2018 : ಯೋಗ ಒಂದು ದಿನದ ಕಾಯಕವಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಮಾಡುವ ನಿರಂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢವಾಗಿರುವ ಯುವಕರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಮಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮರಣವೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗದಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಶ್ರೀಮತಿ ವಿ ಭಾಗ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಯೋಗಶಿಕ್ಷಕರು, ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ ರವರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಇಲ್ಲಿನ ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರ ವೇದಿಕೆ ವತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿಮಿತತೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳುವಂತರಾಗೋಣ. ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ವಿಕಾಸವಾಗಲಿ ಎಂದು ಕರೆ ನೀಡಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರೊ.ಉಮೇಶ ಯೋಗವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಈ ಯೋಗ ವಿಧಿಯ ಮೂಲ ಭಾರತವೆಂಬುದು ಹಾಗೂ ಇದು ಜಗತ್ತನ್ನೆಲ್ಲ ಆವರಿಸಿರುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿ. ಭಾರತದಿಂದ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಇದು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಕೊಡುಗೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲ, ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯ ತರಬಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ನಿಸರ್ಗದ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗಬಲ್ಲ ಗುಣ ಯೋಗಕ್ಕಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು ಈ ಶಿಬಿರದ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಬದುಕು ಹೊಂದಲು ಕರೆ ನೀಡಿದರು.

ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಎ ಎಸ್ ಸ್ಮಿತಾ, ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್ ಮಮತ, ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರ ವೇದಿಕೆ ಸಂಚಾಲಕಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್ ವಾಣಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಕೆ ಆರ್ ಉಮಾದೇವಿಯವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಕು. ಆರ್ ಪಿ ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, ವಂದಿಸಿದರು. ಶ್ರೀಮತಿ ವಿ ಗೀತಾ ರವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದರು.

ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರ ವೇದಿಕೆ ವತಿಯಿಂದ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಶಿಬಿರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್ ಮಮತ, ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್ ವಾಣಿ, ಶ್ರೀಮತಿ ವಿ ಭಾಗ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಪ್ಲೊ. ಉಮೇಶ್, ಶ್ರೀಮತಿ ಕೆ ಆರ್ ಉಮಾದೇವಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಮತಿ ಎ ಎನ್ ಸ್ಮಿತಾ ರವರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.



ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರ ವೇದಿಕೆ ವತಿಯಿಂದ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಶಿಬಿರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ಘಾಟನೆ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಆರ್ ಪಿ ಸೌಮ್ಯ, ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್ ಮಮತ, ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಪ್ಲೊ. ಉಮೇಶ್, ಶ್ರೀಮತಿ ವಿ ಭಾಗ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶ್ರೀಮತಿ ಕೆ ಆರ್ ಉಮಾದೇವಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಎ ಎನ್ ಸ್ಮಿತಾ ಹಾಗೂ ಎನ್ ವಾಣಿರವರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.



ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರ ವೇದಿಕೆ ವತಿಯಿಂದ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಶಿಬಿರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮತಿ ವಿ ಭಾಗ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿರವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್ ಮಮತ ಎನ್ ವಾಣಿ, ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಪ್ಲೊ. ಉಮೇಶ್, ಶ್ರೀಮತಿ ಕೆ ಆರ್ ಉಮಾದೇವಿ, ಶ್ರೀಮತಿ ಎ ಎನ್ ಸ್ಮಿತಾ ರವರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.



ಶ್ರೀಮತಿ ವಿ ಭಾಗ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿರವರು ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು.

