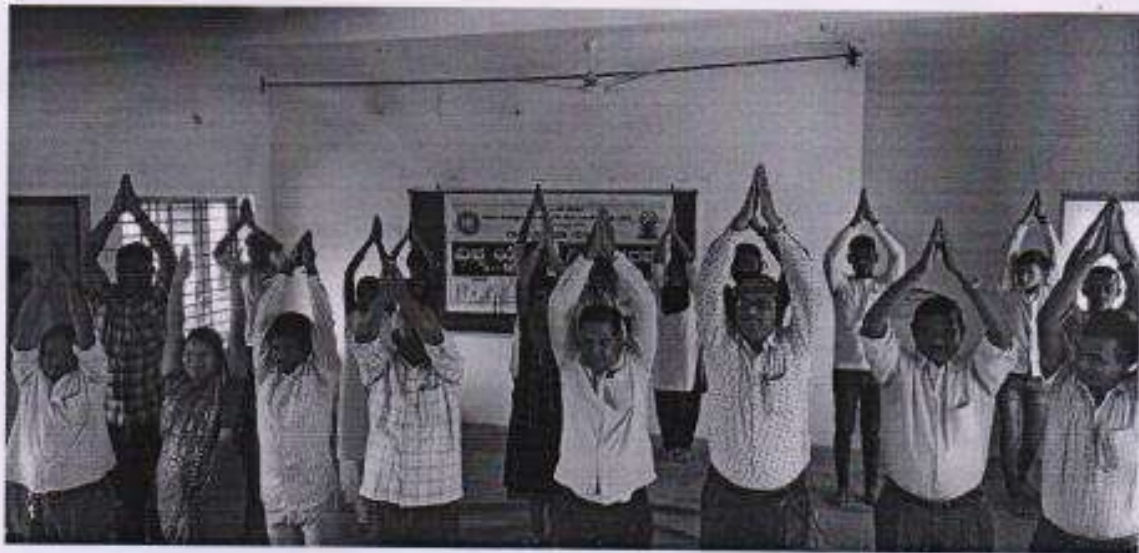


**ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಆಚರಣೆ
ಸದೃಶ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗಾಸನ ಅವಶ್ಯ**

ಪ್ರಾ. ಡಾ: ಜಿ.ಎಸ್. ಯತ್ಯಟ್ಟಿ

ನಗರದ ಪಂಡಿತ ಪಂಚಾಕ್ಷರ ಗವಾಯಿಗಳವರ ಕಲಾ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೇವಾ ಯೋಜನೆ, ಯುಥ್ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್, ಐಕ್ಯೋಎಸಿ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ವಿಭಾಗದ ಸಂಯುಕ್ತಾಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಯೋಗ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರಾದ ಡಾ: ಜಿ. ಎಸ್. ಯತ್ಯಟ್ಟಿ ಯವರು ಸಸಿಗೆ ನಿರೂಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಅವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಇಂದಿನ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಾಮಾರಿ ಕೋವಿಡ್ ನಂತಹ ಹಲವಾರು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಯೋಗಾಸನವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನುಡಿದರು. ನಮ್ಮ ಸದೃಶ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುವಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಇತರ ಆಸನಗಳು ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳು ಜನರ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಸದೃಶತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಪ್ರತಿದಿನವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಪ್ರೊ ಎಫ್. ಬಿ. ಅಂಗಡಿಯವರು ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ತಿಳಿಸುತ್ತ ಮಾನವನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲದೇ ಅವರು ಮುಂದುವರೆದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಚೊತೆಗೆ ಉಳಿದ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದರು. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ತಂಡದ ನೇತೃತ್ವವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾದ ಜಯದೇವಯ್ಯ ಎಂ ಹೆಚ್ಚಾಳಮಠ ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಸನ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನೇತೃತ್ವವನ್ನು ಪ್ರೊ ಬಿ. ಎಂ ಗಾಣೆಗೇರ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಎಲ್ಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯೋಗಾಸನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಸಮಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆದರು.






P.P.G. ARTS COLLEGE
GADAG