

# ಎಸ್‌ಆರ್‌ಎಸ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳ ಅನಾವರಣ | ಸಾವಿರಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಯೋಗಮಂತ್ರ ಪಠಣ ಮಾಡಿದರೆ ಯೋಗ, ಓಡಿಹೋಗುವುದು ರೋಗ



1. ಚಿತ್ರದುರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಿಜಯವಾಣಿ, ದಿಗ್ವಿಜಯ ವಾಹಿನಿ, ಎಸ್‌ಆರ್‌ಎಸ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಬುಧವಾರ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ವಿಸ್ತ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಕೆ.ಪರಶುರಾಮ್ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಹರ್ಷ ಎನ್. ಪುರೋಹಿತ, ಎಂ.ಬಿ.ಮುರಳಿ, ಪ್ರಭಾಕರ್, ಡಿವಿಎನ್ ಶ್ರೇಷ್ಠಿ, ಎಂ.ಎಸ್. ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ, ಕೆ.ಎಸ್.ಪ್ರಣವಕುಮಾರ್, ಚಳ್ಳಕೆರೆ ವೀರೇಶ್ ಇತರರಿದ್ದರು. 2. ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಎಸ್‌ಆರ್‌ಎಸ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಆಕರ್ಷಕ ಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶನ.

■ ವಿಜಯವಾಣಿ ಸುದ್ದಿಜಾಲ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಕನ್ನಡದ ನಂ. 1 ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ವಿಜಯವಾಣಿ, ದಿಗ್ವಿಜಯ ವಾಹಿನಿ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ವಿವಿಧೆಡೆ ಬುಧವಾರ 9ನೇ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಚಳ್ಳಕೆರೆ, ಮೊಳಕಾಲ್ಮೂರು, ಹಿರಿಯೂರು ಸೇರಿ ವಿವಿಧೆಡೆ ಅನೇಕ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವ ನಾರುಪ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು.



ಜಿಲ್ಲೆಯ ವಿವಿಧೆಡೆ ಮಂಗಳವಾರ ರಾತ್ರಿ ಸಣ್ಣಗೆಸುರಿಡ ಮಳೆಯಿಂದ ವಾತಾವರಣ ತಂಪಾಗಿತ್ತು. ಸಮವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಿ ಮ್ಯಾಟ್ ನೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಯೋಗಾಸಕ್ತರು ತಿಟ್ಟುಬದ್ಧವಾಗಿ ಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿ ಗಮನಸೆಳೆದರು. ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು. ಚೆನ್ನೈಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುಣ್ಣಿ ಕುಳಿತು ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯ ಜತೆಗೆ ಓಂಕಾರ ಮಂತ್ರ ಪಠಿಸಿದರು. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಘಾತಿಸಿದರು. ಊರ್ಧ್ವಾಸನ, ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ, ಛಂದಾಸನ, ಕುರುಂಗಾಸನ, ಪರ್ವತಾಸನ

## ಪ್ರಾಚೀನ ವಿದ್ಯೆಯ ಅಳವಡಿಕೆ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ ನಡೆ

ಚಿತ್ರದುರ್ಗ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗುಂಪು-ಗುಂಪಾಗಿ ಸಭಾಂಗಣದ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರು, ಮ್ಯಾಟ್ ಹಾಸಿಕೊಂಡು ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಸಾಲಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರು, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾದರು... ವಿಜಯವಾಣಿ, ದಿಗ್ವಿಜಯ ಸುದ್ದಿವಾಹಿನಿ ಹಾಗೂ ಎಸ್‌ಆರ್‌ಎಸ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅನಂತಕೃಷ್ಣ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಬುಧವಾರ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡ ದೃಶ್ಯವಿದು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದ ಜಿಲ್ಲಾ ಪೊಲೀಸ್ ವರಿಷ್ಠಾಧಿಕಾರಿ ಕೆ.ಪರಶುರಾಮ್ ಮಾತನಾಡಿ, ಯೋಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ವಿದ್ಯೆ. ಇದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆವು. ವಿದೇಶಿಯರು ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರು. ಅರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಯೋಗ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿದೆ. ಯೋಗದಿಂದ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಸತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈಕಿತ್ತ ವಿಶ್ವನ ಹಾಗೂ ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರಲು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಎಂದು ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳಿದರು. ಎಸ್‌ಆರ್‌ಎಸ್ ಹೆರಿಟೇಜ್ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲ ಪ್ರಭಾಕರ್ ಮಾತನಾಡಿ, ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲವಾಗಿ 2014ರ ಜೂ. 21ರಿಂದ ಆಚರಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರು. ವಿಸ್ತದಲ್ಲಿ 180 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದೇಶಗಳು ವಿಸ್ತ ಯೋಗ ದಿನ ಆಚರಿಸುತ್ತಿವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ದೇಹ ದಂಡಿಸಿದರೆ ಸಾಧನೆಗೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಸಲಹೆ

ವೈಶ್ವಾನರ ಸೇರಿ ಹಲವು ಆಸನಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ಸೇರಿ ಆಸಕ್ತ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸಲು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಒಂದೇ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. | ಎಂ.ಬಿ.ಮುರಳಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಚಿನ್ನಯ ಮಯೂರ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆ



**kannada matrimony**  
Biggest Matrimony Service for Kannadigas

**ವಧು ಅಥವಾ ವರರನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಸಹಾಯ ಬೇಕೆ?**

ಕನ್ನಡಿಗರ ನಂ.1 ಆಯ್ಕೆ 23 ವರ್ಷಗಳಿಂದ

ಕನ್ನಡಿಗರ ನಂ.1 ಆಯ್ಕೆ 23 ವರ್ಷಗಳಿಂದ

70928 77888, ಸೋಂಕದಣಿ ಉಚಿತ!

ನೀಡಿದರು. ವಿಜಯವಾಣಿ ಪತ್ರಿಕೆ ಮುಖ್ಯ ಉಪಸಂಪಾದಕ ಹರ್ಷ ಪುರೋಹಿತ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಯೋಗ ಗುರು ಎಂ.ಬಿ.ಮುರಳಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು. ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ವಿಶ್ವಾಸ್, ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ, ಅಜೇಶ್, ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ, ಸೌಜನ್ಯ ಸಾಥ್ ನೀಡಿದರು. 300ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಜಿಲ್ಲಾ ವಿಶೇಷ ವರದಿಗಾರ ಡಿವಿಎನ್ ಶ್ರೇಷ್ಠಿ ವರದಿಗಾರ ಕೆ.ಎಸ್.ಪ್ರಣವಕುಮಾರ್, ದಿಗ್ವಿಜಯ ಟಿವಿ ವರದಿಗಾರ ಚಳ್ಳಕೆರೆ ವೀರೇಶ್, ಜಾಹೀರಾಖು ವಿಭಾಗದ ಸಹಾಯಕ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಎಂ.ಎಸ್.ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ವಿಭಾಗದ ಶುಭಾಕರ್, ಛಾಯಾ ಚಿತ್ರಗ್ರಾಹಕ ವರರಾಜ್ ಯಾದವ್ ಇತರರಿದ್ದರು.