

# ಕೊಂಕಣವಾಹಿನಿ 2

ಮನ ನೃತ್ಯ

ವಿಡಿಬಣಯೆಲ್ಲ

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ



ಕೊಂಕಣವಾಹಿನಿ ನೃತ್ಯ,

ಕಳಿಯಾಳ : ಸದ್ಯಧ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನ ಹೊಂದಲು ಯೋಗ ಅಶ್ವತ್ಥ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಡಾ. ವಿ. ಎ. ಪುಲಕರ್ಮಿ ಹೇಳಿದರು.

ಪುಲಕಾರ ಅವರು ಪಟ್ಟಣದ ಕೆಲ್ಲೋಎಸ್-ವಿಡಿಬಣಯೆಲ್ಲಾಳದಲ್ಲಿ ಹತ್ತನೇ ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇಟ್ಟಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ತಾಸು ಯೋಗ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿದಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಆದಾಗಿ ವಿಭಾಗದ ಡಿನೋ ಪ್ರೌ. ಮಂಜುನಾಥ, ಎಂ ಆಂಡ್ ಎಂ ಎಲ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥಿ ಡಾ. ಪೂರ್ಣಮಾ ರಾಯ್ಕ್ರೋ, ಡಿನೋ ಅಕಾಡೆಮಿಕ್ ಡಾ. ವಂಕಟೇಶ್ ಶಂಕರ್ ವೇದಿಕೆ ಮೇಲೆ ಉಪಸ್ಥಿತಿರಿದ್ದರು.

ಗ್ರಂಥಾಲಯದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥಿ ಸುನಿಲ್ ಯರಗಟ್ಟಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕ ಗದಿಗಪ್ಪೆಳ್ಳಾರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಆಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಯ 200 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದ ಇವರಿಬ್ಬರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು.

ಎನ್ ಎಸ್ ಎಸ್ ವಿಭಾಗದ ಸಂಚಾಲಕ ಪ್ರೌ. ಸಂತೋಷ ಸವಂಭಾರ್, ಉನ್ನತ ಭಾರತ ಅಭಿಯಾನ ಸಂಚಾಲಕ ಪ್ರೌ. ರಾಕೇಶ್ ಪಾಟೇಲ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಿಸಿದ್ದರು. 50ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಚೋಧಕ ಚೋಧಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.



## ವಿದೀಷಟಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ದಿನ

ಸಾಗರ ಸಾಮೃತಿ ಸಮಾಜಾರ

ಹಳಿಯಾಳ: ಸದ್ಯಧ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಲು ಯೋಗ ಅಶ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಡಾ. ವಿ. ಎ. ಕುಲಕರ್ಮಿ ಹೇಳಿದರು. ಪಟ್ಟಣದ ಕೆ ಎಲ್ ಎಸ್ ಏ ಡಿ ಬಿ ಟಿ ಹಳಿಯಾಳದಲ್ಲಿ ಹತ್ತನೇಂಬತ್ತೆ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಜೂನ್ 21ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

ಕಾಂಪ್ಯುಕ್ರ್ಯೂ ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಾಭಾಯ್ ಡಾ. ವಿ ಎ ಕುಲಕರ್ಮಿ ದೇಹಹಾಗೂ ಮನ ಸ್ನಾನ್ ಲವ'ಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ತಾಸು ಯೋಗ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕ ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಮಿಸಲಿದಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಆಡಳಿತ ವಿಭಾಗದ ಡಿನ್ ಪ್ರೌ, ಮಂಜುನಾಥ, ಎ ಬಿ ಅಂಡ್ ಎಂ ಎಲ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ

ಡಾ. ಪೂರ್ಣೇವಾ ರಾಂಪುರ್, ಡಿನ್ ಅಕಾಡೆಮಿಕ್ ಡಾ. ವೆಂಕಟೇಶ್ ಶಂಕರ್ ವೇದಿಕೆ ಮೇಲೆ ಉಪಸ್ಥಿತಿರಿದ್ದರು.

ಗ್ರಂಥಾಲಯದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಸುನಿಲ್ ಯರಗಟ್ಟಿ, ದೃಷ್ಟಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕ ಗದಿಗಪ್ಪ ಏಳುರ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಶ್ರೀಕೋಣ ಆಸನ, ಸಾರ್ವಾಗಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ ವಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಂತೋಗಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಯ 200 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದ ಇವರಿಬ್ಬರನ್ನು ಸನ್ನಾನಿಸಲಾಯಿತು.

ಎನ್ ಎಸ್ ಎಸ್ ವಿಭಾಗದ ಸಂಚಾಲಕ ಪ್ರೌ, ಸಂತೋಷ ಸವಣ್ಣರ್, ಉನ್ನತ ಭಾರತ ಅಭಿಯಾನ ಸಂಚಾಲಕ ಪ್ರೌ, ರಾಕೇಶ್ ಪಾಟೇಲ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಿಸಿದ್ದರು. 50ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಬೋಧಕ ಬೋಧಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

## ವಿಡಿಪಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ



**ಹೆಣಿಯಾಳ:** ಸದೃಷ್ಟ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಲು ಯೋಗ ಅತ್ಯುತ್ತ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರಾಚೀಯ ಡಾ. ವಿ.ಎ. ಕುಲಕರ್ನ್ ಹೇಳಿದರು.

ಪಟ್ಟಾದ ಕೇವಲಾವಸ್ತು ವಿಡಿಪಟಿ ಹಾಗಿಯಾಳದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 10ನೇ ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಲವಲಬಿಕೆಯಿಂದ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ತಾಸು ಯೋಗ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕ ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಏಸಲಿಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಆಡಳಿತ ವಿಭಾಗದ ಡೈನಾ ಮೌ. ಮಂಜುನಾಥ, ಎಷ ಆಂಡ್ ಎಬಿಲ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ. ಮೂರ್ಖಮಾರಾಯ್ಯಾ, ಡೈನಾ ಅಕಾಡೆಮಿಕ್ ಡಾ.

ದೆಂಕಟೇಶ ತಂಕರ್ ಉಪಸ್ಥಿತಿರಿದ್ದರು. ಗ್ರಂಥಾಲಯದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಸುನಿಲ್ ಯರಗಟ್ಟಿ ದೃಷ್ಟಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕ ಗದಿಗಪ್ಪ ಏಳ್ಳುರ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಶ್ರೀಕೋಣ ಆಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ವರ್ಕ್‌ಸಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಯ 200 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದ ಇವರಿಬ್ಬರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಎನ್‌ಎಸ್ ಎಸ್ ವಿಭಾಗದ ಸಂಕಾಲಕ ಮೇಲ್, ಸಂತೋಷ ಸರ್ವಾಂಗಾ, ಉನ್ನತ ಭಾರತ ಅಭಿಯಾನ ಸಂಕಾಲಕ ಮೇಲ್, ರಾಕೇಶ್ ಪಾಟೀಲ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಿಸಿದ್ದರು. 50ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಬೋಧಕರೆ ಬೋಧಕೆತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.