

ಎನ್‌ಐಟಿಕೆ ಬೀಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರ



ಸುರತ್ಕಲ್, ಫೆ. 19: ಎನ್‌ಐಟಿಕೆ ಸುರತ್ಕಲ್‌ನ ಯೋಗ ಕ್ಲಬ್ ವತಿಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿದ ತೀರದಲ್ಲಿ 'ಕಡಲತಡಿಯ ಪ್ರಶಾಂತತೆ' ಎಂಬ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರವನ್ನು ರವಿವಾರ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

200ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಸಿಬಂದಿ ಈ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಎನ್‌ಐಟಿಕೆ ಸುರತ್ಕಲ್ ಸಿವಿಲ್ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಂಟಿಕೆ ಓದುತ್ತಿರುವ ಹರಯೋಗ ತರಬೇತು ದಾರಾದ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಮಣಿಕಂದನ್ ಅವರು ಯೋಗ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಎನ್‌ಐಟಿಕೆ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಪ್ರೊ. ಪ್ರಸಾದ್ ಕೃಷ್ಣ ರವರು ಮಾತನಾಡಿ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಭಿನ್ನತೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಇಂದು ಇಡೀ ಜಗತ್ತು

ಯೋಗದ ಮೂಲ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಧಾನಿ ಮೋದಿಯವರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಯೋಗದ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಯೋಗವು ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಯೋಗವು ಕೇವಲ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ತರಬೇತಿಯು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ಡೀನ್ ಪ್ರೊ. ನರೇಂದ್ರನಾಥ್, ಪ್ರೊ. ಜಿ.ಸಿ.ಮೋಹನ್ ಕುಮಾರ್, ಡಾ. ವಿ.ಮುರುಗನ್, ಯೋಗ ಕ್ಲಬ್ ಅಧ್ಯಾಪಕ ಸಲಹೆಗಾರರು, ಸಂಘಟಕರು ಮತ್ತಿತರರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.