

ಎನ್‌ಐಟಿಕೆ ಬೀಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಯೋಗ



ಮಂಗಳೂರು: ಎನ್‌ಐಟಿಕೆ ಸುರತ್ಕಲ್‌ನ ಯೋಗ ಕ್ಲಬ್, ಎನ್‌ಐಟಿಕೆ ಬೀಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಫೆ.19 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ಗಂಟೆಯಿಂದ 8.30 ರವರೆಗೆ ಅರಬ್ಬಿ ಸಮುದ್ರದ ತೀರದಲ್ಲಿ ಕಡಲತಡಿಯ ಪ್ರಶಾಂತತೆ 'ಕೋಸ್ಟಲ್ ಕಾಮಿಂಗ್' ಎಂಬ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರ ನಡೆಯಿತು.

ನಿರ್ದೇಶಕ ಪ್ರೊ. ಪ್ರಸಾದ್ ಕೃಷ್ಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಯೋಗದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೆ ನೀಡಿದ ಕೊಡುಗೆಗಾಗಿ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಅರ್ಪಿಸಿದರು. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಭಿನ್ನತೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಇಂದು ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಯೋಗದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಿದೆ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಧಾನಿ ಮೋದಿಯವರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಯೋಗದ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಯೋಗವು ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ ತರಬೇತಿಯು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಯೋಗದ ಎಂಟು ಪಟ್ಟು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತೋಷ, ಸಾರ್ಥಕತೆ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಇಂದು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರು.

ಸುಮಾರು 200ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಎನ್‌ಐಟಿಕೆ ಸುರತ್ಕಲ್‌ನ ಸಿವಿಲ್ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಂಟಿಕೆ ಓದುತ್ತಿರುವ ಹರಿಯೋಗ ತರಬೇತುದಾರರಾದ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಮಣಿಕಂದನ್ ಅವರು ಯೋಗ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಎನ್‌ಐಟಿಕೆ ನಿರ್ದೇಶಕ ಪ್ರೊ. ಪ್ರಸಾದ್ ಕೃಷ್ಣ ಅವರು ಯೋಗ ತರಬೇತುದಾರರಾದ ವೆನಿಲ್ಲಾ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕಲ್ಯಾಣದ ಡೀನ್ ಪ್ರೊ. ನರೇಂದ್ರನಾಥ್, ಪ್ರೊ. ಜಿ.ಸಿ. ಮೋಹನ್ ಕುಮಾರ್, ಡಾ. ವಿ. ಮುರುಗನ್, ಯೋಗ ಕ್ಲಬ್ ಅಧ್ಯಾಪಕ ಸಲಹೆಗಾರರು, ಸಂಘಟಕರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.