

## ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ

ಡಾ. ಕೆ ಗಿರಿಧರ ಗೌಡ

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರಲು ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದಿನನಿತ್ಯ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ನಿರತನಾದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಸುಳ್ಳದ ನೆಹರೂ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲ ಡಾ. ಕೆ ಗಿರಿಧರ ಗೌಡ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು. ಅವರು ಸುಳ್ಳದ ನೆಹರೂ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಜೂನ್ 21ರಂದು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಆಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾಲೇಜಿನ ಎನ್ ಸಿ ಸಿ, ಎನ್ ಎಸ್ ಎಸ್ ಯುವ ರೆಡ್ಕ್ರಾಸ್ ಘಟಕ ಹಾಗೂ ರೋವರ್ ರೇಂಜರ್ ಘಟಕದ ವತಿಯಿಂದ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾದ ಕವನ, (ದ್ವಿತೀಯ ಬಿ ಎಸ್ಸಿ) ಹಾಗೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಶ್ರೀ (ದ್ವಿತೀಯ ಬಿ ಕಾಂ) ಯೋಗ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಕಾಲೇಜಿನ ಎನ್ ಸಿ ಸಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಲೆಫ್ಟಿನೆಂಟ್ ಸೀತಾರಾಮ ಎಂ ಡಿ, ಎನ್ ಎಸ್ ಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಸಂಜೀವ ಕುದ್ರಾಜೆ ಹಾಗೂ ಪಾವನ, ಯುವ ರೆಡ್ಕ್ರಾಸ್ ಘಟಕದ ಅಧಿಕಾರಿ ಡಾ. ಅನುರಾಧಾ ಕುರುಂಜಿ ಹಾಗೂ ರೋವರ್ ರೇಂಜರ್ ಘಟಕದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ ಹಾಗೂ ಹರ್ಷಕಿರಣ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ದ್ವಿತೀಯ ಬಿ ಎಸ್ಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾದ ಸಾಯಿಶಂಕರಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ ನಿರೂಪಿಸಿ, ಅನುಶ್ರೀ ವಂದಿಸಿದರು.