ಎನ್‌ಐಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ದಿನ

ಮಂಗಳೂರು: ಸುರತ್ಕಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಎನ್‌ಐಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಯೋಗ ಗುರು ರಾಧೇಶ್ ಮೋಹನ್ ದಾಸ್ ಅವರು ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ ಮತ್ತು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಚಿವಾಲಯವು ಸೂಚಿಸಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಗ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್ ಪ್ರಕಾರ ವಿವಿಧ ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು.

ಎನ್‌ಐಟಿಕೆ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್, ಡೀನ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕಲ್ಯಾಣ, ಬೋಧಕ ಮತ್ತು ಬೋಧಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯೋಗ ಗುರುಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಯೋಗ ಆಸನಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು. ಇದಲ್ಲದೆ 60 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅರವತ್ತು ಬಾರಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿಜೇತರನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಕರು ಸನ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭ ಮಾತನಾಡಿದ ಎನ್‌ಐಟಿಕೆ ನಿರ್ದೇಶಕ ಪ್ರೊ.ರವಿ, ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

Kannada Prabha, Date:23/06/23, p, no - 02