



SJM Vidyapeetha®, Chitradurga

S.J.M.COLLEGE OF ARTS, SCIENCE AND COMMERCE

CHANDRAAVALLI, CHITRADURGA

NAAC Accredited with 'A' Grade CGPA-3.05

With the Blessings of Dr. Sri. Shivamurthy Murugha Sharanaru

President, SJM Vidyapeetha, Chitradurga

INTERNAL QUALITY ASSURANCE CELL (IQAC)

And

District yoga Training Centre, Chitradurga

Jointly Organized

"7 DAYS WORKSHOP ON YOGA"



22-01-2020 to 28-01-2020

Venue : Jayadeva Sabhabhavana

All Are Cordially Invited

PRINCIPAL

Sri Jagadguru Murugarajendra College
of Arts, Science & Commerce
CHITRADURGA



19-20
S.I.2 - Life (2019)
19-20

SJM Vidyapeetha®, Chitradurga
S.J.M.COLLEGE OF ARTS, SCIENCE AND COMMERCE
CHANDRAVALLI, CHITRADURGA
NAAC Accredited with 'A' Grade CGPA-3.05



With the Blessings of Dr. Sri. Shivamurthy Murugha Sharanaru
President, SJM Vidyapeetha, Chitradurga



INTERNAL QUALITY ASSURANCE CELL (IQAC)
And
District yoga Training Centre, Chitradurga
Jointly Organized
"7 DAYS WORKSHOP ON YOGA"

Inaugural Program

Date : 22-01-2020

Time : 8.00 am

Place : Jayadeva Sabhabhavana

-:Programme list:-

Prayer	Kumri. Vidya ,
Welcome	Dr. R.V Hegadal Coordinator - IQAC
Inauguration	S. L Chinmayanda Prisident District Yoga Centre Chitradurga.
Presidential Remarks	Dr. K.C. Ramesh Principal
Vote of Thanks	Prof. G.N. Basavarajappa HOD of Kannada

ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಮುರುಘರಾಜೇಂದ್ರ ಕಲಾ, ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ

ಚಂದ್ರವಳ್ಳಿ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ - 577 501. ಪೋಸ್ಟ್ ಬಾಕ್ಸ್ ನಂ. 88

ನ್ಯಾಕ್ ಪುನರಾಸ್ಪತ್ತಿ : 'ಎ' ಗ್ರೇಡ್ ಸಿ.ಐ.ಸಿ.ಎ. 3.05

SRI JAGADGURU MURUGHARAJENDRA COLLEGE OF ARTS, SCIENCE & COMMERCE

Chandravalli, CHITRADURGA - 577 501. Post Box No. 88, Karnataka

NAAC Reaccredited with 'A' Grade CGPA 3.05

ಕ್ರಮಾಂಕ : ಎಸ್.ಜಿ.ಎಂ.ಸಿ. /

/ 20A -2020





ದಿನಾಂಕ : 16-01-2020

IQAC Resolution

The meeting of Teaching and Non-teaching staff members was held at IQAC Chamber on 16th January 2020 at 1.30 pm to discuss about the conduct of "7 days workshop on Yoga" along with other staff members discussed to organize above mentioned Programme. The management also involved in the discussion. It has been resolved to:

- 1 Organize "7 days workshop on Yoga"
- 2 Organize on 22nd January 2020
- 3 Invite Sri. Dr. K.C. Ramesh
- 4 Invite Sri. S.L. Chinmayanda. President, Dist. Yoga Centre, Chitradurga.

Members present:

Sl.No.	Name	Designation	Signature
1	Dr. R.V. Hegadal	IQAC- Coordinator	
2	Prof. G.N. Basavarajappa	Member	
3	Prof. R.K. Kedarnath	Member	
4	Prof. H.K. Shivappa	Member	
5	Sri. N.Tippanna	Member	


PRINCIPAL
S J M Arts Science &
Commerce College
Hik Road, CHITRADURGA.

ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಮುರುಘರಾಜೇಂದ್ರ ಕಲಾ, ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ

ಚಂದ್ರಾವಳ್ಳಿ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ - 577 501. ಪೋಸ್ಟ್ ಬಾಕ್ಸ್ ನಂ. 88

ನ್ಯಾಕ್ ಪುನರಾನ್ವೇಷಣೆ : 'ಎ' ಗ್ರೇಡ್ ಸಿ.ಐ.ಡಿ.ಎ. 3.05

SRI JAGADGURU MURUGHARAJENDRA COLLEGE OF ARTS, SCIENCE & COMMERCE

Chandravalli, CHITRADURGA - 577 501. Post Box No. 88, Karnataka

NAAC Reaccredited with 'A' Grade CGPA 3.05

ಕ್ರಮಾಂಕ : ಎಸ್.ಜಿ.ಎಂ.ಸಿ. /

/ 2019-2020

ದಿನಾಂಕ : 17-01-2020

CIRCULAR

All B.A, B.Sc and B.Com Students are hereby informed that IQAC and District Yoga Training centre, Chitradurga jointly Organized "7 days workshop on Yoga" on 22nd January 2020 to 28th January 2020 at 8.00am in Jayadeva Sabhabhavana. All Students informed to Participate in the Workshop.


PRINCIPAL
S J M Arts Science & Commerce College
Hik Road CHITRADURGA.

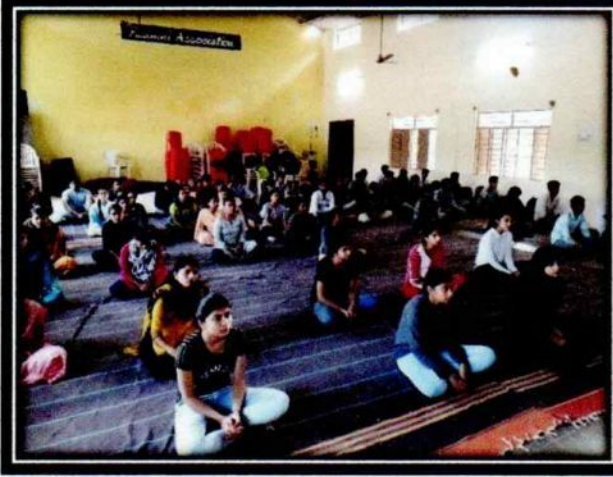
Inauguration of Yoga Workshop,



Felicitation to Yoga Teachers

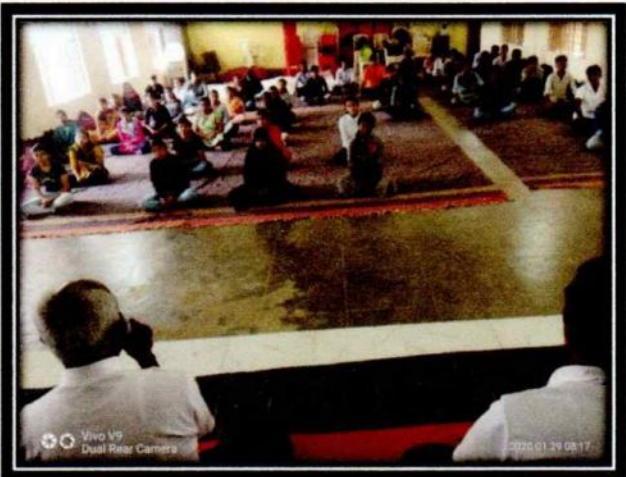


Yoga students



Yoga Training





Closing ceremony of Yoga Training



Providing sprouts to Yoga Students



Certificate issue to Yoga Students





SJM Vidyapeetha®, Chitradurga

S.J.M.COLLEGE OF ARTS, SCIENCE AND COMMERCE

CHANDRAVALLI, CHITRADURGA

NAAC Accredited with 'A' Grade CGPA-3.05



With the Blessings of Dr. Sri. Shivamurthy Murugha Sharanaru
President, SJM Vidyapeetha, Chitradurga

INTERNAL QUALITY ASSURANCE CELL (IQAC)

&

District yoga Training Centre, Chitradurga

Jointly Organized

"7 DAYS WORKSHOP ON YOGA"

Valedictory Program

Date : 28-01-2020

Time 9.00 am

Place : Jayadeva Sabhabhavana

-:Programme list:-

Prayer

Kumi Lavanya,

Welcome

Prof. G.N. Basavarajappa
HOD of Kannada

Valedictory Speech

S. L Chinmayanda
Prisident
District Yoga Centre Chitradurga.

Presidential Remarks

Dr. K.C. Ramesh
Principal

Vote of Thanks

Dr. R.V Hegadal
Coordinator - IQAC

Report

Internal Quality Assurance Cell (IQAC) and District Yoga Centre conducted jointly one week yoga Yoga Traninig programe for students from 02.01.2020 to 28.01.2020.

In inaugural program Dr. K.C Ramesh, Principal spoke about how Yoga helps for mental peace, strengthen the physically.

S.L Chinmayanda, Prisident, District Yoga Centre talk about yoga helpful for students for study and providing information about Dhyana, Pranayama in inaugural speech. Yoga Trainer Rangaswamy talk about yoga information.

In 7 Days yoga training program Yoga Trainer Rangaswamy train the students daily in various aspects of yoga effectively. Students are learn and got knowledge of Yoga, how it helpful not only for study, it requires for life.

In a valedictory program Certificates are issued to Yoga trainees


PRINCIPAL
Sri Jagadguru Murugharajendra College
of Arts, Science & Commerce
CHITRADURGA

SJM Vidyapeetha (R), Chitradurga



S.J.M. College of Arts, Science and Commerce

Chandravalli, Chitradurga

NAAC Reaccredited 'A' Grade C.G.P.A 3.05

I.Q.A.C And District Yoga Training Centre, Chitradurga

Jointly Organized



7 Days Workshop on Yoga



CERTIFICATE

*This is to certify that Kumara / Kumari.....
Participated 7 Days Yoga Workshop from 22-01-2020 to 28-01-2020. Held at S.J.M. College,
Chandravalli, Chitradurga.*


Principal


President

Dist. Yoga Centre


Co-Ordinator
I.Q.A.C

Paper Cutting

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ
ಡಾ.ರಮೇಶ್ ಅನಿಸಿಕೆ | ಯೋಗ ಉಚಿತ ತರಬೇತಿಗೆ ಚಾಲನೆ



ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಚಂದ್ರವಳ್ಳಿ ಎಸ್ ಜಿಎಂ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಬುಧವಾರ ಯೋಗ ಉಚಿತ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲ ಡಾ.ಕೆ.ಸಿ.ರಮೇಶ್ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದರು. ಎಲ್.ಎಸ್. ಚಿನ್ನಯಾನಂದ, ರಂಗಸ್ವಾಮಿ, ಪ್ರೊ.ಜಿ.ಎನ್.ಬಸವರಾಜಪ್ಪ ಇತರರು ಇದ್ದಾರೆ.

ಚಿತ್ರದುರ್ಗ: ಒತ್ತಡ, ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಚಂದ್ರವಳ್ಳಿ ಎಸ್‌ಜಿಎಂ ಕಾಲೇಜು ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲ ಡಾ.ಕೆ.ಸಿ.ರಮೇಶ್ ಹೇಳಿದರು.

ಜಿಲ್ಲಾ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ 8 ದಿನಗಳ ಯೋಗ ಉಚಿತ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬುಧವಾರ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿ ಮಾತನಾಡಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದೆಸೆಯಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಯೋಗದಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲಿದ್ದು, ಲವಠವಿಕೆ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಹುದು ಎಂದರು.

ಜಿಲ್ಲಾ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಎಲ್.ಎಸ್. ಚಿನ್ನಯಾನಂದ ಮಾತನಾಡಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ಯೋಗದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತಡೆ ಹಾಕಬಹುದು ಎಂದರು.

ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಪ್ರೊ.ಜಿ.ಎನ್.ಬಸವರಾಜಪ್ಪ, ಪ್ರೊ.ಎಚ್.ಕೆ.ಶಿವಪ್ಪ, ನ್ಯಾಕ್ ಸಂಯೋಜಕ ಡಾ.ಆರ್.ವಿ.ಹೆಗಡಾಳ್, ಪ್ರೊ.ಆರ್.ಕೆ.ಕೇದಾರ್ ನಾಥ್ ಮತ್ತಿತರರು ಇದ್ದರು.


Principal,

Sri Jagadguru Murugarajendra College
of Arts, Science & Commerce,
CHITRADURGA

ಒತ್ತಡ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ



ಚಿತ್ರದುರ್ಗ: ಚಂದ್ರವಳ್ಳಿ ಎಸ್‌ಜಿಎಂ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಚಿತ್ರದುರ್ಗ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬದುಕು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಎಸ್‌ಜಿಎಂ ಕಾಲೇಜು ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ| ಕೆ.ಸಿ. ರಮೇಶ್ ಹೇಳಿದರು.

ಚಂದ್ರವಳ್ಳಿ ಎಸ್‌ಜಿಎಂ ಕಾಲೇಜು ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಜಯದೇವ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಎಂಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುವ ಉಚಿತ ಯೋಗ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಅನೇಕರು ದುಶ್ಚಟ, ಜಂಜಾಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಬೀದಿಗೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುವ ಯೋಗವನ್ನು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಹುದು ಎಂದರು.

ಯೋಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರವಿಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೊತೆಗೆ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಕರೆ ನೀಡಿದರು.

ಯೋಗ ತರಬೇತುದಾರ ಎಲ್.ಎಸ್. ಚಿನ್ನಯಾನಂದ ಮಾತನಾಡಿ, ಇಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಯುವಜನರಿಗೆ ಯೋಗ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಈಗಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಳಪೆಯಾಗಿದೆ. ಹಸಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಾಸ್ತಿ ಊಟ, ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಲ್ಲವೂ ಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಊಟದ ಸಮಯ ನಿಗದಿಯಾಗಿರಲಿ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಿದ್ದರೆ ದೇಶದ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಯೋಗ ತರಬೇತುದಾರ ರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್.ಎಸ್. ಚಿನ್ನಯಾನಂದ ಯೋಗದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರು. ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾದ ಪ್ರೊ| ಜಿ.ಎನ್. ಬಸವರಾಜಪ್ಪ ಪ್ರೊ| ಎಚ್. ಕೆ. ಶಿವಪ್ಪ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ನ್ಯಾಕ್ ಸಂಯೋಜಕ ಡಾ| ಆರ್.ವಿ. ಹೆಗಡಾಕ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ| ಆರ್.ಕೆ. ಕೇದಾರ್ ನಾಥ್ ವಂದಿಸಿದರು.

ಉದಯವಾಣಿ

ದೇವರಾಜ ಅರಸು ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯ 35ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ನಿಮಿತ್ತ ಆ

29.1.2020 to 28.1.2020

Yoga Training Camp.

PRINCIPAL

Sri Jagadguru Murugarajendra College
of Arts, Science & Commerce
CHITRADURGA

2020
10-30

ಚಂದ್ರನಳ್ಳಿ ಎಸ್.ಜಿ.ಎಂ. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ

ಚಂದ್ರನಳ್ಳಿ ಎಸ್.ಜಿ.ಎಂ. ಕಾಲೇಜು ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನಳ್ಳಿ ಎಸ್.ಜಿ.ಎಂ. ಕಾಲೇಜಿನ ಜಯದೇವ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಎಂಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುವ ಉಚಿತ ಯೋಗ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬುಧವಾರ ಎಸ್.ಜಿ.ಎಂ. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರಾದ ಡಾ.ಕೆ.ಸಿ.ರಮೇಶ್‌ವರರು ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇಂದು ಒತ್ತಡ ಜಂಜಾಟ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಏಕಾಗ್ರತೆ

ಬೇಕಾಗಿದೆ, ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಬಹುದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಯೋಗದಿಂದ ಮೆದುಳು ಮನಸ್ಸು ಉತ್ತಮ ಚಿಂತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಈಗಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಳವೆಯಾಗಿದೆ. ಹಸಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವು ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಾಸ್ತಿ ಊಟ, ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಲ್ಲವು ಮಿತವಾಗಿರಲಿ ಊಟದ ಸಮಯ ನಿಗದಿಯಾಗಿರಲಿ. ಉತ್ತಮ



ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ, ಲವಲವಿಕೆಯ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಹುದು. ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಯೋಗ ಧ್ಯಾನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರವಿಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೊತೆಗೆ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಅಗಮಿಸಿದ ಯೋಗ ತರಬೇತಿದಾರರು ಹಾಗೂ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಎಲ್.ಎಸ್.ಚಿನ್ನಯಾನಂದರವರು ಮಾತನಾಡಿ ಇಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ

ಆರೋಗ್ಯವಿದ್ದರೆ ದೇಶದ ಪ್ರಗತಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಯೋಗ ತರಬೇತಿದಾರ ರಂಗಸ್ವಾಮಿಯವರು ಹಾಗೂ ಎಲ್.ಎಸ್. ಚಿನ್ನಯಾನಂದ ರವರು ಯೋಗದ ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಪ್ರೊ|| ಜಿ.ಎನ್.ಬಸವರಾಜಪ್ಪ ವಾಣಿಜ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಪ್ರೊ|| ಹೆಚ್.ಕೆ.ಶಿವಪ್ಪ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಕಾಲೇಜಿನ ನ್ಯಾಕ್ ಸಂಯೋಜಕರಾದ ಡಾ.ಆರ್.ವಿ. ಹೆಗಡಾಳ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ರಾಜ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಪ್ರೊ|| ಆರ್.ಕೆ.ಕೇದಾರ್‌ನಾಥ್ ವಂದಿಸಿದರು. ಉಚಿತ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರು ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಚಿತ್ರದುರ್ಗದ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ

Principal,

Sri Jagadguru Murugharajendra College
of Arts, Science & Commerce,
CHITRADURGA

Sl. No	Name of Student	Class	Mobile No.	Signature						
				22.1.20	23.1.20	24.1.20	25.1.20	26.1.20	27.1.20	28.1.20
81	Shivani. K.B	II Bcom	636631546	Shivani	Shivani	Shivani	Shivani	-	Shivani	Shivani
82	Sai Vaishnavi. K.	II Bcom	9481723219	Vaishnavi	Vaishnavi	Vaishnavi	Vaishnavi	Vaishnavi	Vaishnavi	Vaishnavi
83	Anusha. A	II Bcom	9611725247	Anusha	-	-	-	-	-	-
84	Babafatma Babafatmauddin	II Bcom	-	Babafatma	Babafatma	Babafatma	Babafatma	Babafatma	Babafatma	Babafatma
85	Reeshashree. GP	II Bcom	9071694465	-	-	-	-	-	-	-
86	Chethan Kumar. Y	II B.com	7892816417	-	-	-	-	-	-	-
87	Monoj. S	II Bcom	7975665336	-	May	May	May	May	May	May
88	Mangudatha. HM	II Bcom	90165470821	-	-	-	-	-	-	-
89	Tejash Kumar. H	II B.com	9035559945	Tejash	Tejash	Tejash	Tejash	Tejash	Tejash	Tejash
90	Priyanka. T	II B.com	8860275740	Priyanka	Priyanka	Priyanka	Priyanka	Priyanka	Priyanka	Priyanka
91	Ramkumar. G	II B.com	8884743828	Ramkumar	Ramkumar	Ramkumar	Ramkumar	Ramkumar	Ramkumar	Ramkumar
92	Shamitha Kumar. J	II B.com	9663024582	Shamitha	Shamitha	Shamitha	Shamitha	Shamitha	Shamitha	Shamitha
93	Vinutha. P.T	III BSC	6361901499	-	-	-	-	-	-	-
94	Naga Rata Nair. D	II B.com	7022264045	-	-	-	-	-	-	-
95	Sindhu. E	II B.com	9008764917	-	-	-	-	-	-	-
96	Tijashwini. K	I st PUC	9008516895	-	-	-	-	-	-	-
97	Nehana. C	II nd PUC	8971107018	-	-	-	-	-	-	-
98	Shalini. R			-	-	-	-	-	-	-
99	Prerna. H.S			-	-	-	-	-	-	-
100	Rakshit. H			-	-	-	-	-	-	-

