



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.1.2 - 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 ಪುನರಾಸ್ಪತ್ : 'ಎ' ಗ್ರೇಡ್ ಸಿ.ಐ.ಒ.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 : 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

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

ನ್ಯಾಕ್ ಪುನರಾನ್ವೇಷಣೆ : 'ಎ' ಗ್ರೇಡ್ ಸಿ.ಐ.ಟಿ.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.



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, Prsident, 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

Inauguration of Yoga Workshop,



Felicitation to Yoga Teachers



Yoga students



Yoga Training



Closing ceremony of Yoga Training



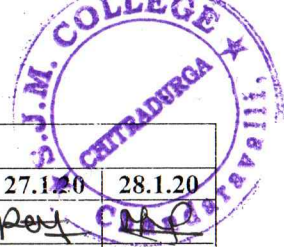


Providing sprouts to Yoga Students



Certificate issue to Yoga Students





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
11	Ranjana KM	III yr B.com	8970426619	Ranjana	Ranjana	Ranjana	Ranjana	Ranjana	Ranjana	Ranjana
12	Sri Valli. M.R	III yr B.com	9448781348	Sri Valli	-	-	-	-	-	-
13	Tejaswani R.G	III yr B.com	9901933341	Tejaswani	Tejaswani	Tejaswani	Tejaswani	Tejaswani	Tejaswani	Tejaswani
14	SMITHA.K.M	III yr B.com	9449256145	Smitha	-	-	-	-	-	-
15	SURAKSHA .N	III yr B.Com	7611687058	Suraksha	Suraksha	Suraksha	Suraksha	Suraksha	Suraksha	Suraksha
16	SUSHMA.P	II yr B.com	9916333036	Sushma	-	Sushma	Sushma	-	Sushma	Sushma
17	RASHMI.C.R	II yr B.com	7026039711	Rashmi	-	-	Rashmi	-	Rashmi	Rashmi
18	SONDARYA.S.T	II yr B.com	6362436218	Sondarya	Sondarya	Sondarya	Sondarya	Sondarya	Sondarya	Sondarya
19	APPU.L.	II yr B.com	9449443819	Appu	Appu	Appu	Appu	Appu	Appu	Appu
20	Ramkumari G	II yr B.com	8884734528	Ramkumari	-	Appu	Ramkumari	-	-	-
21	Sanjay.Y	I st B.com	63024411010	Sanjay	Sanjay	Sanjay	Sanjay	Sanjay	Sanjay	Sanjay
22	Varuna H.V	I st B.com	9099056829	Varuna	-	-	-	-	-	-
23	pavithra.S	II yr B.com	9686041347	Pavithra	Pavithra	Pavithra	Pavithra	-	-	-
24	Sahana.K	II yr B.com	97112939964	Sahana	Sahana	Sahana	Sahana	-	-	-
25	Ananya.A.H.	I st B.com	8353882928	Ananya	Ananya	Ananya	Ananya	Ananya	Ananya	Ananya
26	DEEPA.G.S	II yr B.com	8971901918	-	Deepa	Deepa	Deepa	-	-	Deepa G.S.
27	Pratikshini.A.G	III yr B.com	9113823932	-	Pratikshini	-	-	-	-	-
28	Smrithi.K.S.	I B.com	9880081024	Smrithi	Smrithi	Smrithi	Smrithi	Smrithi	Smrithi	Smrithi
29	Purnima.T	I B.com	8861227543	Purnima	Purnima	Purnima	Purnima	-	Purnima	Purnima
30	Chinmay	III Bsc	9632090450	Chinmay	Chinmay	Chinmay	Chinmay	-	Chinmay	Chinmay
31	Sumathi.N	III Bsc	-	-	Sumathi	Sumathi	Sumathi	-	Sumathi	Sumathi
32	Pooja.S	II Bsc	8105729585	-	Pooja	-	-	-	-	-
33	Anisha.U.Jain	I B.com	7046151565	-	Anisha	Anisha	Anisha	Anisha	Anisha	Anisha
34	Keerthana.SaiA	II B.com	9148859517	-	Keerthana	Keerthana	Keerthana	Keerthana	Keerthana	Keerthana
35	Siri.R	I B.com	6363874847	Siri	Siri	Siri	Siri	Siri	Siri	Siri
36	Sufiya.Khanum.C	I B.com	8980421226	-	Sufiya	Sufiya	Sufiya	-	Sufiya	Sufiya
37	Muhibba.Banu	II B.com	-	-	Muhibba	Muhibba	-	-	-	Muhibba

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
38	Sautha. K	IV th Bcom	9008500539				-	-	-	
39	Kavya. K.Y	III rd Bcom	8197543325	Kavya	Kavya	Kavya	Kavya	Kavya	Kavya	Kavya
40	Rashmi. R	III rd Bcom	9945117315		-	-	-	-	-	-
41	Rudolph. O	III rd B.com	9980834869		-	-	-	-	-	-
42	Manoj Gowda p. G	II nd Sem	6363948966	Manoj	Manoj	Manoj	Manoj	Manoj	Manoj	Manoj
43	Yashwanth. K	I st B.com	9108465684	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
44	Punith Kumar. F	I st B.com	8437737397	Punith	Punith	Punith	Punith	Punith	Punith	Punith
45	Rakesh. K	I st Bcom	9945611878	Rakesh	-	-	-	-	-	-
46	Akash. S.R	70+ BCOM	8971871448	Akash	Akash	Akash	Akash	Akash	Akash	Akash
47	Babafakruddin	PSL BCOM	-	Babafakruddin	Babafakruddin	Babafakruddin	Babafakruddin	Babafakruddin	Babafakruddin	Babafakruddin
48	Manu. R	I st B.com	9845598034	Manu	Manu	Manu	Manu	Manu	Manu	Manu
49	Sudesh. J.S	I st B.com	9741869790	Sudesh	-	-	-	-	-	-
50	Manohara. V	I st B.com	9632788083	Manohara	Manohara	Manohara	Manohara	-	Manohara	Manohara
40	Malik Kishan. N	I st B.com	8296090478	Malik	Malik	Malik	Malik	-	Malik	Malik
41	Girisha. T	I st B.com	7760045950	Girisha	-	-	-	-	-	-
42	Sandeesh.	7 th B.com	6362920619	Sandeesh	Sandeesh	Sandeesh	Sandeesh	Sandeesh	Sandeesh	Sandeesh
43	Jayavardhana	I st B.com	9964137971	Jayavardhana	Jayavardhana	Jayavardhana	Jayavardhana	Jayavardhana	Jayavardhana	Jayavardhana
44	Gowri Kesan. L	I st B.com	9901302161	Gowri	Gowri	Gowri	Gowri	Gowri	Gowri	Gowri
45	Abeed HUSEN	I st B.com	8494875040	Abeed	-	-	-	-	-	-
46	Manoj. G.N	I st B.com	9686240349	Manoj	Manoj	Manoj	-	-	-	Manoj
47	Suhil Ahmad. M.	I st B.com	6361687234	Suhil	Suhil	Suhil	Suhil	Suhil	Suhil	Suhil
48	MANOJA. K.M	II nd B.com	9901406280	Manoja	Manoja	Manoja	Manoja	Manoja	Manoja	Manoja
49	Rudolph. O	II nd B.com	9980834869	Rudolph	Rudolph	Rudolph	Rudolph	Rudolph	Rudolph	Rudolph
50	Thippeswamy. N.	II nd B.com	6362713788	Thippeswamy	Thippeswamy	Thippeswamy	Thippeswamy	-	Thippeswamy	Thippeswamy
51	Poashanth Kumar. T	II nd B.com	6361760091	Poashanth	-	Poashanth	-	-	Poashanth	Poashanth
52	Shashank. G.S	II nd B.com	8884646260	Shashank	Shashank	Shashank	Shashank	-	Shashank	Shashank
53	Basavaraj. J	I st B.COM	6362066736	Basavaraj	Basavaraj	Basavaraj	Basavaraj	-	-	-

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
54	Sakshi. D. Jain	I BCom	7019854703			-				
55	Ishika. P. Jain	I BCom	6362842442			-	-			
56	Ishika. H. Jain	I BCom	9380171137			-	-	-	-	-
57	Anisha. A. Jain	I BCom	7892559880			-				
58	Khushi B. Jain	I BCom	9353064855				-			
59	Vennela. N.	I B.com	9916347544		-	-	-	-	-	-
60	KAWYA. GN	I B.com	9902024791		-	-	-	-	-	-
61	Bindu. G.	II B.com	9591689216		-		-	-	-	-
62	Anirudh. C.N	II B.Com	7892300586							
63	Shiva prasad. D	I B.COM	9632672091				-	-	-	-
64	chetan kumar. G	II B.com	9448790618							
65	g.s. sharma. V	III B.com	9148117445		-	-	-	-	-	-
66	Ram. Humar. G	II B.com	8884747828		-	-	-	-	-	-
67	Parajwal. D.V.	II B.com	7996790975				-	-	-	-
68	B. Omprasad	II B.com	8549036692					-	-	
69	Rudra. S.	II B.com	9980834869			-	-	-	-	-
70	Sameer	I B.com	6366289130			-	-	-	-	-
71	Prakash. H. Kumar. T	II B.COM	6361760091							
72	Mandara. V	I B.com	9632788083		-	-	-	-	-	-
73	Appu.	II B.com	9449493819			-	-	-	-	-
74	Ranjan. K.S	II B.com	9663713719							
75	M. S. Lingah.	II B.com	9066661157							
76	Prakumar. L.S.	II B.com	7019181985							
77	S.M. Ravi Kumar	II B.com	9008442087	-	-					
78	Sowmya. B	I B.com	9945048722		-			-		
79	Rahul. K.N	I B.com	9606856423					-		
80	Ranjita G	II B.com	6361208203	-	-		-			

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.R.	II Bcom	6366311546	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	Babafakrudin	IS Bcom	-	Babafakrudin	Babafakrudin	Babafakrudin	Babafakrudin	Babafakrudin	Babafakrudin	Babafakrudin
85	Reel Shalini. GP	IS BA	9071694469	-	-	Reel Shalini	Reel Shalini	-	-	Reel Shalini
86	Chethan Kumar. Y	II B.com	7892816417	-	-	Chethan	Chethan	-	Chethan	Chethan
87	Manoj. S	II Bcom	7975665236	-	Manoj	Manoj	Manoj	Manoj	Manoj	Manoj
88	Manjusha. HM	II Bcom	9066470821	-	-	-	NO	-	-	-
89	Tejas Kumar. H	II B.com	9035559945	Tejas	Tejas	Tejas	Tejas	Tejas	Tejas	Tejas
90	Priyanka. T	II B.com	886127540	Priyanka	Priyanka	Priyanka	Priyanka	Priyanka	Priyanka	Priyanka
91	Ram Kumar. G	II nd B.com	8824743828	Ram	Ram	Ram	Ram	-	-	-
92	Shamitha Kumar. J	I Bcom	9663024580	Shamitha	Shamitha	Shamitha	Shamitha	-	-	-
93	Vinutha. P.T	III BSC	6361901499	-	-	-	-	Vinutha	Vinutha	-
94	Naga Rata Naik. D	II B.com	7022264945	-	-	Naga Rata	Naga Rata	Naga Rata	Naga Rata	-
95	Sindhu. E	II nd Bcom	9008764917	-	-	Sindhu	Sindhu	Sindhu	Sindhu	Sindhu
96	Tijasa. S	I st PUC	9008516895	-	-	-	-	Tijasa	-	-
97	Meghana. C	II nd PUC	8971107018	-	-	-	-	-	-	-
98	Shalini. R			-	-	-	-	Shalini	-	-
99	Megha. H.S			-	-	-	-	Megha	-	-
100	Rakshitha			-	-	-	-	Rakshitha	-	-

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, ಲವಲವಿಕೆ 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

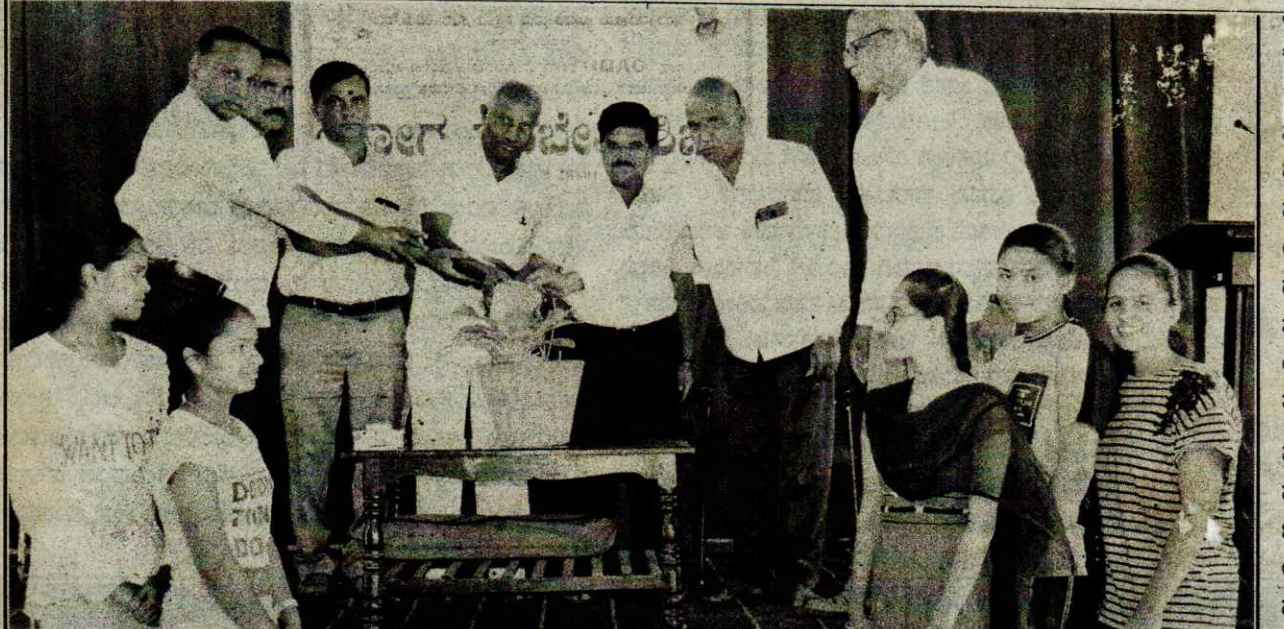
Sri Jagadguru Murugarajendra College
of Arts, Science & Commerce
CHITRADURGA

2020
1
10-3

ಚಂದ್ರವಳ್ಳಿ ಎಸ್.ಜಿ.ಎಂ. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಥೆ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರವಳ್ಳಿ ಎಸ್.ಜಿ.ಎಂ. ಕಾಲೇಜಿನ ಜಯದೇವ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಎಂಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುವ ಉಚಿತ ಯೋಗ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧವಾರ 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 ಕಳಪೆಯಾಗಿದೆ. ಹಸಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವು ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಾಸ್ತಿ ಊಟ, ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಲ್ಲವು ಮಿತವಾಗಿರಲಿ ಊಟದ ಸಮಯ ನಿಗದಿಯಾಗಿರಲಿ. ಉತ್ತಮ

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 ಕಳಪೆಯಾಗಿದೆ. 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.

ಶಿಬಿರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿದರು. ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ.

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

SJM Vidyapeetha (R), Chitradurga



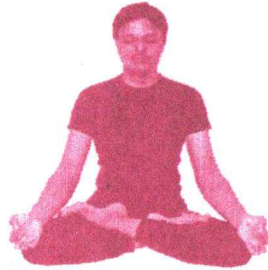
S.J.M. College of Arts, Science and Commerce

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..... British. G.M. B.com
Participated 7 Days Yoga Workshop from 22-01-2020 to 28-01-2020. Held at S.J.M. College,
Chandravalli, Chitradurga.


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


President
Dist. Yoga Centre


Co-Ordinator
I.Q.A.C

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.....*Ashwini . B.*.....*B.com.*
Participated 7 Days Yoga Workshop from 22-01-2020 to 28-01-2020. Held at S.J.M. College,
Chandravalli, Chitradurga.

[Signature]
Principal

S. J. M. Arts Science &
Commerce College
HIK Road CHITRADURGA

[Signature]
President
Dist. Yoga Centre

[Signature]
Co-Ordinator
I.Q.A.C

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 Parimala B. B.Sc.
Participated 7 Days Yoga Workshop from 22-01-2020 to 28-01-2020. Held at S.J.M. College,
Chandravalli, Chitradurga.


Principal

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



President
Dist. Yoga Centre



Co-Ordinator
I.Q.A.C



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.....Manoja - K - M...... B. Com
Participated 7 Days Yoga Workshop from 22-01-2020 to 28-01-2020. Held at S.J.M. College,
Chandravalli, Chitradurga.

Principal
PRINCIPAL

S - J M Arts Science &
Commerce College
Hik Road CHITRADURGA

President
Dist. Yoga Centre

Co-Ordinator
I.Q.A.C



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... POOJA .S. B.Sc
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

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