

jREPORT ON WORKSHOP

Swasthya 2022 Yoga Shiksha Shibir “Workshop on Yoga Pranayama and Shatkarma”

Date : 04 January 2022
Venue : College Auditorium
Organized by : Department of Swasthavrittha & Yoga
Coordinators : Dr. Prajwal Kumar J. M.
: Dr. Vivek V

Objective: To give practical knowledge on Yoga Shatkarma and Pranayama.

Abstract: Programme started at 9: 00AM, with an inaugurated ceremony.

Third Year Student Soma Gayan and Neela S Sung the prayer song.

Manager of anathasevashrama trust, Malladihalli, shri siddaramaswamy, Principal Dr. Nagaraja S, Resource persons Dr,. Nikhila Hiremath & Dr. Rakshith K.R, were on the Dias.

Chief guest Inaugurated the workshop by lighting the lamp.

Main session:

Resource Person : Dr. Nikhila Hiremath. MD (Ayu)
: Dr. Rakshith K.R. MD (Ayu)

Morning session started with guest lecturer by the resource persons, followed by live yoga demonstration and practice, the 55 student delegates with registered for the workshop. After yoga practice neti & dhvati procedures were demonstrated in the herbal garden. At1PM lunch was arranged.

Afternoon session was about Pranayama and relaxation techniques. Both resource persons conducted the workshop in full energy and the students delegates got to understand even the minute technique related to yoga, Pranayama and shatkarma.

Session concluded by felicitation of resource person by Principal, Manager Dr. Prajwal Kumar , HOD of Department Swastthavrittha and Yoga , Dr. Vivek V. assistant Professor in Department of Swastthavrittha & Yoga.

Student gave Feedback speech after the felicitation. Dr. Vivek. V delivered vote of thanks, Workshop concluded by singing national anthem.

Outcome: Delegates got exact theoretical and practical knowledge about yoga, pranayama and shatkarma.

SEMINAR REPORT

Swasthya 2021-Seminar on-“Nutrition in Ayurveda

Organized by: Department of Swasthavritta & Yoga

Date : 11 December 2021
Time : 9.00AM to 4PM
Venue : College Auditorium
Organized by : Department of Swasthavrittha & Yoga
Coordinators : Dr. Prajwal Kumar J. M.
: Dr. Vivek V

Resource Persons:

01. Dr. Venkatakrishna K.V
Professor & HOD
Department of PG Studies in Swasthavritta
Government Ayurveda College Mysore
02. Dr. Sunitha K.M MD (Ayu)
Assistant Professor
Department of Swasthavritta
Bapuji Ayurveda Medical College, Challakere.

Programme Included:

01. Guest Lecturer.
02. Prize paper Presentation by Students.

Abstract:

Seminar started with an Inaugural function, Dr. Nagaraja S, Principal Sri Raghavendra Ayurveda Medical College & Hospital, Malladihalli, Inaugurated the seminar, followed by guest lecturer by Dr. Venkatakrishna K.V. and Dr. Sunitha K.M on the topic 'Nutrition in Ayurveda. Later prize paper presentation by students conducted soma gayan from third BAMS won first prize, Jagadish S, From Final Year BAMS won Second prize & Meghana T. From third year BAMS won third prize. Resource persons were felicitated by Dr. Nagaraja S, and Vice Principal Dr. Rajashekhar K.V by giving away moments and Certificate. Seminar conducted after national anthem.

SEMINAR REPORT

Swasthya 2022-Seminar On-"Cancer Prevention (On the occasion of world cancer day)

Organized by: Department of Swasthavritta & Yoga

Date : 03 February 2022
Time : 9.00 AM to 11AM
Venue : College Auditorium
Organized by : Department of Swasthavrittha & Yoga
Coordinators : Dr. Prajwal Kumar J. M.
: Dr. Vivek V

Resource Person:

01. Dr. Naveen B Sajjan,
MS (Ayu)
Professor
Department of shalyatantra
Amrutha Ayurveda Medical College, Chitradurga
02. Dr. Sandeep K.C
MD (Ayu)
Assistant Professor
Department of Panchakarma
Sri Raghavendra Ayurveda Medical College & Hospital, Malladihalli

Programme included: Guest Lecturers

Abstract:-

Seminar started with on inaugural function. Dr. Nagaraja S. Principal, Sri Raghavendra Ayurveda Medical College & Hospital, Malladihalli Inaugurated the seminar by lighting the lamp, as part of world cancer day 2022 the seminar was conceptualized and conducted. Dr. Sandeep K.C. gave lecture on modern Aspects of cancer and cancer prevention. Dr. Naveen B Sajjan gave class on Ayurvedic perspective of cancer and prevention, Seminar was concluded by singing national anthem after guest felicitation by Dr. Nagaraja S.

Anathasevashrama Trust
Sri Raghavendra Ayurveda Medical College & Hospital,
Malladihalli -577531

SEMINAR FILE
DEPARTMENT OF SWASTHAVRITTHA AND YOGA

ಪ್ರಜಾವಾಣಿ

ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಾ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ

‘ಒತ್ತಡ ಶಮನ ಮಾಡಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ’

ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ವಾರ್ತೆ

ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ: ಮನುಷ್ಯನ ಒತ್ತಡ ಶಮನ ಮಾಡಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿಯ ಅನಾಥ ಸೇವಾಶ್ರಮದ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿ ಎಚ್.ಎಸ್. ಸಿದ್ಧಾಮಸ್ವಾಮಿ ಹೇಳಿದರು. ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿಯ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜು ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರವಾರ ಆರಂಭವಾದ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಾ ಶಿಬಿರ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು.

‘ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ನಿತ್ಯ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಸಮಯವನ್ನಾದರೂ, ನಾವು ಯೋಗಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ಯೋಗದಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಗೆ ಹೋಗುವವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲಿಯ ವಿಶ್ವಯೋಗ

ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಎಲ್ಲರೂ ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು’ ಎಂದರು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನ ಡಾ.ನಿಖಿಲಾ ಬಿ. ಹಿರೇಮಠ್ ಮಾತನಾಡಿ, ‘ಯೋಗದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಯೋಗಾಚರಣೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಾಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು’ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಡಾ.ಕೆ.ಆರ್. ರಕ್ಷಿತ್ ಮಾತನಾಡಿ, ‘ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರು ಷಟ್ಕರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ದೇಹದ ಬಾಹ್ಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಜತೆಗೆ ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೂ ಅದ್ವೈತ ನೀಡಬೇಕು. ಯೋಗ ದೇಹ ಮತ್ತು



ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿಯ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಗುರುವಾರ ಆರಂಭವಾದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಾ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಅನಾಥ ಸೇವಾಶ್ರಮದ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿ ಎಚ್.ಎಸ್. ಸಿದ್ಧಾಮ ಸ್ವಾಮಿ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಒಂದಾಗಿಸುತ್ತದೆ’ ಎಂದರು.

ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲ ಡಾ.ಎಸ್. ನಾಗರಾಜ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿ, ನಮ್ಮ ಕಾಲೇಜಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ವೃತ್ತ ವಿಭಾಗದ 50 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ

ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರು.

ಉಪಪಾಚಾರ್ಯ ಡಾ.ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಶೇಖರ್, ಆಶ್ರಮದ ಯೋಗ ತರಬೇತುದಾರ ಎಸ್.ಆರ್. ಸಂತೋಷ್ ಕುಮಾರ್, ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇದ್ದರು.





































