



ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ

ಗೊಟಗೋಡಿ, ತಾ. ಶಿಗ್ಗಾವಿ ಜಿ. ಹಾವೇರಿ

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ

ಪ್ರೊ. ಸಿ.ಟಿ. ಗುರುಪ್ರಸಾದ್

ಮಾನ್ಯ ಕುಲಪತಿಗಳು (ಪ್ರ). ಕಜಾವಿವಿ

ಉಪನ್ಯಾಸಕರು

ಶ್ರೀ. ಕೆ.ಎಚ್. ಬಂಡಿವಡ್ಡರ್

ಗೌರವ ಡಾಕ್ಟರೇಟ್ ಪುರಸ್ಕೃತ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿ ಶಿಕ್ಷಕರು

ಶ್ರೀ. ಬಿ.ಬಿ. ಮಾಮಲೆದೇಸಾಯಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಶಿಗ್ಗಾವಿ

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು

ಡಾ|| ಹನುಮಂತಪ್ಪ ಪಿ.ಹೆಚ್.

ತಾಲೂಕು ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಶಿಗ್ಗಾವಿ

ಉಪಸ್ಥಿತಿ

ಪ್ರೊ. ಎನ್.ಎಂ. ಸಾಲಿ

ಕುಲಸಚಿವರು (ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ)

ದಿನಾಂಕ: 21.06.2022

ಸಮಯ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11.00 ಘಂಟೆಗೆ

ಸ್ಥಳ: ಮಲ್ಲಗೆದಂಡೆ ಸಭಾಂಗಣ

ಸರ್ವಲಿಗೂ ಆದರದ ಸ್ವಾಗತ

ಶ್ರೀ ಬಸಪ್ಪ ಜವಳಗಟ್ಟಿ

ಸಂಚಾಲಕರು

ಹಾಗೂ ಕಲಾ ಅಧ್ಯಾಪಕರು

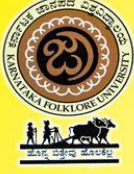
ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ

ಪ್ರೊ. ಸಿ. ಬಿ. ಗುರುಪ್ರಸಾದ್

ಕುಲಸಚಿವರು

ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ

ಗೊಟಗೋಡಿ



ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ

ತಾ. ಶಿಗ್ಗಾವಿ

ಗೊಟಗೋಡಿ-ಬಿಲಗಿ ೨೦೫

ಜಿ. ಹಾವೇರಿ



75
आज़ादी का
अमृत महोत्सव

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಅಂಗವಾಗಿ

ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಾಗಗಳ ಬೋಧಕರವರ ಮತ್ತು ಆಡಳಿತ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ

ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರ

ದಿನಾಂಕ: 17 ರಿಂದ 21 ಜೂನ್ 2022 ರವರೆಗೆ

ಸ್ಥಳ: ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ, ಆಡಳಿತ ಭವನದ ಆವರಣ. ಸಮಯ: ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ಗಂಟೆಯಿಂದ 9ರವರೆಗೆ

ಸರ್ವದಿಂದೂ ಸ್ವಾದತ

ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರ



ಲೋಕಾರ್ಪಣೆ ವರದಿ
ಶಿಗ್ಗಾವಿ/ಗೊಟಗೋಡಿ

16:

ಕರ್ನಾಟಕ

ಜಾನಪದ

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ

ಯೋಗ

ದಿನಾಚರಣೆಯ

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ

ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರ

ಅಂಗವಾಗಿ ದಿನಾಂಕ 17-06-2022 ರಿಂದ ದಿನಾಂಕ 21-06-2022 ರ ವರೆಗೆ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಪಟ್ಟಣದ ಮಾನ್ಯದೇಸಾಯಿ ಶಾಲೆಯ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕ ಕೆ.ಎಚ್.ಬಂಡಿವಡ್ಡರ ಅವರು ಯೋಗದ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ನೀಡಲಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಬೋಧಕರು ಮತ್ತು ಬೋಧಕೇತರರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.

ಆಸಕ್ತ ಜನಪದ ಕಲಾವಿದರು, ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರ ಇಂದು

ಶಿಗ್ಗಾವಿ: ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಜೂ. 17 ರಿಂದ ಜೂ. 21ರವರೆಗೆ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಶಿಗ್ಗಾವಿಯ ಮಾಮ್ಲೆದೇಸಾಯಿ ಶಾಲೆಯ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಕೆ.ಎಚ್.ಬಂಡಿವಡ್ಡರ ಅವರು ಯೋಗದ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ನೀಡಲಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಬೋದಕರು ಮತ್ತು ಬೋದಕೇತರರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.

ಆಸಕ್ತ ಜನಪದ ಕಲಾವಿದರು, ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಕಟಣೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ ದಿವ್ಯಾಷಧಿ

ಶಿಗ್ಗಾವಿ(ಗ್ರಾಮೀಣ): ಯೋಗವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ನಾವು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಚೈತನ್ಯ ಭರಿತವಾಗಿ ಇರಲು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಭಾರ ಕುಲಪತಿಯಾದ ಪ್ರೊ. ಸಿ.ಟಿ. ಗುರುಪ್ರಸಾದ್ ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ತಾಲೂಕಿನ ಗೊಟಗೋಡಿಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ 5 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಕೆ.ಎಚ್. ಬಂಡಿವಡ್ಡರ

ಮಾತನಾಡಿ, ಕ್ರಿ.ಶ.ಪೂ. 200 ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಪತಂಜಲಿ ಗುರುಗಳು ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಸರ್ವ ರೋಗಕ್ಕೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿದೆ. ಇವತ್ತಿನ ಜೀವಧಿ ಪರಂಪರೆ ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಜೂ. 21 ರಂದು ನಡೆಯುವ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಸಹಾಯಕ ಕುಲಸಚಿವ ಪಹಜಾನ ಮುದಕವಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಬೋದಕರು, ಬೋದಕೇತರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಜರಿದ್ದರು.



ತಾಲೂಕಿನ ಗೊಟಗೋಡಿಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ 5 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಭಾರ ಕುಲಪತಿ ಪ್ರೊ. ಸಿ.ಟಿ. ಗುರುಪ್ರಸಾದ್ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದರು.



ಉದಯಕಾಲ

ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ 5 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ತಿಬಿರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ ದಿವ್ಯ ಔಷಧಿ

ಉದಯಕಾಲ ಸ್ಕ್ರಾಪ್

ಶಿಗ್ಗಾವಿ: ಯೋಗವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ನಾವು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಚೈತನ್ಯಭರಿತವಾಗಿ ಇರಲು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಭಾರ ಕುಲಪತಿಯಾದ ಪ್ರೊ. ಸಿ.ಟಿ. ಗುರುಪ್ರಸಾದ್ ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ 5 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ತಿಬಿರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ತಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಗುರುಗಳಾದ ಕೆ.ಎಚ್. ಬಂಡಿವಡ್ಡರ ಅವರು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಯೋಗ



ಅಸನಗಳ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ನೀಡಲಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ತಾವೆಲ್ಲ ಅನುಕರಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ ಎಂದರು.

ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಕೆ.ಎಚ್.ಬಂಡಿವಡ್ಡರ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ ಕ್ರಿ.ಶ.ಪೂರ್ವ 200 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪತಂಜಲಿ ಗುರುಗಳು ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಸರ್ವ ರೋಗಕ್ಕೂ

ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ದಾಮರಾಗವಾಗಿದೆ ಇಂದಿನ ಔಷಧಿ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.ಹಾಗಾಗಿ ದಿನಾಂಕ 21 ಜೂನ್ 2022 ರಂದು ನಡೆಯುವ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ತಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಒಗ್ಗ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ನೀಡಲು ನಡೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದ ಕುಲಪತಿಗಳಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಎಲ್ಲರೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ದಿನದ ಅರ್ಧ ಭಾಂಶಿಯಾದರು ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಮಯ ನೀಡಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿ ಎಂದರು.

ಸಹಾಯಕ ಕುಲಸಚಿವ ಪಪ್ಪಣ್ಣ ಮುದ್ದಕವಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಬೋಧಕರು, ಬೋಧಕೇತರರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಜರಿದ್ದರು.

Hubli Edition

Jun 18, 2022 Page No. 2

Powered by : eReleGo.com

ಕನ್ನಡಪ್ರಭ

ಸೋಮವಾರ 20.6.2022

ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ

• ಕನ್ನಡಪ್ರಭ ವಾರ್ತೆ ಶಿಗ್ಗಾವಿ

ದಿನನಿತ್ಯದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಭಾರ ಕುಲಪತಿ ಪ್ರೊ. ಸಿ.ಟಿ. ಗುರುಪ್ರಸಾದ್ ಹೇಳಿದರು.

ತಾಲೂಕಿನ ಗೊಟಗೋಡಿಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ 5 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ತಿಬಿರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದಂಗವಾಗಿ ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ತಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಯೋಗರು ಕೆ. ಎಚ್. ಬಂಡಿವಡ್ಡರ ಅವರು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಯೋಗ ಅಸನಗಳ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ನೀಡಲಿದ್ದಾರೆ ಅದನ್ನು ತಾವೆಲ್ಲ ಅನುಕರಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ ಎಂದರು.

ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕ ಕೆ.ಎಚ್. ಬಂಡಿವಡ್ಡರ ಮಾತನಾಡಿ, ಕ್ರಿಶ ಪೂ 200 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪತಂಜಲಿ ಗುರುಗಳು ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಸರ್ವ ರೋಗಕ್ಕೂ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ರಾಮಬಾಗವಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ಸಹಾಯಕ ಕುಲಸಚಿವ ಪಪ್ಪಣ್ಣ ಮುದ್ದಕವಿ, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಬೋಧಕರು, ಬೋಧಕೇತರರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಜರಿದ್ದರು.



ಶಿಗ್ಗಾವಿ ತಾಲೂಕಿನ ಗೊಟಗೋಡಿಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ತಿಬಿರಕ್ಕೆ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಭಾರ ಕುಲಪತಿ ಪ್ರೊ. ಸಿ.ಟಿ. ಗುರುಪ್ರಸಾದ್ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದರು.

ಕನ್ನಡಪ್ರಭ

Mon, 20 June 2022

<https://kpepaper.asianetnews.com/c/68717408>



ಮನುಷ್ಯನ ದೈಹಿಕ- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ ದಿವ್ಯ ಔಷಧಿ



ಲೋಕದರ್ಶನ ವರದಿ

ಶಿಗ್ಗಾವಿ/ಗೋಟಗೋಡಿ 18: ಯೋಗವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ನಾವು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಚೈತನ್ಯಭರಿತವಾಗಿ ಇರಲು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಧಾನ ಕುಲಪತಿಯಾದ ಪ್ರೊ.ಸಿ.ಬಿ. ಗುರುಪ್ರಸಾದ್ ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ 5 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಗುರುಗಳಾದ ಕೆ.ಎಚ್.ಬಂಡಿವಡ್ಡರ ಅವರು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಯೋಗ ಆಸನಗಳ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ನೀಡಲಿದ್ದಾರೆ ಅದನ್ನು ತಾವೆಲ್ಲ ಅನುಕರಿಸಿ ಆಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ ಎಂದರು.

ಯೋಗ

ಶಿಕ್ಷಕರಾದ

ಕೆ.ಎಚ್.ಬಂಡಿವಡ್ಡರ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ ಕ್ರಿ.ಶ.ಪೂ 200 ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಪತಂಜಲಿ ಗುರುಗಳು ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಸರ್ವರೋಗಕ್ಕೂ ಯೋಗ ಆಭ್ಯಾಸ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿದೆ ಇವತ್ತಿನ ಔಷಧಿ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದಿ. 21 ಜೂನ್ 2022 ರಂದು ನಡೆಯುವ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ನೀಡಲು ನನಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದ ಕುಲಪತಿಗಳಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಎಲ್ಲರೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ದಿನದ ಅರ್ಧಭಂಟಿಯಾದರು ಯೋಗ ಆಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಮಯ ನೀಡಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿ ಎಂದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ ಕುಲಸಚಿವ ಪಪಜಾನ ಮುದಕವಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಬೋದಕರು, ಬೋದಕೇತರರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಜರಿದ್ದರು.



ಉದಯಕಾಲ

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಯೋಗ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಹಾಗೂ ಉಪನ್ಯಾಸ

ಯೋಗವು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರತೀಕ: ಕೆ.ಎಚ್. ಬಂಡಿವಡ್ಡರ

ಉದಯಕಾಲ ಸ್ಟೂಡ್

ಶಿಗ್ಗಾವಿ: ಯೋಗವೆಂಬ ಅರ್ಥವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೊಂದಿಗಿರುತ್ತದೆ, ಒಂದಾಗಿರುವುದು ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಬಿದ್ದುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಕಾರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಶಿಗ್ಗಾವಿಯ ಯೋಗವೆಂಬ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಕೆ.ಎಚ್.ಬಂಡಿವಡ್ಡರ ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಶಿಗ್ಗಾವಿ ಕಾಲಾಕಿನ ಗೋಟಗೋಡಿಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿವಿದಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ನಡೆದ ಯೋಗ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಹಾಗೂ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು ಯೋಗವು ಯಾವತ್ತು ಹಿಂದೆ ನೀಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ಆಸನಗಳು ನಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಹಾಗಾಗಿ ಯೋಗವು ಸರ್ವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮುದ್ದು



ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಭಾರತವು ಇತರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿದ್ದ ಶಿಗ್ಗಾವಿಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯಾದ ಡಾ.ಅಶ್ವಿನಿಮುಖಾರ್ಜು ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಸಂಕೇತವ ಸಮಯ ವಂದದ ಆರು ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಆ ರೋಗಿಯು

ಗುಣಮುಖವಾದಾಗ ಹಾಗಾಗಿ ಯೋಗಕ್ಕೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶೈಕ್ಷಣ್ಯ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಕರೋನಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಿಜಿಡಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದಾಗ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ಯೋಗವನ್ನೇ ಮುಖ್ಯ ಔಷಧವಾಗಿ ಆಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದವೆ. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯೋಗ ಆಭ್ಯಾಸ

ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಪ್ರಧಾನ ಕುಲಪತಿಯಾದ ಪ್ರೊ.ಸಿ.ಬಿ.ಗುರುಪ್ರಸಾದ್ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕ ಸುವ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಲೆಯಾಗಿದೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅಂತಃಕರ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಯೋಗ ಆಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿ ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಹಾಗಾಗಿ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು ಎಂದು 5 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಕೆ.ಎಚ್.ಬಂಡಿವಡ್ಡರ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಶಿಫಾರವನ್ನು ನಡೆಸಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಅವರಿಗೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪರವಾಗಿ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು ಎಂದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಲ್ಕಮಾಪನ ಕುಲಸಚಿವ ಎಸ್.ಎಮ್.

ಸಾಲಿ ಮಾತನಾಡಿ ಇಂದು ಭಾರತವು ಹಲವಾರು ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಜಗತ್ತಿಗೆ ವಿಶ್ವ ಗುರುವಾಗಿದೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಪ್ರಪಂಚದ ಇತರ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯರ ಈ ಯೋಗ ಜ್ಞಾನವು ಇತರರಿಗೆ ದಾರಿ ದೀಪವಾಗಿದೆ.ಹಾಗಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಯೋಗ ಆಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿ ಎಂದರು.

ಕಲಾ ಅಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಬಸವರಾಜ ಬವಳಗಟ್ಟ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಸಂಶೋಧನಾಧಿ ಕಾರಿಯಾದ ಡಾ.ಕೆ.ಪ್ರೇಮಕುಮಾರ, ಡಾ. ಚಂದ್ರಪ್ಪ ಸೊಬಟಿ ಶರಣ್ ಮಾಕಪ್ಪನವರ ಹಾಗೂ ಬೋದಕ ಬೋದಕೇತರರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಜರಿದ್ದರು. ಸಹಾಯಕ ಕುಲಸಚಿವ ಪಪಜಾನ ಮುದಕವಿ ವಂದಿಸಿದರು. ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ರಾಜ ಡಾ.ಹಿರಿಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಗೇಟೆಯವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ.

ಸಾಲು ಸುದ್ದಿ

ಯೋಗವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ



ಗೊಟಗೋಡಿಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಯೋಗ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರತೀಕ

ಶಿಗ್ಗಾವಿ (ಗ್ರಾಮೀಣ): ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವ, ದೇಹವನ್ನು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಶಿಗ್ಗಾವಿಯ ಯೋಗಪಟು, ಶಿಕ್ಷಕ ಕೆ.ಎಚ್.ಬಂಡಿವಡ್ಡರ ಹೇಳಿದರು.

ತಾಲೂಕಿನ ಗೊಟಗೋಡಿಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ನಡೆದ ಯೋಗ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದ ಅವರು, ಯೋಗ ಹಿಂಸೆ ನೀಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ, ಸರ್ವ ರೋಗಕ್ಕೂ ಯೋಗ ಮದ್ದು ಎಂದರು.

ಶಿಗ್ಗಾವಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ. ಹನುಮಂತಪ್ಪ ಪಿ.ಎಚ್. ಮಾತನಾಡಿ, ಯೋಗಕ್ಕೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೊರೋನಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದಾಗ, ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ಯೋಗ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ ಎಂದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಪ್ರಭಾರ ಕುಲಪತಿ ಪ್ರೊ.ಸಿ.ಟಿ. ಗುರುಪ್ರಸಾದ್ ಮಾತನಾಡಿ, ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಅಂಗವಾಗಿ ಜಾನಪದ ವಿವಿವಿಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕ ಕೆ.ಎಚ್.ಬಂಡಿವಡ್ಡರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಐದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಯೋಗ ಶಿಬಿರ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಕುಲಸಚಿವ ಎನ್.ಎಮ್.ಸಾಲಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಭಾರತೀಯರ ಯೋಗ ಜ್ಞಾನ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ಕಲಾ ಅಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಬಸವರಾಜ ಜವಳಗಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಸಹಾಯಕ ಕುಲಸಚಿವ ಷೇಹಜಾನ್ ಮುದಕವಿ, ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಡಾ.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಗೇಟಿಯವರ, ಹಿರಿಯ ಸಂಶೋಧನಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ.ಕೆ. ಪ್ರೇಮಕುಮಾರ, ಡಾ.ಚಂದ್ರಪ್ಪ ಸೊಬಟಿ, ಶರೀಫ ಮಾರ್ಕಪ್ಪನವರ, ಬೋಧಕ, ಬೋಧಕೇತರರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇದ್ದರು.

ಸಂಯುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ

Thu, 23 June 2022
epaper.samyukthakarnataka



ಯೋಗವು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರತೀಕ: ಕೆ.ಎಚ್.ಬಂಡಿವಡ್ಡರ



ಲೋಕದರ್ಶನ ವರದಿ

ಶಿಗ್ಗಾವಿ/ಗೊಟಗೋಡಿ 22: ಯೋಗವೆಂಬ ಅರ್ಥವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೂಗೂಡಿಸು, ಕಟ್ಟು, ಒಂದಾಗುವುದು ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ದೇಹವನ್ನು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕ ಕೆ.ಎಚ್.ಬಂಡಿವಡ್ಡರ ಹೇಳಿದರು.

ತಾಲೂಕಿನ ಗೊಟಗೋಡಿಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿವಿಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ನಡೆದ ಯೋಗ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಹಾಗೂ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿ ಮಾತನಾಡಿ ಯೋಗವು ಯಾವತ್ತು ಹಿಂಸೆ ನೀಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ಆಸನಗಳು

ನಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಹಾಗಾಗಿ ಯೋಗವು ಸರ್ವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಮದ್ದು ಎಂದರು.

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿ ಆಡಳಿತ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ. ಹನುಮಂತಪ್ಪ ಮಾತನಾಡಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷದ ಸಮಯವೆಂದರೆ ಅದು ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಆ ರೋಗಿಯು ಗುಣಮುಖವಾದಾಗ ಹಾಗಾಗಿ ಯೋಗಕ್ಕೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಕರೋನಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದಾಗ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ಯೋಗವನ್ನೇ ಮುಖ್ಯ ಔಷಧವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ

ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಪ್ರಧಾನ ಕುಲಪತಿ ಪ್ರೊ.ಸಿ.ಟಿ.ಗುರುಪ್ರಸಾದ್ ಮಾತನಾಡಿ ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಲೆಯಾಗಿದೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಆಂತರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕ ಕೆ.ಎಚ್.ಬಂಡಿವಡ್ಡರ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಶಿಬಿರವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಕುಲಸಚಿವ ಎನ್.ಎಮ್.ಸಾಲಿ, ಕಲಾ ಅಧ್ಯಾಪಕ ಬಸವರಾಜ ಜವಳಗಟ್ಟಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಹಿರಿಯ ಸಂಶೋಧನಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ.ಕೆ. ಪ್ರೇಮಕುಮಾರ, ಡಾ.ಚಂದ್ರಪ್ಪ ಸೊಬಟಿ ಶರೀಫ ಮಾತನಾಡುವವರ ಹಾಗೂ ಬೋದಕ ಬೋದಕೇತರರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಜರಿದ್ದರು.

ಸಹಾಯಕ ಕುಲಸಚಿವ ಷಹಜಾನ್ ಮುದಕವಿ ವಂದಿಸಿದರು. ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಡಾ.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಗೇಟಿ ನಿರೂಪಿಸಿದರು.

For more Images: [Click here](#)