

**THE SAMAJA**  
**22.06.2020**

# କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଯୋଗ ଦିବସ



ସୁନାବେଡ଼ା, ୨୧ । ୬ (ନି. ପ୍ର) : ସୁନାବେଡ଼ାସ୍ଥିତ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଷଷ୍ଠ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଆଇ. ରାମକୃଷ୍ଣ ଯୋଗେଦଳ ମଣିଷର ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ସମୃଦ୍ଧ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଯୋଗର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଏକ ଉତ୍ତମ ସମାଜ ଓ ସୁସ୍ଥ ସମାଜ ଗଠନ ହୋଇପାରିବ ବୋଲି କୁଳପତି କହିଥିଲେ । କୋରାପୁଟ ରାମକୃଷ୍ଣ ମିଶନର ପତିଷ୍ଠାତା ଡ. ଅମଳ୍ୟରଞ୍ଜନ

ମହାପାତ୍ର ଯୋଗର ଉପକାରିତା ଉପରେ କହିଥିଲେ । ଉତ୍ତମ ସୁସ୍ଥ କିପରି ରଖାଯାଇପାରିବ ସେ ଉପରେ କିଛି ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରି ବୁଝାଇଥିଲେ । ଆର୍ଟ୍ ଅଫ୍ ଲିଭିଂର ଯୋଗ ଏକ୍ସପର୍ଟ ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ ପରିଡ଼ା, ରାଜୀବକୁମାର ସାହୁ କପାଳ ଭାଟି, ନତି ସୋହନ, ଶିବାସନ, ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରଶାନ୍ତମ, ଜିନା, ସାତାଲି, ଉତ୍କଳ ପାଦାସନ, ବକ୍ରାସାନ, ମକରାସାନ, ବଜ୍ରସାନ ଇତ୍ୟାଦି ଆସନ ମାନ ଉପରେ ବୁଝାଇବା ସହିତ ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରିଥିଲେ । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଫେସ

ବୁକ୍ ଯେଉଁ ମାଧ୍ୟମରେ ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସିଧା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାଦ୍ୱାରା ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେଇନଥିବା ଅଧ୍ୟାପକ, କର୍ମଚାରୀ ଓ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନେ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ଅଧିକାରୀ ଡ. ଫଗୁନାଥ ଭୋଇ ଯୋଗ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସଂଯୋଜନା କରିଥିବା ବେଳେ ଡ. ଜୟନ୍ତକୁମାର ନାୟକ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ବହୁ ଅଧ୍ୟାପକ, କର୍ମଚାରୀ ଓ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

## କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ



କୋରାପୁଟ, ୨୧।୬ (ଅନୁପମ ମିତ୍ର ଆ.): ଓଡ଼ିଶା କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଦ୍ୟାଳୟର ସୁନାବେତାସ୍ଥିତ ଚେଷ୍ଟାହାଉସଠାରେ ୬ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏକ ସମୃଦ୍ଧ ଓ ସୁସ୍ଥ ସମାଜ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ଭାବରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବାକୁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଆଇ.ରାମକୃଷ୍ଣମ ଉପସ୍ଥିତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ ।

କୋରାପୁଟ ରାମକୃଷ୍ଣମିଶନର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଡ. ଅମୃତ୍ୟ ରଞ୍ଜନ

ମହାପାତ୍ର ଘରେ ଯୋଗ ଓ ପରିବାର ସହିତ ଯୋଗ ଉପରେ ଏକ ବିଶେଷ ବକ୍ତୃତା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ବିଶେଷକରି କୋଭିଡ-୧୯ ସମୟରେ ଯୋଗକୁ ଜୀବନଶୈଳୀ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉପରେ ସେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଥିଲେ । ଆର୍ତ୍ତ ଅଫ ଲିଭିଙ୍ଗର ଯୋଗ ବିଶାରଦ ଦୁଃଶମତ ପରିଡା ଓ ରାଜୀବ କୁମାର ସାହୁ ଯୋଗଦେଇ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗଆସନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ସେମାନେ ସରଳ ଭ୍ରାମାରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ , କପାଳିଭାତି, ବଜ୍ରାସନା ,ମକରାସନା , ଭଦ୍ରାସନା, ଉକ୍ତ ପାଦାସନା

ଏବଂ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଗତିବିଧି ପରି ଆକ୍ଷୁଗତି ଏବଂ କାନ୍ଧର ଗତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଫେସବୁକ ପେଜ ମାଧ୍ୟମରେ ସମସ୍ତ ଅର୍ଥବେଶନ ଲାଭ କରିଯାଇଥିଲା ଯଦ୍ୱାରା ଉତ୍ସବରେ ଯୋଗଦେଇ ନ ଥିବା ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଛାତ୍ରମାନେ ମଧ୍ୟ ଯୋଗ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଦ୍ୱାରା ଉପକୃତ ହୋଇଥିଲେ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଡ. ଜୟନ୍ତ କୁମାର ନାୟକ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଲୋକ ସଂପର୍କ ଅଧିକାରୀ ଡ. ଫଗୁନାଥ ଭୋଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।

## କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଯୋଗ ଦିବସ



**କୋରୋପୁଟ, ୨୨/୬/୨୦୨୦:**  
ସୁନାବେତ୍ତାସ୍ଥିତ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଅତିଥି ଭବନରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏକ ସମୃଦ୍ଧ ଓ ସୁସ୍ଥ ସମାଜ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ଭାବରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବାକୁ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଆଇ.ରାମାଚନ୍ଦ୍ରମ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । କୋରୋପୁଟ ରାମକୃଷ୍ଣ ମିଶନର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଡ. ଅମୃତ୍ୟ ରଞ୍ଜନ ମହାପାତ୍ର ଘରେ ଯୋଗ ଓ ପରିବାର ସହିତ ଯୋଗ ଉପରେ ଏକ

ବିଶେଷ ବଜ୍ରତା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ବିଶେଷକରି କୋଭିଡ୍-୧୯ ସମୟରେ ଯୋଗକୁ ଜୀବନଶୈଳୀ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉପରେ ସେ ଗୁରୁତ୍ୱାରେପ କରିଥିଲେ । ଆର୍ଟ ଅଫ୍ ଲିଭିଙ୍ଗର ଯୋଗ ବିଶାରଦ ଦୁଷ୍ମନ୍ତ ପରିଡ଼ା ଓ ରଜୀବ କୁମାର ସାହୁ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗାସନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ଡ. ଜୟନ୍ତ କୁମାର ନାୟକ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ଅଧିକାରୀ ଡ. ପରାମ୍ପଥ ଭୋଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।



# యోగాభ్యాసం దినచర్యలో భాగం కావాలి

● కొరాపుట్ వర్సిటీ వీసీ ఐ రాంబ్రహ్మం

కొరాపుట్: దినచర్యలో భాగంగా ప్రతి ఒక్కరూ యోగాభ్యాసం విధిగా చేయడం అవసరమని కొరాపుట్ విశ్వ విద్యాలయం వైస్ చాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ ఐ.రాంబ్రహ్మం హితవు పలికారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా విశ్వ విద్యాలయం ఆధ్వర్యంలో సునాబెడ గెస్ట్ హౌస్ లో సోమవారం నిర్వహించిన యోగా కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ అనునిత్యం యోగ సాధనతో రోగ నిరోధక శక్తి పొంది ఎటువంటి రోగాల బారిన పడకుండా ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చన్నారు. కార్యక్రమానికి ప్రత్యేక అతిథిగా హాజరైన స్థానిక రామకృష్ణ మిషన్ వ్యవస్థాపకుడు డాక్టర్ అమూల్య మహాపాత్రో మాట్లాడుతూ నిత్య యోగ సాధకులు ఆధ్యాత్మిక పురోగతిని చేరుకోవచ్చన్నారు. అదేమాదిరి యోగ సాధకునిలో అల

జడికి తావు లేకుండా ప్రశాంతత చేకూరుతుందని చెప్పారు. తనకు ఎదురైన ప్రతికూల పరిస్థితిని అనుకూలంగా మార్చుకోగల స్ఫూర్తి యోగ సాధకుడికి ఉంటుందన్నారు. ప్రస్తుతం మానవాళిని కబళిస్తున్న కరోనా వైరస్ ను ఎదుర్కోగల రోగ నిరోధక శక్తి యోగ సాధనతో పొందవచ్చని, నేటి పరిస్థితిలో ప్రతి ఒక్కరూ నిరంతరం యోగ సాధన చేయడం అవసరమన్నారు. కార్యక్రమంలో కొరాపుట్ ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ సభ్యుడు, యోగ ప్రవీణుడు దశమంత ఫరిడ పాల్గొని సభ్యులకు కొన్ని ఆసనాల పద్ధతులు, ప్రాణాయామ నియమ నిబంధనలు, సూర్య నమస్కారాలపై అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో విశ్వవిద్యాలయం ప్యాకల్టీ, సిబ్బంది, విద్యార్థులు మాస్కులు ధరించడంతో పాటు భౌతిక దూరం పాటిస్తూ పాల్గొని యోగాభ్యాసం చేశారు.



యోగాభ్యాసంలో వీసీ ప్రొఫెసర్ ఐ.రాంబ్రహ్మం తదితరులు



**23.06.2020**

## **CUO observes Int'l Yoga Day**

Koraput: The Central University of Odisha (CUO) here observed the International Day of Yoga at its guest house here. Vice-Chancellor Prof I Ramabrahmam appealed to the university community to practice yoga daily for good health and prosperity in life. Ramkrishna Mission, Koraput founder Dr Amulya Ranjan Mohapatra delivered on “Yoga at Home and Yoga with family”. Yoga experts Dusmanta Parida and Rajib Kumara Sahu, who are associated with the Art of Living, demonstrated various Yoga asanas. Teachers, students and administrators did yoga amid social distancing and other norms.

### **LINK OF WEB NEWS**

<https://odishabarta.com/2020/06/22/4963/>

<http://www.prameyanews.com/international-day-of-yoga-central-university-of-odisha-observes-idy/>

<https://indiaeducationdiary.in/central-university-of-odisha-cuo-observes-6th-international-day-of-yoga/>

<https://pragativadi.com/central-university-of-odisha-observes-6th-international-day-of-yoga/>