







# ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ಬಿನಾಜರಣ



ಸ್ಲ

ವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ  
ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು  
ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೂ  
ಮಟ್ಟಿಗೆ ದೇಶದಿಂದಿರುವ ಯೋಗಕ್ಕೆ  
ವಿಶ್ವಾಸ್ಯತೆ ತಂದುಕೊಟ್ಟವರು ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ  
ಯೋಗ ಸ್ಥಾನಗಳು.

ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಯೋಗವನ್ನು ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕವಾಗಿ  
ಅರ್ಥತ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮಾಡಿ,  
ವಿಶ್ವಾಸ್ಯತೆ ಮೊರಕ್ಕಿಣಿಟ್ಟವರು ಪ್ರಾಧಾನಿ ನರೀಂದ್ರ ಮೇಲಿ  
ಅವರು.

ಮೋದಿಯವರು, 2014ರಲ್ಲಿ ಅಮರಿಕಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ  
ಸಮರ್ಪಣಾಭಿವೃಂಧಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ  
ಲಾಪಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಕೆ ತಗ್ದಿ ಕೊಂಡರು.  
ಯೋಗದ ಸಂಬಂಧಿತ ನಿರ್ವಾಹಿ ವಿಳಾಲವಾದ ಜಾಗತಿಕ  
ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಿಲು. 177 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಯೋಗವನ್ನು  
ವಿಶ್ವಾಸ್ಯತೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಪ್ರಯೋಜಿಸಿದವು.  
ಸರ್ವಾನುಮತದಿಂದ ಅಂಗೀಕಾರವಾಯಿತು.

ತರುವಾಯ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ, ಪ್ರಾರ್ಥಿಸ, ಬೈಜಿಂಗ್, ಬ್ಯಾಂಕಾರ್,  
ಕೊಲಾಲಂಪುರ, ಸಿಯೋನ್ ಮತ್ತು ಭಾರತ ಸೇರಿದಂತೆ  
ವಿಶ್ವಾಸ್ಯಾಂತರಿಕ ಜಾನ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮೇಲಿಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ  
ಯೋಗದ ದಿನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಉಪರಿಸಿದ್ದಾರೆ.  
ಯೋಗದ ಮಹತ್ವ : ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು  
ಜಾಂತಿಗಾಗಿ ಯೋಗವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಟ್ಟಕೊಂಡ ಪ್ರಾಚೀನ  
ದೈತಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ. ಪಲವಾರು  
ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಧಾರ್ಮಿಕ (ಆಶನಗಳು) ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಮ  
(ಲಿಂಗಿರಾಟ ತಂತ್ರಗಳು) ಸೇರಿದಂತೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯೋಗ  
ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಯೋಗವನ್ನು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ  
ಸಾಲಲ್ಲ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ  
ಸರ್ವತೊಮ್ಮೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ  
ವಾರ್ತೆ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಂದ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳು  
ಕ್ಷತ್ರಿಯತವಾನುತ್ತದೆ ಏವಿದ್ದ ರಿಂತಿ ಆಸನಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ  
ಕಾಂತಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ನಿರ್ವಹಣೆ ವಿಶ್ವಾಸ್ಯಾಂತರಿಕ ಜಾನ್  
21 ರಿಂದ ಆಚರಿಸಲು ಮಹತ್ವದ ನಿರ್ವಾಹಿಯಾಗಳು. ದೈತಿಕ  
ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ ಲಭತ್ವ. ಯೋಗವು  
ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ ಚಲನೆ, ಉರಿರಾಟ  
ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಎಂಬ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ

ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಯೋಗವು ಸುಧಾರಿತ ಭಂಗಿ, ನಮ್ಮತೆ, ರಕ್ತಿ,  
ಸಮರ್ಪಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಅರ್ವ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ  
ದೈತಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು  
ಮೊದಿದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಮಾಡಲು ಹಲವಾರು  
ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಬಿಫ್ಬನ್ ಭಂಗಣಾತ್ಮಕ ಅಣಣರಿ:

1) ಮಲಿಗಿರುವ ಭಂಗಣಾತ್ಮಕ, 2) ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಣಾತ್ಮಕ,

3) ನಿಂತಿರುವ ಭಂಗಣಾತ್ಮಕ, 4) ತಲೆಕಳಾಗಿದೆ ಭಂಗಣಾತ್ಮಕ

ಯೋಗದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು : ಯೋಗವು ತಕ್ಷಿದ ಮಾನಸಿಕ  
ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಮೊದಿದೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮೇಲ್ತು ಸೂಮಾಜಿಕ  
ರೋಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ನಿಯುತ್ತಿಸಲು  
ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯಂ, ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕಾಯಿಗಳು, ಕ್ಷಾಪ್ಯೋ,  
ದೀಪ್ಫಾಕಲಾದ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಕಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು  
ಹತ್ತೊಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ದೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗದ ಸಮಗ್ರ  
ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಸುರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಣೆಯ  
ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ  
ಹಜಾರಿಯಿತದೆ.

ಪ್ರತೀವರ್ಷ ಯೋಗದ ಏವಿದ್ದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಗೊಳಿಸಿ  
ಮಾಡಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಧ್ಯಾನ ಆಯ್ದು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಟಾಂಪ್-  
ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಯೋಗ ಸಂಬಂಧಿತ ಜಾರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ  
ಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಸಂಧರ್ಭವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿತ್ತದೆ.

ಪ್ರತೀವರ್ಷ ಯೋಗದ ಮತ್ತು ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಜಾನ್ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು  
ಬ್ರಹ್ಮಾಂದಿರ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಅಭಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ  
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಅಭಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ  
ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಯೋಗದ ಮತ್ತು ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಜಾನ್ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ  
ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಿದೆ.



» ಡಿ. ಜೀಮುಹಿ ದಾಕ್ರಿಂಜ್‌  
ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ  
ಯೋಗ ಪಾರಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ  
ಮಾರ್ಗ ರ್ಯಾಸ್ಟ್ ರೆಕಾರ್ಡ್

ಶ್ರೀ ಅಹೋಬಲ TVS  ಜಿತ್ತುಮಂಗ, ಹಿರಿಯುರು

**RAIDER**  
THE WICKED RIDE

## ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಂಗದ ಪಾವತಿ ಮಾಡಿ

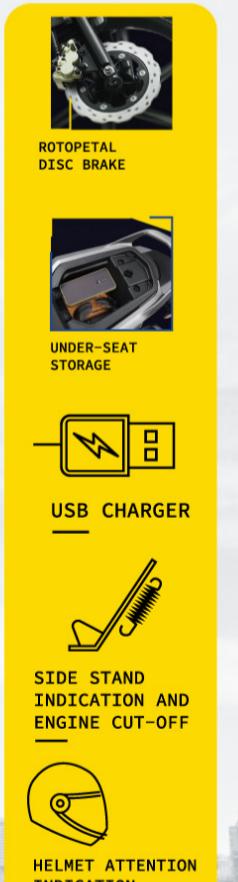
ಟಿವಿಎಂ ರೈಡರ್ ನೊಂದಿಗೆ  
ಸವಾರಿ ಮಾಡಿ

ಮಂಗದ ಪಾವತಿ

ರೂ 5,999/- ಮಾತ್ರ

SHIRAM Finance TVSCREDIT TATA CAPITAL

Count on us



ಇಂದೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ವಾಹನ ಬುಕ್ ಮಾಡಿ

ಆರ್.ಎ.ಎಸ್.ಎಂ ಕಟ್ಟಿಲಿ ರಸ್ತೆ, ಜಿತ್ತುಮಂಗ

85508 01144

ಹೆಚ್.ಸಿ.ಪಿ.ಪಿ.ಎಲ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಂ

87470 00596

ಎಕ್ಸ್ ಮೋರ್ಯೂಮ್ ಬೆಲ್ಲಿ  
ರೂ 99,709/-