

# ஆவேசம் விட்டு அமைதியாக இருங்கள்

கோவை, ஜூன் 27: கோவை நகரில் உள்ள 20 மாநகராட்சி பள்ளிகளில் படிக்கும் மாணவர்கள் 135 பேருக்கு வெள்ளிங்கிரி மலை அடிவாரத்தில் உள்ள ஈஷா யோக மையத்தில் இலவச யோக பயிற்சி நேற்று வழங்கப்பட்டது. 3 நாட்களுக்கு இந்த பயிற்சி தொடர்ந்து வழங்கப்படும். 9ம் வகுப்பு முதல் 11ம் வகுப்பு வரையுள்ள மாணவர்கள் இதில் கலந்து கொண்டனர்.

பயிற்சியை துவக்கி வைத்து மேயர் வெங்கடாசலம் பேசுகையில், "இது சிந்தனை சிதறி ஓடும் வயது. மாணவர்கள் யோக பயிற்சி மூலம் உடலையும், மனதையும் நன்றாக வைத்து கொள்ளலாம். மனதை ஒருமுகப்படுத்த இது நல்ல வாய்ப்பு. கோபத்தை, ஆவேசத்தையும் கட்டுப்படுத்தி, வாழ்க்கையில் நல்ல நிலைக்கு போக இந்த யோக பயிற்சி உதவிகரமாக இருக்கும். வாழ்க்

கையின் இன்னொரு பக்கத்தை யோகாசன பயிற்சி உங்களுக்கு காட்டும். நீங்கள் வாழ்வில் சிறப்பாக முன்னேற யோக முறையை கடைபிடிக்க வேண்டும்," என்றார்.

இதில் துணை மேயர் கார்த்திக், கல்விக்குழு தலைவர் கல்யாணசுந்தரம், உதவி நகர்நல அலுவலர் சுமதி, கவுன்சிலர்கள் செந்தில்குமார், மீனா, காயத்திரி ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.

யோக பயிற்சியாளர்கள் மாணவர்களுக்கு பயிற்சி மற்றும் வாழ்க்கை முறை குறித்து பேசிய தாவது:

இந்த பருவத்தில் உடலை வளைத்து அனைத்து வித யோக பயிற்சியையும் எளிதாக செய்ய முடியும். இதை வாழ்க்கை முழுவதும் கடைபிடிக்கவேண்டும். ஆசனங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை வளமாக மாற்றும். நினைவாற்றல், முடிவெடுக்கும் திறன்,

## யோகாவில் மாணவர்களுக்கு அறிவுரை



மாநகராட்சி பள்ளி சிறுவர்களுக்கு ஈஷா யோக மையம் சார்பில் யோகப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. இதன் துவக்க நாளில் மாநகராட்சி மேயர் வெங்கடாசலம், துணை மேயர் கார்த்திக், கவுன்சிலர்கள் மீனாலோகநாதன், காயத்திரி உட்பட பலர் கலந்துகொண்டனர்.

வெற்றியை எட்டும் பயந்து வாழவேண்டும் யோக பயிற்சியின் தைரியம் தரும். எதற்கும் என்ற நிலையை மாற்றும். தந்தையாக கருதப்படும்

பதஞ்சலியை போல் நீங்கள் செயல்படவேண்டும். கவனிக்கும் திறன் இப்போது உங்களுக்கு மிக அவசியம். எதையும் மனதிற்கு பிடித்த வகையில் செய்யுங்கள். வேண்டா வெறுப்பாக எந்த செயலையும் செய்ய வேண்டாம். உங்களை மகிழ்ச்சி நிறைந்தவராக மாற்றி கொள்ளுங்கள். படிப்பு வரவில்லை எனக்கூறி சிந்தனையை சிதற விடவேண்டாம். மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களை கவனித்து அதற்கேற்ப செயல்படுங்கள். ஆர்வமாக, துடிப்பாக விளையாடுங்கள். மனதை ஆவேசமாக வைத்திருக்க வேண்டாம். அமைதியாக இருங்கள். சிந்தனையை சிதற விட்டால் கல்வியில் சாதிக்க முடியாது. பக்கத்தில் உள்ள மாணவ நண்பர்களுடன் கருத்துகளை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். விரோத போக்கை விட்டு விடுங்கள்.

இவ்வாறு அவர்கள் தெரிவித்தனர்.