



கோவை மாநகராட்சி பள்ளி மாணவர்களுக்கான இலவச யோகாசனப் பயிற்சி, ஈஷா யோகா மையத்தில் நேற்று துவங்கியது.

## மாநகராட்சி மாணவர்களுக்கு யோகா, தியான பயிற்சி

**கோவை, ஜூன் 27-** படிப்பில் கவனம் சிதறாமல் தடுக்கவும், நல்லொழுக்க சிந்தனை, செயல்களை மேம்படுத்தவும், மாநகராட்சிப் பள்ளி மாணவர்களுக்கு ஈஷா யோகா மையம் சார்பில், யோகாசனம் மற்றும் தியானப் பயிற்சி அளிக்கும் திட்டம் நேற்று துவங்கப்பட்டது. படிப்பதற்கு ஏற்ற அமைதியான சூழல், முறையாக வழிநடத்தும் பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர்கள், எல்லா மாணவர்களுக்கும் வாய்ந்து விடுவதில்லை. குறிப்பாக, மாநகராட்சிப் பள்ளிகளில் படிக்கும் மாணவர்களில் பலர் ஏழை கூலித் தொழிலாளர்களின் பிள்ளைகள். வாழ்க்கை நெறிகள், நன்கு படிப்பதால் கிடைக்கும் எதிர்கால பலன்கள் பற்றியெல்லாம் இவர்களுக்கு எடுத்துக் கூற எவருமில்லை.

இதனால், இவர்களில் பலர் ஏழாம் வகுப்பிலேயே சிகரெட், கஞ்சா, மது போன்ற போதைப் பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகி விடுகின்றனர். தீய நண்பர்களின் சகவாசத்தால் வகுப்புக்கு செல்லாமல் தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகின்றனர்.

மாணவர்களுக்கு தியான, யோகாசன பயிற்சிகள் அளித்து, இப்பிரச்

னைக்கு முடிவு காண கல்விக்குழு உறுப்பினர்களும் மாநகராட்சி ஆணையர் அன்கல் மிஸ்ராவுமும் முடிவு செய்தனர். இத்திட்டத்தின் துவக்க விழா, பூண்டியில் உள்ள ஈஷா யோக மையத்தில் நேற்று நடந்தது.

மாநகராட்சி மேயர் வெங்கடாசலம் துவக்கி வைத்தார். முதல் கட்டமாக 20 மாநகராட்சிப் பள்ளிகளில் 9, 10ம் வகுப்புகளில் படிக்கும் 135 மாணவர்களுக்கு மூன்று நாள் உண்டு உறைவிடப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

மாணவர்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கும் ஈஷா யோக மைய ஆசிரியை ஷேமா கூறியதாவது:

சமூக, பொருளாதார ரீதியாக பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்களை சேர்ந்த மாணவர்களால் பிற மாணவர்களைப் போல் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி படிக்க முடிவதில்லை.

இதனால் அவர்களின் படிப்பு பாதிக்கப்படும் தடைப்பட்டு விடுகிறது. இந்த பாதிப்புக்களில் இருந்து மாணவர்களை விடுவிக்க, இலவச யோக பயிற்சிகள் கற்றுத் தரப்படுகிறது.

மாணவர்கள் காலை 4.30 மணிக்கு எழுந்து குளித்து, 5.00 மணிக்கு தயாராகி விடுகின்றனர். அதன் பின் குரிய

நமஸ்காரம், பிராணாயாமம், ஆசனங்கள் கற்றுத் தரப்படுகின்றன. மரம் வளர்ப்பு, பறவைகள், இயற்கையை பாதுகாத்தலின் முக்கியத்துவம் விளக்கப்படுகிறது. இது பற்றி விளக்கும் படங்கள் திரையிட்டு காண்பிக்கப்படுகின்றன.

மலை யேற்றப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. உடல், மனம் சார்ந்த இந்த பயிற்சிகளால் மாணவர்களின் கவனக்குவிப்பை மேம்படுத்த முடியும். முடிவு எடுக்கும் திறன் அதிகரிக்கும். ஞாபக சக்தி பெருகும் என்பதால் படிப்பில் நன்கு கவனம் செலுத்தி தேர்வுகளில் அதிக மதிப்பெண் பெற முடியும்.

போதைக்கு அடிமையான மாணவர்களுக்கு, பயிற்சிக்குப் பின் உடல், மன ரீதியான எந்த கெட்ட நிலைப்படும் வராது. மாணவர்களின் வாழ்வில் மறக்க முடியாத ஒரு நிகழ்வாக இப்பயிற்சிகள் விளங்கப் போகிறது.

இவ்வாறு ஷேமா கூறினார். துணை மேயர் கார்த்திக், கல்விக்குழு தலைவர் கல்யாணசுந்தரம், உறுப்பினர்கள் மீனா, செந்தில்குமார், கவுன்சிலர் காயத்ரி, பள்ளி தலைமை ஆசிரியர்கள் பங்கேற்றனர்.