21.06.2025

புதுக்கோட்டை ஜெ.ஜெ. கலை அறிவியல் கல்லூரியில் (தன்னாட்சி) சர்வ தேச யோகா தினத்தை முன்னிட்டு, கல்லூரியின் நாட்டு நலப்பணித் திட்டமும், இளையோர் செஞ்சிலுவைச் சங்கமும் இணைந்து 21.06.2025 சனிக்கிழமை அன்று யோகாப் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது.

இந்நிகழ்வில் கல்லூரியின் முதல்வர் முனைவர் ஐ.பரசுராமன் தலைமை வகித்தார். அவர் தம் உரையில் யோகா என்பது மனிதனின் உடல், மனம், ஆன்மா ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைக்கும் கலையாகும். மனிதன் வாழும் காலத்தில் பல்வேறு விதமான பணிகளைச் செய்து வாழ்ந்து வருகிறான். இதனால் பணிச்சுமைக்கும், நெருக்கடிக்கும் உள்ளாகிறான். இந்நிலையில் யோகக் கலை இந்திய நாட்டின் ஒரு பழமையான வாழ்வியல் முறையாகும். அதனைச் செய்வதன் மூலம் உடலுக்குத் தேவையானவலிமை, நெகிழ்வுத்தன்மை, சமநிலை, மனஅமைதி ஆகியவற்றைப் பெற்று, மனஅழுத்தம், பதட்டம், சோர்வு போன்றவற்றைக் குறைத்து மனிதன் வாழ்வதற்கான பயனைத் தருகிறது. ஆதலால் உடலை வருத்திக் கொள்ளாமல் வாழ்நாள் முழுவதும் பயிற்சி செய்யுங்கள், நீண்டநாள் நல்வாழ்வு வாழுங்கள் என எடுத்துக் கூறினார்.

YRC, மாவட்ட அமைப்பாளர் முனைவர் கு.தயாநிதி யோகாப் பயிற்சியை பேராசிரியர்களுக்கும், அலுவலகப் பணியாளர்களுக்கும் வழங்கினார். இப்பயிற்சியில் சூரியநமஸ்காரம், ஏகபாதா ஆசனம், அர்த்தக்கடி சக்கராசனம், வஜ்ராசனம், பிராணயாமம் ஆகியவற்றின் வழிமுறைகளையும், முக்கியத்துவத்தையும் கூறியதோடு செய்முறைப் பயிற்சியும் மேற்கொள்ளப்பட்டது. மெடிமிக்ஸ் சோப் கம்பெனியின் சார்பாக கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் சோப், ஃஸாம்ப் வழங்கப்பட்டது.

முன்னதாக தமிழ்த் துறையின் உதவிப்பேராசிரியர் முனைவர் கி.கோவிந்தன் வரவேற்றார். நாட்டு நலப்பணித்திட்ட அலுவலரும் தகவல் தொழில் நுட்பவியல் துறைத் தலைவருமான முனைவர் இரா.மணிமாறன் நன்றி கூறினார்.