



**புதுச்சேரி அரசு**  
**துணைநிலை ஆளுநர் செயலகம்**

No. LGS/PRO/2021

13 ஜூன், 2022

**பத்திரிகை செய்தி**

ஸ்ரீ பாலாஜி வித்யாபீடத்தின், யோகா சிகிச்சைக் கல்வி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் மற்றும் மத்திய ஆயுஷ் அமைச்சகத்தின் மொராஜி தேசாய் தேசிய யோகா நிறுவனம் ஆகியவை இணைந்து நடத்தும் சர்வதேச யோகா தின விழாவிிற்கான முன்னோட்ட நிகழ்ச்சி புதுச்சேரி கடற்கரை சாலையில் இன்று(13-06-2022) நடைபெற்றது. மாண்புமிகு துணைநிலை ஆளுநர் டாக்டர். தமிழிசை செளந்தரராஜன் நிகழ்ச்சியினைத் தொடங்கி வைத்து யோகக்கலை வல்லுநர்கள் பயிற்சியாளர்கள், பழகுநர்கள் ஆகியோருடன் இணைந்து யோகா பயிற்சியில் ஈடுபட்டார்.

மாண்புமிகு குடிமைப்பொருள் வழங்கல் அமைச்சர் திரு சாய்- J. சரவணன் குமார், பாலாஜி வித்யா பீடத்தின் துணைவேந்தர் பேராசியர் பரிஜா, இயக்குனர் பேராசிரியர் ஆனந்த பாலயோகி, பதிவாளர் திரு ஏ ஆர் ஸ்ரீனிவாசன், யோகக்கலை வல்லுநர்கள் பயிற்சியாளர்கள் நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொண்டனர்.

நிகழ்ச்சியில் துணைநிலை ஆளுநர் ஆற்றிய உரையின் சுருக்கம்.

- பாரதப் பிரதமர், ஜூன் 21 ஆம் தேதியை உலக யோகா தினமாகக் கொண்டாட வேண்டும் என்ற கருத்தை ஐக்கிய நாடுகள் சபை மாநாட்டில் முன்வைத்து அதனை அவ்வாறு கொண்டாடுவதற்கு ஏற்பாடு செய்தார்.
- பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் இந்தியாவில் உதித்து பழகப்படும் யோகக் கலை இன்று உலகம் முழுவதும் பரவி, சென்ற ஆண்டு மட்டும் 199 நாடுகள் இந்த யோகா தினத்தை ஜூன் 21 ஆம் தேதி அன்ற அதிகாரப்பூர்வமாக கொண்டாடினார்கள். அதில் 33 நாடுகள் இஸ்லாமிய நாடுகள்.
- எல்லோரும் யோகக் கலையை ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். யோகக் கலை வாழ்வியலை செழுமைப்படுத்துகிறது, செம்மைப்படுத்துகிறது. நம்மை சுறுசுறுப்பாக வைக்கிறது. மன அமைதியை தருகிறது. உடலை வேகப்படுத்துகிறது. ஆனால் மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது. இதுவே யோகாவின் தத்துவம். வாழ்க்கையில் சவாலையும் சந்திக்க வேண்டுமென்றால் உடல் வேகமாக இருக்க வேண்டும் மனம் அமைதியாக இருக்க வேண்டும். அதனை இந்த யோகா பயிற்சி தருகிறது.
- யோகா காலை வாழ்க்கையில் ஒரு புத்துணர்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது. யோகா செய்யும்போது உடலின் தசை நார்கள் பயிற்சி பெறுகிறது பலப்படுகிறது. ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் நமது முன்னோர்கள் விஞ்ஞானபூர்வமாக இதை அறிந்து பயிற்சி அளித்திருக்கிறார்கள்.
- இந்தியா உலகத்தில் மற்ற நாடுகளுக்கு முன்னோடியாக இருக்கிறது என்பதற்கு யோகா கலை ஒன்றே சொல்லிக் கொடுக்கிறது. உணவும் உடற்பயிற்சியும் மட்டுமே உடலையும் மனதையும் சீராக வைக்கிறது. இயல்பான வாழ்க்கை முறையிலேயே இதனை யோகக் கலையில் போதித்துக் கொண்டிருக்கிறது. கடவுள் சிலைகளைப் பார்க்கும் போது அவர்களும் ஏதோ ஒரு யோக முத்திரையில்தான் அமர்ந்திருக்கிறார்.

- யோகா தினம் ஜூன் 21 ஆம் தேதி கொண்டாடப்படுவதற்கு ஒரு காரணம் இருக்கிறது. 365 நாட்களில் மிக நீண்ட நாள் ஜூன் 21. ஆண்டின் நீளமான நாளை யோகா தினமாக கொண்டாடினால் நமது ஆயுள் நீண்டு இருக்கும் என்பதால் இந்த நாளை தேர்ந்தெடுத்து இருக்கிறார் பாரத பிரதமர். அவருக்கு நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.
- தான் ஆரோக்கியமாக இருப்பது மட்டுமல்லாமல் மற்றவர்களும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்று போதித்திருக்கிறார். ஜூன் 21 ஆம் தேதியை உலக யோகா தினமாக அறிவித்த பிறகு யோகக் கலையை அதிகமாக பயின்று வருகிறார்கள்.
- பெற்றோர்கள் அனைவரும் 5 வயதில் இருந்தே குழந்தைகளுக்கு யோக கலையை பயிற்றுவிக்க வேண்டும். யோகா சொல்லிக் கொடுத்தால் கட்டுப்பாட்டோடு அறிவாளிகளாக பிள்ளைகள் வளர்வார்கள். படிக்கும் பருவத்தில் யோகா பயிற்சி நினைவாற்றலை கவனத்தை அதிகரிக்கும்.
- இல்லத்தரசிகளுக்கு யோகக் கலை வாழ்வியலாக மாற வேண்டும். பெண்கள் தங்கள் வேலையோடு யோகா பயிற்சி செய்வதற்கான வழிமுறைகளை யோகா வல்லுநர்கள் உருவாக்கித் தர வேண்டும். ஆண்களுக்கும் அலுவலர்களோடே யோக செய்வது பற்றி சொல்லிக் கொடுத்த வேண்டும்.
- தீபாவளி, பொங்கலை விழாக்களாக கொண்டாடி வருகிறோம். உடல்நலத்தைப் பாதுகாக்கும் யோகா தினமும் விழாவாக எல்லோரும் கொண்டாட வேண்டும் என்பதை வருங்கால சந்ததியினருக்கு சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். இந்த கலையை இன்று உலகம் முழுவதும் பரவி இருக்கிறது. பாரதம் உலகிற்கு வழிகாட்டும் என்று விவேகானந்தர் போன்றவர்கள் கண்ட கனவு இதன் மூலம் நனவாகிக் கொண்டிருக்கிறது.
- இந்த நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் என்னுடைய வாழ்த்துக்களையும் பாராட்டுக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.