



தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழகம்  
கோயம்புத்தூர் - 641 003

முனைவர். மு. ஜெகதீசன் Ph.D.,  
உதவி மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்  
கைப்பேசி: 94890 56730

தொலைபேசி: 0422 – 6611302  
நிகரி: 0422 – 2431821  
மின்னஞ்சல்: [pro@tnau.ac.in](mailto:pro@tnau.ac.in)

பெறுநர்,  
ஆசிரியர்,

தேதி: 22-6-2015

ஐயா,

கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள செய்தி விவரத்தினை தங்களது மேலான நாளிதழில் பிரசுரிக்குமாறு அன்புடன் வேண்டுகிறேன்.

### யோகாப் பயிற்சி மாணவர்களின் கற்றல் மற்றும் நினைவாற்றலை அதிகரிக்கும்

தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழகத்தில் முதலாவது சர்வதேச யோகா தினம் 21-6-2015 அன்று அனுசரிக்கப்பட்டது. நவக்கரை ஜே.எஸ்.எஸ். யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவ கல்வி நிறுவனத்திலிருந்து யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவ டாக்டர். கே. வெங்கடேஷ்வரி அவர்கள் மற்றும் மருத்துவ மாணவிகள் குழு பங்கு பெற்று வேளாண் பல்கலை நாட்டு நலப்பணித்திட்ட மாணவர்கள் மற்றும் மாணவியர் 350 பேருக்கு திட்டமிட்ட 33 நிமிட உடற்பயிற்சி ஆசனங்கள் மற்றும் தியானப்பயிற்சியை செய்ய கற்று கொடுத்தார்.

உட்கார்ந்து, தரையில் கிடந்த நிலைகளில் ஆசனப்பயிற்சி செய்யவும் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டன. தொடர்ந்து நிகழ்ச்சியில் சிறப்புரையாற்றிய டாக்டர் வெங்கடேஷ்வரி அவர்கள் மாணவப் பருவத்தில் கல்வி கற்பதற்கு மனம் ஒருமுகப்படுத்தப்பட வேண்டும். அதற்கு யோகா மற்றும் பிராணாயாமம் குறிப்பாக பிரம்மரி பிராணாயாமம், சாம்பவி முத்ரா ஆகிய பயிற்சிகள் மிகவும் உறுதுணையாக இருக்கும் என்றார். 192 நாடுகளில் உள்ள 256 நகரங்களில் நடக்கும் நிகழ்ச்சியில் ஐ.நா-வால் அறிவிக்கப்பட்ட சர்வதேச யோகா தினத்தில் காலை 7 மணி முதல் 7.33 மணி வரை வேளாண் பல்கலையில் நிகழ்ந்த சாதனை பாராட்டுக்குரியது என்றார்.

மன அழுத்தம் காரணமாக பல நோய்கள் உண்டாகிறது. இப்போது இந்தியா சர்க்கரை நோய், கேன்சர், இதய நோய்கள் ஆகிய நோய்களின் தலைமையிடமாக மாறிவரும் சூழ்நிலை உருவாகி உள்ளது. நம் முன்னோர்கள் சொல்லிக் கொடுத்த வாழ்வியல் முறைகளை நாம் மாற்றியது தான் காரணம் என்றார். நவீன யோகாக் கலையின் தந்தை பதஞ்சலி அவர்களின் யோகா சூத்திரத்தின் அடிப்படையில் மன மற்றும் உடல் ஆரோக்யம் நன்கு பேணி காக்கலாம் என்றார். பின்னர் அவர் அனைவரும் தகுந்த யோகாக் கலை நிபுணர்களின் ஆலோசனைப்படி

பின்பற்ற வேண்டும் என்றும், நாள் ஒன்றுக்கு ஒருமுறையாவது யோகாப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்றும், சமைக்காத உணவுகளை உண்ண வேண்டும் என்றும், வாரத்திற்கு ஒருமுறை மௌனமாக இருக்க வேண்டும் என்றும் கூறினார்.

தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழக திட்டமிடல் மற்றும் கண்காணிப்பு துறை இயக்குநர் முனைவர் மு. சந்திரசேகரன் அவர்கள் தனது சிறப்புரையில் “சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய முடியும்” என்ற பொன்மொழிக்கேற்ப உடல் மற்றும் மனநலம் இருந்தால் தான் செய்யும் செயல் சிறப்பாக இருக்கும் என்றார். ஐ.நா. வில் சர்வதேச யோகா தினம் அறிவிப்பதற்கு இந்தியர் அனைவரும் பெருமிதம் கொள்ள வேண்டும் என்றார். இதனை இத்தோடு நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து மாணவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்றும் கூறினார்.

இந்நிகழ்ச்சியில் வேளாண்மை முதன்மையர் முனைவர் ச. மகிமைராஜா, தோட்டக்கலை முதன்மையர் முனைவர் எஸ். மாரியப்பன், நாட்டு நலப்பணித்திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் முனைவர் க. குமுதா, நாட்டு நலப்பணித்திட்ட அலுவலர்கள், உடற்கல்வி இயக்குநர்கள், பல்கலை மருத்துவர், மாணவர் மன்ற ஆலோசகர், விடுதிக் காப்பாளர்கள், பாதுகாப்பு அலுவலர் மற்றும் பேராசிரியர்கள் திரளாகக் கலந்து கொண்டனர்.

தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழக மாணவி செல்வி மோனிகா அவர்கள் வரவேற்புரையும், செல்வி காஞ்சனா தேவி அவர்கள் நன்றியுரையும் ஆற்றினார்கள்.

உதவி மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்

