

இந்திய உயர் ஸ்தானிகராலயம் கொழும்பு

ஊடக அறிக்கை

**10ஆவது சர்வதேச யோகா தினத்தை கொண்டாடும் வகையில்
10 நாள் யோகா மஹோற்சவம் ஆரம்பம்**

10ஆவது சர்வதேச யோகா தினத்தை (IDY) கொண்டாடும் வகையில் 10 நாள் யோகா மஹோற்சவம் கொழும்பு தேசிய நூதனசாலையில் 13 ஜூன் 2024 அன்று ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது. இந்த வருடத்தின் சர்வதேச யோகா தின தொனிப்பொருளான 'பெண்கள் வலுவூட்டலுக்கான யோகா' எனும் தலைப்பின் கீழ் இந்நிகழ்வு கொண்டாடப்பட்டதுடன் கொழும்பில் உள்ள பல்வேறு பாடசாலைகளைச் சேர்ந்த 200 இற்கும் மேற்பட்ட மாணவர்கள் பங்குபற்றியிருந்தனர்.

2. இந்திய உயர் ஸ்தானிகராலயத்தின் கலாசார அலகான கொழும்பில் உள்ள சுவாமி விவேகானந்தா கலாசார மையத்தால் (SVCC) சுமார் 30 அமைப்புகளுடன் இணைந்து ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ள 2024 யோகா மஹோற்சவம், 13 ஜூன் 2024 முதல் 22 ஜூன் 2024 வரை இலங்கையில் நடைபெறவுள்ளது.

3. யோகா மஹோற்சவத்தின் இரண்டாம் நாள் 'ஆரோக்கியத்திற்கான யோகா' எனும் தொனிப்பொருளுடன், கிழக்கு மாகாண சுற்றுலாப் பணியகத்தின் ஒத்துழைப்புடன், ஜூன் 14ஆம் திகதி திருகோணமலை, மக்கைசர் மைதானத்தில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது. யோகா மஹோற்சவமானது குடும்பத்திற்கான யோகா, ஆன்மீகமும் யோகாவும், மனிதநேயத்திற்கான யோகா, நல்வாழ்வுக்கான யோகா, ஆயுர்வேதத்திற்கான யோகா, அமைதிக்கான யோகா, நல்லிணக்கத்திற்கான யோகா என்ற தொனிப்பொருட்களில் நாடு முழுவதும் பல்வேறு முக்கிய இடங்களில் நடைபெறும் இவ்வாண்டுக்கான யோகா மஹோற்சவம் ஜூன் 22 அன்று கொழும்பு காலி முகத்திடலில் நடைபெறும் பாரிய நிகழ்வுடன் நிறைவடையும்.

4. இந்திய உயர்ஸ்தானிகராலயம் மற்றும் அம்பாந்தோட்டை, கண்டி மற்றும் யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள அதன் துணைத் தூதரகங்களால் சர்வதேச யோகா தினத்தின் முன்னோடியாக இலங்கை முழுவதும் சுமார் 100 யோகா நிகழ்வுகள் ஏற்பாடு செய்யப்படும். இலங்கையின் சுற்றுலா மற்றும் காணி அமைச்சின் ஒத்துழைப்புடன், இலங்கையின் தனித்துவமிக்க இடங்களின் பின்னணியில் இந்த அமர்வுகள் தொடர்ச்சியாக ஏற்பாடு செய்யப்படும்.

5. நல்வாழ்வுக்கான யோகாவின் முழுமையான அணுகுமுறை மற்றும் நவீன வாழ்க்கையின் அழுத்தங்களிலிருந்து ஒரு **விடுதலையை** வழங்கும் அதன் திறனை அங்கீகரித்து ஐக்கிய நாடுகள் சபை 69/31 தீர்மானத்தின் மூலம் ஜூன் 21 ஆம் திகதியை சர்வதேச யோகா தினமாக டிசம்பர் 2014 இல் அறிவித்தது. **அன்றுமுதல்** உலகெங்கிலும் உள்ள மில்லியன் கணக்கான யோகா பயிற்சியாளர்கள் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஜூன் 21ஐ சர்வதேச யோகா தினமாகக் கொண்டாடுகிறார்கள். யோகா என்பது உடல் நிலைகள், மூச்சுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் தியானம் மூலம் மனம், உடல் மற்றும் **உள்ளுணர்வு** ஆகியவற்றை **ஒருங்கிணைக்கும் ஒரு புராதன செயன்முறையாகும்**. நம்மைநாமே அறிதல், உள் அமைதி, சமநிலை, நெகிழ்வுத்தன்மை, வலிமை, மனத் தெளிவு, உணர்ச்சி ஸ்திரத்தன்மை மற்றும் ஆன்மீக விழிப்புணர்வு ஆகியவற்றை யோகா மேலும் வலுவூட்டுகின்றது.

கொழும்பு

18 ஜூன் 2024