Kalai Kathir 22-Mar-07

ஈஷா யோக மையம் சார்பில் எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுக்கு யோகா பயிற்சி

கிருஷ்ணகிரி: கிருஷ்ணகிரியில் ஈஷா யோக மையம் சார்பில் எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுக்கு யோகா பயிற்சி வகுப்பு நடந்தது.

கோவையை அடுத்த வெள்ளை யங்கிரி மலைசாரல் ஈஷா யோக மையம் சார்பில் கிராம புத்துணர்வு இயக்கம் துவங்கப்பட்டு தமிழகத்தில் ஐயாயிரம் கிராமங்களில் 25 நடமாடும் மருத்துவமனைகளை மூலம் கிராம மக்களுக்கு இலவச மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு வருகிறது.

இம்மையத்தின் சார்பில் தமிழகம் முழுவதும் 8 லட்சத்து 50 ஆயிரம் மரக்கன்றுகள் நட்டு பராமரிக்கப்பட்டு வருகிறது. வரும் அக்டோபர் முதல் தமிழகம் முழுவதும் 2 கோடியே 50 லட்சம் மரக் கன்றுகள் நட திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

இந்தியாவில் இளைஞர்களில் 30 சதவீதம் பேர் எய்ட்ஸ் நோயால் பாதிக்கப்படும் வாய்புகள் இருப்பதால் இளைஞர்களிடையே எய்ட்ஸ் குறித்த விழிப்புணவு ஏற்படுத்த ஈஷா யோக மையம் பல்வேறு நடவடிக்கைகளை எடுத்து வருகிறது. எய்ட்ஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் 18 முதல் 20 ஆண்டுகள் வரை உயிர் வாழ வாய்ப்பு உள்ளது என மருத்துவ விஞ்ஞானம் கூறியுள்ளது.

எய்ட்ஸ் நோயாளிகள் வாழும் ஆண்டுகளை அதிகப்படுத்தவும், உற்சாகமாக வாழவும், அதற்காக மன உறுதி, உடல் நிலை, உணவு முறை, பழக்க வழக்கங்கள் மற்றும் மற்றவர்களை போல் உழைத்து சுய மரியதை யோடு வாழுவது குறித்து யோகா மூலம் உணர்த்த ஈஷா மையம் மூலம் யோகா பயிற்சியை அளிக்கப்படுகிறது.

இதற்காக 'அபாக்' நிறுவனத்துடன் இணைந்து எய்ட்ஸ் பாதித்த பகுதிகளில் தொண்டு நிறுவனங்கள் மூலம் எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுக்கு யோக பயிற்சி வகுப்புகளை நடத்தி வருகின்றனர்.

தமிழகத்தில் எய்ட்ஸ் நோய் அதிகம் பாதிப்புக்கப்பட்ட நாமக்கல், கரூர், திருச்சி, பெரம்பலூர், விழுப்புரம் மாவட்டங்கள் மற்றும் புதுச்சேரி மாநிலத்திலும் எய்ட்ஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு முதல் கட்ட யோகா பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது.

கிருஷ்ணகிரி மாவட்டத்தில் எய்ட்ஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு யோகா பயிற்சி வகுப்புகள் 19 மற்றும் 20ம் தேதிகளில் இரு நாட்கள் கிருஷ்ணகிரியில் நடந்தது. முதல் கட்ட பயிற்சியில் கிருஷ்ணகிரி மாவட்டத்தில் இருந்து 18 பெண்கள் உள்பட 25 பேர் கலந்து கொண்டனர்.

ஈஷா யோக மைய யோகா பயிற்சியாளர் சுவாமி பத்ரபாகு நிருபர்களிடம் கூறியதாவது:

எய்ட்ஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சமூகத்தில் புறக்கணிப்பும், உறவினர்கள் புறக்கணிப்புக்கும் ஆளாகி வருகின்றனர். ஒரு புறம் நோயின் தீவிரம், மறுபுறம் மன உளைச்சல் என வாழும் எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுக்கு மன உறுதியை அளிக்கும் வகையில் இலவச யோகா பயிற்சி அளித்து வருகிறோம்.

முதல் கட்டமாக எய்ட்ஸ் நோயால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்ட ஐந்து மாவட்டங்களில் யோகா பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்தப்பட்டது. மேலும், மதுரை, நெல்லை, நாகர்கோயில் ஆகிய மாவட்டங்களிலும் யோகா பயிற்சிகள் நடத்தப்படும்.

ஒருங்கிணைந்த தர்மபுரி மாவட்டத்தில் 3 ஆயிரம் பேர்களுக்கு மேல் எய்ட்ஸ் நோயால் பாதிப்படைந்துள்ளனர். இவர்களுக்கான யோகா பயிற்சி வகுப்புகள் இரு நாட்கள் நடந்தது. பயிற்சியில் பெண்கள் அதிக அளவில் கலந்து கொண்டனர். முதல் கட்டமாக நடந்த பயிற்சி வகுப்பில், எய்ட்ஸ் நோயாளிகள் கவலையோடு எஞ்சிய நாட்களை கழிப்பதை விட வாழ்வின் சவால்களை தைரியத்தோடு எதிர்கொள்ளும் மனப்பக்குவமும், தினசரி தியானம் மற்றும் யோக செய்வது குறித்த பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது.

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மாவட்டங்களில் முதல் கட்ட பயிற்சி வகுப்புகள் முடிந்த பிறகு மாதாம் தோறும் அவர்களுக்கு இரு நாள் யோகா பயிற்சி அளிக்கப்படும். யோகா பயிற்சியை எய்ட்ஸ் நோயாளிகள் தங்கள் வீட்டில் தினசரி செய்யலாம். ஆறு மாத கால யோகா பயிற்சிகள் முடிந்தவுடன், எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுக்கு கைவினை பொருட்கள் செய்தல் மற்றும் சுய தொழில் செய்தல் குறித்து பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்தப்படும்.

இனி வரும் மாதங்களில் நடக்கும் பயிற்சி வகுப்பில் கலந்து கொள்ள விரும்பும் எய்ட்ஸ் நோயாளிகள் 94433-49553 என்ற மொபைல்ஃபோனில் தொடர்ப்பு கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு அவர் கூறினார்.