

## Press Release

### Hon'ble Governor Of Tamil Nadu Thiru Banwarilal Purohit released a book on Subjects related to Examinations

The Hon'ble Prime Minister of India, Shri Narendra Modi, held a Town Hall session on 16.02.2018 with students on subjects related to examinations. This has been converted into book with the name "Honey drops to beat Exam Stress" and distributed to school students by Hon'ble Governor of Tamil Nadu **Thiru Banwarilal Purohit** today (17.03.2018) at Raj Bhavan Chennai.

The Additional Chief Secretary to Governor, Thiru R.Rajagopal, I.A.S., Dr.D.Karthikeyan, I.A.S., Commissioner, Greater Chennai Corporation, Dr. D.Jagannathan, I.A.S., Managing Director, Tamil Nadu Textbook and Educational Services Corporation and Tmt. Maheswari Ravikumar, I.A.S., Deputy Commissioner (Education) were also present on the occasion.

This book contains the complete interaction between the Prime Minister, Shri Narendra Modi and the students.

Prime Minister took questions on a range of subjects, including nervousness, anxiety, concentration, peer pressure, parents' expectations, and the role of teachers. His answers were embellished with wit, humour and a number of different illustrative examples.

Hon'ble Governor disclosed that Concentration is not something that has to be specifically learnt. "The past is a burden, the future is a dream; living in the present alone improves concentration".

He also quoted that do not compete with others, compete with yourself. Every one of you has a distinct potential, one should try to do better than what one had achieved earlier. You break your own records, which will improve your will power and make you an achiever. Self-confidence comes by challenging ourselves and working hard. We should always think of improving ourselves.

He also added in his speech that, never say I don't have time, everyone has 24 hours a day. One who says that he doesn't have time doesn't know how to manage his time and priorities. You should examine as to how you waste your time and divert it for priorities.

He emphasized yoga to remove the stress and strain of the students, he pointed out that, the Asanas help in relaxing the mind and ease up the body making your efforts more productive. Yoga gives positive energy and reduces stress.

Raj Bhavan Chennai

## செய்தி வெளியீடு

**தேர்வுகளை எதிர்கொள்வது குறித்த புத்தகம் மாண்புமிகு ஆளுநர் அவர்களால் – வெளியீடு.**

தேர்வுகளை எதிர்கொள்வது குறித்து, மாண்புமிகு பாரத பிரதமர் திரு. நரேந்திர மோடி அவர்களுக்கும் நம் நாட்டின் பல்வேறு மாநிலத்தை சார்ந்த பள்ளி மாணவ மாணவிகளுக்கும் இடையே 16.02.2018 அன்று நடைபெற்ற கலந்துரையாடல் புத்தக வடிவில் தயார் செய்யப்பட்டு, மாண்புமிகு ஆளுநர் திரு.பன்வாரிலால் புரோகித் அவர்களால் இன்று (17.03.2018) ஆளுநர் மாளிகையில் “தேர்வுக்கான தேன் மொழிகள்” (Honey drops to beat Exam Stress) என்ற தலைப்பில் மாணவ மாணவிகளுக்கு வழங்கப்பட்டது.

இந்நிகழ்ச்சியில், தமிழக ஆளுநர் அவர்களின் கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர் திரு. ஆர். ராஜகோபால், இ.ஆ.ப., அவர்கள், சென்னை மாநகராட்சி ஆணையர் முனைவர் தா.கார்த்திகேயன், இ.ஆ.ப., அவர்கள், தமிழ்நாடு பாடநூல் நிறுவன நிர்வாக இயக்குநர் முனைவர் ஜெகந்நாதன், இ.ஆ.ப., அவர்கள் மற்றும் துணை ஆணையாளர் (கல்வி) திருமதி. மகேஸ்வரி ரவிகுமார், இ.ஆ.ப., ஆகியோர் கலந்துக் கொண்டனர்.

இப்புத்தகத்தில், மாண்புமிகு பாரத பிரதமர் திரு. நரேந்திர மோடி அவர்களிடம் பள்ளி மாணவ மாணவிகள் பல்வேறு தொலைக்காட்சி அலைவரிசைகள், நரேந்திர மோடி மொபைல் செயலி மற்றும் மைகவ் (MyGov) மேடை மூலமாக கேட்கப்பட்ட கேள்விகளும் அதற்கு அவர் அளித்த பதில்களும் இடம்பெற்றுள்ளது.

இப்புத்தகத்தில் தேர்வின் போது ஏற்படும் பதற்றம், கவலை, அழுத்தம், பெற்றோரின் எதிர்ப்பார்ப்புகள், தன்னம்பிக்கை, மனஒருமுகப்பாடு, கால மேலாண்மை மற்றும் ஆசிரியர்களின் பங்களிப்பு என பல்வேறு வகையான கேள்விகளுக்கு பிரதமர் பதில் அளித்துள்ளார். மேலும், அவரது பதில்களில் அறிவாற்றல், நகைச்சுவை மற்றும் ஏராளமான விளக்கப்பட்ட உதாரணங்களும் இடம்பெற்றுள்ளன.

இந்நிகழ்ச்சியில், மாண்புமிகு தமிழ்நாடு ஆளுநர் அவர்கள் பேசும்போது, மனஒருமுகப்பாடு என்பது கற்றலினால் வருவதல்ல. இறந்தகாலம் என்பது ஒரு சுவை, எதிர்காலம் என்பது கனவு; நிகழ்காலத்தில் தற்சிந்தனையுடன் வாழ்வதே மனதை ஒருங்கிணைக்க வழிவகை செய்கிறது.

மற்றவர்களை ஒப்பிட்டு அவரிடம் போட்டி போடுவதை விட உன்னிடமே நீ போட்டி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொருவிதமான தனித்திறமை உண்டு. ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்கனவே தன்னால் செய்து முடிக்கப்பட்ட சாதனையைவிட சிறப்பாக சாதிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் நாம் ஏற்கனவே செய்த சாதனைகளை முறியடித்து புதிய சாதனை படைக்க முயற்சி செய்யும் பொழுதுதான், தன்னம்பிக்கை வளர்ந்து சிறந்த சாதனையாளராக உருவாக முடியும்.

எனக்கு நேரமே இல்லை என்று கூறக்கூடாது. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு நாளைக்கு 24 மணிநேரம் உள்ளது. ஒருவர் தமக்கு நேரமே இல்லை என்று கூறுவாராயின், அவர் அவருடைய நேரத்தையும் வேலைகளையும் சரிவர திட்டமிடாதவராக கருதப்படுவார். நீங்கள் வீணாக கழித்த நேரத்தினை பயனுள்ளவற்றிற்காக எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என திட்டமிட வேண்டும்.

யோகா மூலம் செய்யப்படும் ஆசனங்கள் ஒருவரது மூளை மற்றும் உடம்பிற்கு சுறுசுறுப்பு அளித்து அவர்களது ஆற்றலையும் அதிகரிப்பதோடு சிறந்த பலனையும் கொடுக்கும். யோகா ஒருவருக்கு நேர்மறை ஆற்றலை கொடுக்கும் மற்றும் மன அழுத்தத்தை வெகுவாக குறைக்கும்.

இந்நிகழ்ச்சியில், பெருநகர சென்னை மாநகராட்சியை சார்ந்த 50 உயர்நிலைப் பள்ளிகள் மற்றும் மேல்நிலைப் பள்ளிகளில் பயிலும் மாணவ மாணவிகளுக்கு தேர்வுகளை எதிர்கொள்வது குறித்த புத்தகம் ஆசிரியர்களின் மூலமாக வழங்கப்பட்டது. (8 பள்ளிகளில் பயிலும் 100 மாணவ மாணவிகளுக்கு நேரடியாக வழங்கப்பட்டது)

ராஜ்பவன், சென்னை.

