வாழ்க வையகம் குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்

மதுரை மண்டலம், கோ.புதூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை Y.கொடிகுளம் கிராமம்

பொருளடக்கம்

வ.எண்	செயல்பாடுகளின் விவரம்	பக்க எண்
1	கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்	02
2	கிராமத்தின் விபரம்	03 – 04
3	கிராமத்தின் தொடக்க விழா அழைப்பிதழ்	05
4	கிராமத்தின் தொடக்க விழா	06 – 07
5	செயல்பாட்டு அறிக்கை	08
6	மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி – உடற்பயிற்சி, தவம், காயகல்பம், பிரம்மஞானப் பயிற்சி/ அருள்நிதியர் பயிற்சி	09
7	ஆரம்ப மருத்துவ முகாம்	10
8	மறு பரிசோதனை முகாம்	10 - 11
9	ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு முகாம்	13
10	மரம் நடுதல் மற்றும் சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்	13
11	யோகா தினம்	14
12	மனநல ஆலோசனை முகாம்	14
13	கிராம மக்களின் அனுபவ உரை	15 – 22
14	நிறைவு விழா அழைப்பிதழ்	23
15	எதிர்கால திட்டங்கள்	24
16	வாழ்த்துரை	24

தொடக்க விழா : 25.02.2019 நிறைவு விழா : 26.07.2019

கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்

பாமர மக்களின் தத்துவஞானி அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் ஏழை எளிய மக்களும் ஆன்மீக அறிவைப் பெற்று அதன் மூலம் உடல் நலம், உயிர்வளம், மனவளம், நட்பு நலத்துடன் துன்பமில்லா இன்பமான வாழ்க்கையை மேற்கொண்டு வாழ்வின் நோக்கமான இறைநிலையை உணர்வதற்கான வழிமுறைகளை வழங்கி உள்ளார்.

அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் குறிக்கோள் உலக அமைதி. தனிமனித அமைதியின் மூலமே உலக அமைதி பெற முடியும் என்பது மகரிஷியின் திண்ணமான எண்ணமாகும். மகான் அவர்கள் வழிமுறைப்படுத்திய மனவளக்கலை SKY யோகா பயிற்சிகள் கிராம மக்கள் அனைவருக்கும் சென்று அடைய வேண்டும் என்பது குருவின் விருப்பம்.

மகானின் எண்ணத்தை செயல்படுத்தும் வகையில் உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், அருள்நிதி.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களால் 151 வது கிராமமாக Y.கொடிகுளம் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில 25.02.2019 ஆம் தேதியிலிருந்து 26.07.2019 ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பல சிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.

திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

- நோயற்ற வாழ்வு
- குடும்ப அமைதி
- முதியோரை பாதுகாத்தல்
- கல்வியில் மேன்மை
- சுற்றுப்புற சுகாதாரம்
- சமுதாய விழிப்புணர்வு
- மத நல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

தேர்வு செய்யப்பட்ட கிராமத்தின் விவரங்கள்

1	கிராமத்தின் பெயர்	கொடிகுளம்
2	மண்டலம்	மதுரை
3	அறக்கட்டளை	கோ.புதூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
4	பஞ்சாயத்து/ஊராட்சி	கொடிகுளம்
5	மாவட்டம்	மதுரை
6	தாலுகா	மதுரை கிழக்கு
7	மக்கள் தொகை	ஆ:100 பெ:320 கு:80 மொ:420
8	வீடுகளின் எண்ணிக்கை	700
9	காலனி பகுதி உள்ளதா?	உள்ளது.
10	அருகில் உள்ள பள்ளியின் பெயர், மாணவர்கள் எண்ணிக்கை	மத்திய கிழக்கு ஊராட்சி ஒன்றிய நடுநிலைப் பள்ளி, மாணவர்கள் : 200
11	துவக்க விழா நடைபெறவிருக்கும் இடம்	மந்தை, கொடிகுளம்
12	பயிற்சி நடத்தவிருக்கும் இடங்கள்	நடுநிலைப்பள்ளி, கலையரங்கம், இ சேவை மையம்
13	பயிற்சி நேரம்	முழுநேரம்
14	கிராமிய சேவைத்திட்ட இணை இயக்குனர்	பேரா.K.R.சண்முகம் 9443304901 krshanmugam955@gmail.com
15	கிராமிய சேவைத்திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் (academy)	பேரா.பாலமுருகன் 9486014179, boojamithun@gmail.com
16	கிராமிய சேவைத்திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் (Admin)	அ.நி.ரேவதி 8903638630, vsp@vethathiri.ac.in
17	கிராமிய சேவைத்திட்ட ஆசிரியர்கள் பெயர், SMART ID NUMBER	அருள்நிதி.இராமலிஙகம், அருள்நிதி.R.குப்புலட்சுமி
18	கிராமத்தில் மனவளக்கலை அன்பர்கள், அருள்நிதியர்கள் உள்ளனரா?	இல்லை
19	மரம் நடுதல்	ஆசிரியர்கள்
20	மருத்துவ முகாம்	R&D Aliyar
21	Counselling - நடத்துபவர் பெயர்	அருள்நிதி ஜானகிராமன், சென்னை
22	சுற்றுப்புற சுகாதாரம் - ஒருங்கிணைப்பாளர்	ஆசிரியர்கள்

23	கிராமிய சேவைத்திட்ட துவக்க விழா தேதி	25.02.2019
24	கிராமிய சேவைத்திட்ட நிறைவு விழா தேதி	26.07.2019
25	மண்டல கிராமிய சேவைத் திட்ட துணைத்தலைவர்	அருள்நிதி.A.செல்வராஜ் 9443748981
26	அறக்கட்டளை கிராமிய சேவைத் திட்ட துணைத்தலைவர்	அருள்நிதி. A. சித்ரகலா
27	புரவலர் பெயர்	கோ.புதூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
28	நிர்வாகக்குழு உறுப்பினர்கள்,	06
29	வளாச்சிக்குழு உறுப்பினர்கள்	09
30	சேவைக்குழு உறுப்பினர்கள்	05

தொடக்க விழா அழைப்பிதழ்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

நிகழ்ச்சி நிரல்

மாலை

5.45 மணி : கொடியேற்றம்

6.00 மணி : இறைவணக்கம், குரு வணக்கம், தவம்

6.15 மணி : வரவேற்புரை : மு.பேரா. **RMJ.ராமநாதன்** அவர்கள்,
தலைவர், WCSC-மதுரை மண்டலம்.

6.20 மணி : திட்ட அறிமுகவுரை : அருள்நிதி. **P. முருகானந்தம்** அவர்கள்,
இயக்குனர், WCSC-VSP.

முன்னிலை வகிப்பவர்கள் :

பேரா.**M.இராசா சுடலைமுத்து** அவர்கள்,
இணை இயக்குனர், WCSC-விரிவாக்கம்.

முதுநிலை பேரா.**K.R.சண்முகம்** அவர்கள்,
இணை இயக்குனர், WCSC-VSP.

பேரா.**G.பாலமுருகன்** அவர்கள், ஒருங்கிணைப்பாளர், WCSC-VSP.

பேரா.**A. செல்வராஜ்** அவர்கள்,
துணைத்தலைவர் (VSP), WCSC-மதுரை மண்டலம்.

து.பேரா.**A. சித்ரகலா** அவர்கள்,
துணைத்தலைவர் (VSP), கோ.புதூர் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை.

பேரா.**K.S. மூக்காயி** அவர்கள்,
கிராம வளர்ச்சிக்குழு, ஒருங்கிணைப்பாளர்.

6.30 மணி : வாழ்த்துரை :திரு.**P.அசோக்குமார்** அவர்கள்,
தலைவர் மற்றும் செயலாளர், மங்கையர்க்கரசி கல்லூரிகள் குழுமம்.

6.35 மணி : தலைமையுரை :
உயர்திரு.**M.முத்துசங்கரலிங்கம்** M.A., அவர்கள்,
காவல் துணைக்கண்காணிப்பாளர், CBCID மதுரை.

6.45 மணி : மரக்கன்றுகள் வழங்குதல் மற்றும் விருந்தினரை கௌரவித்தல்.

6.50 மணி : தலைவரை பற்றிய அறிமுகம்

6.55 மணி : திட்டத்தை துவக்கி வைத்து சிறப்புரை (காணொளி காட்சி) :
அருள்நிதி.**SKM.மயிலானந்தன்** அவர்கள்,
சமூக சேவைக்காக பத்மஸ்ரீ விருது பெற்றவர்,
தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்.

7.10 மணி : நன்றியுரை : அருள்நிதி. **சேது.பாலன்** அவர்கள்,
தலைவர், கோ.புதூர் ம.வ.க. மன்ற அறக்கட்டளை.

7.15 மணி : கிராமியக் கலை நிகழ்ச்சி
அருமைக் கலைக்காரியாலயம் குழுவினர், திருச்சி.

உலக நல வாழ்த்து

<u>Y.கொடிகுளம் கிராமத்தின் தொடக்க விழா</u>

கோ.புதூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை நிதி உதவியுடன், மதுரை மண்டலம், கோ.புதூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை, Y.கொடிகுளம் கிராமம் தத்தெடுக்கப்பட்டு, 2019, பிப்ரவரி 25 ஆம் தேதி, முதுநிலை.பேரா.RMJ இராமநாதன் அவர்கள் தலைமையில், உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் கொடியேற்றத்துடன், மரம் நடுதல் விழாவுடனும் Y.கொடிகுளம் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டது.

மேலும் மண்டல மற்றும் அறக்கட்டளை நிர்வாகிகள், முக்கிய பிரமுகர்கள், பேராசிரியர்கள், பொதுமக்கள், கிராம பொதுமக்கள் ஆகியோர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தார்கள்.

செயல்பாட்டு அறிக்கை

கிராமத்தின் பெயர் : Y.கொடிகுளம்

கிராமிய சேவைத்திட்டம் தொடங்கிய நாள் : 25.02.2019

கிராமிய சேவைத்திட்டம் நிறைவு நாள் : 26.07.2019

கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை : 590

பள்ளியின் பெயர் :

மாணவர்கள் : 62

மாணவியர்கள் : 54

கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்களின் எண்ணிக்கை ஆ:91 பெ:268 மொ:359

காயகல்பம் பயிற்சி கற்றவர்களின் எண்ணிக்கை ஆ:91 பெ:268 மொ:359

தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை ஆ:91 பெ:268 மொ:359

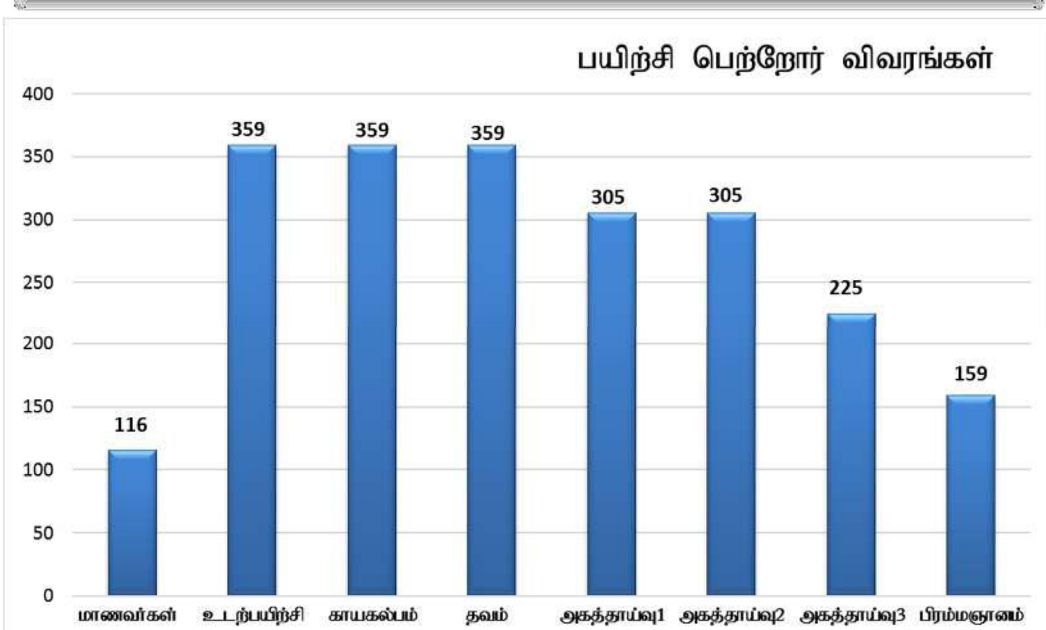
முதல்நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள் எண்ணிக்கை : 305

இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள் எண்ணிக்கை : 305

முன்றாம்நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள் எண்ணிக்கை : 225

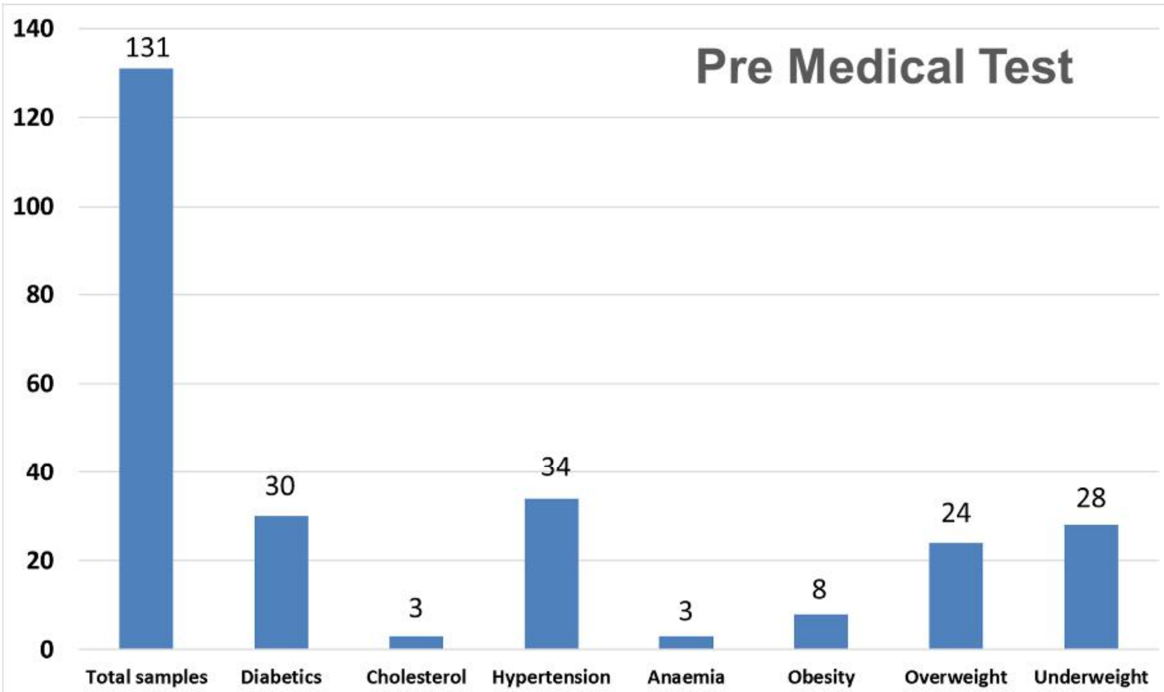
பிரம்மஞானப் பயிற்சி பெற்றவர்கள் எண்ணிக்கை : 159

<u>உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தவம், அகத்தாய்வு, பிரம்மஞானம் மற்றும் அருள்நிதியர் பயிற்சி</u>



ஆரம்ப மருத்துவ முகாம்

Y.கொடிகுளம் கிராமம் கிராமிய சேவைத் திட்டத்தில் 02, 03 மார்ச் 2019 ஆகிய இரண்டு நாட்கள் ஆழியார் ஆராய்ச்சி மருத்துவ அன்பர்கள் கிராம மக்களிடம் இரத்த மாதிரிகளைச் சேகரித்தனர். இம்முகாமில் மொத்தம் 131 அன்பர்கள் கலந்து கொண்டனர்.



மறு பரிசோதனை மருத்துவ முகாம்

கொடிகுளம் கிராமம் கிராமிய சேவைத் திட்டத்தில் 08.07.2019 அன்று நடைபெற்ற மறுபரிசோதனை முகாமில் 42 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

1. Mrs.Boomadevi Reduced the following
   - Weight reduce from 56 to 54 kgs
   - Blood Pressure reduced from 120/80 to 110/70 mm/hg
2. Mrs. Podhumai Reduced the following
   - Sugar under fasting reduced from 95 mg/dl to 89 mg/dl
3. Mrs.V. Ayyammal Reduced the following
   - Weight reduce from 47 to 44 kgs
4. Mrs.G.Aayee reduced the following
   - Weight reduce from 61 to 59 kgs
   - Sugar under fasting reduced from 109 mg/dl to 88 mg/dl
5. Mr.Karthi reduced the following
   - Weight reduce from 53 to 51 kgs
   - Sugar under fasting reduced from 87 mg/dl to 79 mg/dl

6. Mr.Boss reduced the following
    - Weight reduce from 70 to 68 kgs
    - Blood Pressure reduced from 180/110 to 170/90 mm/hg
7. Mrs. S.Booma reduced the following
    - Sugar under fasting reduced from 218 mg/dl to 148 mg/dl
    - Sugar Post post prandial reduced from 312 mg/dl to 137 mg/dl
8. Mr.Kannan reduced the following
    - Blood Pressure from 130/80 to 110/70 mm/hg.
    - Sugar under fasting reduced from 145 mg/dl to 129 mg/dl
9. Mr.Prabhakaran reduced the following
    - Sugar under fasting reduced from 272 mg/dl to 228 mg/dl
    - Sugar Post post prandial reduced from 373 mg/dl to 318 mg/dl
10. Mrs.Abarna reduced the following
    - Weight reduced from 77 to 73 kgs
    - Blood Pressure from 170/80 to 140/90 mm/hg
    - Sugar under fasting reduced from 110 mg/dl to 94 mg/dl
11. Mr.Murugesan Reduced the following
    - Sugar under fasting reduced from 260 mg/dl to 168 mg/dl
    - Sugar Post post prandial reduced from 319 mg/dl to 275 mg/dl
12. Mrs.Mariyammal reduced the following
    - Blood Pressure from 140/80 to 120/70 mm/hg
13. Mrs. Manimekalai Reduced the following
    - Weight reduced from 75 to 70 kgs
14. Mrs.Suganthi Reduced the following
    - Weight reduced from 60 to 57 kgs
    - Blood Pressure from 150/100 to 140/80 mm/hg
    - Sugar under fasting reduced from 86 mg/dl to 80 mg/dl
15. Mrs.Saroja reduced the following
    - Blood Pressure from 160/80 to 150/70 mm/hg
    - Sugar under fasting reduced from 100 mg/dl to 87 mg/dl
16. Mr.Arumugam reduced the following
    - Blood Pressure from 150/90 to 120/80 mm/hg
    - Sugar under fasting reduced from 107 mg/dl to 96 mg/dl
17. Mrs. Vellaisamy Reduced the following
    - Sugar under fasting reduced from 103 mg/dl to 73 mg/dl

18. Mrs.Sendu reduced the following
    - Sugar under fasting reduced from 162 mg/dl to 117 mg/dl

19. Mrs.Priyadharshini reduced the following
    - Weight reduced from 82 to 80 kgs
    - Sugar under fasting reduced from 109 mg/dl to 90 mg/dl
    - Blood Pressure from 120/80 to 100/70 mm/hg
20. Mr.Akiniveeranan reduced the following
    - Weight reduced from 74 to72 kgs
    - Blood Pressure from 140/80 to 120/60 mm/hg
    - Sugar under fasting reduced from 232 mg/dl to 145 mg/dl

ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு முகாம் (Counselling Camp)

28.04.2019 அன்று A/N. Dr. ஜவஹர் அவர்களால் **ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு முகாம்** நடத்தப்பட்டது. இந்த முகாமில் 16 ஆண்கள், 21 பெண்கள் கலந்து கொண்டனர்.

மரம் நடுதல் மற்றும் சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

13.06.2019 அன்று சுற்றுப்புற சுகாதரா விழிப்புணர்வு முகாம் மற்றும் மரக்கன்று வழங்கும் விழா பேரா.கற்பகம் விநாயகம் பிள்ளை அவர்களால் நடத்தப்பட்டது. மேலும் கிராம மக்களுக்கு 100 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது. இதில் 10 ஆண்கள், 74 பெண்கள் கலந்துகொண்டனர்.

சர்வதேச யோகா தினம்

21.06.2019 அன்று யோகா தினம் நடத்தப்பட்டது. அன்று 15 ஆண்கள், 75 பெண்கள் கலந்துகொண்டனர்.

மனநல ஆலோசனை முகாம் (Counselling Camp)

23.07.2019 அன்று A/N. Dr. M.K.ஜனகிராமன் அவர்களால் **மன நல ஆலோசனை முகாம்** நடத்தப்பட்டது. இந்த முகாமில் 62 மாணவர்கள், 08 ஆண்கள், 30 பெண்கள் கலந்து கொண்டனர்.

கிராம மக்களின் அனுபவ உரை

வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

திரு வாழ்க! திருவே துணை! அனுபவ உரை.

உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராம சேவைத்திட்டம் கொடுக்கும் கிராமத்தில் நடைபெற அருளிய வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு வாழ்த்து.

இந்த திட்டத்தை கிராம மக்களுக்கு கிடைக்கச் செய்த உதவிய இக்காமி அம்மா அவர்களுக்கு வாழ்த்து

முதலாவதாக யோகா பயிற்சி 9 வகைகளை கற்றுக்கொண்டு உடற்பயிற்சியின் பயனாக 10 ஆண்டுகளாக இருந்த கைவலி குணமாகியது

தவத்தின் மூலம் நான் யார் என்பதை அறிந்தேன். சினம் அடக்குதல், எண்ணம் ஆராய்தல், கவலை ஒழித்தல், காந்த ஆற்றல் மூலம் கடவுளை உணர்த்தல் போன்றவற்றை அகத்தாய்வு பயிற்சி மூலம் அறிந்து கொண்டேன்.

காயகல்ப பயிற்சி இளம் முதியோர்களுக்கான பயிற்சி இது எளிய முறை உயிர் வளப் பயிற்சி நன்மை உணர்வு, தாய்மை பெறுதல் முதுமைப் பேறு அடைதல், எனக்கு மிகவும் பிடித்த பாவபதிவுகள் நீக்கப்படுவது. இதுவரை செய்த தீய பதிவுகள் வெளியேற்றப்பட்டு நல்ல பதிவுகள் சேமித்தல். நமது அடுத்த சந்ததிக்கு

நீ பயிற்சி. கண்ணாடி செய்ததால் மனக் கட்டுப்பாடு அமைதி, வீடு குடும்பத்திலும், வேலை செய்யும் பார்ட்டியிலும் மனது கவலையாக தினந்தோறும் பிரச்சனையோடு இருந்தேன் தற்போது இரண்டாகுக்க பண்பாட்டை சொல்லி அவர்களோடு பேசாமல் மன அமைதியாக விட்டுக்கொடுத்து போய் வாழ்கிறேன்

நான் தனியாக பிறந்தவள். இறுதி காலம் கழித்து எதாவது ஒரு ஆசிரமம் செல்ல வேண்டும் என்பது ஒரு எண்ணம்

தற்போது எங்கள் ஊரிலே மனையாக்கலை யோகா கிராமிய சேவைத்திட்டம் வந்ததை நினைத்து நான் தேடிப் போக நினைத்தது என்னை தேடி வந்தது என மிக்க மகிழ்ச்சி

இந்த சந்தோஷத்தை எனக்கு அருளிய தத்துவஞான வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு கோடானு கோடி வாழ்த்துக்கள்!

இப்பயிற்சியினை முறையாகவும், எளிய முறையில் எங்களுக்கு பயிற்சி வண்ணம் கற்றுக் கொடுத்த ஆசிரியர் அவர்களுக்கும் நன்றியும், வாழ்த்துகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்

மா. கருப்பாயி

Date

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

24/7/2019 உலக சமுதாய சேவா சங்கம் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி

எனக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாகவும். பயன் பெற்றேன். என் குடும்பத்தில் சிறிது நிம்மதி இல்லாமல் இருந்தோம். அதாவது ஒற்றுமை இல்லாமை, என் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை நல்ல பயன் அடைந்தோம். எனக்கு இந்த மனவளக்கலை வந்தால் மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைந்தது. இந்த மனவளக்கலை யோகா பயிற்சியினால் மட்டும் அல்ல அதில் உள்ள உடற்பயிற்சி, தியானம், வாழ்த்து, காயகல்பம் இப்படி அனைத்தினாலும் பயன் அடைந்து இருக்கிறோம். அதில் இவைகள் அனைத்தும் முக்கியம் 1. மன அமைதி, 2. என் கணவரிடம் மாற்றம் 3. என் குழந்தைகளிடம் மாற்றம் 4. என் உடல்.

1: மன அமைதி :

நான் என் வாழ்க்கையில் சரி, என் குடும்பத்திலும் சரி, பல குழப்பங்கள் பல பிரச்சனைகள் இவை அனைத்தினாலும் மன அமைதி எங்கு எனக்கு இல்லாமல் இருந்தேன். இந்த மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி எங்க ஊருக்கு வந்தது. அதில் கலந்துக் கொண்டு பயன் பெற்றேன். மன குழப்பத்திலிருந்து விடுபட வழி தெரிந்தது. அதனால் மனம் ஒருநிலை படுகிறது. இப்ப தெளிவாக இருக்கிறேன்.

2. என் கணவர் :

என் கணவர் வெகுநாளாக பழக்கத்தில் இருந்தார். அதிலிருந்து எப்படி விடுபட வழி தேடினோம். அப்ப போது தான் இந்த மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி மையம் ஆரம்பமானது. அந்த பயிற்சியில் தியானம், வாழ்த்து, உடற்பயிற்சி எல்லாம் இருந்தது. அதில் வாழ்த்தி, வாழ்த்தி என் கணவர் நன்றாக இருக்கிறார். இந்த மனவளக்கலை யோகா பயிற்சியினால் பயன் அடைந்தோம்.

3. எனக்கு குழந்தைகளிடம் மாற்றம் :-

என் குழந்தைகள் நான் சொல்வதையே, என் மகன் நன்றாக படிக்க மாட்டான். இந்த மனவளக்கலை யோகா பயிற்சியில் கற்று கொடுத்திலிருந்து என் குழந்தைகள் நன்றாக படிக்கிறான். நான் சொல்வதை கேட்டு கொள்கிறான்.

வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

இப்படிக்கு

S. அர்ச்சனாதேவி

- கொடிக்குளம்

வாழ்க வையகம்   வாழ்க வளமுடன்

குருவே துணை
குருவாழ்க

R. விஜய அதிபன்
S/o V. ராம்பிரகாஷ்
Y. கொடிக்குளம்

எனது கிராமத்தில் நடந்த ஐந்து மாத மாத மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி நடைபெறுகிறது. நான் ஒன்பதாம் வகுப்பில் ஐந்து பாடத்திலும் தேர்ச்சி பெறாததால் அதனால் பள்ளியில் இருந்து எனது பெற்றோரை அழைத்து நீ எக்ஸாம் வைத்து 5 பாடத்திலும் தேர்ச்சி பெற்றால் உங்களது பையனை பத்தாம் வகுப்பிற்கு அனுப்புகிறோம் இல்லை எனில் ஒன்பதாம் வகுப்பில் போடுகிறோம் இதற்கு சம்மதம் இல்லை என்றால் உங்க பையனின் T.C. யை வாங்கி கொள்ளுங்கள் என்று கூறிவிட்டார்கள். நான் தினமும் உடற்பயிற்சியும், காயகல்பமும், மூச்சை கவனித்தலும், தவமும் பண்ணினேன். தினமும் தவத்தில் அனைவரும் நான் பரிட்சையில் பாஸ் பண்ண வேண்டும் என்று வாழ்த்தினார்கள் வாழ்த்தின் பயனாக நான் பரீட்சையில் பாஸ் பண்ணி இப்பொழுது பத்தாம் வகுப்பு சென்று கொண்டு இருக்கிறேன். மனவளக்கலை எளிய முறை உடற்பயிற்சியும், காயகல்பமும் தவமும் எனது ஞாபக திறனை அதிக படுத்தி உள்ளது. இதற்கு அருள் தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு நன்றியை கூறிகிறேன்.

வாழ்க வளமுடன்   R. vijayathiban

வாழ்க வையகம்   குரு வாழ்க குருவே துணை   வாழ்க வளமுடன்

பெயர். N. தெய்வம்
ஊர். கொடிக்குளம்

என் பெயர் N. நாகராஜன். எனது மகன். N. தெய்வம் என்னுடைய மகன். அவன் மூளை வளர்ச்சி குன்றியவன் அவனுக்கு பேச முடியாது எதுவும் தெரியாது எங்கள் ஊருக்கு மனவளக்கலை யோகா வந்த நாள் முதல் தினமும் பயிற்சிக்கு சென்று வந்தான் அவனுக்கு இப்பொழுது வாழ்க வளமுடன் என்று சொல்லுகிறான் அம்மா - அப்பா. மாமா என்று பேசுகிறான் நடப்பது உட்காருவது இப்பொழுது நன்றாக இருக்கிறான் அவன் தவம் செய்கிறான் ஆசிரியர்கள் அவனுக்கு நன்றாக பயிற்சி சொல்லிக் கொடுத்து அவனை தன் சொந்த பிள்ளைபோல் பாராட்டி வருகிறார்கள். எங்களுக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது இதற்கு காரணம் இந்த பயிற்சி கொண்டு வந்த அம்மா [illegible] அவர்களுக்கும் 14-4 [illegible] மது மண்டலம் அறக்கட்டளை தலைவர் ஐய்யா அவர்களுக்கும் நன்றியும் அன்புகள் தாழ்மையான வணக்கத்தையும் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறேன்

இப்படிக்கு
A. நாகராஜன்

வாழ்க வையகம்
வாழ்க வளமுடன்

குருவே துணை
குரு வாழ்க

P. அபர்ணா
W/o V. பிரபாகரன்
Y. கொடிக்குளம்

எனது
கிராமத்தில் ஐந்து மாதமாக மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி நடைபெறுகிறது. நான் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடல் சுறுசுறுப்புடன் இருக்கிறது. தவம் செய்வதால் மன அமைதி கிடைக்கிறது. மனவளக் கலை யோகாவான எளிய முறை உடற் பயிற்சி, காயகல்பம், தவம் செய்வதனால் எனது உடல் எடை 4 கிலோ குறைந்து உள்ளது. கோபம் குறைந்து உள்ளது. அருள் தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷியின் கருணையினால் 40 வயதிற்கு பின் என் வாழ்க்கையில் நல்ல ஒரு மாற்றம் ஏற்பட்டு இருக்கிறது. இதன் மூலம் என் பின் சந்ததினருக்கு பாவத்தை கழித்து புண்ணியத்தை சேர்த்து வைக்க போகிறோம். நான் பெற்ற இந்த பயனை அனைவரும் பெற நான் தொண்டு செய்வேன்

வாழ்க வளமுடன்

P. Abarna

Sheet No. ....

வாழ்க வையகம்　　　வாழ்க வளமுடன்

குரு வாழ்க குருவே துணை.

பெயர் : T. ராம்பிரசாந்த்
ஊர் : Y. கொடிக்குளம்.

எனது பெயர் T. ராம்பிரசாந்த். நான் எனது ஊரில் உலக சேவா சங்கம் சார்பில் மனவளக்கலை மற்றும் யோகா பயிற்சி நடைபெறுகிறது என்பதை அறிந்தேன். நானும் தினசரி பயிற்சியில் கடந்த இரு மாதங்களாக பயிற்சி செய்கிறேன். அதனால் எனக்கு இப்போது நல்ல உடல் ஆரோக்கியமும், சோம்பல் நீங்கி, எல்லா செயல்களிலும் மிகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் கவனத்-துடனும் செயல்படுகிறேன். தவம் செய்வதால் எனது படிப்பில் நீண்ட நேரம் கவனத்துடனும், ஆர்வத்துடனும் செயல்பட உதவுகிறது. எனக்கு மிக மன அமைதியும், நம்பிக்கையுடனும் எந்த முயற்சிகளும் எடுக்க இப்பயிற்சி உதவியது. இப்பயிற்சி-யினை நான் தினந்தோறும் செய்வதும் இன்றி என்னால் முடிந்தவரை சோர்யாரேனும் ஆர்வமூட்டி இதன் பயன்களைக் கூறி கற்றுக்கொடுப்பேன்.

— T. RamPrasanth

Sheet No. ....

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

குருவாழ்க குருவே துணை

பெயர் : V. கண்ணன்.

ஊர் : Y. கொடிக்குளம்

ஐயா,

எனது பெயர் கண்ணன். நான் எனது ஊரில் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கும் மனவளக்கலை பயிற்சியில் தினசரி பயிற்சி பெற்றுக்கொண்டிருக்கிறேன். எனக்கு சர்க்கரை நோய், BP, இரத்தம் அழுத்தம் உள்ளது. கடந்த சில மாதங்களுக்கு முன்பு மிகவும் மோசமான மருத்துவமனையில் இருந்தேன். நான் பயிற்சி பெற்ற பிறகு, மருத்துவம் பரிசோதனைக்கு சென்றபோது எனக்கு எனது உடல் நலம் சீரான அளவில் இருப்பதாக தெரிவித்தனர். தொடர்ந்து இப்பயிற்சி மற்றும் தவம் செய்தால் என்னுள் இருந்த பயம் நீங்கி மிகுந்த நம்பிக்கையும், மனதுக்கு புத்துணர்ச்சியும் காண்கிறேன். எனக்கு இருந்த ஞாபக மறதி தற்போது குறைந்துள்ளது. அதனால் நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன். நான் இப்பயிற்சியினை தொடர்ந்து செய்வேன், என் இயக்கத்தினர் மற்றும் உறவினர்களையும் பயிற்சிக்கு வரவழைத்துப் பயன்பெறச்செய்வேன்.

இப்படிக்கு,

வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்.

உலக சமுதாய சேவா சங்கம் அருளிய
மன வளக்கலை யோகா பயிற்சி மூலம் என்னுடைய
இடுப்பின் அழுத்தம் குறைந்துள்ளது. உடற்பயிற்சியின் மூலம்
கை, கால் மதமதப்பு குறைந்துள்ளது. கால் பயிற்சி செய்வது
மூலம் கால் ஆணி குறைந்துள்ளது. அகத்தாய்வின் மூலம்
உடலில் பல நன்மைக விஷயங்கள் கேட்டு
தெரிந்து கொண்டோம். தவம் செய்வதன் மூலம்
மன அமைதி நிலவுகிறது. மனவளக்கலையின் மூலம்
என்னுடைய ~~உடலி~~ உடல் இருந்த அனைத்து நரம்புகளும்
நல்ல முறையில் இயங்காமல் நரம்பு பாதிப்பினை
இருந்தது. இதனை காயகல்ப பயிற்சியின் மூலம் நாள் தோறும்
செய்து வந்தால் கை, கால் நரம்புகள் நன்கு
இயங்குகின்றன. உடல் சுறுசுறுப்பாக இருக்கின்றது.
மருத்துவமனைக்கு செல்வது இல்லை. மருத்துவ செலவு
குறைந்துள்ளது. வாழ்வின் நோக்கம் என்ன என்பதையே
நான் மனவளக்கலைக்கு வந்த பிறகு தான் உணர்ந்தேன்.
இன்னும் பல கருத்துக்கள் எங்களுக்கு கிடைத்துள்ளது
பயிற்சியை எங்களுக்கு அளித்த குருவான வேதாத்திரி
மகரிஷி ஐயா அவர்களுக்கு எங்களது கோடானுகோடி
நமஸ்காரங்கள்

இப்படிக்கு
P. கருப்பாயி

நிறைவு விழா அழைப்பிதழ்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

நிகழ்ச்சி நிரல்

மாலை

5.45 மணி : கொடியேற்றம், ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம் போர்டு திறப்பு

6.00 மணி : இறைவணக்கம், குரு வணக்கம், தவம்

6.15 மணி : வரவேற்புரை : பேரா. **R. முருகேசன்** அவர்கள்,
தலைவர், WCSC-மதுரை மண்டலம்.
முன்னிலை வகிப்பவர்கள் :
முதுநிலை பேரா. **K.R.சண்முகம்** அவர்கள்,
இணை இயக்குனர், WCSC-VSP.
பேரா.**G.பாலமுருகன்** அவர்கள், ஒருங்கிணைப்பாளர், WCSC-VSP.
து.பேரா.**A.செல்வராஜ்** அவர்கள்,
துணைத்தலைவர் (VSP), WCSC-மதுரை மண்டலம்.
து.பேரா.**A.சித்ரகலா** அவர்கள்,
அறக்கட்டளை துணைத்தலைவர் (VSP),
கோ.புதூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை.
பேரா.**K.S.மூக்காயி** அவர்கள்,
ஒருங்கிணைப்பாளர், கிராம வளர்ச்சிக்குழு.

6.20 மணி : தலைவரை பற்றிய அறிமுகம்

6.25 மணி : திட்டத்தை நிறைவு செய்து சிறப்புரை (காணொலி காட்சி) :
அருள்நிதி.**SKM.மயிலானந்தன்** அவர்கள்,
சமூக சேவைக்காக பத்மஸ்ரீ விருது பெற்றவர்,
தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்.

6.40 மணி : தலைமையுரை : உயர்திரு.**N.மணிவண்ணன்** அவர்கள்,
மாவட்ட காவல் துறை கண்காணிப்பாளர், மதுரை.

6.50 மணி : நினைவுப் பரிசு & சான்றிதழ் வழங்குதல்

6.55 மணி : செயல்பாட்டு உரை : அருள்நிதி. **P. முருகானந்தம்** அவர்கள்,
இயக்குனர், WCSC-VSP.

7.05 மணி : நன்றியுரை : அருள்நிதி.**சேது.பாலன்** அவர்கள்,
தலைவர், கோ.புதூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை.

7.10 மணி : அனுபவ உரை - **ஒளி, ஒலி படக்காட்சி**

7.30 மணி : **கிராமிய கலை நிகழ்ச்சி**

உலக நல வாழ்த்து

எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க Y.கொடிகுளம் கிராமம், கோ.புதூர் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளையின் கீழ் தவமையமாக தொடர்ந்து செயல்படும். இத்தவமையத்தில் தினமும் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகள் நடத்தப்படும். பயிற்சி எடுத்த அன்பர்கள் தொடர்ந்து பயிற்சியில் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்வதற்கும், பயிற்சி எடுக்காத அன்பர்கள் பயிற்சிகளை எடுத்துக் கொள்வதற்கும் இத்தவமையம் தனது ஒப்பற்ற சேவையை செயல்படுத்த உறுதுணையாக இருக்கும்.

வாழ்த்து

Y.கொடிகுளம் கிராமத்தை அமைதி கிராமமாகவும், ஆரோக்கிய கிராமமாகவும் மாறுவதற்கு கிராமிய சேவைத் திட்டத்தை துவக்கி வைத்த உலக சமுதாய சேவா சங்க தலைவர, பத்மஸ்ரீ. அருள்நிதி.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களுக்கும், இத்திட்டம் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கு பொருள் உதவி வழங்கிய கோ.புதூர் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளைக்கும், இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த மதுரை மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், கோ.புதூர் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக் கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் அருள்நிதி.இராமலிங்கம், அருள்நிதி.R.குப்புலட்சுமி அவர்களுக்கும், சிறப்பு வகுப்புகள் நடத்திய ஆசிரிய பெருமக்களுக்கும், இத்திட்டம் முழுமையாக செயல்பட ஒருங்கிணைந்து சேவையாற்றிய நிர்வாகக்குழு, வளர்ச்சிக்குழு மற்றும் சேவைக்குழு உறுப்பினர்களுக்கும், பயிற்சிகள் பெற்று பயனடைந்த ஊர்ப்பொது மக்கள் அனைவருக்கும், உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவைத் திட்ட இயக்குனரகத்தின் சார்பாக மனமார்ந்த நன்றிகளையும், வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்து மகிழ்கின்றோம்.

உயர்ந்தோர்கள் ஒன்றுபட்டு, தாழ்ந்தோர்கள் தம்மை
உயர்த்துவதே தொண்டு நிலையங்கள் நோக்கம்.
உயர்ந்தநிலை அனைவருக்கும் கிட்டும் போதே
உலக சமாதானம் என்ற அமைதி உண்டாம்.
- வேதாத்திரி மகரிஷி

தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம்! நன்றி, வாழ்க வளமுடன்!

குருவின் சேவையில்
WCSC – VSP இயக்குனரகம்
அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியார்