வாழ்க வையகம் குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்

திருச்சி மண்டலம்,
பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை,
எசனை 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 – 13
9	மன நல ஆலோசனை முகாம்	13
10	ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு முகாம்	13
11	சுற்றுப்புற சுகாதாரம் மற்றும் மரம் நடுதல் விழா	13
12	இயற்கை விவசாயம்	13
13	கர்ப்பிணி பெண்களுக்கான வாழ்த்து தவம்	13
14	கிராம மக்களின் அனுபவ உரை	14 – 19
15	நிறைவு விழா அழைப்பிதழ்	20
16	எதிர்கால திட்டங்கள்	21
17	வாழ்த்துரை	21

தொடக்க விழா : 06.10.2018 **நிறைவு விழா : 16.03.2019**

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 அவர்களின் வழிகாட்டுதலின் படி, உலக சமுதாய சேவா சங்கத் துணைத்தலைவர் அருள்நிதி.S.செல்வராஜ் அவர்களால் 138 வது கிராமமாக எசனை கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில 06.10.2018 ஆம் தேதியிலிருந்து 16.03.2019 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	எசனை
2	மண்டலம்	திருச்சி
3	அறக்கட்டளை	பெரம்பலூர்
4	பஞ்சாயத்து/ஊராட்சி	ஊராட்சி
5	மாவட்டம்	பெரம்பலூர்
6	தாலுகா	பெரம்பலூர்
7	Executive Officer	-
8	பஞ்சாயத்து தலைவர்- சுயேட்சை/கட்சி	-
9	வார்டு உறுப்பினர்	-
10	மக்கள் தொகை	ஆ : 213 பெ : 241 கு:48 மொ: 454
11	வீடுகள் எண்ணிக்கை	98
12	காலனி பகுதி உள்ளதா?	உள்ளது
13	அருகில் உள்ள பள்ளியின் பெயர், மாணவர்கள் எண்ணிக்கை	ஊராட்சி ஒன்றிய நடுநிலைப் பள்ளி
14	primary Health Centre	உள்ளது.
15	துவக்க விழா நடைபெறவிருக்கும் இடம்	திருமண மண்டபம்
16	பயிற்சி நடத்தவிருக்கும் இடங்கள்	வீடுகள்
17	பயிற்சி நேரம்	முழுநேரம்
18	கிராமிய சேவைத்திட்ட இணை இயக்குனர்	பேரா.K.R.சண்முகம் 9443304901 krshanmugam955@gmail.com
19	கிராமிய சேவைத்திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் (academy)	பேரா.G.பாலமுருகன் 9486014179, boojamithun@gmail.com
20	கிராமிய சேவைத்திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் (Admin)	அ.நி.V.ரேவதி 8903638630, vsp@vethathiri.ac.in
21	மண்டல VSP துணைத்தலைவர்,	Dr.R.புவனேஸ்வரி 9487486334
22	அறக்கட்டளை VSP துணைத்தலைவர்,	பேரா.K.அகல்யா
23	கிராமிய சேவைத்திட்ட ஆசிரியர்கள் பெயர், SMART ID NUMBER	பேரா.V.S.கோவிந்தராஜன், து.பேரா.B.G.பத்மாவதி

24	கிராமத்தில் மனவளக்கலை அன்பர்கள், அருள்நிதியர்கள் உள்ளனரா?	உள்ளனர். 7 நபர்கள்
25	மரம் நடுதல்	திரு.செல்வகுமார்
26	மருத்துவ முகாம்	R&D
27	Counselling - நடத்துபவர் பெயர்	M.K.ஜானகிராமன், சென்னை
28	மது ஒழிப்பு முகாம் - நடத்துபவர் பெயர்	Dr.நேரு
29	சுற்றுப்புற சுகாதாரம்	திரு.செல்வகுமார்
31	மகளிர் மேம்பாடு	-
32	கிராமிய சேவைத்திட்ட துவக்க விழா தேதி	06.10.2018
33	கிராமிய சேவைத்திட்ட நிறைவு விழா தேதி	16.03.2019
34	புரவலர் பெயர், முகவரி, தொலைபேசி எண்	SKY Yoga Centre, Dubai
35	நிர்வாகக்குழு உறுப்பினர்கள்,	7 நபர்கள்
36	வளர்ச்சிக்குழு உறுப்பினர்கள்	5 நபர்கள்
37	சேவைக்குழு உறுப்பினர்கள்	2 நபர்கள்

தொடக்க விழா அழைப்பிதழ்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

நிகழ்ச்சி நிரல்

மாலை

5.45 மணி : கொடியேற்றம்

5.50 மணி : இறைவணக்கம், குரு வணக்கம், தவம்

6.00 மணி : வரவேற்புரை : அருள்நிதி. **சௌ.சந்திரசேகரன்** அவர்கள்,
தலைவர், பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை.

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

6.10 மணி : முன்னிலையுரை :
முதுநிலை பேரா. **மாலா ஜெயப்பிரகாஷ்** அவர்கள்,
தலைவர், WCSC-திருச்சி மண்டலம்.

முன்னிலை வகிப்பவர்கள் :

திரு.**J.கார்த்திக்** அவர்கள், தாளாளர், First School, பெரம்பலூர்.

திரு.**K.ராஜேந்திரன்** அவர்கள்,
இயக்குனர், ஸ்ரீ ஐயப்பா பாலிடெக்னிக் கல்லூரி.

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

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

Dr. R. புவனேஷ்வரி தேவராஜன் அவர்கள்,
துணைத்தலைவர் (VSP), WCSC-திருச்சி மண்டலம்.

6.15 மணி : வாழ்த்துரை : அருள்திரு.**S.G. சாமிநாதன்** அவர்கள்,
இயக்குனர் மற்றும் செயலர், கலைக்காவேரி நுண்கலைக் கல்லூரி, திருச்சி.

6.25 மணி : தலைமையுரை :
உயர்திரு. **அ.அழகிரிசாமி** M.Com., அவர்கள்,
மாவட்ட வருவாய் அலுவலர், பெரம்பலூர்.

6.35 மணி : திட்டத்தை துவக்கி வைத்து சிறப்புரை :
அருள்நிதி.**S.செல்வராஜ்** அவர்கள்,
துணைத்தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்.

6.50 மணி : நன்றியுரை : பேரா.**S. காளிதாசன்** அவர்கள்,
செயலாளர், WCSC-திருச்சி மண்டலம்.

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

உலக நல வாழ்த்து

எசனை கிராமத்தின் தொடக்க விழா

Dubai, SKY Yoga Centre நிதியுதவியுடன் திருச்சி மண்டலம், பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை, எசனை கிராமம் தத்தெடுக்கப்பட்டு, 2018 அக்டோபர் 06 ஆம் தேதி, பெரம்பலூர் மாவட்ட வருவாய் அலுவலர், திரு.அ.அழகிரிசாமி அவர்கள் தலைமையில், உலக சமுதாய சேவா சங்கத் துணைத்தலைவர் அருள்நிதி.S.செல்வராஜ் அவர்களால் உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன், மரம் நடுதல் விழாவுடனும் எசனை கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டது.

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

செயல்பாட்டு அறிக்கை

கிராமத்தின் பெயர் : எசனை

கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள் : 06.10.2018

கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவு நாள் : 16.03.2019

மண்டலம் : திருச்சி

அறக்கட்டளை : பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை

கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை : 454

பள்ளியின் பெயர் : அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி, ஊராட்சி ஒன்றிய நடுநிலைப் பள்ளி

உடற்பயிற்சி : 380
துரியம் : 278

14 வயதிற்கு கீழ் உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் : 117

கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்களின் எண்ணிக்கை : ஆ:148 பெ:232 மொ:380

காயகல்பம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை : ஆ:129 பெ:208 மொ:337

தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை : ஆ:102 பெ:202 மொ:304

முதல்நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள் எண்ணிக்கை : 189

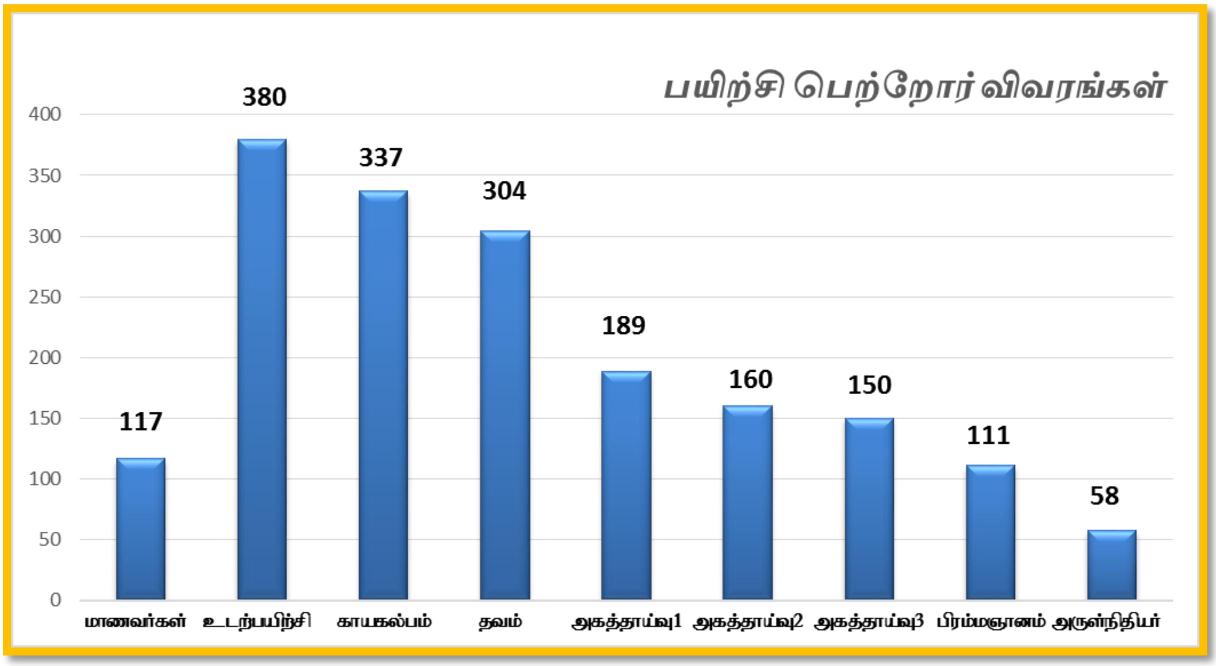
இரண்டாம்நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள் எண்ணிக்கை : 160

முன்றாம்நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள் எண்ணிக்கை : 150

பிரம்மஞானப் பயிற்சி பெற்றவர்கள் எண்ணிக்கை : 111

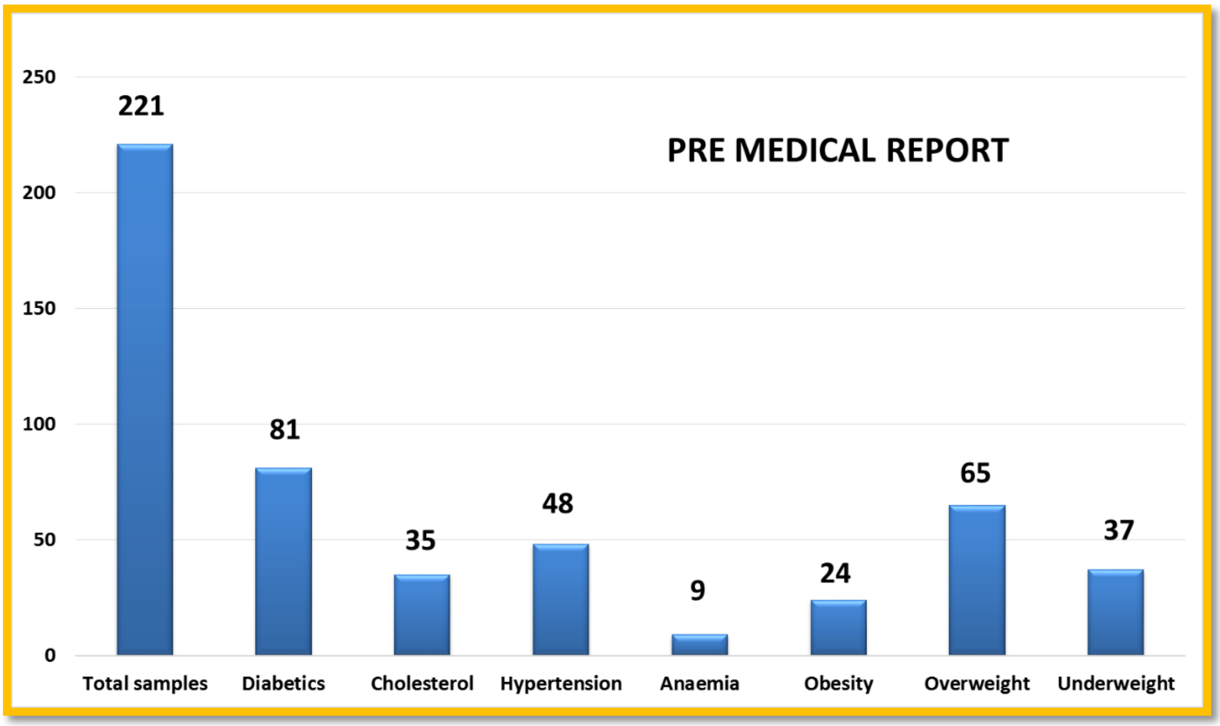
ஆசிரியர் பயிற்சி பெற்றவர்கள் எண்ணிக்கை : 58+3

உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தவம், அகத்தாய்வு, பிரம்மஞானம் மற்றும் அருள்நிதியர் பயிற்சி



ஆரம்ப மருத்துவ முகாம்

எசனை கிராமிய சேவைத் திட்டத்தில் 07.10.2018 மற்றும் 08.10.2018 ஆகிய இரண்டு நாட்கள் ஆழியார் ஆராய்ச்சி மருத்துவ அன்பர்கள் கிராம மக்களிடம் இரத்த மாதிரிகளைச் சேகரித்தனர். இம்முகாமில் மொத்தம் 221 அன்பர்கள் கலந்து கொண்டனர்.



மறு பரிசோதனை மருத்துவ முகாம்

எசனை கிராமிய சேவைத் திட்டத்தில் 04.03.2019 அன்று ஆழியார் R&D மூலமாக கிராம மக்களிடம் இரண்டாம் முறை மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இம்முகாமில் மொத்தம் 38 அன்பர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

1. ஆனந்தன் என்ற அன்பருக்கு எடை 89.3 கிலோவிலிருந்து 88 கிலோவாக குறைந்துள்ளது. சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குமுன் 277 லிருந்து 218 ஆக குறைந்துள்ளது. சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குபின் 352 லிருந்து 323 ஆக குறைந்துள்ளது.
2. காமராஜ் என்ற அன்பருக்கு சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குமுன் 313 லிருந்து 201 ஆக குறைந்துள்ளது. சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குபின் 460 லிருந்து 281 ஆக குறைந்துள்ளது.
3. மீனா என்ற அன்பருக்கு சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குமுன் 341 லிருந்து 156 ஆக குறைந்துள்ளது. சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குபின் 497 லிருந்து 216 ஆக குறைந்துள்ளது.
4. சுதா என்ற அன்பருக்கு இரத்த அழுத்தம் 120/90 லிருந்து 120/70 ஆக குறைந்துள்ளது.
5. பாலசேகரன் என்ற அன்பருக்கு சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குபின் 163 லிருந்து 158 ஆக குறைந்துள்ளது. இரத்த அழுத்தம் 170/100 லிருந்து 140/90 ஆக குறைந்துள்ளது.
6. பட்டம்மாள் என்ற அன்பருக்கு எடை 50 கிலோவிலிருந்து 45 கிலோவாக குறைந்துள்ளது. சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குமுன் 104 லிருந்து 98 ஆக குறைந்துள்ளது.
7. சுதா என்ற அன்பருக்கு சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குமுன் 116 லிருந்து 107 ஆக குறைந்துள்ளது.
8. ராஜேஸ்வரி என்ற அன்பருக்கு எடை 67.3 கிலோவிலிருந்து 65 கிலோவாக குறைந்துள்ளது. சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குபின் 180 லிருந்து 141 ஆக குறைந்துள்ளது.
9. வான்மதி என்ற அன்பருக்கு எடை 56.1 கிலோவிலிருந்து 55 கிலோவாக குறைந்துள்ளது.
10. ராஜாமணி என்ற அன்பருக்கு எடை 60.6 கிலோவிலிருந்து 56 கிலோவாக குறைந்துள்ளது. சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குமுன் 133 லிருந்து 111 ஆக குறைந்துள்ளது. சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குபின் 295 லிருந்து 155 ஆக குறைந்துள்ளது.
11. கலையரசி என்ற அன்பருக்கு சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குபின் 178 லிருந்து 150 ஆக குறைந்துள்ளது.
12. குணசேகரன் என்ற அன்பருக்கு சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குமுன் 137 லிருந்து 99 ஆக குறைந்துள்ளது.

13. ராமசாமி என்ற அன்பருக்கு எடை 60.4 கிலோவிலிருந்து 57 கிலோவாக குறைந்துள்ளது. இரத்த அழுத்தம் 170/80 லிருந்து 150/80 ஆக குறைந்துள்ளது. சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குமுன் 133 லிருந்து 89 ஆக குறைந்துள்ளது.
14. சுலோச்சனா என்ற அன்பருக்கு சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குமுன் 101 லிருந்து 79 ஆக குறைந்துள்ளது.
15. தனலக்ஷ்மி என்ற அன்பருக்கு எடை 58.5 கிலோவிலிருந்து 57 கிலோவாக குறைந்துள்ளது. சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குமுன் 109 லிருந்து 91 ஆக குறைந்துள்ளது.
16. கோவிந்தராஜன் என்ற அன்பருக்கு எடை 60 கிலோவிலிருந்து 57 கிலோவாக குறைந்துள்ளது.
17. நீலாவதி என்ற அன்பருக்கு எடை 58.2 கிலோவிலிருந்து 57 கிலோவாக குறைந்துள்ளது. சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குமுன் 184 லிருந்து 135 ஆக குறைந்துள்ளது. சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குபின் 265 லிருந்து 207 ஆக குறைந்துள்ளது.
18. பிரியா என்ற அன்பருக்கு எடை 59 கிலோவிலிருந்து 58 கிலோவாக குறைந்துள்ளது. சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குமுன் 110 லிருந்து 101 ஆக குறைந்துள்ளது.
19. சரோஜா என்ற அன்பருக்கு எடை 65.3 கிலோவிலிருந்து 64 கிலோவாக குறைந்துள்ளது. சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குமுன்103 லிருந்து 83 ஆக குறைந்துள்ளது.
20. ராஜேஸ்வரி என்ற அன்பருக்கு எடை 66 கிலோவிலிருந்து 65 கிலோவாக குறைந்துள்ளது.
21. சுகன்யா என்ற அன்பருக்கு எடை 71.5 கிலோவிலிருந்து 70 கிலோவாக குறைந்துள்ளது.
22. காசியம்மாள் என்ற அன்பருக்கு இரத்த அழுத்தம் 140/80 லிருந்து 120/70 ஆக குறைந்துள்ளது. எடை 43.3 கிலோவிலிருந்து 42 கிலோவாக குறைந்துள்ளது.
23. பாலகுரு என்ற அன்பருக்கு எடை 78.2 கிலோவிலிருந்து 76 கிலோவாக குறைந்துள்ளது. இரத்த அழுத்தம் 150/80 லிருந்து 130/70 ஆக குறைந்துள்ளது. சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குபின் 306 லிருந்து 232 ஆக குறைந்துள்ளது.
24. புவனேஸ்வரி என்ற அன்பருக்கு சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குமுன் 99 லிருந்து 89 ஆக குறைந்துள்ளது.
25. சத்யா என்ற அன்பருக்கு எடை44 கிலோவிலிருந்து 43 கிலோவாக குறைந்துள்ளது. சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குமுன் 97 லிருந்து 86 ஆக குறைந்துள்ளது.

26. **கமலவேணி என்ற அன்பருக்கு எடை 42.5 கிலோவிலிருந்து 39 கிலோவாக குறைந்துள்ளது. இரத்த அழுத்தம் 130/90 லிருந்து 120/80 ஆக குறைந்துள்ளது. சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குமுன் 105 லிருந்து 88 ஆக குறைந்துள்ளது.**
27. **தனலக்ஷ்மி என்ற அன்பருக்கு எடை 50.5 கிலோவிலிருந்து 42 கிலோவாக குறைந்துள்ளது. சர்க்கரையின் அளவு உணவிற்குமுன் 114 லிருந்து 80 ஆக குறைந்துள்ளது.**

மனநல ஆலோசனை முகாம்

14.02.2019 அன்று A/N. M.K. ஜானகிராமன் அவர்களால் **மனநல ஆலோசனை முகாம்** நடத்தப்பட்டது. இந்த முகாமில் கிராமத்தில் மொத்தம் 122 மாணவர்களும், 40 அன்பர்களும் கலந்து கொண்டனர்.

ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு முகாம்

27.12.2018 அன்று Dr.N.நேரு அவர்கள் மூலமாக **மது ஒழிப்பு விழிப்புணர்வு முகாம்** நடத்தப்பட்டது. இந்த முகாமில் கிராமத்தில் மொத்தம் 52 அன்பர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

12.11.2018 அன்று சுற்றுப்புற சுகாதார **விழிப்புணர்வு முகாம்** திரு.செல்வகுமார் அவர்களால் நடத்தப்பட்டது. இந்த முகாமில் கிராமத்தில் மொத்தம் 145 அன்பர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

இயற்கை விவசாயம்

13.10.2018 அன்று இயற்கை விவசாய முகாம் நடத்தப்பட்டது. அதில் 82 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்

கர்ப்பிணி பெண்களுக்கான அருட்காப்பு

14.12.2018 அன்று கர்ப்பிணி பெண்களுக்கான அருட்காப்பு வாழ்த்து தவம் நடத்தப்பட்டது. அதில் 11 கர்ப்பிணி பெண்களும், 140 அன்பர்களும், கலந்துகொண்டனர். பேரா.ராதாலட்சுமி அவர்கள் வாழ்த்து தவம் நடத்தினார்கள்.

கிராம மக்களின் அனுபவ உரை

குருவாழ்க! குருவே துணை! வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

எனது பெயர் தி. ராஜேஸ்வரி, நான் ஒரு
இல்லத்தரசியாக இருக்கிறேன். எனக்கு
சாப்பிட்டவுடன் ஏப்பம் அதிகப்படியாக வரும்
பசி எடுக்காது நேரம் மாறி மாறிதான்
சாப்பிடுவேன். இரவில் அதிக நேரம் கண் முழித்து தூங்கா
இருப்பேன் தூக்கம் வராது, மனநிம்மதி இல்லாமல் தூக்கம்
வராமல் கஷ்டப்படுவேன். ஆனால், இப்போது அந்த பிரச்சனைகள்
எல்லாம் இல்லை, நான் நான்கு மாதங்களாக தொடர்ந்து
வருகிறேன். மகராசனம் தொடர்ந்து செய்து வருவதால் நன்கு பசி
எடுக்கிறது, ஏப்பம் வருவது நின்று விட்டது. சாந்தி தவம் செய்து
வருவதால் இரவில் நல்ல தூக்கம் வருகிறது. Meditation செய்வதால்
உடலையும், மனதிற்கு நல்ல வலிமையும், நிம்மதி கிடைக்கிறது.
காலையில் எழுந்தவுடன் காயகல்பம் செய்வதால் உடல்
புத்துணர்ச்சி பெற்று சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறது. எனது வீட்டுக்காருக்கும்
எனக்கும் இடைவெளி அதிகமாக இருக்கும். இப்போது வாழ்க வளமுடன்
சொல்லுவதால் ஒரு அளவுக்கு வந்து இருக்கிறது. நான் அம்மாவுடன்
அரசு பள்ளிக்கு ஒரு வார பயிற்சிக்கு சென்றேன் எப்படி பயிற்சி
கொடுக்க வேண்டும் என்று பார்த்து தெரிந்துக் கொண்டேன்.
சொல்லிக் கொடுப்பதில் அதிக ஆர்வத்துடன் ஆசையாகவும்
இருந்தது. மனநிம்மதியும், மகிழ்ச்சியும் கிடைத்தது. இத்தகைய
மனவளக்கலை பயிற்சிக்கு வந்து மனவளமும், உடல் வளமும்
கிடைத்திருக்கிறது. WCSC - VSP - க்கு நன்றி,

வணக்கம். வாழ்க வளமுடன்!

என் பெயர் சுதா வயது 56 எசனை
கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன். எனக்கு
இரண்டு பெண் குழந்தைகள் இருவருக்கும்
திருமணமாகி வெளியூரில் வசித்து வருகிறார்கள்.
என் கணவர் ஆந்திராவில் வேலை செய்துவருகிறார்.
நான் மட்டும் வீட்டில் தனியாக வசித்து வருகிறேன்.
எனது வயது முதிர்வின் காரணமாக உடலில் பல்வேறு
உபாதைகள் இருந்து வந்தது. மேலும் தலைவலியின்
காரணமாக பல ஆண்டுகள் அவதியுற்று வந்தேன்.
மேலும் தலைவலி வரும்போதெல்லாம் டோலோ (Dolo)
மாத்திரை எடுத்துக் கொள்வேன். நாட்கள் ஆக ஆக
மாத்திரையின் வீரியம் அதிகரித்து வந்தது. கடைசியாக
தலைவலியின் காரணமாக 5 முதல் 6 டோலோ (Dolo)
மாத்திரை வரை எடுத்துக் கொள்வேன். இந்த பிரச்சனைக்கு
தீர்வாக வந்தது வேதாத்திரியின் மனவளக்கலை அங்கு
தொடர்ந்து காயகல்பம் மற்றும் சாந்தி தவம்
செய்து வந்ததில் என் தலைவலி காணாமல் போனதே
தெரியவில்லை. இப்பொழுதெல்லாம் நான் தலைவலிக்கு
மாத்திரை எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. இதனால் நான்
உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும் கிராமிய சேவைத்
திட்டத்திற்கும் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

<u>வாழ்க வளமுடன்</u>

என் பெயர் இரா. இராஜேஷ்கண்ணா
சேனை கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன். நான்
பொறியியல் முடித்து விட்டு UPSC நடத்தும்
தேர்விற்கு தயார் செய்து வருகிறேன். நான்
WCSC யின் VSP கீழ் யோகப் பயிற்சி
காயகல்பம் மற்றும் தியானம் கற்றுக் கொண்டு
தொடர்ந்து செய்து வருகிறேன். அங்கு கற்றுக் கொடுக்கப்
பட்ட கண்பயிற்சி மற்றும் காயகல்பத்தினால் நன்றாகப்
பயனடைந்தேன். இப்பயிற்சிக்கு முன் நான் கண்ணாடி
அணிந்திருந்தேன். பயிற்சிக்குப் பின் கண்ணாடி அணிவதில்லை.
இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு என் தந்தை ஒரு விபத்தின்
காரணமாக இறந்துவிட்டார். இதனால் நான் மனழுத்தத்திற்
ஆளாகி மாத்திரை சாப்பிட்டு வந்தேன். இங்கு கற்றுக்
கொடுக்கப்பட்ட காயகல்பம், தியானம் மற்றும் அகத்தாய்வு
தொடர்ந்து செய்து வந்ததில் மனஅழுத்தம் நீங்கி உடல்
அளவிலும் மன அளவிலும் பல்வேறு மாற்றங்களை உணர்ந்தேன்
மேலும் முன்பு நான் தொடர்ந்து 6 மணிநேரம் தேர்விற்காக
தயார் செய்து வந்தேன் ஆனால் நேரத்தை முழுமையாக
பயன்படுத்த முடியவில்லை தேவையற்ற எண்ணங்களும்
பகல் கனவும் கண்டு வந்தேன். இப்பொழுது பயிற்சிக்கு பிறகு
4 மணி நேரம் படித்தாலும் முழுமையாக படிக்க முடிகிறது.
மேலும் நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாகவும் உற்சாகமாக
செயல்படுகிறேன். இந்த பயிற்சியினால் நான் பெற்ற
பயன்கள் பல, இந்த அற்புதமான மனவளக்கலைப்
பயிற்சியை எங்கள் ஊருக்கு கொண்டு வந்த
உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும் கிராமிய சேவைத்திட்டத்திற்கும்
மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு
R. [signature]

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் ராஜேஸ்வரி கிருஷ்ணமூர்த்தி என் வயது 56 என் கணவர் வயது 60 எங்கள் இருவருக்கும் மூட்டு வலியும் கைகால் வலி இருந்து வந்தது. என் கணவரால் மாடிப்படியில் ஏறி இறங்குவதில் மிகுந்த சிரமம் ஏற்பட்டது. மேலும் 20 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஏற்பட்ட ஒர் விபத்தின் காரணமாக என் முதுகெலும்பில் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. இதனால் என்னால் தரையில் உட்கார முடியாது நாற்காலியில் மட்டுமே அமர முடியும். இத்துடன் சக்கரை வியாதியினால் தொடர்ந்து மாத்திரை சாப்பிட்டு வந்தேன். இந்த சமயத்தின் பொழுது எங்கள் ஊருக்கு உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் கிராமிய சேவைத்திட்டம் வந்தது. இந்த பயிற்சியில் நான் பங்கு பெற்று தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வந்தேன். என் கணவரும் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வந்தார். இதில் அவருக்கு ஏற்பட்ட மூட்டு வலி சரியாகி தற்போது நன்றாக மாடிப்படியில் ஏறி வருகிறார். நான் தொடர்ந்து மகராசனம் செய்து வந்ததில் என் முதுகெலும்பு பிரச்சனை குணமடைந்து தரையில் அமர்ந்து உணவு அருந்திவருகிறேன். மேலும் சக்கரை வியாதியும் குணமடைந்துள்ளது. தியானத்தின் போது நான் வாழ்த்தும் பயனில் என் சகோதரை தொடர்ந்து வாழ்த்தி வந்தேன். இதனால் எனது சகோதரருக்கும் அவரின் மனைவிக்கும் ஏற்பட்ட 15 ஆண்டுகால பிரச்சனை சரியாகி இப்போது அவரும் அவர் மனைவியும் குடும்பத்துடன் நலமாக வாழ்ந்து வருகின்றனர். இதில் நான் பெற்ற பயன் ஏராளம். இந்த பயிற்சியை எங்கள் ஊருக்கு கொண்டு வந்த உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் கிராமிய சேவைத் திட்டத்துக்கு கோடான கோடி நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

Name : S. Kannaki M.A, PGDIT,

Age : 30.

Place : Esanai,

District : Perambalur.

Yoga uses of benefit in my life. I lived in village Esanai. Yoga start 6/10/2018 to 10/3/2019. I can do improve my health. mind and body Especially performing Poses in my life yoga Postures control my weight reduce my stress veezing trouble normal yoga is practiced with intension help my relax in my mind, feeling of oneness. Yoga can my mental & Physical health is very useful in my "life"

Yours sincerely

Thanking you

S. Kannaki

என் பெயர் க. செல்லம் வயது இருபத்தொன்பது திருமணம் ஆகி இரண்டு குழந்தைகள் உள்ளனர்.

எனக்கு கடந்த பத்து வருடங்களாக மாதவிடாயின் போது வயிறு வலி அதிகமாக இருக்கும். எழுந்து வேலை செய்யவே முடியாது. கை, கால் வலி அதிகம் இருக்கும். சரியா சாப்பிட மாட்டேன். தூக்கமும் வராது. எனது இடது குதிகால் வலி அதிகமாக இருக்கும். பலவித மருத்துவம் செய்தும் சரியாகவில்லை. இதனால் கோபம் அதிகம் வரும் குழந்தைகளை திட்டுவேன். அடிப்பேன்.

அந்த காலகட்டத்தில் VSP வந்தது முதலில் எப்படி பயிற்சியின் மூலம் சரியாகும் என்று தயக்கத்துடன் தான் வந்தேன். பயிற்சி செய்தேன். காயகல்பம் செய்தேன் பின் படிப்படியாக வலி குறைந்து வந்ததை உணர்ந்தேன். (மௌனயாத்ரி) செய்தேன். நான்கு மாதத்தில் வலி சுத்தமாக இல்லை மருந்தை நிறுத்தி விட்டேன். நல்ல பசி எடுக்கிறது, தூக்கம் வருகிறது, பின் அகத்தாய்வு பயிற்சியின் போது வாழ்த்தும் பயனும் கேட்டு குழந்தைகளை வாழ்த்தினேன் நல்ல மாற்றம் கிடைத்தது. WCSC. VSP. க்கு நன்றி. மிக்க நன்றி

வாழ்க வளமுடன்!

வாழ்க வளமுடன்!!

K.Sellam

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. **S. காளிதாசன்** அவர்கள்,
செயலாளர், WCSC-திருச்சி மண்டலம்.

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

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

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

Dr.புவனேஸ்வரி தேவராஜன் அவர்கள்,
துணைத்தலைவர் (VSP), WCSC-திருச்சி மண்டலம்.

அருள்நிதி. **அகல்யா கண்ணுசாமி** அவர்கள்,
துணைத்தலைவர் (VSP), பெரம்பலூர் ம.வ.க. மன்ற அறக்கட்டளை

6.30 மணி : தலைமையுரை :
உயர்திரு.**த.இளங்கோவன்** அவர்கள்,
வனவியல் விரிவாக்கம் அலுவலர், பெரம்பலூர்
மற்றும் மாவட்ட வன அலுவலர், அரியலூர்.

6.40 மணி : தலைவரைப் பற்றிய அறிமுகம்

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

7.05 மணி : நன்றியுரை : அருள்நிதி.**செள.சந்திரசேகரன்** அவர்கள்,
தலைவர், பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை.

7.10 மணி : **ஒளி, ஒலி படக்காட்சி**

உலக நல வாழ்த்து

<u>எதிர்காலத் திட்டங்கள்:</u>

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க எசனை கிராமம், பெரம்பலூர் 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.

<u>வாழ்த்து:</u>

எசனை கிராமத்தை அமைதி கிராமமாகவும், ஆரோக்கிய கிராமமாகவும் மாறுவதற்கு கிராமிய சேவைத் திட்டத்தை வழிநடத்தி கொண்டிருக்கும் உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர் பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM. மயிலானந்தன் அவர்களுக்கும், இத்திட்டம் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கு பொருள் உதவி வழங்கிய SKY Yoga Centre, Dubai அன்பர்களுக்கும், இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த திருச்சி மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக் கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் அருள்நிதி.V.S.கோவிந்தராஜன், அருள்நிதி.B.G.பத்மாவதி 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