கிராமிய சேவைத் திட்டம்

கும்பகோணம் மண்டலம்
திருத்துறைப்பூண்டி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
கச்சனம் கிராமம்

(WCSC-VSP) கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் இலக்கு

☞ நோயற்ற வாழ்வு	☞ குடும்ப அமைதி
☞ கல்வியில் மேன்மை	☞ கர்மயோக வாழ்க்கைநெறி
☞ சுற்றுப்புற சுகாதாரம்	☞ மனிதநேயம்
☞ முதியோரைப் பாதுகாத்தல்	☞ மதநல்லிணக்கம்
☞ மகளிர் மேம்பாடு	☞ சமுதாய விழிப்புணர்வு

தூய்மையும் பசுமையும் மிக்க ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம்

கும்பகோணம் மண்டலம்
திருத்துறைப்பூண்டி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
கச்சனம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை....3

2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்....4

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்....4

4. தொடக்க விழா அழைப்பிதழ்....5

5. கச்சனம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா....6

6. மருத்துவ முகாம் 8

7. மனநல ஆலோசனை முகாம்....8

8. மரக்கன்று வழங்குதல் & சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்....8

9. உலகநல வேள்வி தினம் & பிரம்மஞானம் பயிற்சி....9

10. அனுபவ உரை 9

11. நிறைவு விழா நிகழ்ச்சி நிரல் 19

12. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 20

13. வாழ்த்து:....20

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information
1.	கிராமத்தின் பெயர்	***கச்சனம்***
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**23.08.2022**
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**31.01.2023**
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	5 மாதங்கள்
5.	மண்டலம்	**கும்பகோணம்**
6.	அறக்கட்டளை	**திருத்துறைப்பூண்டி**
7.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	*ஆண்:346 பெண்: 381 மொ: 727*
8.	பள்ளியின் பெயர்	அரசு உயர் நிலை பள்ளி
9.	14 வயதிற்கு கீழ் உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள்	*ஆண்:42 பெண்:36 மொ:78*
10.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	*ஆண்:110 பெண்:259 மொ:369*
11.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	*ஆண்:71 பெண்:208 மொ:279*
12.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	*ஆண்:71 பெண்:208 மொ:279*
13.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	*ஆண்: 38 பெண்: 91 மொ:129*
14.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	*ஆண்:44 பெண்:78 மொ:122*
15.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	*ஆண்:33 பெண்: 79 மொ:112*
16.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	*ஆண்:17 பெண்: 36 மொ: 53*

2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்

பாமர மக்களின் தத்துவஞானி அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் ஏழை, எளிய மக்களும் ஆன்மிக அறிவைப்பெற்று 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 பெறமுடியும் 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 பத்மஶ்ரீ.அருள்நிதி.***SKM.***மயிலானந்தன் அவர்களால்* **252-***வது கிராமமாக* ***கச்சனம்*** *கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.*

இக்கிராமத்தில் **23.08.2022**–*ஆம் தேதியிலிருந்து* **31.01.2023-***ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.*

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

- *நோயற்றவாழ்வு*
- *குடும்பஅமைதி*
- *முதியோரைபாதுகாத்தல்*
- *கல்வியில்மேன்மை*
- *சுற்றுப்புறசுகாதாரம்*
- *சமுதாயவிழிப்புணர்வு*
- *மதநல்லிணக்கம்*
- *மனிதநேயம்*

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. தொடக்க விழா அழைப்பிதழ்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

நிகழ்ச்சி நிரல்

மாலை

5.30 மணி : கொடியேற்றம் மற்றும் மரக்கன்றுகள் நடுதல்.

5.45 மணி : இறைவணக்கம், குரு வணக்கம், தவம்.

6.00 மணி : வரவேற்புரை : அருள்நிதி. **S.முத்து** அவர்கள்,
தலைவர். WCSC-கும்பகோணம் மண்டலம்,
இணை இயக்குனர், கிராமிய சேவைத்திட்டம்-WCSC.

முன்னிலை வகிப்பவர்கள் :

திருமதி. **பக்கிரியம்மாள் ராஜேந்திரன்** அவர்கள்,
திருத்துறைப்பூண்டி ஒன்றிய கவுன்சிலர், கச்சனம்.

பேரா. **G.பாலமுருகன்** அவர்கள், இணை இயக்குனர், WCSC-VSP.

பேரா.**மா.சிவராமன்** அவர்கள்,
செயலாளர், WCSC-கும்பகோணம் மண்டலம்.

அருள்நிதி. **R.கைலாசம்** அவர்கள்,
துணைத்தலைவர் (VSP), WCSC-கும்பகோணம் மண்டலம்.

பேரா. **P.தில்லையம்மாள்** அவர்கள்,
துணைத்தலைவர் (VSP), திருத்துறைப்பூண்டி ம.வ.க.மன்ற அறக்கட்டளை.

6.05 மணி : விருந்தினரை கௌரவித்தல் மற்றும் மரக்கன்றுகள் வழங்குதல்

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

6.20 மணி : தலைமையுரை :
திருமதி. **கௌசல்யா முருகானந்தம்** அவர்கள்
ஊராட்சி மன்றத் தலைவர், கச்சனம் ஊராட்சி.

6.25 மணி : தலைவர் பற்றிய அறிமுகம்

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

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

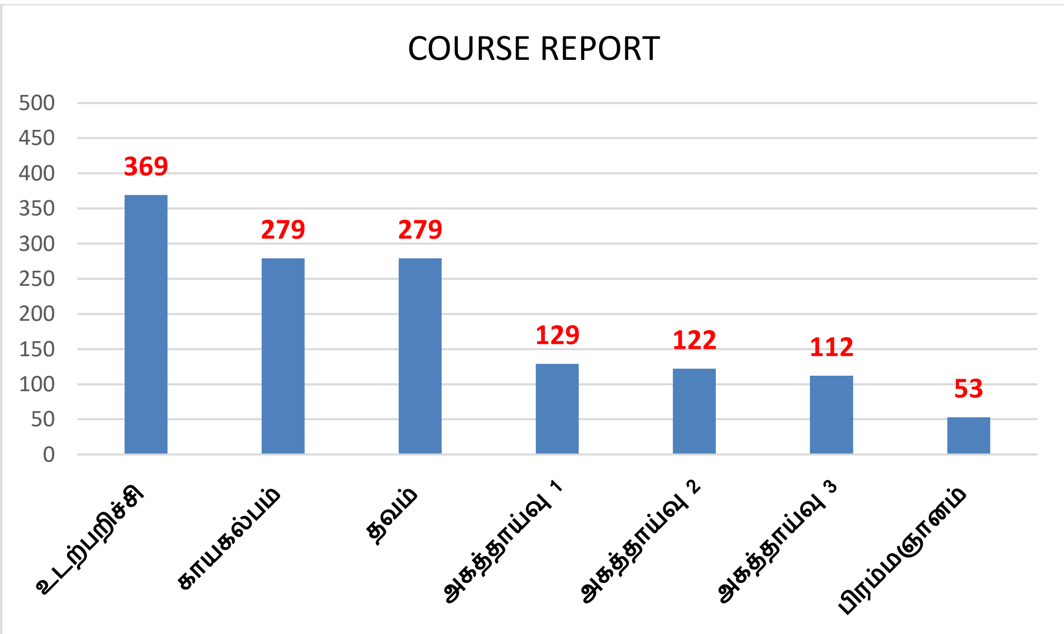
7.45 மணி : நன்றியுரை : அருள்நிதி. **S.சுதந்திரமணி** அவர்கள்,
நிர்வாக அறங்காவலர்,
திருத்துறைப்பூண்டி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை.

உலக நல வாழ்த்து

5. கச்சனம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

Asst.Prof. M. Gunasekaran, Katchanam, **அவர்களின்** நிதி உதவியுடன் **கும்பகோணம்** மண்டலம், **திருத்துறைப்பூண்டி** மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை,23.08.2022-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM. மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் **கச்சனம்** கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

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



6. மருத்துவ முகாம்

04.11.2022 *அன்று கச்சனம் கிராமத்தில் அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள்* ***110*** *அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

7. மனநல ஆலோசனை முகாம்

26.11.2022 அன்று ***Prof.M.Sivaraman*** *அவர்களால்* ***மன நல ஆலோசனை முகாம்*** *நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் மொத்தம் 27 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர். மேலும் தனிநபர் ஆலோசனை 07 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.*

8. ***மரக்கன்று வழங்குதல் & சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்***

23.11.2022 *அன்று கச்சனம் கிராம மக்களுக்கு* ***Prof.S.Muthu, Joint Director of VSP*** *அவர்களால் 125 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது. இந்நிகழ்வில் பள்ளி மாணவர்கள் மற்றும் கிராம மக்கள் மொத்தம் 125 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

9. உலகநல வேள்வி தினம் & பிரம்மஞானம் பயிற்சி

01.01.2023 அன்று **கச்சனம்** கிராமத்தில் உலகநல வேள்வி தினம் நடைபெற்றது. இதில் ஊர்பொதுமக்கள் மற்றும் மாணவர்கள் மொத்தம் 50 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தனர். மேலும் பிரம்மஞானம் வகுப்பில் 29 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

10. அனுபவ உரை

Village Name		Katchananm		**Name of the Professors**	Asst. Prof. V.Dharmaraj	**Date of Start**	23.08.2022		96.75%	**Maximum**	**No. of Responses**	30
Sponsor Name		Asst.Prof. M. Gunasekaran, Katchanam			Asst.Prof .V. Vedhalakshmi	**Date of Closing**	31.01.2023		25.00%	**Minimum**		
Sl No.	**Feedback Questions**	**Average Performance**	**S.sowndarajan**	**A.கரிகாலன்**	**V.கல்யாணசுந்தரம்**	**S.மாரிமுத்து**	**R.ராவணன்**	**N.கஜேந்திரன்**	**M.திருஞானசம்பந்தம்**	**M.கார்த்திகேயன்**	**S.குமார்**	**S.ராஜு**
			M	**M**	**M**	**M**	**M**	**M**	**M**	**M**	**M**	**M**
1	To what extent the physical exercises are helpful and effective to you?	3.67	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4
2	To what extent your physical health has improved due to physical exercises?	2.37	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2
3	How clean is your village now compared to before the village was adopted?	2.7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

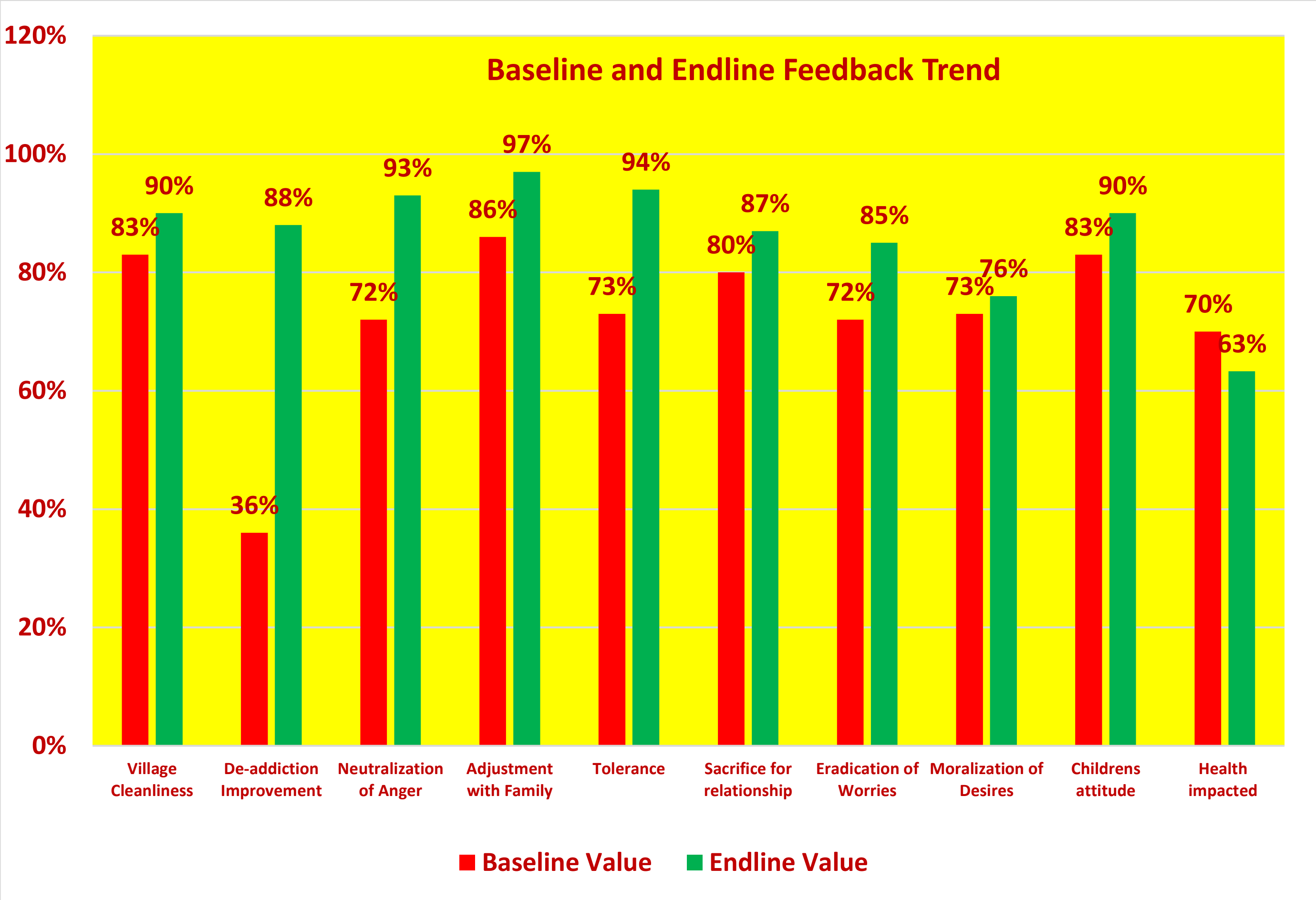
4	Were you able to completely control your addiction to tobacco/ alcohol/ drug?	3.5					3		4			
5	Are you able to remember things?	2.7	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3
6	How much of control have you gained on your anger?	3.73	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
7	To what extent your Mental health has calmed due to SKY Meditation ?	3.43	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3
8	What are your levels of tolerance to accept others behavior and maintain cordial relationship?	3.77	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4
9	To what extent are you able to adjust with your family and friends?	3.87	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4
10	How much are you able to sacrifice to take the relationship forward?	2.6	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3
11	To what extent are you able to eradicate your worries to maintain a healthy life?	3.4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4
12	How much are you able to moralize your desires to be contented?	3.03	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

13	How satisfied are you with the change in your children's attitude?	2.47	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3
14	How satisfied are you with the change in your children's focus towards education?	2.7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
15	Health Improvements Resolved		Sugar Control/ சர்க்கரை கட்டுப்பாடு, Kidney stone / சிறுநீரகக்கல்	Joint Pain /மூட்டு வலி	Joint Pain /மூட்டு வலி, Blood Pressure (BP) /இரத்த அழுத்தம் (BP)	Joint Pain /மூட்டு வலி, Asthma / Breathing problems; ஆஸ்துமா / சுவாச பிரச்சினைகள்	Joint Pain /மூட்டு வலி, Vericose / நரம்பு வீக்கம்	Joint Pain /மூட்டு வலி, Asthma / Breathing problems; ஆஸ்துமா / சுவாச பிரச்சினைகள், Cholestrol/ கொழுப்பு	Blood Pressure (BP) /இரத்த அழுத்தம் (BP), Asthma / Breathing problems; ஆஸ்துமா / சுவாசபிரச்சினைகள்	Blood Pressure (BP) /இரத்த அழுத்தம் (BP), Sugar Control/ சர்க்கரை கட்டுப்பாடு	Joint Pain /மூட்டு வலி, Blood Pressure (BP) /இரத்த அழுத்தம் (BP)	Blood Pressure (BP) /இரத்த அழுத்தம் (BP), Cholestrol/ கொழுப்பு
16	Other Suggestions & Feedbacks		நலமாக இருக்கிறேன்	நலமாக இருக்கிறேன்	நலமாக இருக்கிறேன்	நலமாக இருக்கிறேன்	நலமாக இருக்கிறேன்	நலமாக இருக்கிறேன்	நலமாக இருக்கிறேன்	நலமாக இருக்கிறேன்	நலமாக இருக்கிறேன்	நலமாக இருக்கிறேன்

Result Inference

S.No.	Inference
1	93% of the participants are able to control their anger
2	Around 92% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
3	90% of the participants of the people now keep the village cleaner than before
4	90% of the participants are able to remember things
5	90% of the participants are satisfied with their children's education
6	88% of participants who were addicted got recovered from Tobacco, alcohol and drug habits
7	Around 87% (630) of the participants are have made progress in family peace
8	Due to SKY Exercises and meditation-460 participants are cured of Joint Paint, 339 participants cured of Blood Pressure, 194 of the participants are cured of Asthma / Breathing problems, 145 participants are cured of Cholesterol, 121 participants cured of migraine and headache, 121 participants are cured from sugar problemme.
9	Around 97% of the participants are happy with the VSP Programme

Feedback Trend


Baseline and Endline Feedback Trend
120%
100%
80%
60%
40%
20%
0%
83%
90%
36%
88%
72%
93%
86%
97%
73%
94%
80%
87%
72%
85%
73%
76%
83%
90%
70%
63%
Village Cleanliness
De-addiction Improvement
Neutralization of Anger
Adjustment with Family
Tolerance
Sacrifice for relationship
Eradication of Worries
Moralization of Desires
Childrens attitude
Health impacted
Baseline Value
Endline Value

வாழ்க வளமுடன்

கச்சனம்
தவமையம்

என் பயிற்சியின் உணர்வுகளை பகிர்வதில் பெரு மகிழ்ச்சியடைகிறேன். இந்த கிராமத்தில் சிறப்பாக மனவளக்கலை நடைபெற காரணமாக இருந்த ஞானசேகரன் ஐய்யா, எங்கள் ஆசிரியர் தர்மராஜ் ஐய்யா அவர்களுக்கும் என் நெஞ்சார்ந்த நன்றியை உரித்தாக்குகிறேன். நான் இத்தமையத்தில் சுமார் 4 மாத காலமாக பயிற்சியில் கலந்து கொண்டு ஆசிரியர் சொல்லிகொடுத்த பயிற்சியை செய்து வந்தேன் அதன் பயனாக என் வாழ்க்கையில் என்பதை விட என் குடும்ப வாழ்க்கையில் நல்ல பல மாற்றங்களை என்னால் அறிந்து கொள்ள முடிந்தது. அவர்கள் சொல்லி கொடுத்த காயகல்பம், உடற்பயிற்சி, தியானம், அகத்தாய்வு இவை யாவுமே உன் உடலில் மட்டுமல்லாது என் மனதிலையும் ஒரு ஒழுங்குப்படுத்தப்பட்டது இதை என் உணர்வு பூர்வமாக மட்டுமல்லாமல் அறிவியல் பூர்வமாகவும் என்னால் உணர முடிந்தது. இப்பயிற்சினால் என் உடலை மட்டுமல்லாது உள்ளத்தையும் நலமுடன் வைத்துக் கொண்டு எங்கள் எதிர்கால வாழ்க்கையில் எப்படி வாழ வேண்டும் எப்படி உடல் நிலையை பராமரிக்கப்பட வேண்டும் என்பதையும் இப்பயிற்சினால் கற்றுக்கொள்ள முடிந்தது

வாழ்க வளமுடன்

. பிரேமி (B.A)

...க்கனை

...னைவருக்கும் வணக்கம் !

வாழ்க வளமுடன் !!

...நான் கற்பகம் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி
...த்தில் இணைந்து நாளும் பயிற்சி பெற்றேன்.
... மூலம் எனக்கு கிடைத்த சில நன்மைகள் பற்றி
...கிறேன்.

இந்த பயிற்சியின் மூலம் நான் கற்றுக்
...ட்டவை பிறருக்கு எந்த தீங்கும் செய்யக் கூடாது
... பிறருக்கு என்னால் முடிந்த நன்மைகளையும்,
...யையும் செய்ய வேண்டும் என்பது தான்.

பிறகு என் மனதில் எழும் கோபம் மற்றும்
...லை எவ்வாறு சரிசெய்வது என்று தியானம்
நான் அறிந்தேன்.

இந்த பயிற்சியால் கற்றுக் கொண்ட சில ஆசனங்கள்
எனது உடல் ஆரோக்கியத்தையும், வலிமையையும்
...தை நான் அறிந்தேன். எனக்கு இந்த பயிற்சியை
காண ஒரு அரிய வாய்ப்பு கிடைத்துள்ளது.

வாழ்க வையகம்!!
வாழ்க வளமுடன்!!

C. ஆனந்தகுமார்
கச்சனம்
Ph: 7639356591

வாழ்க உ

அன்னை தந்தை போற்றி "குற்றம் களைதல் குருவருள் வழியே" என்ற நம் முன்னோர்களின் வாக்கிற்கிணங்க எமது ஆசான் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் வழிகாட்டுதலோடு அ/நிலை V. தர்மராஜ் ஐயா அவர்களை வணங்கி,

"யாம் பெற்ற இன்பம் நிலை பெறுக இவ்வையகம்" என்ற பழமொழிக்கேற்ப தான் அடைந்த பயனை தன் கிராம மக்களும் பெற்று உய்ய வேண்டும் என்ற பெருநோக்கோடு இந்த VSP திட்டத்தை அளித்த அ/நிலை குணசேகரன் ஐயா அவர்களை மனதார வாழ்த்தி மகிழ்கிறேன்.

இந்த மனவளக்கலை பயிற்சிக்கு ஏனோ தானோ என்று தான் வந்தேன். இதன் பலனை அறிந்து நானே பலரிடம் VSP திட்டத்தின் பலனை சொல்லி பயிற்சிக்கு அழைத்து வரும் அளவிற்கு வளமான மனமாக மாற காரணமாக இந்த கச்சனம் VSP திட்டம் அமைந்துள்ளது.

எளிமையான வகையில் எந்தெந்த மனநிலையில் எவர் உள்ளனரோ அதற்கு தகுந்தாற்போல் விளக்கிச்சொல்லி விழிப்புணர்வு அடையச்செய்து வருகிறது இந்த மையம். ஒன்பது மைய தவத்தின் பயனை எமது ஆசான் எடுத்துக்கூறும் போது இவ்வளவு நாட்கள் வீணடித்து இருக்கிறோமே என்ற குற்ற உணர்வு வருகிறது.

தொடர்ந்து செய்யும் தொடுபயிற்சியினால் நரம்பு மண்டலங்கள் ஊக்கமடைந்து ஒரு புத்துணர்வோடு செயல்பட உதவுகிறது. மனக்குழப்பங்கள் நீங்கி எடுக்கும் வேலையை மனநிறைவோடு செய்து வாழ்க்கை மேம்படுவதை குறுகிய காலத்தில் உணர்கிறேன். சினம் என்ற வார்த்தை எப்பொழுது சகிப்புத்தன்மையாக மனநிலை மாறும் அளவிற்கு இந்த தவ பயிற்சிகள் உதவுகிறது.

இந்த VSP திட்டம் ஏழை மக்களுக்கு கிடைத்த ஒரு பொக்கிஷம், வரப்பிரசாதம் நிச்சயமாக இதை நாங்கள் பயன்படுத்தி கொள்வோம்.

B. கார்த்திகா (B.pharm)
கச்சனம்

அனைவருக்கும் வணக்கம்!

நான் கச்சனம் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி மையத்தில் தொடர்ந்து 5 மாதமாக பயிற்சி பெற்று வருகிறேன். இதன் மூலம் நான் அடைந்த நன்மைகளை பற்றி உங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

நான் தியானம் பயிற்சியை இங்கு கற்றுக்கொண்டேன். மன அமைதியை கோபத்தை எவ்வாறு அடக்கி கொள்வதென்று மற்றும் அதை மேற்கொள்வது என்று இதன் மூலம் கற்றுக்கொண்டேன். இதுவே எனது முதல் படி.

என்னுடன் இணைந்து சுமார் 40 பெண்கள் இதில் கலந்து கொண்டனர். ஒவ்வொரு வகுப்பில் ஒவ்வொரு விதமான பிரச்சனை இருப்பதாக கூறி இந்த பயிற்சியின் மூலம் அதற்கான தீர்வு கிடைத்தது என்று அவர்கள் கூறி நான் கேட்டேன்.

இந்த பயிற்சியில் நடத்திய அகத்தாய்வு வகுப்பில் வாழ்க்கைக்கு தேவையான பண்புகளை கற்றுக் கொண்டேன். அதில் முக்கியமானவை ஒழுக்கம், வாழ்க்கை நெறி, கடமை, எண்ணம் ஆராய்தல்.

இந்த பயிற்சியில் கற்றுக் கொண்ட இரண்டொழுக்க பண்பாடு மூலம் பிறர் உடலுக்கோ, உள்ளத்துக்கோ எந்த விதமான துன்பம் தரமாட்டேன் என்ற உள்ளுணர்வை நான் பெற்றேன். மற்றும் உதவும் மனப்பான்மையும் எனக்குள் அதிகரித்தது.

நான் கல்லூரிக்கு போகும் போதும் வரும் போதும் சில பதட்டமும் ஒரு விதமான வேகத்துடனும் இருப்பேன். ஆனால் இப்பொழுது இந்த பயிற்சியின் மூலம் என்னுடைய மனம் ஒருங்கிணைந்து இருப்பதுடன் எனது வேலைகளை எந்த விதமான பதட்டம் இல்லாமல் நான் செய்து முடிக்கிறேன். எனது உடலும் இப்போது ஆரோக்கியமாக இருப்பதை உணர்கிறேன்.

இங்கு கற்றுக்கொண்ட "வாழ்க வளமுடன்" என்ற வாக்கியத்தை ஒருவர் என்னிடம் சொல்லும் போதும் நான் மற்றவரிடம் சொல்லும் போதும் என் உள்ளத்தில் மகிழ்ச்சியை தருகிறது.

எங்களது ஊர் ஒரு விவசாயம் அதிகமாக செய்யும் குடும்பங்கள் உள்ளது. நான் கற்றுக்கொண்ட பயிற்சியை எனது ஊர் மக்களுக்கு எடுத்துரைத்து என்னால் முடிந்தவரை சில நபர்களை இந்த பயிற்சிக்கு அழைத்து சென்று அவர்களுக்கு இந்த பயிற்சியை பெற உதவி செய்தேன்.

மிக்க நன்றி! வாழ்க வளமுடன்!!

குருவே துணை.

வாழ்க வையகம்
வாழ்க வளமுடன்

திருவாரூர் மாவட்டம் கச்சனம்
கிராமத்தில் மனவளக்கலை மன்றத்தின் சார்பாக நடைபெற்ற
எளிய முறை உடற்பயிற்சி மற்றும் தியான பயிற்சிகளை
ஒரு மாத காலமாக சிறந்ததொரு முறையில் பயின்று
வருகிறேன். காயகல்ப பயிற்சி மற்றும் அனைத்து தியானங்க(ளும்)
அனைவரும் உணர்வுப்பு கற்றுக்கொடுக்கின்றனர்.
அகத்தாய்வு பயிற்சிகள் மிக மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது
பயிற்சி பெற்ற பின் எனக்கு பயம், கோபம், போன்றவை
நீங்கியுள்ளது. வாழ்வில் தன்னம்பிக்கை மேம்பட்டுள்ளது.
மேலும் ஆசனத்தினால் உடல் உபாதைகள் நீங்கியுள்ளன.
இடுப்பு வலி, கால் வலி குறைந்துள்ளதை நன்றாக
உணர்கிறேன் என்பதனை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவிக்கிறேன்

வாழ்க வளமுடன்

தங்கள் உண்மையுள்ள
கி. ராஜராஜேஸ்வரி

11. நிறைவு விழா நிகழ்ச்சி நிரல்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

நிகழ்ச்சி நிரல்

காலை

10.00 மணி : கொடியேற்றம், ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம் போர்டு திறப்பு

10.15 மணி : இறைவணக்கம், குரு வணக்கம், தவம்

10.30 மணி : வரவேற்புரை : பேரா. **மா.சிவராமன்** அவர்கள்,
செயலாளர், WCSC-கும்பகோணம் மண்டலம்.

முன்னிலை வகிப்பவர்கள் :

திருமதி. **பக்கிரியம்மாள் ராஜேந்திரன்** அவர்கள்,
திருத்துறைப்பூண்டி ஒன்றிய கவுன்சிலர், கச்சனம்.

அருள்நிதி. **S.முத்து** அவர்கள்,
இணை இயக்குனர், WCSC-VSP.
தலைவர், WCSC-கும்பகோணம் மண்டலம்.

து.பேரா. **M.எழிலரசன்** அவர்கள்,
துணைத்தலைவர் VSP, திருத்துறைப்பூண்டி ம.வ.க. அறக்கட்டளை.

10.40 மணி : விருந்தினரை கௌரவித்தல்

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

11.00 மணி : தலைமையுரை :

திருமதி. **கௌசல்யா முருகானந்தம்** அவர்கள்,
ஊராட்சி மன்றத் தலைவர், கச்சனம் ஊராட்சி.

11.10 மணி : தலைவரைப் பற்றிய அறிமுகம்

11.15 மணி : திட்டத்தை நிறைவு செய்து சிறப்புரை (காணொலி காட்சி)

அருள்நிதி.**SKM.மயிலானந்தன்** அவர்கள்,
சமூக சேவைக்காக பத்மஸ்ரீ விருது பெற்றவர்,
தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்.

11.30 மணி : **அனுபவ உரை படக்காட்சி**

11.40 மணி : **கிராமியக் கலை நிகழ்ச்சி**
கச்சனம் கிராமிய அன்பர்கள்

12.00 மணி : நன்றியுரை : அருள்நிதி. **S. சுதந்திரமணி** அவர்கள்,
நிர்வாக அறங்காவலர்,
திருத்துறைப்பூண்டி ம.வ.க. மன்றம் அறக்கட்டளை.

உலக நல வாழ்த்து

12. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க **கச்சனம்** கிராமம், **திருத்துறைப்பூண்டி** 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.

13. வாழ்த்து:

கச்சனம் கிராமத்தை அமைதி கிராமமாகவும், ஆரோக்கிய கிராமமாகவும் மாற்றுவதற்க்கு கிராமிய சேவைத் திட்டத்தை வழிநடத்திக் கொண்டிருக்கும் உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர்,**பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.**SKM.**மயிலானந்தன்** அவர்களுக்கும், இத்திட்டம் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கு பொருள் உதவி வழங்கிய ***Asst.Prof.M.Gunasekaran, Katchanam,, அவர்களுக்கும் ,*** இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த **கும்பகோணம்** மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், **திருத்துறைப்பூண்டி** மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் ***Asst.Prof.V.Dharmaraj & Asst.Prof.V.Vedhalakshmi*** அவர்களுக்கும் சிறப்பு வகுப்புகள் நடத்திய ஆசிரிய பெருமக்களுக்கும், இத்திட்டம் முழுமையாக செயல்பட ஒருங்கிணைந்து சேவையாற்றிய ***VSP நிர்வாகக்குழு, வளர்ச்சிக்குழு மற்றும் சேவைக்குழு*** உறுப்பினர்களுக்கும், பயிற்சிகள் பெற்று பயனடைந்த ஊர்ப்பொது மக்கள் அனைவர்க்கும் உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவைத்திட்ட இயக்குனரகத்தின் சார்பாக மனமார்ந்த நன்றிகளையும், வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்து மகிழ்கின்றோம்.

உயர்ந்தோர்கள் ஒன்றுபட்டு, தாழ்ந்தோர்கள் தம்மை
உயர்த்துவதே தொண்டு நிலையங்கள் நோக்கம்.
உயர்ந்தநிலை அனைவருக்கும் கிட்டும் போதே
உலக சமாதனம் என்ற அமைதி உண்டாம்.

-வேதாத்திரி மகரிஷி

தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம்! *நன்றி, வாழ்க வளமுடன்!*

குருவின் சேவையில்
WCSC-VSP இயக்குனரகம்
அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியார்