கிராமிய சேவைத் திட்டம்

திருநெல்வேலி மண்டலம்
குற்றாலம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
குணராமநல்லூர் (புல்லுக்காட்டுவலசை) 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

திருநெல்வேலி மண்டலம்
குற்றாலம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
குணராமநல்லூர் (புல்லுக்காட்டுவலசை)

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை.....3

2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்.....4

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்.....4

4. தொடக்க விழா அழைப்பிதழ்.....5

5. குணராமநல்லூர் (புல்லுக்காட்டுவலசை) கிராமத்தின் தொடக்கவிழா.....6

6. மருத்துவ முகாம்.....8

7. மனநல ஆலோசனை முகாம்.....8

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

9. பிரம்மஞானம் & அருள்நிதியார் பயிற்சி.....9

10. குணராமநல்லூர் (புல்லுக்காட்டு வலசை) -புளிச்சிகுளம் தவமையம் திறப்புவிழா.....9

11. அனுபவ உரை.....10

12. நிறைவு விழா நிகழ்ச்சி நிரல்.....18

13. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:.....19

14. வாழ்த்து:.....19

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information
1.	கிராமத்தின் பெயர்	**குணராமநல்லூர் (புல்லுக்காட்டுவலசை)**
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**11.09.2022**
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**018.02.2023**
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5 மாதங்கள்**
5.	மண்டலம்	**திருநெல்வேலி**
6.	அறக்கட்டளை	**குற்றாலம்**
7.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:150 பெண்:194 மொ:344
8.	பள்ளியின் பெயர்	அரசு உயர் நிலை பள்ளி
9.	பள்ளியில் உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் (students)	ஆண்:130 பெண்:167 மொ:297
10.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:94 பெண்:250 மொ:344
11.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:91 பெண்:240 மொ:331
12.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:67 பெண்:227 மொ: 294
13.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:30 பெண்:123 மொ:153
14.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:25 பெண்:94 மொ:119
15.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:23 பெண்:74 மொ:97
16.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:25 பெண்:14 மொ: 39

17.	ஆசிரியர் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:9 பெண்:13 மொ: 22

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 பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.**SKM.**மயிலானந்தன் அவர்களால் **255-**வது கிராமமாக ***குணராமநல்லூர் (புல்லுக்காட்டுவலசை)*** கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் **11.09.2022**–ஆம் தேதியிலிருந்து **18.02.2023-**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

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

6.30 மணி : வரவேற்புரை : திரு. **A.அண்ணாமலையார்** அவர்கள்,
தலைவர், WCSC-திருநெல்வேலி மண்டலம்.

முன்னிலை வகிப்பவர்கள் :

திரு.**S.கீர்த்திவாசன்** அவர்கள்,
ZOHO CORPORATION Pvt. Ltd., தென்காசி.

அருள்நிதி. **M.இராசாசுடலைமுத்து** அவர்கள்,
WCSC-இணை இயக்குனர், விரிவாக்கம்.

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

அருள்நிதி.**K.குருரங்கதுரை** அவர்கள்,
ஒருங்கிணைப்பாளர், WCSC-VSP.

அருள்நிதி. **G.அரசு ஈஸ்வரன்** அவர்கள்,
செயலாளர், WCSC-திருநெல்வேலி மண்டலம்.

அருள்நிதி. **A.சுடலையாண்டி பிள்ளை** அவர்கள்,
WCSC-VSP மண்டலத் துணைத்தலைவர், திருநெல்வேலி மண்டலம்.

அருள்நிதி. **V.கணேசன்** அவர்கள்,
செயலாளர், குற்றாலம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை.

அருள்நிதி. **A.மோகன் தங்கப்பாண்டியன்** அவர்கள்,
VSP துணைத்தலைவர், குற்றாலம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை.

6.05 மணி : விருந்தினரை கௌரவித்தல் மற்றும் மரக்கன்றுகள் வழங்குதல்

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

6.20 மணி : வாழ்த்துரை : திரு.**C.மாடசாமி** M.Sc., M.Phil., M.Ed., அவர்கள்
தலைமை ஆசிரியர், அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி, புல்லுக்காட்டு வலசை.

6.25 மணி : தலைமையுரை : பத்மஸ்ரீ. **ஸ்ரீதர் வேம்பு** அவர்கள்,
CEO, ZOHO CORPORATION Pvt. Ltd.,

6.30 மணி : தலைவரை பற்றிய அறிமுகம்

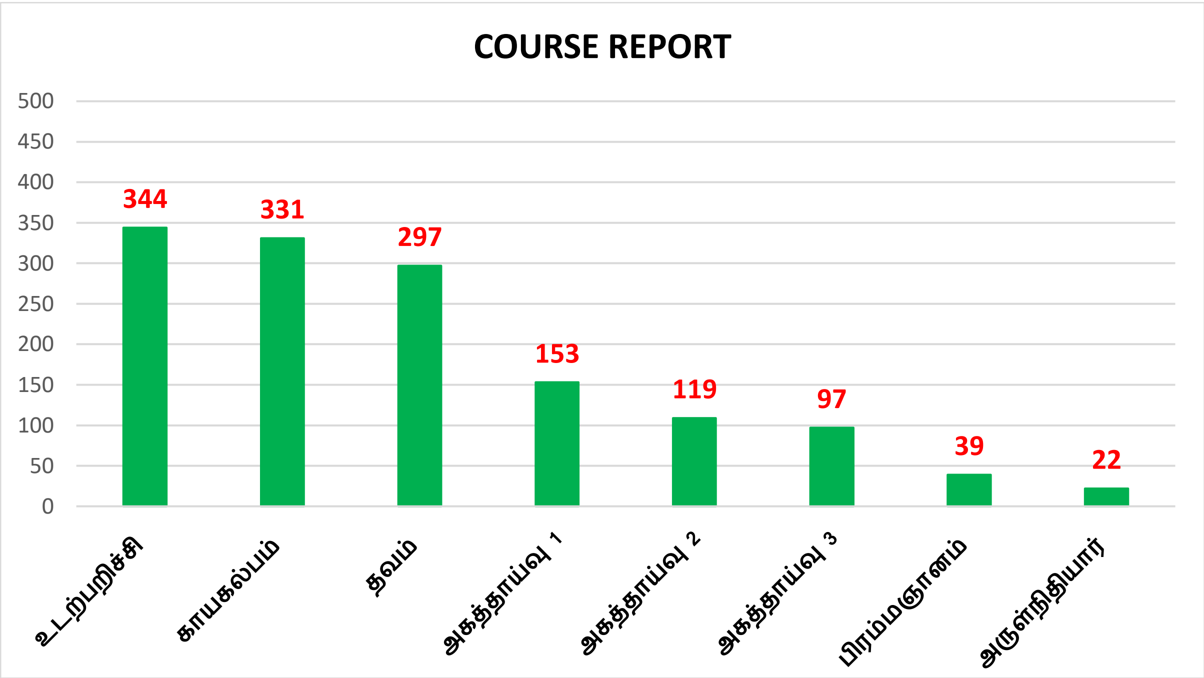
6.35 மணி : திட்டத்தை துவக்கி வைத்து சிறப்புரை (காணொலி காட்சி) :
அருள்நிதி.**SKM.மயிலானந்தன்** அவர்கள்,
சமூக சேவைக்காக பத்மஸ்ரீ விருது பெற்றவர்,
தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்.

5. குணராமநல்லூர் (புல்லுக்காட்டுவலசை) கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

Thiru. Padmashree. SridarVembu, ZOHO Corporation அவர்களின் நிதி உதவியுடன்

திருநெல்வேலி மண்டலம், **குற்றாலம்** மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை, 11.09.2022-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ. அருள்நிதி.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் **குணராமநல்லூர் (புல்லுக்காட்டுவலசை)** கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

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



6. மருத்துவ முகாம்

24.11.2022 *அன்று குணராமநல்லூர் (புல்லுக்கட்டுவலசை) கிராமத்தில் அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள்* ***195*** *அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

7. மனநல ஆலோசனை முகாம்

31.01.2023 *அன்று* ***Prof.M.K.Janakiraman, Phycologist*** *அவர்களால்* **மன நல ஆலோசனை முகாம்** *நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் மாணவிகள்-130, மாணவர்கள்-84 மொத்தம் 214 பேர் கலந்துகொண்டனர். மேலும் ஊர்பொதுமக்கள் மொத்தம் 45 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனி நபர் ஆலோசனை 18 பேருக்கு வழங்கப்பட்டது.*

8. மரக்கன்று வழங்குதல் & சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

09.11.2022 *அன்று குணராமநல்லூர் (புல்லுக்கட்டுவலசை)* **கிராம** *மக்களுக்கு ஊர்த்தலைவர் சுபாசக்தி மற்றும் அ/நி. ஆண்ணாமலையர், தலைவர், திருநெல்வேலி மண்டலம் அவர்களால் 100 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது. இந்நிகழ்வில் கிராம மக்கள் மொத்தம் 100 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

9. பிரம்மஞானம் & அருள்நிதியார் பயிற்சி

18,19,20.11.2022 *ஆகிய தேதிகளில் குணராமநல்லூர் (புல்லுக்கட்டுவலசை) கிராமத்திலிருந்து பிரம்மஞானம் வகுப்பில் 39 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர் .மேலும் அளருள்நிதியார் பயிற்சியில் மொத்தம் 22 கிராம அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்*

10. குணராமநல்லூர் (புல்லுக்காட்டு வலசை) -புளிச்சிகுளம் தவமையம் திறப்புவிழா

27.01.2023 *அன்று குணராமநல்லூர் (புல்லுக்கட்டுவலசை) கிராமத்தில் புளிச்சிகுளம் தவமையம் துவக்கவிழா நடைபெற்றது. இதை திரு. அண்ணாமலையார், தலைவர், திருநெல்வேலி மண்டலம் அவர்கள் திறந்து வாய்தார்கள். இதில் கிராம மக்கள் மற்றும் முக்கியஸ்தர்கள் மொத்தம் 55 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

11. அனுபவ உரை

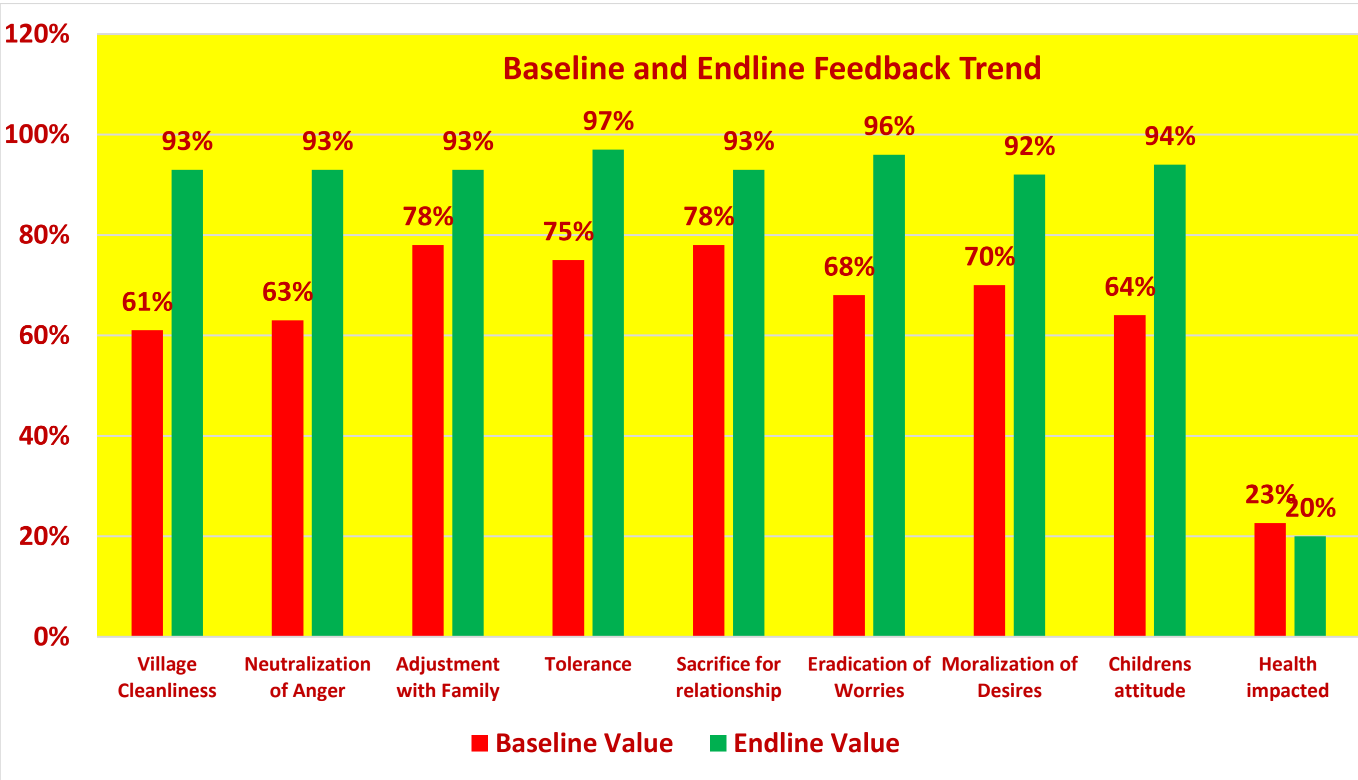
Village Name		Gunaramanallur (Pullukattuvalasai)		Name of the Professors	Asst. Prof. Panchavaranam	Date of Start	11-09-2022		100.00%	Maximum	No. of Responses	30
Sponsor Name		ZOHO Corporation			Asst.Prof.G unasekaran	Date of Closing	18-02-2023		25.00 %	Minimum		
Sl No.	Feedback Questions	Average Performance	M.விமலா	P.பாலசுந்தரி	S.சுந்தரேஸ்வரி	P.தனலட்சுமி	M.கற்பகம்	A.ஆனந்தி	D.ஜெயராணி	R.சுகன்யா	S .ஆனந்தசெல்வி	M.சிவரம்யா
			F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
1	To what extent the physical exercises are helpful and effective to you?	3.93	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4
2	To what extent your physical health has improved due to physical exercises?	3.83	4	3	4		3	4	3	4	4	4
3	How clean is your village now compared to before the village was adopted?	3.73	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4
5	Are you good in studies?	4				4						
6	Are you able to remember things?	3.59	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4
7	Are you able to focus on studies and other activities (School/College)?	4				4						
8	How much of control have you gained on your anger?	3.7	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4
9	To what extent your Mental health has calmed due to SKY Meditation?	3.93	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
10	What are your levels of tolerance to accept others behavior and maintain cordial relationship?	3.87	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
11	To what extent are you able to adjust with your family and friends?	3.73	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4
12	How much are you able to sacrifice to take the relationship forward?	3.73	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4

13	To what extent are you able to eradicate your worries to maintain a healthy life?	3.83	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4
14	How much are you able to moralize your desires to be contented?	3.67	4	4	3	2	4	3	4	4	3	3
15	How satisfied are you with the change in your children's attitude?	3.77	4	4	3		4	3	4	4		3
16	How satisfied are you with the change in your children's focus towards education?	3.62	4	4	3		3	3		4		3
19	If you were under depression before joining SKY, are you out of depression now?	3.86	4	4			4				3	
20	How do you rate your village professors coaching and behavior?	3.8	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4
21	Health Improvements Resolved		19. Not Applicable/	3. Blood Pressure (BP)/ (BP)	19. Not Applicable/ பொருந்தாது	1. Joint Pain / மூட்டுவலி	19. Not Applicable/	10. Over-weight / Obesity	2. Menstrual problems/ PCOD	1. Joint Pain / மூட்டுவலி	8. Migraine / Headache	2. Menstrual problems/ PCOD
22	Other Suggestions & Feedbacks		வாழ்க வளமுடன்	மகளிர் மேம்பாட்டுக்கான பயிற்சிகள் தேவை	தையல் கலை சொல்லி தரலாம். வாழ்க வளமுடன்	வாழ்க வளமுடன்	கைவினை பொருட்கள் செய்வதற்கு கற்று தரலாம்.	Vazhga Valamudan	தொடர்ந்து பயிற்சி நடைபெற வேண்டும்	வாழ்க வளமுடன்	Vazhga Valamudan	எல்லாமே ஒகே .வாழ்க வளமுடன்

Result Inference

S.No.	Inference
1	100% of the students are able to focus on studies and other activities (School/College)
2	98% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
3	98% of the participants are able to mental health has calmed due to SKY meditation
4	Around 97% of the participants are out of the depression compared to their life before joining the program
5	Around 96% of the participants are able to eradicate their worries to maintain a healthy life
6	94% of the participants are satisfied with their children's attitude
7	87% (295) of the participants have made progress in family peace
8	Due to SKY Exercises and meditation-68 participants are cured of Joint Pain, 68 participants cured of Eye problem with respect to sight, watering eyes, 34 participants are cured of Infertility, 34 participants are cured Over-weight / Obesity, 23 participants cured of Migraine and Headache, 22 women participants are cured of Menstrual problems / PCOD.
9	100% of the participants are happy with the VSP Programme

Feedback Trend



வாழ்க வளமுடன்!! வாழ்க வளமுடன்!!

குருவே துணை !!

வணக்கம் :-

என் பெயர் P. கோகிலா [உ.விஜய் சேர்மன்]

என்னுடைய வயது :- 30

எனக்கு அதிகமாக கோபம் வரும் இதனால் எனக்கும் என் கணவருக்கும் மன அளவில் பிரச்சனைகள் இருந்தன. என்னுடைய குழந்தைகளை கூட சரியாக கவனிக்க முடியாமல் அதிக கோபபட்டு குழந்தைகளை அடிப்பேன். உடலில் பல வித பிரச்சனைகள் இருந்தன கருப்பையில் கட்டி இருந்தது மாதவிடாய் முறையாக வராமல் மனதளவிலும் உடல் அடிவிலும் அதிக கஷ்டப்பட்டேன். அதனால் என் உடல் பருமன் ஆகிவிட்டது. இரவில் தூக்கம் வராமல் மிகவும் கஷ்ப்பட்டேன்.

எங்கள் ஊரில் மனவளகலை யோகா வகுப்பு நடப்பதை அறிந்து அந்த வகுப்பில் நானும் கலந்து கொண்டேன். அதன் பின் என் உடல் அளவிலும் மனதளவிலும் பல்வேறு மாற்றங்கள் வந்தன. தவத்தினால் என்னை பற்றி நான் அறிந்து கொண்டேன் சுத்த வெளிதான் தெய்வம் என்பதை நான் உணர்ந்து கொண்டேன். காயகல்பம், உடல் பயிற்சி செய்தனால் என்னுடைய மாதவிடாய் கோளாறுகள் சரியாகிவிட்டது. கருப்பை கட்டி கரைந்து விட்டது. நான் மிகவும் அமைதியாக மாறிவிட்டேன். என்னுடைய குழந்தைகள் மிகவும் அன்பாக இருப்பதாக உணர்கிறார்கள். காலை எழுந்த உடன் என்னுடைய குழந்தைகளும் [வாழ்க வளமுடன்] என்று மிகவும் மகிழ்வுடன் வாழ்த்தின் பேசி என்னுடைய கூறுகிறார்கள்.

மன வளக்கலை யோகா தந்த வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு நன்றி. எங்கள் ஊருக்கு இலவசமாக தந்த "ZOHO" நிறுவனத்திற்கு நன்றி !! நன்றி !!

Kokila

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

குருவே துணை

வணக்கம்,

என் பெயர் R. காஞ்சனாள். என் வயது : 38 நான் குன்றாம நல்லூர் பஞ்சாயத்து குட்பட்ட புளிச்சி குளம் கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன்.

எனக்கு கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாக மூட்டுவலி பிரச்சனை இருந்தது. அதற்காக நான் வாரம் இருமுறை மருத்துவமனைக்கு சென்று ஊசி போட்டு வருவேன். இதற்கு நிறைய பணம் செலவாகும் அதனால் கோபம் அதிகமாக வரும் தலைவலி பிரச்சனை இருந்தது கணவருடனும், குழந்தைகளுடனும் குடும்பத்தில் சண்டை சச்சரவு வரும்.

இந்நிலையில் எங்கள் ஊருக்கு "மனவளக்கலை யோகா" இலவசமாக ஆரம்பிக்கபட்டது. நான் அங்கு சென்று உடற்பயிற்சி மட்டும் கற்றுக் கொண்டேன். 15 நாட்களில் என்னுடைய மூட்டுவலி பிரச்சனை குறைவதை உணர்ந்தேன். பிறகு தீட்சை பெற்று தவம் செய்ய ஆரம்பித்தேன். வாழ்த்தின் மூலம் என்னுடைய பையனுக்கு இலவசமாக படிக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. தினமும் இரவில் தூங்குவதற்கு முன்பு "சாந்தி தவம்" செய்யும் பழக்கத்தால் தலைவலி பிரச்சனை நீங்கி இரவில் நல் உறக்கம் வந்தது.

தினம் தவிர்த்தல் பயிற்சினால் கோபத்தை குறைக்கவும் கற்றுக் கொண்டேன்.

மனவளக் கலை யோகாவை தந்த "மகரிஷி"க்கு நன்றிகள் நான் கற்று கொண்ட மனவளக்கலை யோகாவை மக்களுக்கு கொண்டு செல்ல என்னால் இயன்ற உதவிகளை செய்வேன். கிராமிய சேவை திட்டம் மூலமாக எங்கள் ஊருக்கு இலவசமாக

குருவே துணை

வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

வணக்கம்.

என் பெயர் S. ஆனந்த செல்வி. வயது 30 எனக்கு சுவாசப்பிரச்சனை, தைராய்டு, மனக்குழப்பம் மன அமைதியின்மை இருந்தது. மருத்துவ மனைக்கு சென்று பல மருந்து மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொண்டேன். அதில் முழுமையாக எனக்கு பலன் கிடைக்கவில்லை பக்கவிளைவுகள் தான் அதிகமாகின.

எங்கள் ஊரில் இலவசமாக மனவளக்கலை யோகா நடைபெறுவதை அறிந்து நான் அந்தப் பயிற்சியில் கலந்து கொண்டேன். மூச்சுப் பயிற்சி செய்வதன் மூலமாக என்னுடைய சுவாசப் பிரச்சனை சரியாகி விட்டன.

மனவளக்கலையில் கற்றுக் கொடுத்த தவங்களை வீட்டில் தொடர்ச்சியாக செய்து வந்ததன் மூலம் மனக்குழப்பம் நீங்கி மன அமைதி கிடைத்தது. அனைத்து உடற்பயிற்சிகளையும் முறையாக செய்வதன் மூலம் தைராய்டு பிரச்சனையும் சரியாகி விட்டது. எல்லோரிடத்திலும் அன்பும் கருணையும் மலர்ந்தது. இரவில் நன்றாக தூக்கம் வருகிறது. மருந்து, மாத்திரைகள் அளவு குறைந்தன. மனவளக்கலை யோகாவை என் வாழ்நாள் முழுவதும் செய்வேன்.

மனவளக்கலை யோகாவைத் தந்த மகரிஷி அவர்களுக்கு நன்றி. எங்கள் ஊருக்கு இலவசமாக தந்த ZOHO நிறுவனத்திற்கு நன்றி. எங்கள் பயிற்சிக்கு உதவிய பஞ்சாயத்து தலைவருக்கு நன்றி.

S. Anantha Selvi

வாழ்க வளமுடன்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

வணக்கம்.

என் பெயர் சிவஞான சுந்தரி.M. என் வயது 26. எனக்கு உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் பல பிரச்சனைகள் இருந்தன. Tension, depression, confusion, negativity, mental fear போன்ற பிரச்சனைகள் இருந்தது. இதனால் நிறைய மருத்துவ செலவுகள் ஆகின. மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிட்டு உடல் எடை அதிகமாகின. இதனால் kidney problem, physical laziness, Insomnia, Blood pressure போன்ற பல பிரச்சனைகள் உருவாகியது. இந்த நிலையில் எங்கள் ஊரில் மனவளக்கலை யோகா வந்தது.

இதை அறிந்து மனவளக்கலை யோகாவில் கலந்து கொண்டேன். பயிற்சிக்கு வந்த முதல் நாளே நல்ல மாற்றம் தெரிந்தது. உடற்பயிற்சினால் நல்ல தூக்கம் வந்தது. காயகல்பம் செய்வதினால் என்னுடைய Immunity power, creativity, knowledge power போன்றவை அதிகரித்தது.

தினமும் இரவில் சாந்தி தவம் செய்வதினால் நல்ல ஆழ்ந்த உறக்கம் வந்தது. தினமும் தினமும் தியானம் செய்வதினால் Peace of mind, mental happiness, நேர்மறையான எண்ணங்கள் மேலும் நல்ல உறவுகள் கிடைத்துள்ளன.

மன வளக்கலை யோகா தந்த வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு நன்றி. எங்கள் ஊருக்கு இலவசமாக தந்த Zoho நிறுவனத்திற்கு நன்றி.

M. Siwagnana Sundari

வாழ்க வையகம்
வாழ்க வையகம்

பெயர் :- சா. தர்மராஜ்
முகவரி :- 5/150 அடலை மாடசாமி கோவில்
தெரு, புளிச்சிகுளம்.
குணராமநல்லூர் (தபால்)
செல் :- 7397004893

நான் இந்த யோகா, உடற்பயிற்சி பண்ணிய பிறகு உடல் ஆரோக்கியமாகவும், முட்டுவலி சுற்று குறைந்து உள்ளது. தவம் பண்ணிய பிறகு மனம் அமைதியாகவும், சாந்தமாகவும் உள்ளது. காயகல்பம் பயிற்சி பிறகு உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாகவும், உடல் ஆரோக்கியமாகவும் உள்ளது. Zoho Company மூலமாக கிராமிய சேவை நடத்திய உடற்பயிற்சி, யோகா, தவம் மூலம் அறிவு கண் திறந்தது, அறிவு திருக்கோவிலையும், இதை நடத்திய அனைத்து யோகியர் அனைவர்க்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு.
ச. தர்மராஜ்

12. நிறைவு விழா நிகழ்ச்சி நிரல்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

நிகழ்ச்சி நிரல்

காலை

10.00 மணி : கொடியேற்றம், ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம் போர்டு திறப்பு

10.10 மணி : இறைவணக்கம், குரு வணக்கம், தவம்

10.15 மணி : வரவேற்புரை : பேரா. **A.அண்ணாமலையார்** அவர்கள், தலைவர், WCSC-திருநெல்வேலி மண்டலம்.

முன்னிலை வகிப்பவர்கள் :

திரு.**S.கீர்த்திவாசன்** அவர்கள், ZOHO Corporation, தென்காசி.

அருள்நிதி. **M.இராசாசுடலைமுத்து** அவர்கள், WCSC-இணை இயக்குனர், விரிவாக்கம்.

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

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

அருள்நிதி. **G.அரசு ஈஸ்வரன்** அவர்கள், WCSC-திருநெல்வேலி மண்டலம்.

அருள்நிதி. **G.S.R.பூமிபாலகன்** அவர்கள், பொருளாளர், WCSC-திருநெல்வேலி மண்டலம்.

அருள்நிதி. **A.சுடலையாண்டி பிள்ளை** அவர்கள், WCSC-VSP, மண்டலத் துணைத்தலைவர், திருநெல்வேலி மண்டலம்.

திரு. **C.மாடசாமி** M.Sc., M.Phil., M.Ed., அவர்கள், தலைமை ஆசிரியர், அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி, புல்லுக்காட்டுவலசை.

திருமதி. **சு.சுபாசக்தி** அவர்கள், ஊராட்சி மன்றத் தலைவர், புல்லுக்காட்டுவலசை.

திரு. **ச.முத்துக்குமார்** அவர்கள், ஊராட்சி ஒன்றியக் குழு துணைத்தலைவர், புல்லுக்காட்டுவலசை.

திரு. **சாக்கரடீஸ்** அவர்கள், மாவட்ட ஊராட்சி உறுப்பினர், புல்லுக்காட்டுவலசை.

10.30 மணி : விருந்தினரை கௌரவித்தல்

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

10.45 மணி : தலைமையுரை : பத்மஸ்ரீ திரு. **ஸ்ரீதர் வேம்பு** அவர்கள், CEO, ZOHO Corporation Pvt. Ltd.

11.00 மணி : தலைவரைப் பற்றிய அறிமுகம்

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

13. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க குணராமநல்லூர் (புல்லுக்கட்டுவலசை) கிராமம், **குற்றாலம்** *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.*

14. வாழ்த்து:

குணராமநல்லூர் (புல்லுக்கட்டுவலசை) *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* ***Thiru.Padmashree.SridarVembu, ZOHO Corporation*** *அவர்களுக்கும், இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த* **திருநெல்வேலி** *மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும்,* **குற்றாலம்** *மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள்* ***Asst.Prof.Panchavaranam & Asst.Prof.K.Gunasekaran*** *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