கிராமிய சேவைத் திட்டம்

கோயம்புத்தூர் மண்டலம்
பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
பெத்தநாயக்கனூர் 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

கோயம்புத்தூர் மண்டலம்
பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
சோமந்துறை சித்தூர் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை....3

2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்....4

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்....4

4. தொடக்க விழா அழைப்பிதழ்....5

5. சோமந்துறை சித்தூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா....6

6. மருத்துவ முகாம்....8

7. மனநல ஆலோசனை முகாம்....8

8. மகளிர் மேம்பாட்டுத் திட்டம் -இலவச தையல் கலை பயிற்சி....9

9. மாணவர் திரனூக்க பயிற்சி முகாம்....9

10. பிரம்மஞானம் பயிற்சி....10

11. அனுபவ உரை....10

12. நிறைவு விழா நிகழ்ச்சி நிரல்....20

13. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:....21

14. வாழ்த்து:....21

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information
1.	கிராமத்தின் பெயர்	**பெத்தநாயக்கனூர்**
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**07-01-2023**
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**09-06-2023**
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	5 மாதங்கள்
5.	மண்டலம்	**கோயம்புத்தூர்**
6.	அறக்கட்டளை	**பொள்ளாச்சி**
7.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:372 பெண்:386 மொ:758
8.	பள்ளியின் பெயர்	அரசு உயர் நிலை பள்ளி
9.	14 வயதிற்கு கீழ் உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள்	ஆண்: 96 பெண்:113 மொ:209
10.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:112 பெண்:281 மொ:393
11.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:100 பெண்:265 மொ:365
12.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:118 பெண்:242 மொ:360
13.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:42 பெண்:59 மொ:101
14.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:13 பெண்:59 மொ:72
15.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்: 8 பெண்:45 மொ: 53
16.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்: 4 பெண்: 8 மொ:12

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 **272-**வது கிராமமாக **பெத்தநாயக்கனூர்** கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் 07.01.2023–ஆம் தேதியிலிருந்து 09.06.2023-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 **நிகழ்ச்சி நிரல்** வாழ்க வளமுடன்

மாலை

5.30 மணி : கொடியேற்றம், மரக்கன்றுகள் நடுதல்

5.45 மணி : இறைவணக்கம், குரு வணக்கம், தவம்

6.00 மணி : வரவேற்புரை : அருள்நிதி. **R.பச்சையப்பன்** அவர்கள்,
அறங்காவலர், அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியாறு.
முன்னிலை வகிப்பவர்கள் :
அறங்காவலர்கள் அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியாறு.
அறங்காவலர்கள் அறிவுத்திருக்கோயில், பொள்ளாச்சி.
Lion. Er.K.கனகராஜன் அவர்கள்,
District Co-ordinator (Parents Orientation).
Lion. Tr.M.மனோன்மணி கனகராஜன் அவர்கள்,
District Chairperson & Secretary Admin, Lions Club of Pollachi Excellence.
பேரா. **G.பாலமுருகன்** அவர்கள், இணை இயக்குனர், WCSC-VSP.
அருள்நிதி.**K.குருரங்கதுரை** அவர்கள்,
ஒருங்கிணைப்பாளர், WCSC-VSP.

6.05 மணி : விருந்தினர்களை கௌரவித்தல் மற்றும் மரக்கன்றுகள் வழங்குதல்

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

6.20 மணி : முன்னிலையுரை : அருள்நிதி. **M.சின்னசாமி** அவர்கள்,
துணைத்தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்.

6.25 மணி : வாழ்த்துரை : திருமதி. **S.பத்மாவதி சுந்தரம்** அவர்கள்,
ஊராட்சி ஒன்றியக் குழு உறுப்பினர்.

6.35 மணி : தலைமையுரை : திரு. **P.ஜெகநாதன்** அவர்கள்,
பஞ்சாயத்து தலைவர், பெத்தநாயக்கனூர்.

6.40 மணி : தலைவரை பற்றிய அறிமுகம்

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

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

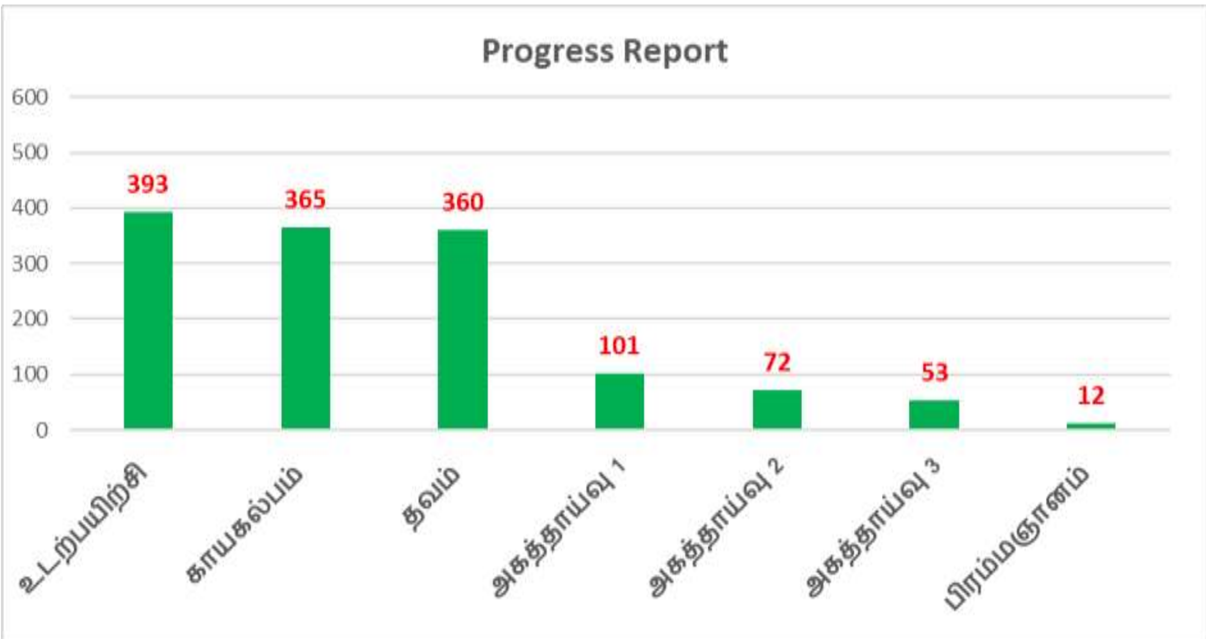
7.45 மணி : நன்றியுரை : அருள்நிதி.**K.குமரகுரு** அவர்கள்,
தலைவர், பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை.

உலக நல வாழ்த்து

5. சோமந்துறை சித்தூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோவில் நிதி உதவியுடன் **கோயம்புத்தூர்** மண்டலம், **பொள்ளாச்சி** மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை, 07.01.2023-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் **பெத்தநாயக்கனூர்** கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

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



6. மருத்துவ முகாம்

12.02.2023 *அன்று பெத்தநாயக்கனூர் கிராமத்தில்* ***Lions Club & Karuna Medical*** *மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள்* ***198*** *அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

7. மனநல ஆலோசனை முகாம்

15.04.2023 *அன்று* ***A/N.M.K.Janakiraman*** *அவர்களால்* ***மன நல ஆலோசனை முகாம்*** *நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் மொத்தம் 76 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

8. மகளிர் மேம்பாட்டுத் திட்டம் -இலவச தையல் கலை பயிற்சி

08.01.2023 *அன்று மகளிர் மேம்பாட்டுத் திட்டம் -இலவச தையல் கலை பயிற்சி துவக்க விழா நடைபெற்றது. இதில் பெத்தநாயக்கனூர் கிராமத்திற்க்கு இலவசமாக 5 தையல் இயந்திரம் வழங்கப்பட்டது . இலவச தையல் பயிற்சி மூலமாக* ***30*** *கிராமப் பெண்கள் பயிற்சி பெற்று பயனடைந்துள்ளனர் . மேலும் 10 பெண்கள் தையல் பயிற்சி மூலம் வருவாய் ஈட்டுகின்றனனர்.*

.

9. மாணவர் திரனுக்க பயிற்சி முகாம்

26.02.2023 *அன்று* ***Thiru. Venkatesan, Vethas IAS Academy, Chennai*** *அவர்கள் மாணவ மணிவியர்கள் 54 பேருக்கு மாணவர் திரனுக்க பயிற்சி மற்றும் ஆலோசனைகள் வழங்கினார்கள்.*

10. பிரம்மஞானம் பயிற்சி

பெத்தநாயக்கானுர் கிராமத்திலிருந்து 12 அன்பர்கள் பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றுள்ளனர்.

11. அனுபவ உரை

Village Name		Pethanayakkanur		Name of the Professors	Asst. Prof.V.Appadhurai	Date of Start	07-01-2023		100.00%	Maximum	No. of Responses	30
Sponsor Name		Aliyar Arivuthirukovil			Asst.Prof. M.Dhanalakshmi	Date of Closing	10-06-2023		29.25%	Minimum		
Sl No.	Feedback Questions	Average Performance	G.mohanapriya	Uma maheswari	S.kowsalya	R.kalavathi	பெ.க.கிருஷ்ணசாமி	J.Iswarya	K.Bhuvaneshwari	V.Gayathri	S.Panchali	S. Ushanandhini
			F	F	F	F	M	F	F	F	F	F
1	To what extent the physical exercises are helpful and effective to you?	3.55	4	3		4	2	4	4	4	4	4
2	To what extent your physical health has improved due to physical exercises?	3.63	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4
3	How clean is your village now compared to before the village was adopted?	3.67	4	4	2	4	4	2	4	4	4	2
5	Are you good in studies?	4										4
6	Are you able to remember things?	3.7	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4

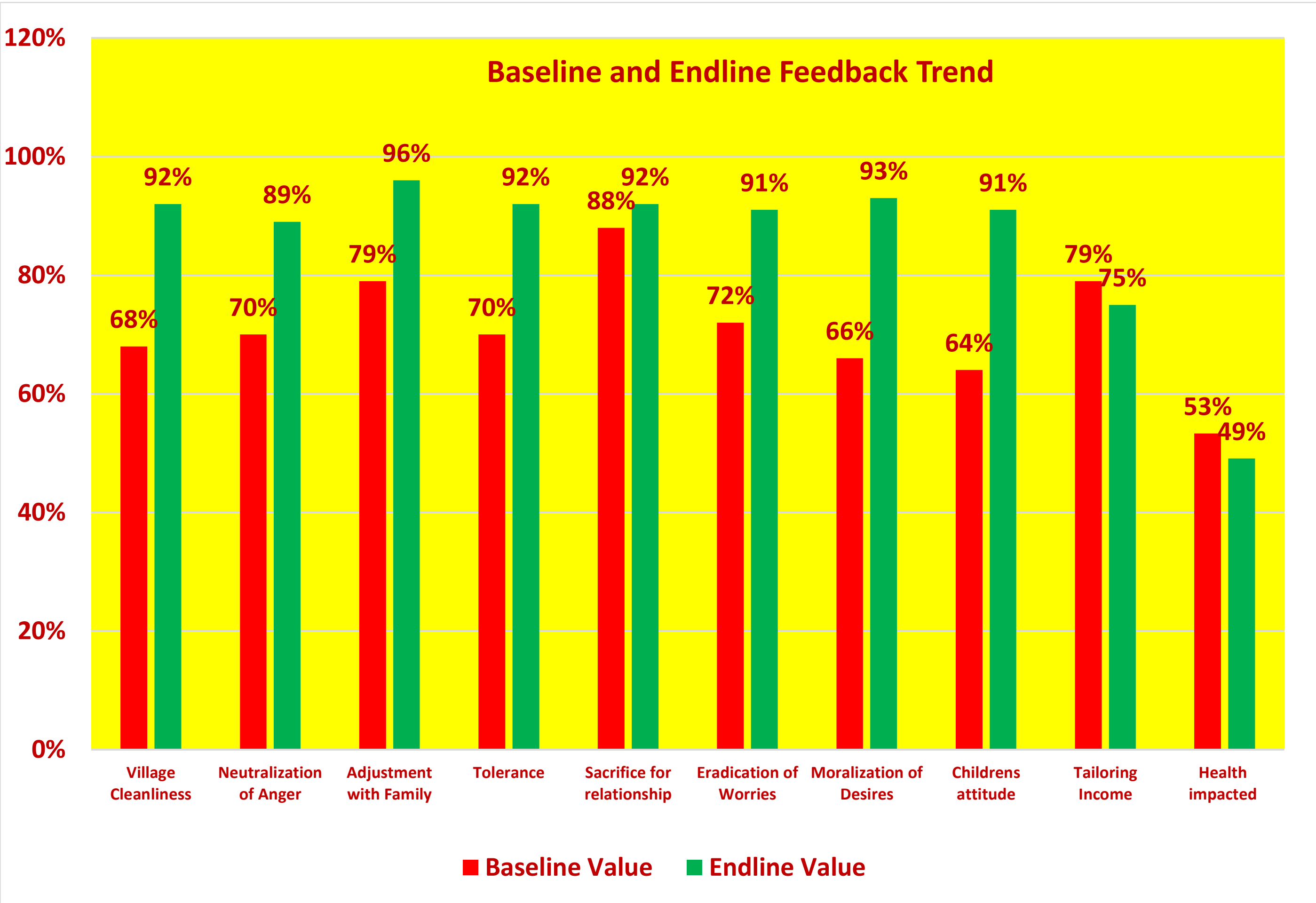
7	Are you able to focus on studies and other activities (School/College)?	4										4
8	How much of control have you gained on your anger?	3.57	3	4	2	4	4	3	4	4	4	2
9	To what extent your Mental health has calmed due to SKY Meditation?	3.5	3	2	3	4	2	3	4	4	4	3
10	What are your levels of tolerance to accept others behavior and maintain cordial relationship?	3.66	3	3		4	4	2	4	4	4	3
11	To what extent are you able to adjust with your family and friends?	3.83	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
12	How much are you able to sacrifice to take the relationship forward?	3.68		4		4	4	2	4	3	4	3
13	To what extent are you able to eradicate your worries to maintain a healthy life?	3.63	4	4	2	4	4	2	4	4	4	3
14	How much are you able to moralize your desires to be contented?	3.7	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4
15	How satisfied are you with the change in your children's attitude?	3.62		4	4	4	4		4	4	4	
16	How satisfied are you with the change in your children's focus towards education?	3.58		4	2	4	4		4	4	4	
17	How satisfied are you with the tailoring skills developed?	3.82	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4
18	How satisfied are you with the earnings / income through tailoring?	3	2	3	3			2	3	3	3	4

19	If you were under depression before joining SKY, are you out of depression now?	3.69	3	4	4	4		4	4	4	4	3
20	How do you rate your village professors coaching and behavior?	3.93	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
21	Health Improvements Resolved		Menstrual problems / PCOD; மாதவிடாய்	Over-weight / Obesity ;	Blood Pressure (BP) /இரத்த அழுத்தம் (BP)	Asthma / Breathing problems; ஆஸ்துமா / சுவாச பிரச்சினைகள்	Joint Pain /மூட்டு வலி, Sugar Control/ சர்க்கரை கட்டுப்பாடு,	Not Applicable/ பொருந்தாது	Not Applicable / பொருந்தாது	Not Applicable/ பொருந்தாது	Not Applicable/ பொருந்தாது	Migraine / Headache; மைக்கிரன
22	Other Suggestions & Feedbacks		Very good	Very good	Very good	Very good	அனைவருக்கும் தொடர்ந்து பயிற்சிகள் தருவதற்கு ஆசிரியர்கள் வேண்டும்	எதுவும் இல்லை	சிறப்பாக நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது	சிறப்பாக நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது	சிறப்பாக நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது	Very good

Result Inference

S.No.	Inference
1	100% of the students' participants are good in studies and other activities (School/College).
2	96% of the women participants are satisfied with their tailoring skills developed.
3	Around 93% of the participants are able to remember things
4	Around 93% of the participants are able to moralize their desires to be contented
5	92% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
6	83% (632) of the participants have made progress in family peace
7	Due to SKY Exercises and meditation-202 participants cured of Joint Pain, 126 participants cured of Migraine and Headache, 101 participants cured of Cholesterol, 76 participants cured of Blood Pressure,51 participants cured of Sugar Problem, 20 women participants cured of Menstrual problems / PCOD.
8	**100% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 29% before joining the program.**

Feedback Trend



V.S.P. கிராம சேவை திட்டத்தின்
கற்றுக் கொண்டதின் மூலம் நான் அடைந்த
பயன்களையும் மாற்றங்களையும் இக்கட்டுரை
மூலம் கூறுவது எனக்கு ஒரு நல்ல வாய்ப்பாகும்.

M. புவனேஸ்வரி

இங்கு நான் கற்றுக் கொண்ட உடற்பயிற்சியின்
மூலம் என் உடலும் மனமும் நாள் முழுவதும்
புத்துணர்ச்சியாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கும்
மாற்றத்தை உணர்ந்தேன். இவ்வாறு உடற்பயிற்சிகளை
தினமும் செய்வதால் உடல் உயரத்திற்கு ஏற்ற
எடை என எடை குறைந்ததை என்னால் காண
முடிந்தது. காயகல்பப் பயிற்சியினால் உடலில் கருந்து
மாதவிடாய், சுடு மலச்சிக்கல் பிரச்சனைகள் போன்ற
சில பிரச்சனைகள் மாற்றம் ஏற்பட்டு குணமடைவதை
உணர்ந்தேன். தினமும் தியானம் அக (தவம்)
செய்வதால் மனதையும் உடலையும் கட்டுப்படுத்துவதை
கற்றுக் கொண்டேன். தவத்தின் மூலம் மனதையும்
ஐம்புலன்களையும் கற்று அவற்றை கட்டுப்பாட்டுடன்
வைத்துக் கொள்வதை கற்றுக் கொண்டேன்.
மனதை கட்டுப்படுத்துவது மூலம் தேவையற்ற அலைகளை

சீரமைப்பவை, சீரழிப்பவை என உ-யும்
புரிந்தேன். சினம் தவிர்த்தல், எண்ணம்
ஆராய்தல் இவை இரண்டும் என் வாழ்வில்
முக்கிய மாணவையாக உள்ளது. சினம்
தவிர்த்தல் மூலமாக கோபம் குறைந்தது
அமைதி நிலவியது. பிரச்சனைகள் மூலம்
எனக்கு அதிக எதிர்மறை எண்ணங்கள்
வருவதுண்டு. எண்ணம் ஆராய்தல் மூலம்
என் எண்ணங்கள் மாறின. என் வாழ்வில்
இப்படி ஒரு அற்புதமான ஒன்றை நமக்கு
கொடுத்த ஆசான் அருள்தந்தை யோகிராஜ்
ஐயாவுக்கும், அவ்வழியே என்னை
அழைத்து சென்ற தனலட்சுமி அம்மா அவர்
களுக்கும், புவனா அக்காவுக்கும், ஐயாவுக்கும்.
நன்றியை தெரிவிக்கிறேன்.

வாழ்க வளமுடன்.

ராஜேஸ்வரி. பா
9626252587
வைத்தநாயக்கனூர்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராம சேவைத் திட்டத்தின் மூலம் வைத்தநாயக்கனூர் கிராமத்தில் மனவளக்கலை யோகாவை கடந்த [illegible] வாரங்களாக கற்று வருகிறேன். பயிற்சியாளர் அருள்நிதி. உ. புவனேஸ்வரி அவர்கள் சிறப்பாக கற்றுக் கொடுத்தார்கள். மேலும் எங்கள் வீட்டு வேலைகளை நானே பார்த்துக் கொள்கிறேன். மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிக்கு முன், முன்கோபம், ஆத்திரம், பொறுமை இல்லாமல் இருந்தேன். தற்போது மனவளக்கலை யோகா கற்றபின், குடும்ப அமைதி, மனநிம்மதி, பயம் இல்லாமல் இருக்கிறேன். அகத்தாய்வு, அருட்காப்பு, சங்கல்பம், குடும்ப அமைதிக்கு பத்து வழிகளை பின்பற்றுவதன் மூலம் நல்ல மனநிலையில் உள்ளேன். எனக்கு இந்த மாற்றத்தினை ஏற்படுத்தி கொடுத்த துணைப்பேராசிரியர், ப. அப்பாதுரை, மா. [illegible] மனமார்ந்த நன்றியையும் வணக்கத்தினையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். தினமும் எளிய முறை உடற்பயிற்சி மற்றும், தியானம், தவம் செய்வதன் மூலம் நல்ல மனநிலையும் உடல்நலமும் முன்னேற்றம் அடைந்துள்ளது. தினந்தோறும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறேன். நல்ல உறக்கம் வருகிறது. அளவோடு உணவு உட்கொள்கிறேன். உணவு உட்கொள்ளும் முன் ஒரு மூச்சு எடுத்துக் கொள்கிறேன். இடுப்பு வலி, முதுகு வலி, தலைவலி, கழுத்து வலி மகராசனம் செய்வதின் வாயிலாக குறைந்து முழு நிவாரணம் அடைந்துள்ளேன். தொப்பை வயிறு இருந்தது. அதை பயிற்சி செய்ததின் மூலமாக என் [illegible] இல்லாமல் [illegible] தினந்தோறும் உடல் நலம் பெற உடற்பயிற்சி செய்வேன். இப்போது பெரிய மாற்றம் என்னுள் வந்துள்ளது. தினமும் அமைதியாக எனது பழக்கத்தினை ஏற்படுத்திக் கொண்டேன். யோகா மற்றும் [illegible] பயிற்சி நிறைய மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

குறைந்த எதிர்பார்ப்புகளை குறைத்து வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகள் இன்றி உடல் மற்றும் மனம் நலமாக வாழ்வதை இப்பயிற்சியின் மூலம் கற்று கொண்டு அதை என் வாழ்வில் நான் கடைபிடிக்க முயற்சி செய்து கொண்டிருக்கிறேன். வீட்டில் உள்ளவர்கள் வெளியில் செல்லும் போது அருள் காப்பு சொல்லி அனுப்புவதன் மூலம் ஏற்பட்ட மாற்றத்தை உணர்ந்தேன். கண்ணாடி பயிற்சி, நீர் பயிற்சி செய்வதால் நான் சில பயன் அடைந்தேன். இங்கு கற்று கொடுத்த தையல் பயிற்சியின் மூலமும் நான் மிகவும் பயன் அடைந்தேன். தையல் பற்றி எதுவும் தெரியாத நான் இங்கு சென்று நன்றாக தையல் கற்று கொண்டேன். என்னால் என்னுடைய ஆடைகளை தைப்பதற்கு இனி வெளியில் செல்ல மாட்டேன். இவ்வாறு V.S.P கிராமிய சேவை திட்டத்தின் மூலம் நான் அடைந்த பயன்களை கூறிக்கொண்டே போகலாம். நான் இதனால் பயனடைந்தது அதிகம்.

இப்படிக்கு,
M. Bhuvanam/W.

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

குருவே துணை

நான் மகேஸ்வரி நான் அறிந்ததில் பசியோடு
இருந்தவர்க்கு அற்புதமான அறுசுவை உணவு
கிடைத்தது போலவும் மருந்தில்லா நோயிக்கு
மருந்து கிடைத்து போலே உள்ளது.

யோக . மனவளக்கலை , இரண்டும்
அப்படிபட்டவையே. காலையில் ½ மணிநேரம்
உடற்பயிற்சியின் முலம் அன்றைய நாள்
முழுக்க சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடிந்தது.
மனவளக்கலை மூலமாக என் கோபத்தை
கட்டுபடுத்த முடிந்தது. இதனால் என்
குடும்பத்தில் பாதி பிரச்சனைகளை தவிர்த்தேன்
மனவளக்கலை மூலமாக முதலில் எனக்குள்
ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடிந்தது. மாற்றம்
என்னிடம் துவங்கியதால் என் குடும்பத்தில்
சில மாற்றங்கள் ஏற்பட்டதை நான் உணர்ந்தேன்
சந்தோஷம் , சங்கடங்கள், பிரச்சனைகள்,
துக்கங்கள், அனைத்தியும் தடுக்கமுடியாது.
இவைகளை . மன அமைதியுடனும், எது
நடந்தாலும் அதை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள-
-க்கூடிய மனபக்குவத்தை யோகா தந்தது.
உடல்அளவில் , மனதளவில் பலமானவளாக
மாறினேன். நான் செய்யும் , நன்மை , தீமை
இரண்டும் கர்மவினையின் சங்கிலியாக
என் வம்சத்தை தொடரும் என புரிந்தேன்.
முக்கியமான ஒன்று நம் வாழ்க்கையை

பாலசுப்ரமணியன். மு
9655753525
அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையம்
ஆனைமலை

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

உலக சமுதாய சேவா சங்கம். கிராமிய சேவைத் திட்டம் ஆழியாறு அறிவுத்திருக்கோயில் சார்பாக பெத்தநாயக்கனூர் கிராமத்தில் மனவளக்கலை யோகாவை கடந்த ஐந்து மாதமாக அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அருளிய முழுமை நல வாழ்விற்கான எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள், தியானப் பயிற்சிகள் அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகள் மற்றும் காயகல்ப பயிற்சிகள், தவம் ஆகியவை துணைப்பேராசிரியர் V. அப்பாதுரை, M. தலைமணி எனக்கு. அக்கினை தவம் சாந்தி தவம் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. பயிற்சிக்கு முன் மனவளக்கலை யோகாவை பற்றி எதுவும் தெரியாது. மனதில் பயம், கவலை, பதற்றம். குடும்பத்தில் சண்டை, வேலையில் விண் விரயச் செலவு மற்றும் அப்செட்டுகள் அதிகம் இருந்து வந்தது. உடல் எடை, உடல் பருமன், இரத்த அழுத்தம் 160/120 mm of Hg எண்ணெயில் பொரித்த உணவு மற்றும் கொழுப்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளையும், வெளிபுற உணவுகளை அதிகமாக உட்கொண்டு வந்தேன். நேரம் காலம் என்று இல்லாமல் பசி எடுத்தாலும் பசி எடுக்காவிட்டாலும் நேரநேரத்திற்கு அதிகளவு உணவு உட்கொண்டு வந்தேன். கோபம் வந்தால் என் குழந்தைகளை பேசி அடி எது தவறு எது என்று சொல்லாமல் அவர்களை அடித்து விடுவேன். உடல் சோர்வு மனசோர்வு, உறக்கம் இல்லாமல் இருந்து வந்தேன். துணைப்பேராசிரியர்கள் வழங்கிய எளிய முறை உடற்பயிற்சி கைப்பயிற்சி, கால்பயிற்சி, பாதம் வருடல், தலைசுற்றுப் பயிற்சி, கண் பயிற்சி, கபாலபதி, மகராசனம் நிலை I மற்றும் நிலை II உடம்பைத் தேய்த்து விடுதல் அக்குபிரஷர் உடம்பைத் தளர்த்து விடுதல் மற்றும் ஓய்வு தரும் பயிற்சி செய்யும் போது நான் என்னை மறந்து அதிக நாள் நன்றாக தூங்கியுள்ளேன். மனவளக்கலை யோகாவை கற்ற பிறகு நான் தினந்தோறும் அதிகாலையில் பிரம்ம முகூர்த்த நேரத்தில் 4.30 am எழுந்து விடுவேன். தினமும் முறையாக அனைத்து பயிற்சியும் செய்து வந்த பிறகு எனது உடல் எடை, உடல் பருமன், கவலை, டென்ஷன், மன அமைதி, குடும்ப அமைதி பெற்றேன் மகிழ்வில் உடலுக்கு நாள்தோறும் சுறுசுறுப்பாக இலகுவாக இருக்கிறது உடலை, இரத்த அழுத்தம் குறைந்து நார்மல் நிலையில் உள்ளன். காயகல்ப பயிற்சியால் வெளிபுற உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்வதை தவிர்த்தேன் அளவாக உணவு உட்கொள்கிறேன். தியானப் பயிற்சியால் மேலும் மனம் அமைதியும் உடலுக்கு நல்ல ஓய்வும் கிடைக்கிறது. கிராமிய சேவைத்திட்டத்தின் மூலம் உடல் நலம், நோயற்ற வாழ்வை வாழ்கின்றேன். தினமும் இப்பயிற்சியை என் உயிர் உள்ள வரை செய்வேன் என்று உறுதிமொழி எடுத்துக் கொண்டு தினமும் மனவளக்கலை யோக பயிற்சி செய்து வருகிறேன். நான் மட்டுமல்ல என் குடும்ப உறுப்பினர் அனைவரும் இப்பயிற்சியை ஆர்வத்துடன் எடுத்து பயிற்சி செய்து வருகிறோம்.

நன்றி

இப்படிக்கு
தங்கள் உண்மையுள்ள
Balasu. M 9655753525

12. நிறைவு விழா நிகழ்ச்சி நிரல்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

நிகழ்ச்சி நிரல்

மாலை

5.30 மணி : கொடியேற்றம், ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம் போர்டு திறப்பு.

5.45 மணி : இறைவணக்கம், குரு வணக்கம், தவம்

6.00 மணி : வரவேற்புரை : அருள்நிதி. **R.பச்சையப்பன்** அவர்கள்,
அறங்காவலர், அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியாறு.
முன்னிலை வகிப்பவர்கள் :
அறங்காவலர்கள், அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியாறு.
அறங்காவலர்கள், அறிவுத்திருக்கோயில், பொள்ளாச்சி.
பேரா. **G.பாலமுருகன்** அவர்கள், இணை இயக்குனர், WCSC-VSP.
அருள்நிதி. **K.குரு ரங்கதுரை** அவர்கள்,
ஒருங்கிணைப்பாளர், WCSC-VSP.
அருள்நிதி. **S.ராஜேந்திரன்** அவர்கள்
அருள்நிதி. **T.சற்குணமூர்த்தி** அவர்கள்

6.05 மணி : விருந்தினரைக் கௌரவித்தல்

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

6.20 மணி : வாழ்த்துரை : திரு. **P. ஜெகநாதன்** அவர்கள்,
பஞ்சாயத்து தலைவர், பெத்தநாயக்கனூர்.

6.25 மணி : தலைமையுரை : அருள்நிதி. **M.சின்னச்சாமி** அவர்கள்,
துணைத்தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்.

6.30 மணி : தலைவரைப் பற்றிய அறிமுகம்

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

6.45 மணி : **அனுபவ உரை படக்காட்சி**

7.00 மணி : **கிராமியக்கலை நிகழ்ச்சி**
பெத்தநாயக்கனூர் கிராமிய அன்பர்கள்

7.55 மணி : நன்றியுரை : அருள்நிதி. **K.குமரகுரு** அவர்கள்,
தலைவர், பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை.

உலக நல வாழ்த்து

13. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க **பெத்தநாயக்கனூர்** கிராமம், **பொள்ளாச்சி** 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:

பெத்தநாயக்கனூர் கிராமத்தை அமைதிகிராமமாகவும், ஆரோக்கிய கிராமமாகவும் மாறுவதற்கு கிராமிய சேவைத் திட்டத்தை வழிநடத்திக் கொண்டிருக்கும் உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர்,பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.**SKM.**மயிலானந்தன் அவர்களுக்கும், இத்திட்டம் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கு பொருள் உதவி வழங்கிய **பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை அறக் கட்டளைக்கும்** இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த **கோயம்பத்தூர்** மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் ***Prof.V.Appadurai & Asst.Prof.Dhanalakshmi*** அவர்களுக்கும் சிறப்பு வகுப்புகள் நடத்திய ஆசிரிய பெருமக்களுக்கும், இத்திட்டம் முழுமையாக செயல்பட ஒருங்கிணைந்து சேவையாற்றிய 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