கிராமிய சேவைத் திட்டம்

திருவள்ளூர் மண்டலம்
அம்பத்தூர் மற்றும் வானகரம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
குத்தம்பாக்கம் கிராமம்



(WCSC-VSP) கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் இலக்கு

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

தூய்மையும் பசுமையும் மிக்க ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம்

திருவள்ளூர் மண்டலம்
அம்பத்தூர் மற்றும் வானகரம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
குத்தம்பாக்கம் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை 3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம் 4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும் 4
4. குத்தம்பாக்கம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா 5
5. மருத்துவ முகாம் 7
6. மனநல ஆலோசனை முகாம் 7
7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல் 7
8. மகளிர் மேம்பாட்டு திட்டம் – இலவச தையல் கலை பயிற்சி 8
9. ஆரோக்கியமேம்பாட்டு முகாம்-மது ஒழிப்பு 8
10. பிரம்மஞானம் பயிற்சி 8
11. அனுபவ உரை - Result Inference 9
12. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 18
13. வாழ்த்து: 18

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	குத்தம்பாக்கம்		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**14-09-2025**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**07-02-2026**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5** மாதங்கள்		
5.	மண்டலம்	திருவள்ளூர்		
6.	அறக்கட்டளை	அம்பத்தூர் மற்றும் வானகரம்		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	*Ambathur MVKM Trust & Vanagaram MVKM Trust*		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:100	பெண்:450	மொ:550
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:50	பெண்:400	மொ:450
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:50	பெண்:400	மொ:450
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:20	பெண்:80	மொ:100
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:20	பெண்:80	மொ:100
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:20	பெண்:80	மொ:100
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:20	பெண்:80	மொ:100
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:07	பெண்:28	மொ:35
16.	ஆசிரியர் பயிற்சி பெற்றரவார்கள்	ஆண்:03	பெண்:11	மொ:14
17.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students below 14)*	ஆண்:35	பெண்:15	மொ:50

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 **381**-வது கிராமமாக குத்தம்பாக்கம் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் **14.09.2025**-ஆம் தேதியிலிருந்து **07.012.2026**-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. குத்தம்பாக்கம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

Ambathur & Vanagaram MVKM Trust -ன் நிதி உதவியுடன் திருவள்ளூர் மண்டலம், அம்பத்தூர் மற்றும் வானகரம் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக **14.09.2025**-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.**SKM.**மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் குத்தம்பாக்கம் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.













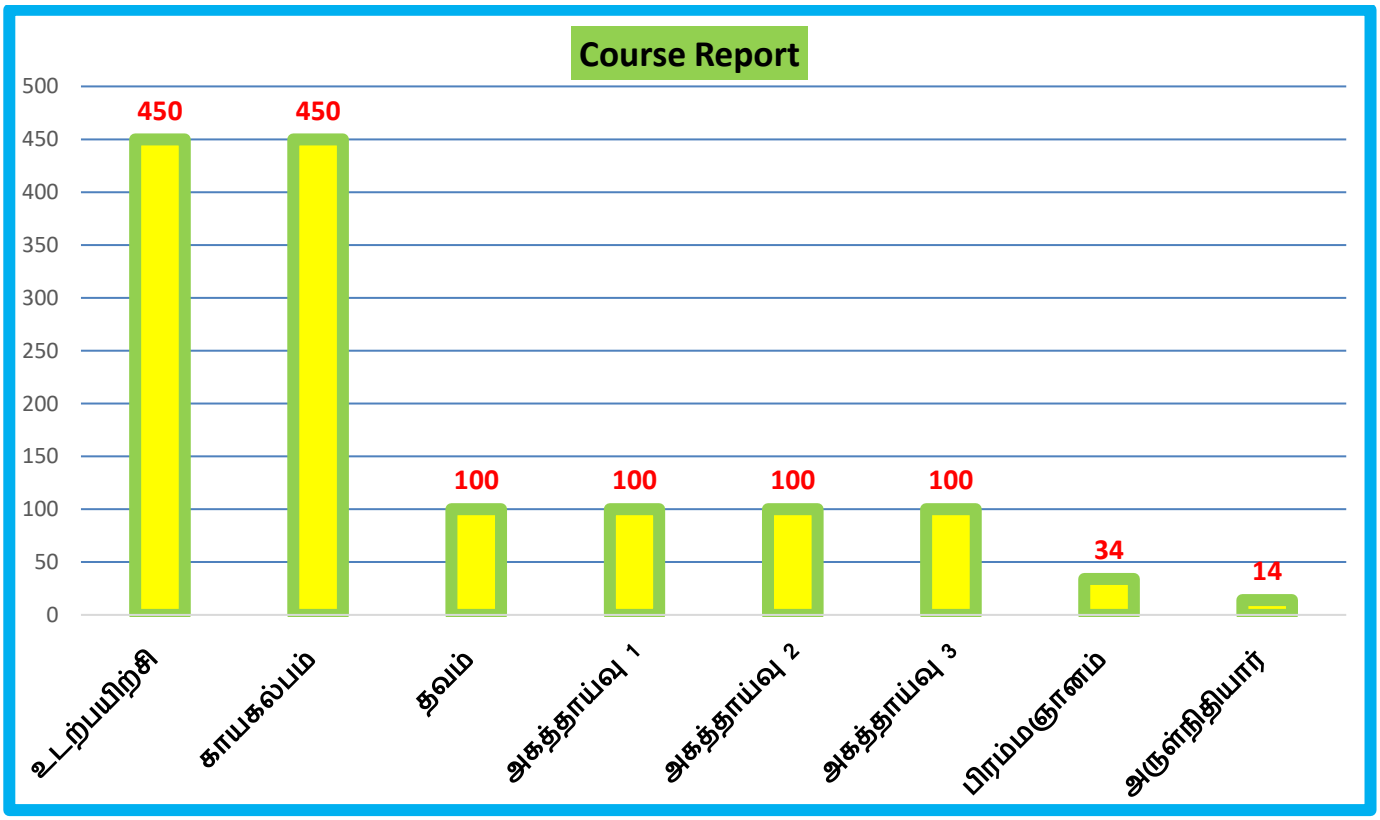
உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தவம், அகத்தாய்வு, பிரம்மஞானம் மற்றும் அருள்நிதியர் பயிற்சி











5. மருத்துவ முகாம்

07.12.2025 அன்று குத்தம்பாக்கம் கிராமத்தில் *VSP Medical Team* மூலமாக முதல் மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-*10*, பெண்கள்-*40*, மொத்தம்-*50* அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.





6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

20.01.2026 அன்று *Dr.Janakiraman, Psychologist* அவர்களால் குத்தம்பாக்கம் கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் மொத்தம் -*21* பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை *5* அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.





7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல்

21.11.2025 அன்று குத்தம்பாக்கம் கிராமத்தில் திருவள்ளூர் மண்டலம், அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களால் மற்றும் *VSP* இணை இயக்குநர்களால் கிராம மக்களுக்கு *110* மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.





8. மகளிர் மேம்பாட்டு திட்டம் – இலவச தையல் கலை பயிற்சி

குத்தம்பாக்கம் கிராமத்தில் மகளிர் மேம்பாட்டுத் திட்டம் -இலவச தையல் கலை பயிற்சி துவக்கவங்கப்பட்டது. இலவச தையல் பயிற்சி மூலமாக 23 கிராமப் பெண்கள் பயிற்சி பெற்று பயனடைந்துள்ளனர்.





9. ஆரோக்கியமேம்பாட்டு முகாம்-மது ஒழிப்பு

29.12.2025 அன்று குத்தம்பாக்கம் கிராமத்தில் TTK Hospital, Adyar Counselors மூலம் கிராம மக்களுக்கு மது ஒழிப்பு விழிப்புணர்வு முகாம் நடத்தப்பட்டது.





10. பிரம்மஞானம் பயிற்சி

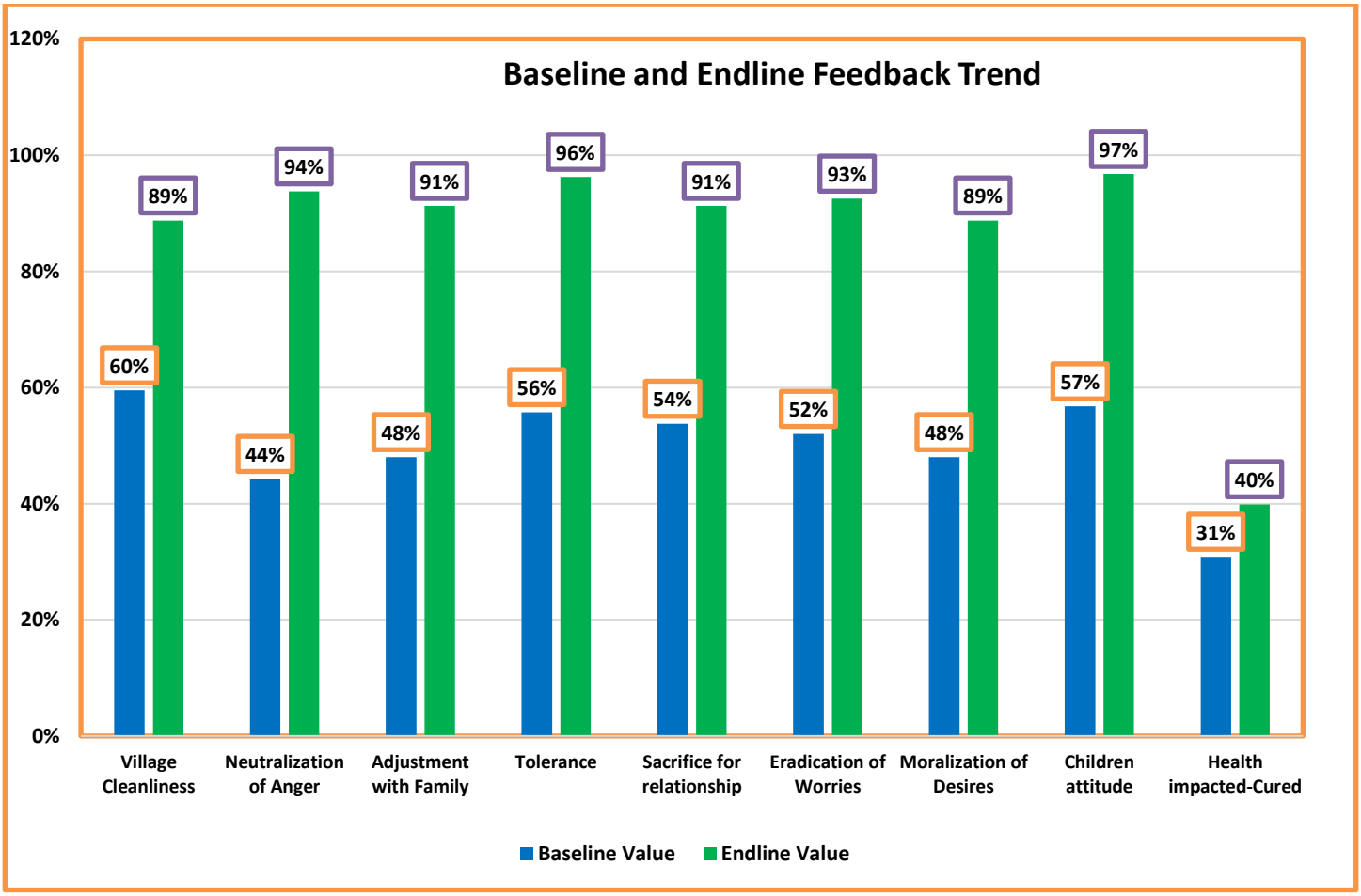




11.அனுபவ உரை - Result Inference

S.No.	Inference
1	100% of the students participants are able to focus on studies and their activities (School/colleges)
2	100% of the participants are satisfied with tailoring skill developed
3	Around 99% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
4	Around 97% participants satisfied with their children's education and attitude
5	95% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
6	95% of the participants are able to remember things
7	85% (320) of the participants have made progress in family peace
8	Due to SKY Exercises and meditation-150 participants cured of Joint Pain, 38 Participants cured of sugar problem, 38 participants cured of Blood pressure, 19 participants cured of Asthma and Breathing Problem, 19 participants cured of Migraine and Headache, 38 participants cured Eye Problem with respect to sight, Watering eye, 19 women participants cured of Menstrual Problem (PCOD).
9	**100% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 32% before joining the program.**

Feedback Trend



Pre and Post Medical Camp Report				
Hemavathy.S		Age-70		PH: 9551896945
S.No.	**Description**	**Pre Medical**	**Post Medical**	**Report**
1	**HEIGHT (CM)**	149.5	149.5	
2	**WEIGHT (KG)**	**52**	**52**	**STABLE**
3	**BMI**	18.10	18.10	**NEED TO CHANGE DIET**
4	**BODY FAT %**	9%	9%	**STABLE**
5	**MUSCLE RATE %**	86.19	86.19	**STABLE**
6	**BODY WATER %**	65.5	65.5	**GOOD**
7	**BONE MASS (KG)**	2.38	2.38	**GOOD**
8	**BMR (Kcal)**	1396	1396	**GOOD**
9	**METABOLIC AGE**	65	65	**STABLE**
10	**VISCERAL FAT %**	1.62	1.62	**STABLE**
11	**SUBCUTANEOUS FAT %**	8.6	8.6	**STABLE**
12	**PROTIEN MASS (KG)**	20.68	20.68	**STABLE**
13	**MUSCLE MASS (KG)**	45.16	45.16	**STABLE**
14	**WEIGHT WITHOUT FAT (KG)**	47.54	47.54	**STABLE**
15	**SKELETAL MUSCLE MASS (KG)**	58.61	58.61	**STABLE**
16	**Hyper-Tension**	160/85	140/60	**GOOD**
	Reported By			**Director of WCSC VSP**
	Dr. Bhuvaneswari			

Pre and Post Medical Camp Report				
Nithya B		Age-42		PH: 9840077964
S.No.	**Description**	**Pre Medical**	**Post Medical**	**Report**
1	**HEIGHT (CM)**	159.4	159.4	
2	**WEIGHT (KG)**	**69**	**69**	**STABLE**
3	**BMI**	24.00	24.00	**STABLE**
4	**BODY FAT %**	23%	18%	**REDUCED**
5	**MUSCLE RATE %**	72.86	77.63	**IMPROVED**
6	**BODY WATER %**	55.38	59	**IMPROVED**
7	**BONE MASS (KG)**	2.66	2.83	**IMPROVED**
8	**BMR (Kcal)**	1519	1593	**IMPROVED**
9	**METABOLIC AGE**	44	42	**BETTER**
10	**VISCERAL FAT %**	10.17	7.01	**REDUCED**
11	**SUBCUTANEOUS FAT %**	20.05	16.1	**REDUCED**
12	**PROTIEN MASS (KG)**	17.49	18.63	**IMPROVED**
13	**MUSCLE MASS (KG)**	50.57	53.8	**IMPROVED**
14	**WEIGHT WITHOUT FAT (KG)**	53.23	56.63	**IMPROVED**
15	**SKELETAL MUSCLE MASS (KG)**	49.55	49.55	**STABLE**
16	**OBESITY LEVEL**	OWT	IDEAL	**BETTER**
	Reported By			**Director of WCSC VSP**
	Dr.Bhuvaneswari			

Pre and Post Medical Camp Report				
	Thilagavathy S	Age-53		PH: 9840074948
S.No.	**Description**	**Pre Medical**	**Post Medical**	**Report**
1	**HEIGHT (CM)**	145.5	145.5	
2	**WEIGHT (KG)**	**55**	**55**	
3	**BMI**	19.00	19.00	**STABLE**
4	**BODY FAT %**	22%	11%	**REDUCED**
5	**MUSCLE RATE %**	74.35	84.88	**IMPROVED**
6	**BODY WATER %**	55.1	64.51	**IMPROVED**
7	**BONE MASS (KG)**	2.16	2.46	**IMPROVED**
8	**BMR (Kcal)**	1301	1431	**IMPROVED**
9	**VISCERAL FAT %**	8.58	2.44	**REDUCED**
10	**SUBCUTANEOUS FAT %**	19.08	9.74	**REDUCED**
11	**PROTIEN MASS (KG)**	17.84	20.37	**IMPROVED**
12	**MUSCLE MASS (KG)**	40.97	46.69	**IMPROVED**
13	**WEIGHT WITHOUT FAT (KG)**	43.13	49.14	**IMPROVED**
	Reported By			**Director of WCSC VSP**
	Dr.Bhuvaneswari			

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் கலைச்செல்வி. நான் குத்தம்பாக
கம் கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன்.
எங்கள் ஊருக்கு கிராமிய சேவை
திட்டத்தின்மேல் மணவளக்கலை
யோகா வந்தது. இந்த பயிற்சி
மேலும் நான் நினைய உடல், மன
பிரச்சினையிலிருந்து பயனடைந்தேன்
எனக்கு உடல்வலி இருந்தது.



அதுமட்டுமல்லாது உணவு செரிமானமில்லாமல்
இருந்தது. உடற்பயிற்சி செய்யும் போது
செரிமான பிரச்சினை சரியானது. உடல்வலி
குணமானது. மூளைசெல்களுக்கு ஒருபுத்துணர்
ச்சி பிரணாயாமம் செய்ய செய்ய தெரிந்தது
இரவில் தூக்கமில்லாமல் 12, 1 மணிக்கு
விழித்து விடுவேன். பிறகு தூக்கம் வராது
தியானம் பயிற்சி செய்த பிறகு தூக்கமின்மை
சரியானது. தூக்கமில்லாத ஒரு மன அழுத்தம்
அதிகமானது. தவம் செய்ய செய்ய மனஅழுத்தம்
குறைந்தது. தொடர்ந்த பயிற்சி பெற்று பிரம்ம
ஞான பயிற்சிக்கு சென்றேன். எல்லையில்லா
ஆனந்தம் ஆழியாதில் கிடைத்தது. எங்கு
சென்றாலும் இது போன்ற பிரம்ம ஞான வினாக்கள்
கிடைக்காது. அதனை தொடர்ந்து அனந்தநி
பயிற்சியும் பெற்றேன். இதை போன்ற பயிற்சி
யை நமக்கு வழங்கிய வேதாத்திரிமகரிஷி
யை குருவாக அடைந்ததற்கு நான் பூர்வ
ஜென்ம புண்ணியம் பெற்றிருக்க வேண்டும்
என்பதில் ஐயமில்லை மறவாத அன்பு

ரா. கலைசெல்வி



வாழ்க வையகம்!
வாழ்க வளமுடன்!

குருவே துணை!

நீங்களும் உங்கள் அன்பு குடும்பமும் உடல் நலம், நீண் ஆயுள், நிறை செல்வம், உயர் புகழ் மெய்ஞானம் ஓங்கி, வாழ்க வளமென்!

என் பெயர் C.A. திருஞானசம்பந்தம், M.A., B.L., திருச்சிராப்பள்ளி மாவட்டம் தொட்டியம் தாலுகா, தும்பலம் கிராமத்தில் பிறந்தேன். தும்பலம் கிராமிய சேவைத்திட்டம் மனவளக் கலை, ஸ்ரீ சக்ர யோக பயிற்சியின் முதல், உபாயிற்சி, தியானம், காயகல்பம் பயிற்சிகள் எந்த இடத்தில் சமயம், இன ஜாதி வேறுபாடுகள் இன்றி நிறைவான பயிற்சிகளை திரு/செ. R. தனலட்சுமணன், மற்றும் R. லலிதா அம்மையார்கள் இருவரும் முழுமையான பயிற்சிகளை, உலக அமைதிக்கான சேவா சங்கம் சார்பில் வழங்கினார்கள். எல்லாம் ஓர்இல், எல்லாரும் ஓர் இடம் என்ற மனவளக்கலையின் முதல் கற்றுக் கொண்டேன். அறிவே கடவுள், சாந்தவெளி என்ற கருத்துக்களை கொண்டது என்பது தான் சச்சிதானந்த பொருட்கள் உடையது. என்னை இந்த பயிற்சிகள் பிரம்மானந்த வரை அழைத்து வந்து, அருள் நிதியம் பயிற்சிக்கும் வித்திட்டது அனைவரும் உள்ளதை எண்ணி, இந்த உலக அமைதிக்கான சேவா சங்கம், உலக மக்கள் அனைவருக்கும் கொண்டு சென்று வருவதை உணர்ந்து, இதான் வேதனத்தில் மகரிஷி - திருவோணம் அவர்களுக்கு என் மனமார்ந்த வணக்கம், நன்றிகள்.

வாழ்க வளமுடன்.

இப்படிக்கு

C.A. திருஞானம்



2

27.01.2026
நேமம் - 600124

வாழ்க வளமுடன் நலமுடன்! வாழ்க வையகம்-!

தாயமே இது பொய்யடா தெறும் காற்றடைத்த பையடா (பாரதியார்)

தாயகம் இது மெய்யடா காற்றடைத்த பையடா அதில் கண்ணும் கருத்தும் வையடா (புதுமைவாதி)

என் பெயர் நேதி. சுரேஷ்குமார் நல்லாசிரியர் விருது பெற்ற நான் 248, பிள்ளையார் கோவில் தெரு நேமம் + அஞ்சல் - 600124 (வயது 73) இலவசத்தில் பணிநிறைவு பெற்று வாழ்ந்து வருகிறேன் தங்களின் சிறப்பான சேவை திட்டம் (Best - Sky - yoga) ஆசிரியர்கள் திரு. ஆர். தலைவாணன் மற்றும் R. லலிதா அம்மா அவர்கள் இலவச வீட்டு மொட்டின் பயிற்சிகளை எனக்கு முறையாக நிறைவாக பயிற்சி தொடுத்தார்கள் மகிழ்ச்சி அவர்களின் ஒருங்கம் ஆத்ம்வாதமும் இலக்க மக்கள் பயன் பெற இருகரம் கூப்பி வணங்குகின்றனர்.

இந்த பயிற்சியின் மூலம் எனது குடும்பத்தில் ஏற்பட மனைவி திருமதி நேதி ராணி அனைவருக்கும் சேர்ந்து பயிற்சி சிறப்பாக அளித்தார்கள். இந்த மோகன காயகல்ப பயிற்சியால் சரீரத்திற்கு இருந்த வயதிலும் அதிக ஆரோக்கியம், உடல் நோய்க்கு - மருந்தாகவும், மனதிற்கு நிம்மதியாக, உள்ளது.

இந்த பயிற்சியின் மூலம் உடல் இயக்கம், கண் இயக்கம், கை, கால்கள், இணைப்புகள் இயக்கத்தில் சிறப்பு களை உணர முடிந்தது. இந்த பயிற்சி எனது தினசரி கால வாழ்க்கைக்கு நிம்மதியாக் தினம் செய்து வர இந்த பயிற்சி எல்லோருக்கு பொதுவானதாக இருக்கிறது.

யாம் பெற்ற இன்பம் இந்த வையகம் பெற வேண்டும் என வாழ்த்தி மேலும் இந்த சேவை திட்டம் வினைவும் பயன்பெற்று நலமுடன் வாழ வேண்டும் என வாழ்த்தி இந்த சேவை திட்டம் வளர என் இறைவனை தேடி வணங்கி வாழ்த்துகிறேன்

நன்றி! வணக்கம்!!

தொடர்புக்கு
27/01/2026
நேதி. சுரேஷ்குமார்
9944123303



வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்.

R. Kasthuri Ramachandran,
NO: 17A Radha Nagar,
Aalam Stepstone Retairement Home,
Nemam, Thiruvallore. என்ற இலாசத்தில்

இருந்து வருகிறேன். இந்தபாக்கம் உலக சகோதர சேவா சங்க தொலிய திட்ட Sky YOGA எங்கள் இருப்பிடத்திற்கே வந்து ஆசிரியர்களான R. லலிதா அம்மா, R. கலைவாணன் ஐயாவும் கொடுத்த பயிற்சிகள் மூலம் பல நன்மைகள் அடைந்துள்ளேன். நான் இந்த வயிப்பில் R. படை காரணம் தியானத்திற்காகதான். ஆனால் எனக்கு இதனுடன் எளிய முறை உடற்பயிற்சி, காயகல்பம் அக்குபன்சர், அகதாய்வு, உணவில முறைகள், ஆசை தீரனமப்பு போன்ற பல பொக்கிஷங்களை நான் அறிந்து கொண்டது நானே எதிர்பாராத ஒரு நிகழ்வு. இதை நான் தினசரி பயிற்சிகளாக செய்வதன் மூலம் என் உடலும், மனதும் இறுக்கம் குறைந்து நல்ல தளர்வான, இணக்கமான சுறுசுறுப்பும், மனம் ப்ரெஷாக இருப்பதையும் உணர முடிகிறது. காயகல்பம் எனக்கு புத்துணர்வையும் உடல் பலத்தையும், மன அமைதியையும் கொடுப்பதை உணர முடிகிறது. இந்த வாய்ப்பு என்னுடை 60 தாவது வயதில் கிடைத்து இருக்கிறது. இன்னும் சற்று முன்னால் கிடைத்து இருந்தால் நன்றாக இருந்திருக்குமே என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டாலும் கடவுள் இப்போது எனக்கு கிடைக்க அருள் செய்தாரே என நினைக்கிறேன். இந்த எளிமையான எளிய பயிற்சிகளை எனக்கு கொடுத்த கடவுளுக்கும், வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கும் என் நன்றியையும் நமஸ்காரத்தையும் தெரிவித்துக் கொள்ள அனைத்து படுகிறேன்.

இப்படிக்கு,
R Kasthuri



வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

குருவே துணை!

என்னுடைய பெயர்: R. சுரேஷ்குமார் ராஜகோபாலன்

நேமம், அடையார் சினியர் வில்லா, No: 23-A, ராதா நகர் மெயின் ரோடு, திருவான்மியூர் எனது குடும்பத்தினருடன் வசித்து வருகின்றேன்.

திருமணம் ஆகாமல் திருமண தேவைத் திட்டம். யோகா மையம் எங்கள் குடியிருப்பு வளாகத்தில் அமைந்துள்ளதால் Dr. R. கனகவாணன் மற்றும் Dr. R. லலிதா அவர்கள் இருவரும் யோகா பயிற்சிகளாக தியானம், காயகல்பம் மற்றும் உடற்பயிற்சிகள் கற்றுக் கொடுத்து வருகின்றனர்.

நாங்கள் தினமும் மேற்கண்ட பயிற்சிகளை தினமும் காலை, மாலை செய்து கொண்டு உள்ளோம். இதனால் தன்னம்பிக்கை அதிகரித்துள்ளது. BP. Blood Pressure 105, Pulse - 97 என்று இருந்த உடலின் நிலை சீராகி அனைத்து உள்ளது.

உடற்பயிற்சிகள் மூலம் கை, கால் வலிகள் குறைந்து உடலில் பலம் ஏற்பட்டு உள்ளது. தியானம் மூலம் மன அமைதி, உடல் வலம் அதிகமாக கிடைக்கிறது.

இந்த வாய்ப்பினை தொடர்ந்து திருமண தேவைத் திட்டம் இதயபூர்வமாக, உலக அமைதிக்காக திருமண் என் மனமார்ந்த நன்றிகளையும், வாழ்க வளமுடன் என்ற வார்த்தையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

நன்றி!

வாழ்க வளமுடன்!

இப்படிக்கு

R. சுரேஷ்குமார்

12. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க குத்தம்பாக்கம் கிராமம், அம்பத்தூர் மற்றும் வானகரம் 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:

குத்தம்பாக்கம் கிராமத்தை அமைதி கிராமமாகவும், ஆரோக்கிய கிராமமாகவும் மாற்றுவதற்கு கிராமிய சேவைத் திட்டத்தை வழிநடத்திக் கொண்டிருக்கும் உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களுக்கும், இத்திட்டம் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கு பொருள் உதவி வழங்கிய *Ambathur & Vanagaram MVKM Trust*-க்கும், இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த திருவள்ளூர் மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், அம்பத்தூர் மற்றும் வானகரம் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் *Asst.Prof.R.Kalaivanan & Asst.Prof.R.Lalitha* 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