கிராமிய சேவைத் திட்டம்

சேலம் மண்டலம்
இராசிபுரம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
முத்துக்காளிப்பட்டி 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

சேலம் மண்டலம்
இராசிபுரம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
முத்துக்காளிப்பட்டி கிராமம்

Table of Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை 3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம் 4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும் 4
4. முத்துக்காளிப்பட்டி கிராமத்தின் தொடக்கவிழா 5
5. மருத்துவ முகாம் 7
6. சித்தா மருதுவ முகாம் -1 7
7. சித்தா மருதுவ முகாம் 2 7
8. மனநல ஆலோசனை முகாம் 8
9. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் 8
10. மது ஒழிப்பு முகாம் 8
11. முதல் நிலை அகத்தாய்வு 9
12. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு 9
13. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு 9
14. உலகஅமைதி தினம் 10
15. மகளிர் மேம்பாட்டு திட்டம்- இலவச தையல் கலை பயிற்சி 10
16. Pre and Post Medical camp Report 11
17. அனுபவ உரை - Result Inference 14
18. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 20
19. வாழ்த்து: 20

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	முத்துக்காளிப்பட்டி		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**06.10.2025**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**06.03.2026**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5** மாதங்கள்		
5.	மண்டலம்	சேலம்		
6.	அறக்கட்டளை	இராசிபுரம்		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	**Asst.Prof.K.Kanthasamy, Mrs.Valli Kanthasamy, Selvi Feeds, Muthukalipatti, President, Rasipuram MVKM Trust, Trustee, WCSC and President of all trust and subcentre development committee, Salem Zone.**		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:	பெண்:	மொ:
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:40	பெண்:180	மொ:220
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:48	பெண்:190	மொ:238
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:40	பெண்:180	மொ:220
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:17	பெண்:109	மொ:126
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:17	பெண்:109	மொ:126
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:17	பெண்:109	மொ:126
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:04	பெண்:46	மொ:50
16.	ஆசிரியர் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:02	பெண்:02	மொ:04
17.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students below 14)*	ஆண்:15	பெண்:20	மொ:35

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 பத்மபூஷன்.அருள்நிதி.Dr.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களால் **382**-வது கிராமமாக முத்துக்காளிப்பட்டி கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் *06.10-2025*-ஆம் தேதியிலிருந்து **06.02.2026**-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 வேதாத்திரிய கிராமம்

4. முத்துக்காளிப்பட்டி கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

Asst.Prof.K.Kanthasamy, Mrs.Valli Kanthasamy,Selvi Feeds, Muthukalipatti, President, Rasipuram MVKM Trust, Trustee, WCSC and President of all trust and subcentre development committee, Salem Zone அவர்களின் நிதி உதவியுடன் சேலம் மண்டலம், இராசிபுரம் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக 06.10.2025-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மபூஷன்.அருள்நிதி.**Dr.SKM.**மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் முத்துக்காளிப்பட்டி கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.













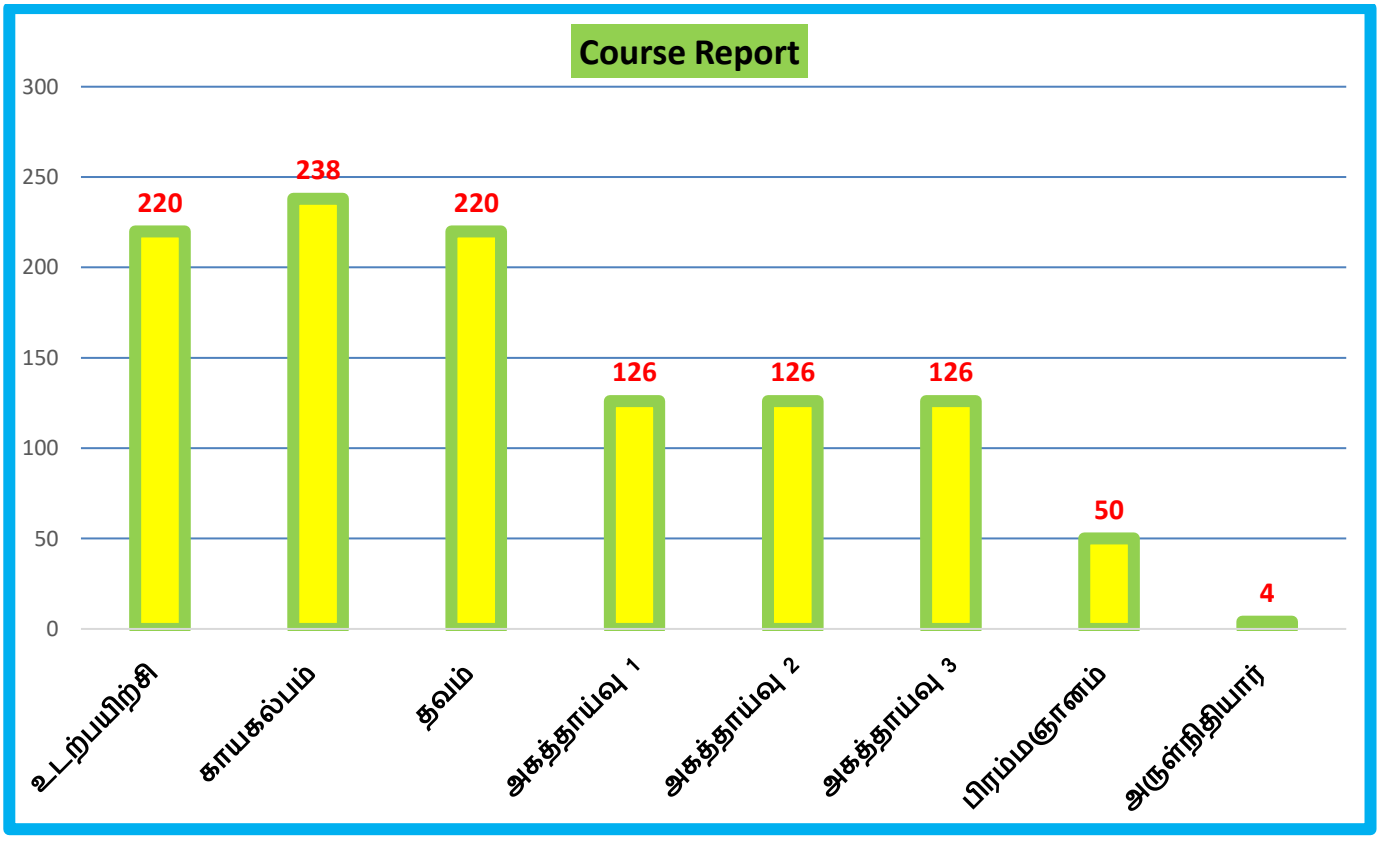
உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தவம், அகத்தாய்வு, பிரம்மஞானம் மற்றும் அருள்நிதியர் பயிற்சி











5. மருத்துவ முகாம்

28.11.2025 அன்று முத்துக்காளிப்பட்டி கிராமத்தில் VSP Medical Team மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-12, பெண்கள்-18, மொத்தம்-30 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.





6. சித்தா மருதுவ முகாம் -1

09.11.2025 அன்று முத்துக்காளிப்பட்டி கிராமத்தில் எக்ஸெல் சித்தா & இயற்கை யோகா மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் ராசிபுரம் ரோட்டரி சங்கம் மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-17, பெண்கள்-63, மொத்தம்-80 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.





7. சித்தா மருதுவ முகாம் 2

10.12.2025 அன்று முத்துக்காளிப்பட்டி கிராமத்தில் எக்ஸெல் சித்தா & இயற்கை யோகா மருத்துவக் கல்லூரி மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-17, பெண்கள்-63, மொத்தம்-80 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.





8. மனநல ஆலோசனை முகாம்

05.01.2026 அன்று Prof.Janakiraman, Psychologist அவர்களால் முத்துக்காளிப்பட்டி கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் ஆண்கள்-12, பெண்கள்-45, மொத்தம்-56 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 20 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.





9. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

24.10.2025 அன்று முத்துக்காளிப்பட்டி கிராமத்தில் மண்டலம், அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் கிராம பொருப்பாளர்களால் கிராம மக்கக்கு 110மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.





10. மது ஒழிப்பு முகாம்

26.02.2026 *அன்று முத்துக்காளிப்பட்டி கிராமத்தில் திரு. ஜெகதீசன் மற்றும் AAA Members அவர்களால் கிராம மக்கக்கு மது ஒழிப்பு விழிப்புணர்வு முகாம் நடத்தப்பட்டது. இதில் கிராம மக்கள் 30 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*





11. முதல் நிலை அகத்தாய்வு





12. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு





13. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு





14. உலகஅமைதி தினம்

21.06.2025 அன்று முத்துக்காளிப்பட்டி கிராமத்தில் சர்வதேச யோகா தினம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் 90 அன்பர்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.





15. மகளிர் மேம்பாட்டு திட்டம்- இலவச தையல் கலை பயிற்சி

முத்துக்காளிப்பட்டி கிராமத்தில் மகளிர் மேம்பாட்டுத் திட்டம் -இலவச தையல் கலை பயிற்சி துவக்கவங்கப்பட்டது. இலவச தையல் பயிற்சி மூலமாக 20 கிராமப் பெண்கள் பயிற்சி பெற்று பயனடைந்துள்ளனர்.









16. Pre and Post Medical camp Report

Pre and Post Medical Camp Report

Kannamma	Age-62			9487485073
S.No.	**Description**	**Pre-Medical**	**Post Medical**	**Report**
1	HEIGHT (CM)	**155**	**153**	
2	WEIGHT (KG)	**75.7**	**76**	**IMPROVED**
3	BMI	**31.51**	**26.6**	**REDUCED**
4	BODY FAT	**31.45**	**0.2223**	**REDUCED**
5	MUSCLE RATE	**65.12**	**73.88**	**IMPROVED**
6	BODY WATER	**49.49**	**56.15**	**IMPROVED**
7	BONE MASS	**2.59**	**2.99**	**IMPROVED**
8	BMR	**1490**	**1660**	**IMPROVED**
9	METABOLIC AGE	**68**	**55**	**GOOD**
10	VISCERAL FAT	**13.91**	**9.41**	**REDUCED**
11	SUBCUTANEOUS FAT	**27.29**	**19.38**	**REDUCED**
12	PROTEIN MASS	**15.63**	**17.73**	**IMPROVED**
13	MUSCLE MASS	**49.3**	**56.74**	**IMPROVED**
14	WEIGHT WITHOUT FAT	**51.89**	**59.73**	**IMPROVED**
15	OBESITY LEVEL	**FAT**	**OWT**	**NEED DIET CHANGE**
	Reported By			**Directorate of WCSC VSP**
	Dr.Bhuvaneswari			

Rani B	Age-60	PH: 9952078858

S.No.	Description	Pre Medical	Post Medical	Report
1	HEIGHT (CM)	160	161	
2	WEIGHT (KG)	57.2	58	IMPROVED
3	BMI	22.34	20.3	REDUCED
4	BODY FAT	17.23	0.1264	REDUCED
5	MUSCLE RATE	78.63	83	IMPROVED
6	BODY WATER	59.76	63.08	IMPROVED
7	BONE MASS	2.37	2.56	IMPROVED
8	BMR	1392	1477	IMPROVED
9	METABOLIC AGE	54	54	GOOD
10	VISCERAL FAT	5.45	3.62	REDUCED
11	SUBCUTANEOUS FAT	15.43	11.4	REDUCED
12	PTOTEIN MASS	18.87	19.92	IMPROVED
13	MUSCLE MASS	44.98	48.72	IMPROVED
14	WEIGHT WITHOUT FAT	47.35	51.28	IMPROVED
15	OBESITY LEVEL	IDEAL	IDEAL	GOOD

Reported By	Directoer of WCSC VSP
Dr.Bhuvaneswari	

Boobathi M	Age-59	PH: 9789573103

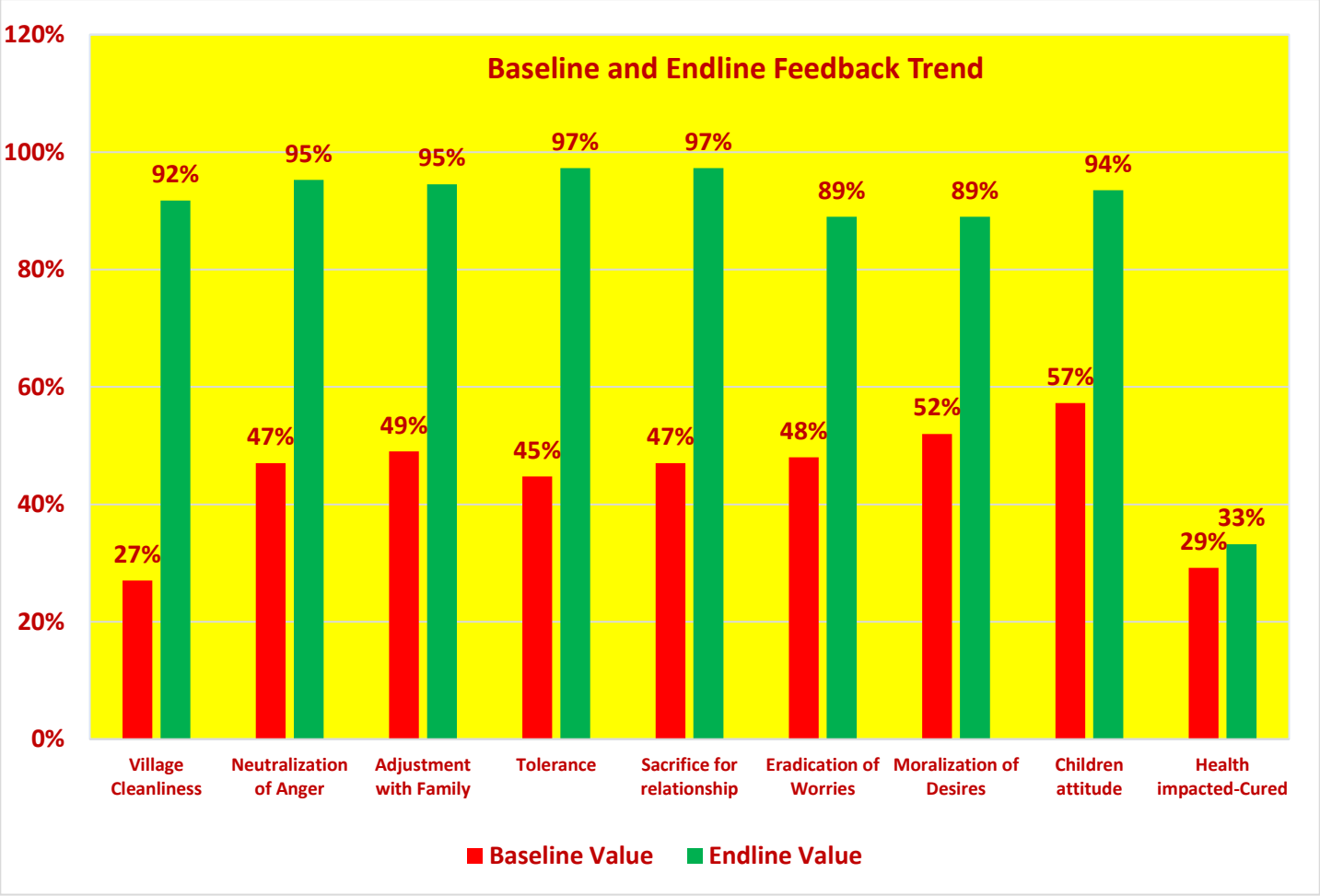
S.No.	Description	Pre Medical	Post Medical	Report
1	HEIGHT (CM)	154	153	
2	WEIGHT (KG)	62.7	63	IMPROVED
3	BMI	26.44	21.9	REDUCED
4	BODY FAT	23.63	0.1507	REDUCED
5	MUSCLE RATE	72.56	80.69	IMPROVED
6	BODY WATER	55.14	61.32	IMPROVED
7	BONE MASS	2.4	2.69	IMPROVED
8	BMR	1407	1531	IMPROVED
9	METABOLIC AGE	61	50	GOOD
10	VISCERAL FAT	9.28	5.08	REDUCED
11	SUBCUTANEOUS FAT	20.76	13.42	REDUCED
12	PROTEIN MASS	17.41	19.36	IMPROVED
13	MUSCLE MASS	45.64	51.07	IMPROVED
14	WEIGHT WITHOUT FAT	48.04	53.76	IMPROVED
15	OBESITY LEVEL	OWT	IDEAL	GOOD
16	SKELETAL MUSCLE MASS	24.4	54.87	IMPROVED

Reported By	Directoer of WCSC VSP
Dr.Bhuvaneswari	

17.அனுபவ உரை - Result Inference

S.No.	Inference
1	Around 97% of the participants are satisfied with tailoring skill developed
2	96% of the participants are benefitted with the exercises and leading a physical healthy life
3	95% of the participants are able to control their anger
4	Around 94% of the participants are satisfied with their children's attitude and Education
5	93% of the participants are able to remember things
6	93% of the participants mental health calmed due to the sky yoga meditation
7	97% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
8	89% (222) of the participants have made progress in family peace
9	Due to SKY Exercises and meditation-46 participants cured of Joint Pain, 56 Participants cured of sugar problem, 83 participants cured of Blood pressure, 56 participants cured of Asthma and Breathing Problem, 37 participants cured of Migraine and Headache, 37 participants cured od obesity and overweight, 37 women participants cured of Menstrual Problem (PCOD).
10	**97% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 25% before joining the program.**

Feedback Trend





வாழ்க வளமுடன்

அனுபவ உரை

ஊர் - முத்தூர்கவுளிப்பட்டி, சேலம் மண்டலம்

பெயர் இரா. செல்வராஜ்

வயது - 60

உலக பிரமிய சேவா சங்கத்தின் மூலம் முத்தூர்கவுளிப்பட்டி கிராமிய சேவைத் திட்டத்தில் கலந்து கொண்டு இலவசமாக பயிற்சி பெற்றேன்.

பயிற்சிக்கு முன்:

எனக்கு நீண்ட காலமாக நரம்பு சம்பந்தமான பாதிப்பை எதிர்த்து கொண்டு வந்தேன். இருந்தும் சுகர் கட்டுப்படவில்லை உடல் அசதியாகவும் மன அமைதியின்றியும், சரியாக தூக்கம் வராமலும் அவதிப்பட்டேன்.

பயிற்சிக்கு பின்:

உற்பயிற்சி, தியம், ஸ்வகும்ப பயிற்சி தினமும் தொடர்ந்து செய்து வந்தேன். அதன் பயனாக எனக்கு உடல் நலத்தில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டு சுகர் லெவல் நார்மல் ஆனது அகத்தாய்வு பயிற்சியின் பயனாக நல்ல எண்ணங்கள் மனதில் பதிந்து தீய செயல்களை விட்டொழித்தேன். கோபமுடைய முற்றிலுமாக நிறுத்தினேன். நிதானமாக ஆராய்ந்து தெளிந்த முடிவுகளை எடுக்க முடிந்தது. உடல் சுறுசுறுப்புடனும் சோர்வடையாமலும் நாள் முழுதும் அனைத்து வேலைகளையும் செய்ய முடிகிறது. இந்த மனவளக்கலை பயிற்சியை நான் முழுமனதுடன் ஏற்றுக் கொண்டதினால் மற்றவர்களுக்கும் இதன் பயனை விளக்கவும் கற்றுக் கொடுக்கவும் உறுதியாக உள்ளேன். இந்த பயிற்சியை கற்றுக் கொடுத்த ஆசிரியருக்கும் உலக பிரமிய சேவா சங்கத்திற்கும் மனம் நன்றியை தெரிவித்து கொள்கிறேன்.

வாழ்க வையகம்

வாழ்க வளமுடன்

இப்படிக்கு

(R. SELVARAJ)

வாழ்க வளமுடன்

அனுபவ உரை



பெயர் . P. வள்ளி
வயது - 67
ஊர் - முத்துக்காளிப்பட்டி

எங்கள் கிராமத்தில் உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் சார்பாக கிராமிய சேவை திட்டம் இலவசமாக துவங்கப்பட்டது. அதில் கலந்து கொண்டு பயிற்சி பெற்றேன். மிகவும் எளிமையாக இருந்தன.

பயிற்சிக்கு முன்

1. நான் 6 வருடகாலமாக தூக்க மாத்திரை எடுத்துக் எடுத்துக் கொண்டிருந்தேன் 10 Mg மட்டுமே இரவு தூக்கம் இல்லை.
2) முழங்கால் வலி கீழே உட்கார முடியாது.
3) L4, L5 தண்டுவட பிரச்சனை.
4) மன அழுத்தம் இருந்தன.
5) பேச்சு விடயத்தில் சிறுவயதில், வீசிங், சளி தொந்தரவு இருந்து கொண்டே இருக்கும்.
6) உடல் எடை அதிகம்.

பயிற்சிக்கு பின்

பயிற்சி கற்று கொண்ட பிறகு தூக்க மாத்திரை எடுத்துக் கொள்வதில்லை இரவில் நன்கு தூங்குகிறேன். மகராசனம் பயிற்சி செய்ததனால் முதுகு தண்டுவட பிரச்சனை சரியாகின. பேச்சு பயிற்சியின் காரணமாக சளி தொந்தரவு, வீசிங் சரியாகின. கால்பயிற்சியின் காரணமாக கால்வலி, பீட்டு வலி இல்லை. கீழே நன்கு உட்காருகிறேன். தாயகல்ப பயிற்சியின் பயனாக உடல் முழுதும் சுறுசுறுப்பாகவும் நினைவுதிறன் சிறப்பாகவும் இருக்கின்றன. அகத்தாய்வு பயிற்சியில் தினம் தவிர்த்தல், சுவாசை ஒழித்தல் பயிற்சி மிகவும் உதவியாக இருந்தன. இப்பொழுது எதைபற்றியும் கவலை படுவதில்லை, கோபப்படுவதில்லை அகத்தாய்வு, தவறுகளிலிருந்து வெளிப்பு பயனாக மன அழுத்தம் சரியாகின. தியானம் செய்வதினால் மனம் அமைதியாக இருக்கின்றன. வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு நன்றி.

Vallivalampatti

வாழ்க வளமுடன்



அனுபவ உரை

ஊர் - முத்துகானாம்பட்டி, தேனி மண்டலம்
பெயர் - A. அன்னம்மாள்
வயது - 67

உலக ஒருமைய சேவா சங்கத்தின் மூலம் துவங்கப்பட்ட திராமிய சேனலில் கலந்து கொண்டு இலவசமாக பயிற்சி பெற்றேன்.

பயிற்சிக்கு முன்:

நான் இரண்டு வருடங்களாக சரியாக தூக்கம் வராமலும், வந்தாலும் நடு இரவில் தூக்கம் கலைந்து அவதிப்படு வந்தேன். இதற்கு மருந்து மாத்திரை சாப்பிட்டு கொண்டிருந்தேன். நரம்பு சம்மந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் இருக்கிறது. அதிகமாக கோவப்படுவேன். இதனால் குடும்பத்தில் மன சஞ்சலத்துக்கு ஆளானேன். சக்கரை நோய்க்கு மருந்து சாப்பிட்டு கொண்டிருந்தேன்.

பயிற்சிக்கு பின்:

இதில் உடற்பயிற்சி, தியானம், அக்குபிரஷர் பயிற்சி மற்றும் பிரம்மஞானம் பயிற்சி கணவன் மனைவி இருவரும் ஒன்றாக இணைந்து எடுத்துக் கொண்டோம். தொடர்ந்து இந்த பயிற்சியை செய்ததன் பலனாக எனக்கு நரம்பு சம்மந்தப்பட்ட பிரச்சனை சரியாகி கொண்டிருக்கிறது. தூக்கமின்மை பிரச்சனை சரியாகி வருகிறது. மாத்திரை எடுப்பதை குறைந்து விட்டேன். மிகவும் மனம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன். இந்த பயிற்சியை ஏற்படுத்திக் கொடுத்த மதிப்பிற்குரிய அருள்மிகு சுவாமி விஸ்வாயாகர் அவர்களுக்கும் உலக ஒருமைய சேவா சங்கத்திற்கும் நிறுவனத்திற்கும் நன்றி.

வாழ்க வளமுடன்

இப்படிக்கு
A. அன்னம்மாள்

வாழ்க வையகம் குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்

வாழ்க வளமுடன்



அனுபவ உரை:

பெயர் : S. கோகிலா . B.E (I.T. Employee)

வயது : 39

ஊர் : முத்துகாளிப்பட்டி

எங்கள் கிராமத்தில் உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் சார்பில் கிராமிய சேவை திட்டம் இலவசமாக துவங்கப்பட்டது. அதில் நான், எனது அம்மா மற்றும் அப்பா கலந்து கொண்டு பயிற்சி பெற்றோம்.

பயிற்சிக்கு முன்:

1. பனி காலத்தில் சளி தொந்தரவு ஏற்பட்டால் மருந்து எடுத்துக் கொள்வேன்.
2. எந்தவொரு உடற்பயிற்சியையும் நிலைமாக செய்ய முடியவில்லை.
3. என் அம்மாவிற்கு இடுப்பு வலி இருந்தது.
4. பனி மற்றும் வாகன புகை தொந்தரவினால் என் அப்பா-வால் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ள முடியவில்லை.

பயிற்சிக்கு பின்:

கோலபதி பயிற்சி செய்வதால் சளி தொந்தரவுகள் இல்லை. உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடல் சுறுசுறுப்பாகவும் சிறு சிறு தொந்தரவுகளும் நீங்கி விட்டன. என் அம்மாவுக்கு இடுப்பு வலி குணமாகி விட்டது. என் அப்பாவும் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் பயிற்சி செய்து வருகிறார். தியானம் மற்றும் அகத்தாய்வு மேற்கொண்டதால் கோபம், கவலை, பயம் நீங்கி மனம் அமைதியாக இருக்க முடிகிறது. இனி வரும் சவால்களை தைரியமாக எதிர்கொள்ள முடியும் என்ற நம்பிக்கை வந்து விட்டது.

இந்த பயிற்சியை ஏற்படுத்தி கொடுத்த வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கும், திரு. கை. கந்தசாமி ஐயா அவர்களுக்கும் நன்றி.

வாழ்க வளமுடன்

இப்படிக்கு

S. கோகிலா

வாழ்க வளமுடன்



அ அனுபவ உரை

ஊர் - முதுகானியம்பட்டி

பெயர் - கி. உமா

வயது - 56

எங்கள் கிராமத்தில், கிராமிய சேவை நிறுவனம், உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் சார்பாகவும், (VS) கிராசியபுரம் மனவளக்கலை மன்றம் தொடங்கப்பட்டது. அதில் நான் கலந்து கொண்டு பயிற்சி பெற்றேன்.

பயிற்சிக்கு முன்

இது நான் வரை என்னால் கீழே அமர முடியாது. நரம்பு சம்மந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் இருக்கிறது. அதற்கு சில மருந்துகளாக மாற்றி சாப்பிட்டு கொண்டிருக்கிறேன். என்னால் யோகாசனம் போட இயலாது. மனக்குழப்பங்கள் நிலையிலே இருக்கும். கவலை படுவேன். BP உள்ளிட்ட பிரச்சனைகள் உள்ளன.

பயிற்சிக்கு பின்

பயிற்சி செய்த பிறகு நன்றாக கீழே அமருகிறேன். யோகாசனம் போட இயல்கிறது. நரம்பு சம்மந்தப்பட்ட பிரச்சனை சீரானது. மன அமைதியாகவும், தெளிவாகவும் இருக்கிறது. நான் இப்பொழுது கவலை படுவதில்லை. எனக்கு இப்பொழுது, சகஜமாகவும், இருக்கிறது. இதற்கு காரணம் அகத்தாய்வு, மூன்று நிலை பயிற்சி செய்ததனால் என் உடல் நிலை ஆரோக்கியமாக உள்ளது. இந்த பயிற்சியை ஏற்படுத்திக் கொடுத்த வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு எனது நெஞ்சார்ந்த நன்றிகள், மற்றும் உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவைத் திட்டம், கிராசியபுரம். கை. சந்தானசாமி அவர்களுக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

"வாழ்க வையகம்
வாழ்க வளமுடன்"

இப்படிக்கு.
கி. உமா

18. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க முத்துக்காளிப்பட்டி கிராமம், இராசிபுரம் 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.

19. வாழ்த்து:

முத்துக்காளிப்பட்டி 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 Asst.Prof.K.Kanthasamy, Mrs.Valli Kanthasamy,Selvi Feeds, Muthukalipatti, President, Rasipuram MVKM Trust, Trustee, WCSC and President of all trust and Subcenter Development committee, Salem Zone அவர்களுக்கும், இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த சேலம் மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், இராசிபுரம் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் Asst.Prof.Boopathy & Asst.Prof.Kavitha 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