வாழ்க வையகம் குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்

**<u>ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோயில்,</u>**
**<u>பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை</u>**
**<u>பில்சின்னாம்பாளையம் கிராமம்</u>**

## பொருளடக்கம்


| வ.எண் | செயல்பாடுகளின் விவரம் | பக்க எண் |
|---|---|---|
| 1 | கிராமிய சேவை திட்டத்தின் நோக்கம் | 02 |
| 2 | கிராமத்தின் விவரம் | 03 – 04 |
| 3 | கிராமத்தின் தொடக்க விழா அழைப்பிதழ் | 05 |
| 4 | கிராமத்தின் தொடக்க விழா | 06 – 07 |
| 5 | செயல்பாட்டு அறிக்கை | 08 |
| 6 | மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி --- உடற்பயிற்சி தவம் காயகல்பம் பிரம்மப் ஞான பயிற்சி | 09 |
| 7 | மருத்துவ பரிசோதனை முகாம் | 10 |
| 8 | மறு மருத்துவ பரிசோதனை முகாம் | 10 - 11 |
| 9 | சுற்றுப்புற சுகாதாரம் மற்றும் மரம் நடுதல் முகாம் | 11 |
| 10 | மனநல ஆலோசனை முகாம் | 12 |
| 11 | மகளிர் மேம்பாட்டு பயிற்சி (தையல் பயிற்சி) | 13 |
| 12 | கிராம மக்களின் அனுபவ உரை | 14 – 18 |
| 13 | நிறைவு விழா அழைப்பிதழ் | 20 |
| 14 | எதிர்கால திட்டங்கள் | 21 |
| 15 | வாழ்த்துரை | 21 |

தொடக்க விழா : 16.07.2019 நிறைவு விழா : 07.01.2020

## கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்

பாமர மக்களின் தத்துவஞானி அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் ஏழை, எளிய மக்களும் ஆன்மிக அறிவைப் பெற்று 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 பெற முடியும் 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 162வது கிராமமாக பில்சின்னாம்பாளையம் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் 16.07.2019ஆம் தேதியிலிருந்து 07.01.2020 ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பல சிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.

## திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

- நோயற்ற வாழ்வு
- குடும்ப அமைதி
- முதியோரை பாதுகாத்தல்
- கல்வியில் மேன்மை
- சுற்றுப்புற சுகாதாரம்
- சமுதாய விழிப்புணர்வு
- மதநல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

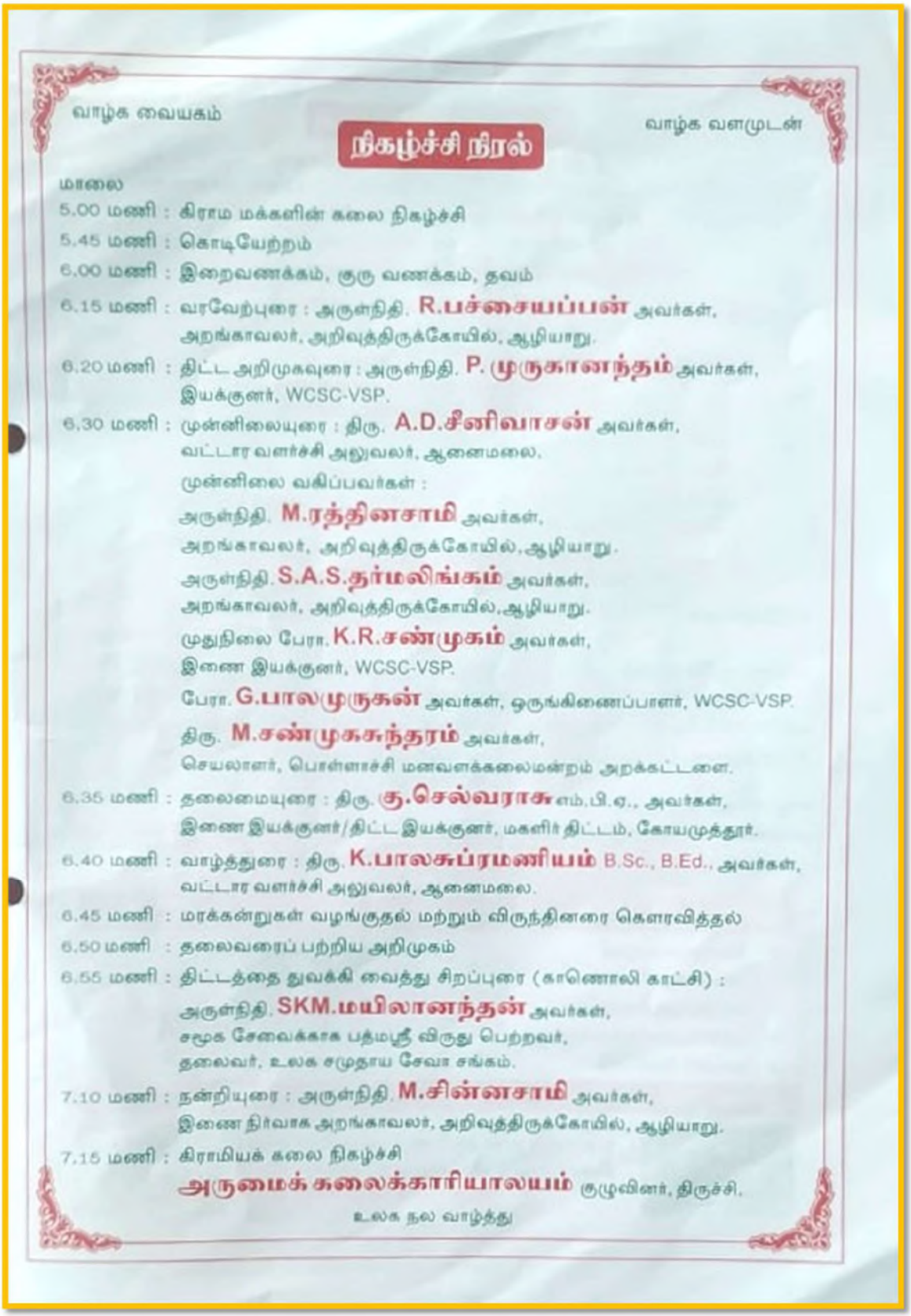
**ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்**

# தேர்வு செய்யப்பட்ட கிராமத்தின் விவரங்கள்

| | | |
|---|---|---|
| 1 | **கிராமத்தின் பெயர்** | பில்சின்னாம்பாளையம் |
| 2 | **மண்டலம்** | ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோயில் |
| 3 | **அறக்கட்டளை** | பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்றம் |
| 4 | **பஞ்சாயத்து / ஊராட்சி** | ஆனைமலை |
| 5 | **மாவட்டம்** | கோயம்பத்தூர் |
| 6 | **தாலுகா** | ஆனைமலை |
| 7 | Executive Officer | - |
| 8 | **பஞ்சாயத்து தலைவர் - சுயேச்சை / கட்சி** | - |
| 9 | **வார்டு உறுப்பினர்** | - |
| 10 | **மக்கள் தொகை** | 246 |
| 11 | **வீடுகள் எண்ணிக்கை** | 150 |
| 12 | **காலனி பகுதி உள்ளதா** ? | - |
| 13 | **அருகில் உள்ள பள்ளியின் பெயர் மாணவர்கள்** | அரசு ஆரம்பப்பள்ளி |
| 14 | primary Health Centre | இல்லை |
| 15 | **துவக்க விழா நடைபெறவிருக்கும் இடம்** | *P.K. நாடார் மில் வளாகம்,* |
| 16 | **பயிற்சி நடத்தவிருக்கும் இடங்கள்** | *P.K. நாடார் மில் வளாகம், பஞ்சாயத்து கட்டிடம்* |
| 17 | **பயிற்சி நேரம்** | முழுநேரம் |
| 18 | **கிராமியா சேவைத்திட்ட இணை இயக்குனர்** | பேரா.K.R. சண்முகம் *9443304901*<br>*Krshanmugam955@gmail.com* |
| 19 | **கிராமிய சேவைத்திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர்** (Academy) | பேரா. G.பாலமுருகன்<br>9843114179 |
| 20 | **கிராமிய சேவைத்திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர்** (Admin) | *அ.நி.V.ரேவதி 8903638630*<br>*vsp@vethathiri.ac.in* |

| | | |
|---|---|---|
| 21 | **கிராமிய சேவைத்திட்ட ஆசிரியர்கள் பெயர்** SMART ID NUMBER | பேரா. S.உமையாள்<br>பேரா. சிவசங்கரன் |
| 22 | **கிராமத்தில் மனவளக்கலை அன்பர்கள் அருள்நிதியர்கள் உள்ளனரா**? | - |
| 23 | **மரம் நடுதல்** | ஆசிரியர்கள் |
| 24 | **மருத்துவ முகாம்** | R&D |
| 25 | Counselling - **நடத்துபவர் பெயர்** | M.K.ஜானகிராமன், சென்னை |
| 26 | **சுற்றுப்புற சுகாதாரம்** | ஆசிரியர்கள் |
| 27 | **மகளிர் மேம்பாடு** | 28 நபர்கள் |
| 28 | **கிராமிய சேவைத்திட்ட துவக்க விழா தேதி** | 16.07.2019 |
| 29 | **கிராமிய சேவைத்திட்ட நிறைவு விழா தேதி** | 07.01.2020 |
| 30 | **புரவலர் பெயர், முகவரி, தொலைபேசி எண்** | ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோயில் |
| 31 | **நிர்வாகக்குழு உறுப்பினர்கள்,** | 5 நபர்கள் |
| 32 | **வளர்ச்சிக்குழு உறுப்பினர்கள்** | 7 நபர்கள் |
| 33 | **சேவைக்குழு உறுப்பினர்கள்** | 5 நபர்கள் |

# தொடக்க விழா அழைப்பிதழ்



வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

## நிகழ்ச்சி நிரல்

மாலை

5.00 மணி : கிராம மக்களின் கலை நிகழ்ச்சி

5.45 மணி : கொடியேற்றம்

6.00 மணி : இறைவணக்கம், குரு வணக்கம், தவம்

6.15 மணி : வரவேற்புரை : அருள்நிதி. **R.பச்சையப்பன்** அவர்கள்,
அறங்காவலர், அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியாறு.

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

6.30 மணி : முன்னிலையுரை : திரு. **A.D.சீனிவாசன்** அவர்கள்,
வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர், ஆனைமலை.

முன்னிலை வகிப்பவர்கள் :

அருள்நிதி. **M.ரத்தினசாமி** அவர்கள்,
அறங்காவலர், அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியாறு.

அருள்நிதி. **S.A.S.தர்மலிங்கம்** அவர்கள்,
அறங்காவலர், அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியாறு.

முதுநிலை பேரா. **K.R.சண்முகம்** அவர்கள்,
இணை இயக்குனர், WCSC-VSP.

பேரா. **G.பாலமுருகன்** அவர்கள், ஒருங்கிணைப்பாளர், WCSC-VSP.

திரு. **M.சண்முகசுந்தரம்** அவர்கள்,
செயலாளர், பொள்ளாச்சி மனவளக்கலைமன்றம் அறக்கட்டளை.

6.35 மணி : தலைமையுரை : திரு. **கு.செல்வராசு** எம்.பி.ஏ., அவர்கள்,
இணை இயக்குனர்/திட்ட இயக்குனர், மகளிர் திட்டம், கோயமுத்தூர்.

6.40 மணி : வாழ்த்துரை : திரு. **K.பாலசுப்ரமணியம்** B.Sc., B.Ed., அவர்கள்,
வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர், ஆனைமலை.

6.45 மணி : மரக்கன்றுகள் வழங்குதல் மற்றும் விருந்தினரை கௌரவித்தல்

6.50 மணி : தலைவரைப் பற்றிய அறிமுகம்

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

7.10 மணி : நன்றியுரை : அருள்நிதி. **M.சின்னசாமி** அவர்கள்,
இணை நிர்வாக அறங்காவலர், அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியாறு.

7.15 மணி : கிராமியக் கலை நிகழ்ச்சி
**அருமைக் கலைக்காரியாலயம்** குழுவினர், திருச்சி.

உலக நல வாழ்த்து

## பில்சின்னாம்பாளையம் கிராமத்தின் தொடக்க விழா

ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோயில் நிதி உதவியுடன், பொள்ளாச்சி அறக்கட்டளை, பில்சின்னாம்பாளையம் கிராமம் தத்தெடுக்கப்பட்டு 2019 ஜூலை 16 ஆம் தேதி கோயம்புத்தூர், மகளிர் திட்ட இணை இயக்குனர்/திட்ட இயக்குனர், திரு.K.செல்வராசு எம்.பி.ஏ., அவர்கள் தலைமையில், உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ. அருள்நிதி. SKM.மயிலானந்தன் அவர்களால் காணொலிக்காட்சி மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன், மரம் நடுதல் விழாவுடனும் பில்சின்னாம்பாளையம் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டது.

மேலும் முக்கிய பிரமுகர்கள்,பேராசிரியர்கள், பொதுமக்கள், மண்டல மற்றும் அறக்கட்டளை நிர்வாகிகள், கிராம பொதுமக்கள் ஆகியோர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தார்கள்.

# செயல்பாட்டு அறிக்கை

கிராமத்தின் பெயர் : பில்சின்னாம்பாளையம்

கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள் : 16.07.2019

கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவு நாள் : 07.01.2020

மண்டலம் : ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோயில்

அறக்கட்டளை : பொள்ளாச்சி

கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை : 246

பள்ளியின் பெயர் : ஸ்ரீ வாகீஸ்வரி வித்யாமந்திர் பள்ளி

உடற்பயிற்சி : 172

துரியம் :172

கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்களின் எண்ணிக்கை : ஆ: 44 பெ: 103 மொ: 147

காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்களின் எண்ணிக்கை : ஆ: 21 பெ: 98 மொ: 119

தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை : ஆ: 21 பெ: 98 மொ: 119

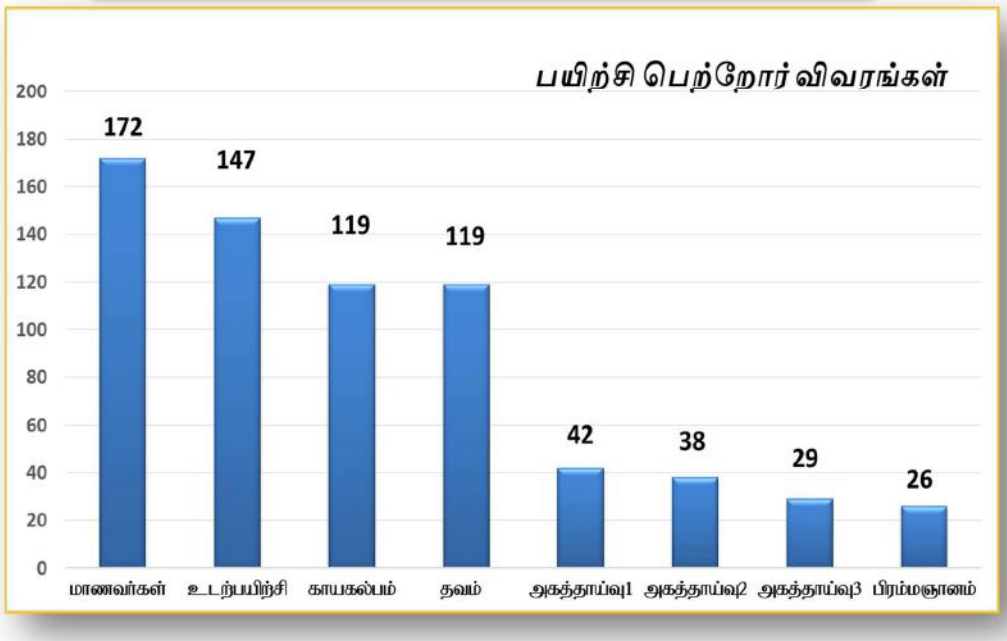
முதல்நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்களின் எண்ணிக்கை : 42

இரண்டாம்நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்களின் எண்ணிக்கை : 38

மூன்றாம்நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்களின் எண்ணிக்கை : 29

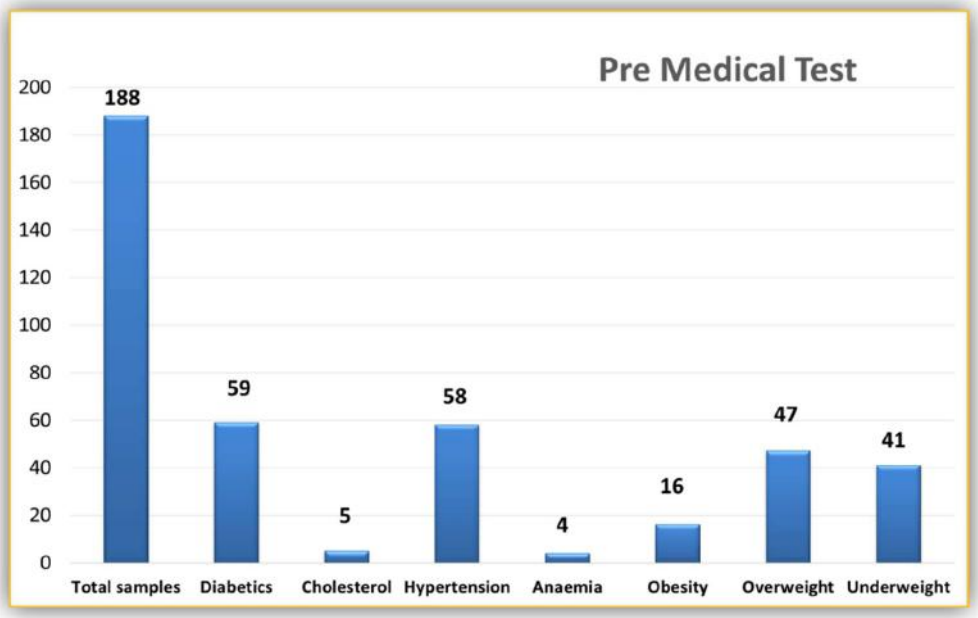
பிரம்மஞானப் பயிற்சி பெற்றவர்களின் எண்ணிக்கை : 26

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



## ஆரம்பமருத்துவ முகாம்

பில்சின்னாம்பாளையம் கிராமிய சேவைத் திட்டத்தில் 17.07.2019 முதல் 18.07.2019 ஆகிய இரண்டு நாட்கள் ஆழியார் ஆராய்ச்சி மருத்துவ அன்பர்கள் கிராம மக்களிடம் இரத்த மாதிரிகளை சேகரித்தனர். இம்முகாமில் மொத்தம் 188 அன்பர்கள் கலந்து கொண்டனர்.




## மறுபரிசோதனை மருத்துவ முகாம்

In the Medical Camp held at World Community Service Centre, Village Service Project, Billchinampalayam village in Coimbatore zone a total of 188 persons participated in the medical test conducted during the inauguration. During the concluding session a total of 10 persons participated and underwent retest.

Mrs.Maragatham Reduced the following

- Blood Pressure reduced from 140/80 to 110/80 mm/hg
- Weight reduce from 64 to 62 kgs

Mrs.Aandal Reduced the following

- Weight reduce from 60.5 to 59 kgs
- Sugar under fasting reduced from 106 mg/dl to 97 mg/dl

Mrs.Jeyachithra Reduced the following

- Weight reduce from 69 to 66 kgs
- Sugar under fasting reduced from 120 mg/dl to 95 mg/dl

Mrs.P.Geetha reduced the following

- Weight reduce from 70 to 67 kgs

Mrs.Manickam reduced the following

- Weight reduce from 51.2 to 50 kgs
- Blood Pressure reduced from 160/80 to 140/80 mm/hg

Mrs.Pathmavathy reduced the following

- Weight reduce from 58 to 56 kgs
- Sugar under fasting reduced from 108 mg/dl to 94 mg/dl

Mrs.Eswari reduced the following

- Sugar under fasting reduced from 118 mg/dl to 96 mg/dl

Mrs.Nelamani reduced the following

- Weight reduce from 70 to 69 kgs

Mrs.Kaleeswari reduced the following

- Blood Pressure reduced from 130/70 to 110/70 mm/hg

Mrs.Bharathy reduced the following

- Sugar under fasting reduced from 103 mg/dl to 87 mg/dl

## சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

08.08.2019 அன்று சுற்றுப்புற **சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்** நடத்தப்பட்டது.100 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது . இதில் 60 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

**மனநல ஆலோசனை முகாம்**

07.11.2019 மற்றும் 22.11.2019அன்று அ/நி. *M.K*. ஜானகிராமன் அவர்களால் **மனநல ஆலோசனை முகாம்** நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் 50 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்

.

## **மகளிர் மேம்பாட்டு பயிற்சி** (தையல் பயிற்சி)

*ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோயில், முதன்மை செயல் அலுவலர், அ.நி.P.முருகானந்தம் அவர்களால் பில்சின்னாம்பாளையம் கிராமத்தில் தையல் கலை பயிற்சி துவக்கி வைக்கப்பட்டது. அதில் 28 பெண்கள் தையல் கலை பயின்று சான்றிதழ்கள் பெற்றுள்ளனர்.*

## கிராம மக்களின் அனுபவ உரை

எனது பெயர் மாலதி. நான் எங்கள் ஊரில் [பில்சின்னாம் பாளையம்] நடைபெற்ற யோகா வகுப்பில் பங்கு கொண்டு யோகா மற்றும் பயிற்சி பெற்றேன். இந்த யோகா வகுப்பு எனக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தது. இந்த யோகாவில் பங்கு கொண்டும் உடற்பயிற்சி செய்ததன் மூலமாக பல்வேறு உடல் சம்பந்தமான பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு கிடைத்துள்ளது. குறிப்பாக நீண்ட நாட்களாக இருந்துவந்த முதுகுவலிக்கு நிவாரணம் கிடைத்துள்ளது. உடல் மிகவும் ரிலாக்ஸ் - ஆக உள்ளது.

யோகாவின் மூலம் பல்வேறு தியானங்கள் மூலமாக மனதிற்கு அமைதியும், தெளிவும் கிடைத்துள்ளது. யோகாவின் மூலம் மூச்சுலன்களையும் அடக்க முடியும் என்று அறிந்ததை உணர்ந்து கொண்டேன். மேலும் மனது தெளிவாகவும், அமைதியாகவும் உள்ளது. மனது எப்போதும் அமைதியாக உள்ளது. கோபத்தை கட்டுப்படுத்தும் திறன் வந்துவிட்டது. கோபம் என்பதே சுத்தமாக குறைந்துவிட்டது. இதனால் வீட்டில் மிகவும்

அமைதியும், சந்தோசமும் நிலவுகிறது. மேலும் பல்வேறு மரச் சிணைக்கான தீர்வுகாண்பதற்கான முத்திரைகள் தொரந்து கொண்டோம். யோகா மற்றும் டெய்லரிங் மூலமாக எதையும் ஒரு முனைகூடன் கூர்ந்து கவனிக்கும் திறன் வளர்ந்துள்ளது. குழந்தைகளை எப்படி கையாள்வது என்பதை டாக்டர் மூலமாகவும். காய்கனையும், கீரையையும் எப்படி நாற்க்குவது, வேப்ப மரத்தின் மகிமை என்ன என்பதையும், கை துடைவது எப்படி அதனால் என்ன பலன் கிடைக்கும் என்பதை சுமதி அம்மா மூலமாகவும், டெய்லரிங் மூலமாக கைத்தொழில் மூன்று நம்மிடம் உண்டு. என்ற தன்னம்பிக்கையும் கிடைத்துள்ளது.

இவை அனைத்தும் இந்த யோகா வகுப்பின் மூலமே நாங்கள் பெற்றோம். எனவே இந்த யோகா வகுப்பின் மூலம் 1. தன்னம்பிக்கை 2. மன அமைதி, 3. சந்தோசம் 4. உடல் மரச்சிணைக்கான தீர்வு 5. மனத் தெளிவு என இவையனைத்தும் பெற்றோம் என்பதை மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இதை மேலும் அனைத்து மக்களும் பெற்று வாழ்க்கையை சிறப்பாக்கிக் கொள்ளுமாறும் கேட்டுக் கொள்கிறேன். இந்த முயற்சியை அறிமுகம் செய்த வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கும், அதை மக்களுக்கு கொண்டு சென்ற சிறப்பாக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் நன்றி. வாழ்க வளமுடன்.

அனுபவ உரை

பில்சின்னாம்பாளையம்,
25-12-19

வணக்கம். எனது பெயர் வாசுகி. என் வயது 63. நான் இந்த யோகா வகுப்பில் சேர்ந்து பயிற்சி பெற்றதில் இருந்து. எனது உடலிலும், மனதிலும் நல்ல மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. எனக்கு முதலில் ரத்த அழுத்தம் இருந்தது. இரண்டு ஆண்டுகளாக மாத்திரை சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தேன். ஆனால் யோகா வகுப்பிற்கு வந்து முறையாக உடற்பயிற்சி எடுத்த பிறகு மருத்துவ பரிசோதனை செய்தேன். தற்பொழுது ரத்த அழுத்தம் இல்லை. மருந்து மாத்திரைகளை நிறுத்தி விட்டேன். தற்பொழுது உடல் சுறுசுறுப்பாக உள்ளது. முன்பு இருந்ததை விட என் உடலில் நல்ல மாற்றம் உள்ளது. என்பதை, மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்: ஆடியார் சென்று 3 நாட்கள் தங்கி பிரம்மஞான பயிற்சி நன்றி எடுத்துள்ளேன்.

வாழ்க வளமுடன்.
K. வாசுகி

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் P. கீதா. பிலிச்சினாம்
-பாளையத்தில் நடந்த யோகா மற்றும் தியான பயிற்சி
-யில் ஆறு மாதம் பயிற்சி பெற்றுக் கொண்டேன்.
யோகாவின் மூலமாக நான் உடல் ரீதியாகவும்,
மன ரீதியாகவும் மாற்றங்களை உணர்ந்தேன்.

மன ரீதியாக கோபம், மன அழுத்தம்
-யும் தன்னால் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்பதை
உணர்ந்தேன். இதனால் வீட்டில் கோபப் படுவதை
கட்டுப்படுத்த முடிந்தது. இதனால் குடும்பத்தில்
சந்தோசம் அதிகரித்துள்ளது. வீட்டில் குழந்தைகள்,
கணவருடன் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடிகிறது.

உடல் ரீதியாக, எனக்கு கால்வலி
இருந்து வந்தது. இப்பொழுது யோகா செய்வதின்
மூலமாக எனக்கு கால்வலி குறைந்துள்ளது.
மேலும் உடல் எடை குறைந்துள்ளது.

நான் யோகவிற்காக பிரும்மயானம் ஆனியார் சென்றிருந்தேன். அப்பொழுது என்னுள் அவ்வளவு நிம்மதி, சந்தோசம். நான் அம்மா வீட்டில் தான் அதுவும் முதல் பிரசவத்திற்கு சென்ற பல மாதம் தங்கினேன். அதன்பிறகு அதாவது 16 வருடத்திற்கு பிறகு தொடர்ந்து 3 நாட்கள் ஆனியாரில் தங்கினேன் அதுவும் சொல்ல முடியாத சந்தோசத்துடன், எனக்கு அம்மா வீட்டில் இருந்த போன்ற உணர்வுடன் தங்கி விட்டு வந்தேன்.

Tailoring

எனக்கு மிகவும் அடிகாக கற்றுக் கொடுத்தாங்க Madam. இப்பொழுது தையல் பயிற்சியும் முழுமையாக படித்துவிட்டேன்.

உடல்நலம், முழு மனநிறைவுடன் சுயமாக தொழில் பயிற்சி மிகவும் அருமை.

யோகா மேடம்
Tailoring Madam } எனது நெஞ்சார்ந்த நன்றி மேடம்.

வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம்

வாழ்க வளமுடன்.

25-12-19

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

அனுப்புனர்:-
R. சௌபாக்கியவதி,
விஷால் கார்டன்,
பில்சின்னாம் பாளையம்.

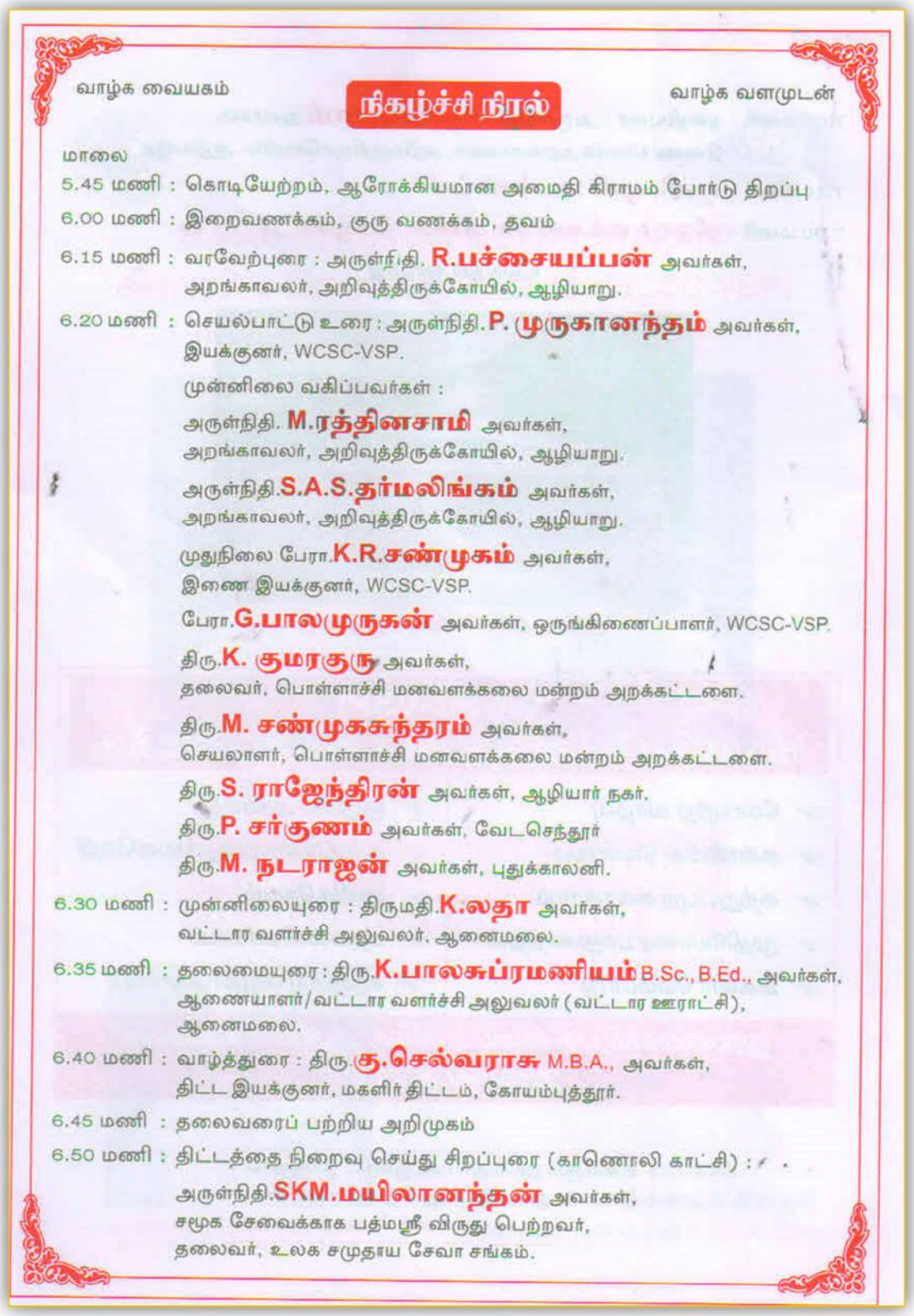
ஆழியார் அறிவுத் திருக்கோயில் நிர்வாக இயக்குனர் அவர்களுக்கும் பயிற்றுவிக்கும் ஆசிரியர் அவர்களுக்கும் எனது வணக்கத்தையும், நன்றியையும் தெரிவிக்கிறேன்.

கைப்பயிற்சி, கால்ப்பயிற்சியால் நல்ல உடல் சுறுசுறுப்பான நிலையை உணர்ந்தேன். மகராசனப்பயிற்சியால் உடல், வயிற்றுப்பகுதி எடை குறைவதை அறிந்தேன். காயகல்பப் பயிற்சியால் உடல், வலிமையை அடைவதை உணர்ந்தேன். கண்ணசைப்பயிற்சி, தியப்பயிற்சியால் நல்ல ஆரோக்கியநிலையை அறிந்தேன். தவப்பயிற்சியால் நல்ல மன அமைதியும், மூளை சுறுசுறுப்பு, சக்தி என்கிற உயிராற்றல் பெருகுவதை உணர்ந்தேன்.

அகத்தாய்வு பழக்கங்கள் மேலும் அமைதியான மனநிலை கிடைத்தது. ஒரு செயல் எவ்வாறு யோசித்து செயல்பட வேண்டும் என்பதை உணர்ந்தேன். எந்த ஒரு இடமும் அதிகம் பேசி பிரச்சனைகளை சந்திக்காமல் அதிக வார்த்தைகளை நிறுத்தி எதிர் கேள்விகள் கேட்காத வண்ணம் நடக்கக்கற்றுக் கொண்டேன். எல்லோருக்கும் கிராம சேவை திட்டம் தந்த உங்களது பணியை பாராட்டி எனது நன்றி தெரிவிக்கிறேன்.

இப்படிக்கு
R. Sowbagyavathi

# நிறைவு விழா அழைப்பிதழ்



வாழ்க வையகம் — நிகழ்ச்சி நிரல் — வாழ்க வளமுடன்

மாலை

5.45 மணி : கொடியேற்றம், ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம் போர்டு திறப்பு

6.00 மணி : இறைவணக்கம், குரு வணக்கம், தவம்

6.15 மணி : வரவேற்புரை : அருள்நிதி. **R.பச்சையப்பன்** அவர்கள்,
அறங்காவலர், அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியாறு.

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

முன்னிலை வகிப்பவர்கள் :

அருள்நிதி. **M.ரத்தினசாமி** அவர்கள்,
அறங்காவலர், அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியாறு.

அருள்நிதி.**S.A.S.தர்மலிங்கம்** அவர்கள்,
அறங்காவலர், அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியாறு.

முதுநிலை பேரா.**K.R.சண்முகம்** அவர்கள்,
இணை இயக்குனர், WCSC-VSP.

பேரா.**G.பாலமுருகன்** அவர்கள், ஒருங்கிணைப்பாளர், WCSC-VSP.

திரு.**K. குமரகுரு** அவர்கள்,
தலைவர், பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை.

திரு.**M. சண்முகசுந்தரம்** அவர்கள்,
செயலாளர், பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை.

திரு.**S. ராஜேந்திரன்** அவர்கள், ஆழியார் நகர்.

திரு.**P. சர்குணம்** அவர்கள், வேடசெந்தூர்

திரு.**M. நடராஜன்** அவர்கள், புதுக்காலனி.

6.30 மணி : முன்னிலையுரை : திருமதி.**K.லதா** அவர்கள்,
வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர், ஆனைமலை.

6.35 மணி : தலைமையுரை : திரு.**K.பாலசுப்ரமணியம்** B.Sc., B.Ed., அவர்கள்,
ஆணையாளர்/வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர் (வட்டார ஊராட்சி),
ஆனைமலை.

6.40 மணி : வாழ்த்துரை : திரு.**கு.செல்வராசு** M.B.A., அவர்கள்,
திட்ட இயக்குனர், மகளிர் திட்டம், கோயம்புத்தூர்.

6.45 மணி : தலைவரைப் பற்றிய அறிமுகம்

6.50 மணி : திட்டத்தை நிறைவு செய்து சிறப்புரை (காணொலி காட்சி) :

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

**எதிர்காலத் திட்டங்கள்:**

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க *பில்சின்னாம்பாளையம்* 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.

**வாழ்த்து**

*பில்சின்னாம்பாளையம்* கிராமத்தை அமைதி கிராமமாகவும், ஆரோக்கிய கிராமமாகவும் மாறுவதற்கு கிராமிய சேவைத் திட்டத்தை துவக்கி வைத்த உலக சமுதாய சேவா சங்க தலைவர, பத்மஸ்ரீ. அருள்நிதி.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களுக்கும், இத்திட்டம் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கு பொருள் உதவி *செய்த* ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோயிலிற்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக் கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் அருள்நிதி.*சிவசங்கரன்*, பேரா.S.உமையாள் அவர்களுக்கும், சிறப்பு வகுப்புகள் நடத்திய ஆசிரிய பெருமக்களுக்கும், இத்திட்டம் முழுமையாக செயல்பட ஒருங்கிணைந்து சேவையாற்றிய நிர்வாகக்குழு, வளர்ச்சிக்குழு மற்றும் சேவைக்குழு உறுப்பினர்களுக்கும், பயிற்சிகள் பெற்று பயனடைந்த ஊர்ப்பொது மக்கள் அனைவருக்கும், உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவைத் திட்ட இயக்குனரகத்தின் சார்பாக மனமார்ந்த நன்றிகளையும், வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்து மகிழ்கின்றோம்.

**உயர்ந்தோர்கள் ஒன்றுபட்டு, தாழ்ந்தோர்கள் தம்மை**
**உயர்த்துவதே தொண்டு நிலையங்கள் நோக்கம்.**
**உயர்ந்தநிலை அனைவருக்கும் கிட்டும் போதே**
**உலக சமாதானம் என்ற அமைதி உண்டாம்.**
- **வேதாத்திரி மகரிஷி**

தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம்! நன்றி, வாழ்க வளமுடன்!

குருவின் சேவையில்
WCSC – VSP இயக்குனரகம்
அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியார்