வாழ்க வையகம் குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்

ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோயில்
வேடசெந்தூர் கிராமம்

பொருளடக்கம்

வ.எண்	செயல்பாடுகளின் விவரம்	பக்க எண்
1	கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்	02
2	கிராமத்தின் விபரம்	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, பிரம்மஞானப் பயிற்சி/ அருள்நிதியர் பயிற்சி	09
7	ஆரம்ப மருத்துவ முகாம்	10
8	மறு பரிசோதனை முகாம்	10 - 12
9	மகளிர் மேம்பாட்டு முகாம்	13
10	மனநல ஆலோசனை முகாம்	14
11	ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு முகாம்	14
12	மரம் நடுதல் மற்றும் சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்	14
13	கிராம மக்களின் அனுபவ உரை	15 – 22
14	நிறைவு விழா அழைப்பிதழ்	23
15	எதிர்கால திட்டங்கள்	24
16	வாழ்த்துரை	24

தொடக்க விழா : 23.12.2018 நிறைவு விழா : 26.06.2019

கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்

பாமர மக்களின் தத்துவஞானி அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் ஏழை எளிய மக்களும் ஆன்மீக 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, அருள்நிதி.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களால் 146 வது கிராமமாக வேடசெந்தூர் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில 23.12.2018 ஆம் தேதியிலிருந்து 26.06.2019 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
- மத நல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

<u>தேர்வு செய்யப்பட்ட கிராமத்தின் விவரங்கள்</u>

1	கிராமத்தின் பெயர்	வேடசெந்தூர்
2	மண்டலம்	ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோயில்
3	அறக்கட்டளை	பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
4	பஞ்சாயத்து/ஊராட்சி	அங்கலக்குறிச்சி
5	மாவட்டம்	கோயமுத்தூர்
6	தாலுகா	பொள்ளாச்சி
7	மக்கள் தொகை	ஆ:168 பெ:206 கு:31 மொ:374
8	காலனி பகுதி உள்ளதா?	உள்ளது.
9	அருகில் உள்ள பள்ளியின் பெயர், மாணவர்கள் எண்ணிக்கை	அரசு ஊராட்சி துவக்கப்பள்ளி
10	துவக்க விழா நடைபெறவிருக்கும் இடம்	முருகன் கோவில் அருகில்
11	பயிற்சி நடத்தவிருக்கும் இடங்கள்	கோவில் வளாகம், காலனி, இராமு கல்லூரி
12	பயிற்சி நேரம்	முழுநேரம்
13	கிராமிய சேவைத்திட்ட இணை இயக்குனர்	பேரா.K.R.சண்முகம் 9443304901 <u>krshanmugam955@gmail.com</u>
14	கிராமிய சேவைத்திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் (academy)	பேரா.பாலமுருகன் 9486014179, boojamithun@gmail.com
15	கிராமிய சேவைத்திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் (Admin)	அ.நி.ரேவதி 8903638630, vsp@vethathiri.ac.in
16	கிராமிய சேவைத்திட்ட ஆசிரியர்கள் பெயர், SMART ID NUMBER	து.பேரா.சந்தோஷ்குமார், பேரா.உமையாள்
17	கிராமத்தில் மனவளக்கலை அன்பர்கள், அருள்நிதியர்கள் உள்ளனரா?	இல்லை
18	மரம் நடுதல்	அருள்நிதி.துரையன், வனத்துறை(ஒய்வு)
19	மருத்துவ முகாம்	R&D Aliyar
20	Counselling - நடத்துபவர் பெயர்	அருள்நிதி ஜானகிராமன், சென்னை
21	சுற்றுப்புற சுகாதாரம் - ஒருங்கிணைப்பாளர்	ஆசிரியர்கள்
22	கிராமிய சேவைத்திட்ட துவக்க விழா தேதி	23.12.2018
32	கிராமிய சேவைத்திட்ட நிறைவு விழா தேதி	26.06.2019

34	நிர்வாகக்குழு உறுப்பினர்கள்,	07
35	வளாச்சிக்குழு உறுப்பினர்கள்	07
36	சேவைக்குழு உறுப்பினர்கள்	02

தொடக்க விழா அழைப்பிதழ்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

நிகழ்ச்சி நிரல்

மாலை

5.45 மணி : கொடியேற்றம்

6.00 மணி : இறைவணக்கம், குரு வணக்கம், தவம்

6.15 மணி : வரவேற்புரை : அருள்நிதி. **M.சின்னசாமி** அவர்கள்,
இணை நிர்வாக அறங்காவலர், அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியாறு.

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

முன்னிலை வகிப்பவர்கள் :

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.

6.30 மணி : தலைமையுரை : திரு.**K.பாலசுப்ரமணியம்** B.Sc., B.Ed., அவர்கள்,
BDO, ஆனைமலை.

6.40 மணி : மரக்கன்றுகள் வழங்குதல் மற்றும் விருந்தினரை கௌரவித்தல்.

6.45 மணி : தலைவரை பற்றிய அறிமுகம்

6.50 மணி : திட்டத்தை துவக்கி வைத்து சிறப்புரை :
அருள்நிதி.**SKM.மயிலானந்தன்** அவர்கள்,
சமூக சேவைக்காக பத்மஸ்ரீ விருது பெற்றவர்,
தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்.

7.10 மணி : நன்றியுரை : அருள்நிதி. **R.பச்சையப்பன்** அவர்கள்,
அறங்காவலர், அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியாறு.

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

உலக நல வாழ்த்து

<u>வேடசெந்தூர் கிராமத்தின் தொடக்க விழா</u>

ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோயில் அறக்கட்டளை நிதி உதவியுடன், வேடசெந்தூர் கிராமம் தத்தெடுக்கப்பட்டு, 2018, டிசம்பர் 23 ஆம் தேதி, உலக சமுதாய சேவா சங்க தலைவர், அருள்நிதி.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களால் உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் கொடியேற்றத்துடன், மரம் நடுதல் விழாவுடனும் வேடசெந்தூர் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டது.

மேலும் ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோயில் அறங்காவலர்கள், முக்கிய பிரமுகர்கள், பேராசிரியர்கள், பொதுமக்கள், அறக்கட்டளை நிர்வாகிகள், கிராம பொதுமக்கள் ஆகியோர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தார்கள்.

<u>செயல்பாட்டு அறிக்கை</u>

கிராமத்தின் பெயர் : வேடசெந்தூர்

கிராமிய சேவைத்திட்டம் தொடங்கிய நாள் : 23.12.2018

கிராமிய சேவைத்திட்டம் நிறைவு நாள் : 26.06.2019

கிராமமக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை : 374

14 வயதிற்கு கீழ் பயிற்சி பெற்றோர் எண்ணிக்கை உடற்பயிற்சி : 31

கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்களின் எண்ணிக்கை ஆ:123 பெ:136 மொ:259

காயகல்பம் பயிற்சி கற்றவர்களின் எண்ணிக்கை ஆ:108 பெ:123 மொ:231

தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை ஆ:92 பெ:112 மொ:204

முதல்நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள் எண்ணிக்கை : 143

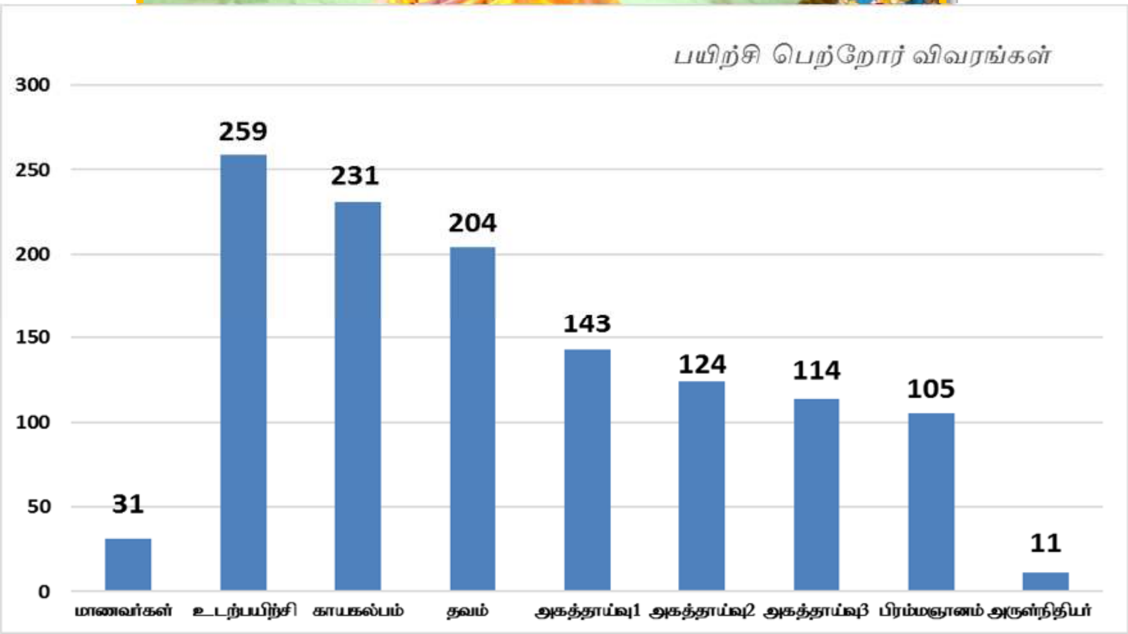
இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள் எண்ணிக்கை : 124

முன்றாம்நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள் எண்ணிக்கை : 114

பிரம்மஞானப் பயிற்சி பெற்றவர்கள் எண்ணிக்கை : 105

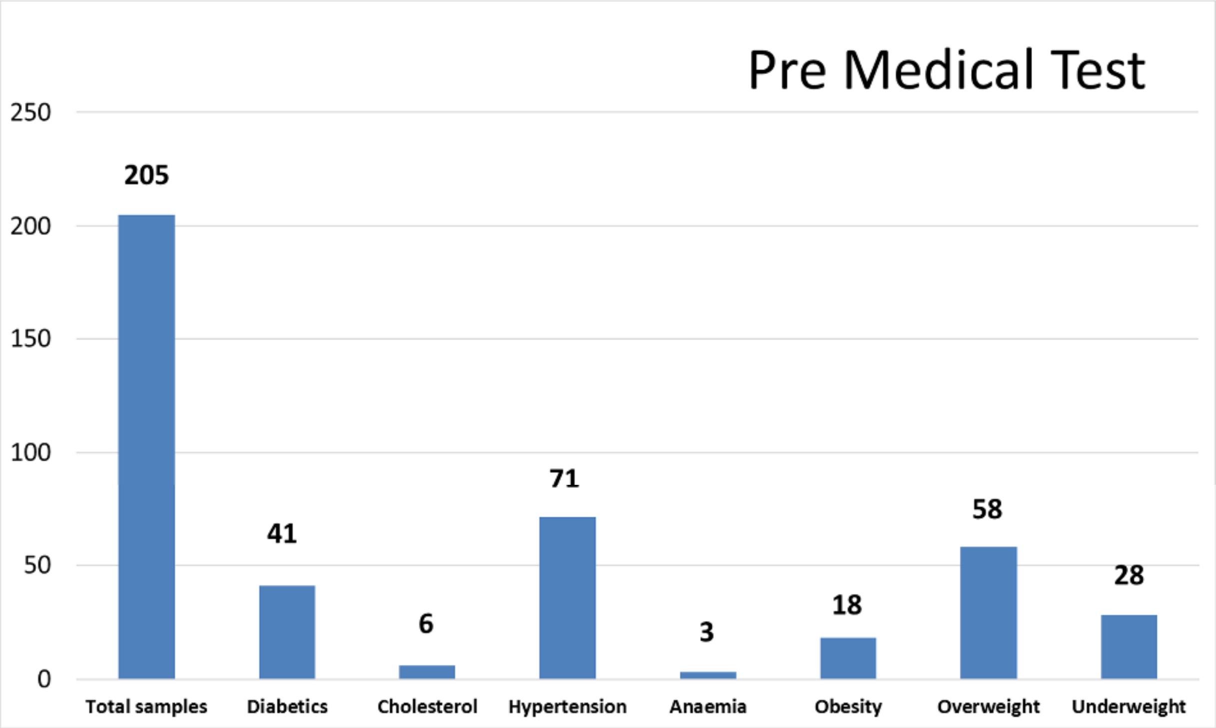
ஆசிரியர்பயிற்சி பெற்றவர்கள் எண்ணிக்கை : 11

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



ஆரம்ப மருத்துவ முகாம்

வேடசெந்தூர் கிராமிய சேவைத் திட்டத்தில் 30, 31 டிசம்பர் 2018 ஆகிய இரண்டு நாட்கள் ஆழியார் ஆராய்ச்சி மருத்துவ அன்பர்கள் கிராம மக்களிடம் இரத்த மாதிரிகளைச் சேகரித்தனர். இம்முகாமில் மொத்தம் 205 அன்பர்கள் கலந்து கொண்டனர்.



மறு பரிசோதனை மருத்துவ முகாம்

24.06.2019 அன்று நடைபெற்ற மறுபரிசோதனை முகாமில் 45 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

1. Mrs.Subbulakshmi Reduced the following
   - Weight reduce from 45 to 40 kgs
   - Blood Pressure reduced from 160/80 to 140/80 mm/hg
2. Mrs.Vishalakshi Reduced the following
   - Weight reduce from 57 to 53 kgs
   - Blood Pressure reduced from 170/110 to 140/90 mm/hg
3. Mrs.Bagyalakshmi reduced the following
   - Weight reduce from 68 to 65 kgs
4. Mrs.Banumathy reduced the following
   - Blood Pressure reduced from 170/100 to 160/90 mm/hg
5. Mr.Arumugam reduced the following
   - Blood Pressure from 170/80 to 150/80 mm/hg.
6. Mr.Krishnasamy reduced the following
   - Blood Pressure from 190/110 to 160/90 mm/hg.
7. Mr.Ponnuvel reduced the following
   - Weight reduced from 58 to 54 kgs
   - Blood Pressure from 160/80 to 130/80 mm/hg.
8. Mrs.Saraswathy Reduced the following
   - Weight reduced from 60 to 58 kgs

- Blood Pressure from 170/110 to 110/80 mm/hg

9. Mr.Ramasubramaniyan Reduced the following
    - Blood Pressure from 140/80 to 100/80 mm/hg
10. Mrs.Sulochana reduced the following
    - Blood Pressure from 160/90 to 140/80 mm/hg
11. Mr.Tamilselvan reduced the following
    - Blood Pressure from 140/100 to 110/80 mm/hg
12. Mrs.Chithra reduced the following
    - Blood Pressure from 130/90 to 110/80 mm/hg
13. Mr.Muruganandham Reduced the following
    - Blood Pressure from 140/90 to 110/80 mm/hg
14. Mr.Muthukumar reduced the following
    - Blood Pressure from 130/80 to 120/80 mm/hg
    - Weight reduced from 69 to 67 kgs
15. Mrs.Jeyalakshmi reduced the following
    - Blood Pressure from 160/100 to 150/90 mm/hg
16. Mrs.Karbagavalli reduced the following
    - Weight reduced from 58 to51 kgs

மகளிர் மேம்பாட்டு பயிற்சி (தையல் பயிற்சி)

ஆழியார், அறிவுத்திருக்கோயில் இணை நிர்வாக அறங்காவலர் அருள்நிதி.M. சின்னசாமி அவர்களால் வேடசெந்தூர் கிராமத்தில் தையல் கலை பயிற்சி கிராம மக்களுக்காக துவக்கி வைக்கப்பட்டது. அதில் 44 மகளிர் தையல் கலை பயின்று சான்றிதழ்கள் பெற்றுள்ளனர்.

மனநல ஆலோசனை முகாம் (Counselling Camp)

26.01.2019 அன்று A/N. Dr. M.K.ஜனகிராமன் அவர்களால் **மன நல ஆலோசனை முகாம்** நடத்தப்பட்டது. இந்த முகாமில் 20 ஆண்கள், 75 பெண்கள் கலந்து கொண்டனர்.

ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு முகாம்

10.03.2019 அன்று Dr.ஜவஹர் அவர்களால் நலவாழ்வு முகாம் நடத்தப்பட்டது. அதில் 2 மாணவர்கள், 18 ஆண்கள், 14 பெண்கள் கலந்து கொண்டனர்.

மரம் நடுதல் மற்றும் சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

08.02.2019 அன்று சுற்றுப்புற சுகாதரா விழிப்புணர்வு முகாம் மற்றும் மரக்கன்று வழங்கும் விழா அ/நி.துரையன் அவர்களால் நடத்தப்பட்டது. மேலும் கிராம மக்களுக்கு 150 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது. இதில் 10 மாணவர்கள், 50 ஆண்கள், 90 பெண்கள் கலந்துகொண்டனர்.

கிராம மக்களின் அனுபவ உரை

குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்

வாழ்க வையகம்

அ/மி. வே. ந. இராமசுப்பிரமணியம், (51)
வேட்டைக்காரன்புதூர் (அஞ்சல்),
ஆனைமலை வட்டம்,
கோவை மாவட்டம்.

அனைவருக்கும் வணக்கம்.

உலக சமுதாய சேவா சங்கம், கிராமிய சேவைத்திட்டம் மூலம் எங்கள் இறையருள்பெற்ற வேட்டைக்காரன்புதூர் கிராமம் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, கடந்த 23-12-2018 அன்று துவக்கப்பட்டு, எங்களுக்கு மனவளக்கலை யோகா கற்றுத்தந்தனர். முதலில் இலவச மருத்துவ முகாம் நடத்தப்பட்டது.

என் பண்பான மனைவி பெயர் இரா. கலைவாணி, வயது 42. எங்கள் அன்பு மகள் பெயர் இரா.க. தீபா, வயது 13. நாங்கள் பரம்பரையாக விவசாயிகள். வறட்சி, நோய் தாக்குதல், கட்டுபடியாகாத விலை, தொழிலாளர் பற்றாக்குறை என்று மனம் சோர்வடைய வாய்ப்புகள் அதிகம்.

இந்த சூழ்நிலையில் வரப்பிரசாதமாக இலவசமாக மனவளக்கலையில் எளிய முறை உடற்பயிற்சிகள், காயகல்ப பயிற்சிகள், தியானப்பயிற்சிகள், அகத்தாய்வுப்பயிற்சி, பிரம்மஞான விளக்கங்கள் கற்றுத்தந்தனர். எங்கள் ஆசிரியர் திரு. R. சந்தோஷ்குமார் ஐயா அவர்கள் அன்பானவர். எல்லாவித பயிற்சிகளையும் முறையாக கற்றுக்கொடுத்தார். எங்கள் ஊர் அருள்மிகு தண்டாயுதபாணி சுவாமி கோயில் வளாகத்தில் கூட்டாக தவமும், உடற்பயிற்சியும் செய்யும் சுகமே தனி. ஆசிரியர் ஐயா பிற ஆன்மிக சந்தேகங்களுக்கு புரியும்படி விளக்கினார்.

மேற்கண்ட உடற்பயிற்சிகளை முறையாக செய்வதால் எனக்கு பல ஆண்டுகளாக இருந்த முதுகுவலி குறைந்துவிட்டது. ஏற்கனவே, சைவகுடும்பமாக இருந்தாலும் தியானப்பயிற்சிகளுக்குப்பின் தான் எனது தேவையற்ற கோபம் குறைகிறது. அதையும் மீறி சுற்றுப்புறம் கோபம்வரும்படி சில சமயம் இருக்கிறது. அதுவும் மாறிவிடும் என நம்புகிறேன்.

தனிமனித அமைதி வந்தால்தான் குடும்ப அமைதியும், உலக அமைதியும் சாத்தியம் என்று மகரிஷி அருளியுள்ளார். என்னுள் ஏற்பட்டுள்ள இந்த மாற்றத்தால் என் மகளும், மனைவியும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதை உணர்கிறேன். இந்த மாற்றம் நிலையானது. இனிமையானது.

(P.T.O)

பிரம்மஞான பயிற்சி வகுப்புகளில் பல முதுநிலை பேராசிரியர்கள் பல தலைப்புகளில் ஒரு மனிதன் முழுமனிதனாக மாற நம்முள் ஏற்பட வேண்டிய மாற்றங்களை விளக்கினர்.

அருள்நிதியர் பயிற்சிக்காக ஆக்சிஜன் தொழிற்சாலையான அறிவுத்திருக்கோயில் வளாகத்தில் மூன்று நாட்கள் பயின்றது வாழ்வின் ஒரு திருப்பமாக அமைந்தது. எத்தனை வருடங்களை வீணடித்துவிட்டோம் என்ற குற்ற உணர்ச்சி மேலோங்கியது.

நாங்கள் அதிகாலையில் எழும்போது "வாழ்க வளமுடன்" என்று சொல்வதை கடைபிடிக்கிறோம். ஒரே குடும்பமாக வீட்டில் தவம் செய்கிறோம். நாங்கள் ஐந்தில் அளவுமுறையை [உணவு, உழைப்பு, உறக்கம், புலன் இன்பம், எண்ணங்கள்] கடைபிடிக்க ஆரம்பித்துள்ளோம். மகரிஷி அருளிய இரண்டொழுக்கப் பண்பாட்டை வாழ்நாள் முழுவதும் பின்பற்றுவோம்.

வீட்டைவிட்டு வெளியில் கிளம்பும்போது அருட்காப்பு சொல்லிவிட்டு புறப்படுகிறோம். பாதுகாப்பாக இருப்பதை உணர்கிறோம். எண்ணத்தை ஆராய்ந்து, ஆசையை சீரமைத்து, சினம் தவிர்த்து, கவலையை ஒழித்து வாழப் பழகுகிறோம். அருட்பேராற்றல் கருணையினால் உடல்நலம், நீள் ஆயுள், நிறைசெல்வம், உயர்புகழ், மெய்ஞ்ஞானம் ஓங்கி வாழ்வோம்.

எங்களுக்கு இந்த அரிய வாய்ப்பை எங்கள் வாழ்வு வளம்பெற, குடும்பம் அமைதி அடைய காரணமான மகரிஷி அருளிய வேதாத்ரியம், உலக சமுதாய சேவாசங்கம், ஆழியாறு அறிவுத்திருக்கோயில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் அனைத்து நிர்வாகிகள், ஆசிரியப்பெருமக்களும் அவர்தம் அன்புகுடும்பமும் வாழ்க வளமுடன் என்று வாழ்த்தி வணங்குகிறேன்.

அனைவரும் மகரிஷி கண்ட கனவான உலக அமைதியை நோக்கியே பயணிப்போம்.

இப்படிக்கு
V.N. RamaSubramaniam
[வே.ந. இராமசுப்பிரமணியம்.]

நாள் :- 22-06-2019
இடம் :- வேடசந்தூர்.

வாழ்க வளமுடன் !

வாழ்க வளமுடன் !

என் பெயர் E. ஜெகதீசன் வயது 65 நான் மின்வாரியத்திலிருந்து ஓய்வு பெற்ற நான் கடந்த 6 மாதங்களாக நடந்து கொண்டிருக்கும் மனவளக்கலையான யோகா மற்றும் தியானப் பயிற்சி கற்று வருகிறேன்.

இதுவரையில் நான் கற்றுக் கொண்ட தியானப் பயிற்சி, காயகல்ப பயிற்சி மற்றும் உடற்பயிற்சி மூலமாக எனது உடலில் ஒரு புத்துணர்ச்சி ஏற்பட்டுள்ளது. மேலும் எனக்கு சளித் தொந்தரவு மற்றும் Prostate பிரச்னைகள் பாதியளவு குறைந்து விட்டது. இதே போல் இந்த திட்டம் எல்லோரும் நலம் பெற மேன்மேலும் வளர்ந்து எல்லா கிராமங்களுக்கும் சென்றடைய வேண்டுகிறேன்.

நன்றி, வாழ்க வளமுடன்.

இப்படிக்கு

(E. ஜெகதீசன்)

திருவேடகந்தூர்
19.06.2019

வாழ்க வையகம் குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்

பெயர்: S. நடராஜன்.

வயது: 64.

விலாசம்: 11/48A,
வாய்க்கால் மேல்தெரு,
வேடசந்தூர் (PO),
பொள்ளாச்சி (T.K)

அய்யா,

ஜனவரி 2019 முதல் ஜீன் 2019 முடிய ஆழியாறு அறிவுத் திருக்கோவில் மூலம் கிராமிய சேவைத் திட்டம் நடத்தப்பட்டது. மேற்படி கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் மூலம் உடற்பயிற்சி, காயகல்பம் மற்றும் தியானப் பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டேன். மேற்கண்ட பயிற்சிகளின் மூலம் எனக்கு தன்மையாக சினம் முழுமையாக நீக்கப்பட்டது. சீராக உள்ளது உறக்கம் நன்றாக உள்ளது. மேலோட்டம் பூரண இணைமை அடைந்து மனநிம்மதி தியானம் நிறைவாக காண்கின்றது.

வெளியேற்றப்படுகின்றது. ஆழியாறு அறிவுத்திருக்கோவில் நிர்வாகத்திற்கு மிக்க நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

இப்படிக்கு
S. நடராஜன்

வாழ்க வளமுடன்

யோகா செய்வதன் மூலம் மனம் நிம்மதி அடைகிறது. வீட்டில் குழந்தைகளுடன் அடிக்கடி கோபம் அதிகமாக வரும். அதனால் உடல் சோர்வு தலைவலி ஏற்படும். இப்போது கோபம் குறைந்து உடல் சோர்வு குறைந்து உள்ளது. சிந்தித்து செயல்படும் மனபக்குவம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. யோகா பயிற்சியின் பலனாக மாதவிடாய் சுழற்சி முறை முறையான இடைவெளியில் மாற்றம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

அகத்தாய்வு பயிற்சியின் மூலம் மன அமைதி, சிந்தித்து செயல்படும் ஆற்றல் அதிகரித்திருக்கிறது. சிறு ஜாக்கடி, கண் எரிச்சல், சளி தொந்திரவுகள் நீங்கியுள்ளது.

நன்றி

M. அனிதா

உ.

வாழ்க வையகம்　　　　　　　　　　　　வாழ்க வளமுடன்.

என் பெயர் மு. கோகுல் நாத் என் வயது 19, நான் பொள்ளாச்சியிலுள்ள என்.ஜி.எம் கல்லூரியில் (B.com. BPS) படித்து வருகிறேன். எங்கள் ஊரான வேடசெந்தூரில் நடந்த ஆறு மாதங்களாக கிராமிய சேவைத் திட்டம் ஆழியாறு அறிவுத் திருக்கோயில் மூலம் சிறப்பாக நடந்து வந்தது. இதில் நான் கலந்து கொண்டு எளிய முறை உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தவம், அகத்தாய்வு மூன்று நிலைகள், பிரம்ம ஞானம் வரை கலந்து பயன் பெற்றுள்ளேன்.

இத்தவங்கங்கள் செய்ததினால் மன அமைதி, ஞாபக சக்தி ஆகியவை பெற்றுள்ளேன். எளிய முறை உடற்பயிற்சியினால் உடல் சுறுசுறுப்பு, கை, கால் வலுப் பெறுகிறது. உடலில் ஒரு புத்துணர்ச்சி மற்றும் மனதில் ஒரு அமைதி நிலை உருவாகியுள்ளது. இத்துடன் மனப்பாடத்திறன் அதிகரித்துள்ளது. இந்த எளிய முறை உடற்பயிற்சி தனித் தனியாக (கை, கால், கண், மூச்சு) என்று இருப்பதால் அந்த உறுப்புகள் நலம் பெறுவதை உணர்கிறேன். இதனுடன் மன வளக்கலை யோகப் பயிற்சியினை என் வாழ்க்கையின் நெறியாகக் கொள்வேன்.

நன்றி!

இப்படிக்கு,

மு. கோகுல்நாத்.

வாழ்க வையகம்
குரு வாழ்க

வாழ்க வளமுடன்
குருதேவ துணை

அனுபவ உரை

என் பெயர் பாலவாசவுமாமணி, வேடசந்தூர் ராமநகரில் வசிக்கிறேன். ஆழியாறு வேதாத்திரி மகரிஷி அருட்தந்தை அவர்களின் உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவை திட்டம் மூலமாக வேடசந்தூரில் கடந்த ஆறு மாதமாக நடைபெற்ற மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி வகுப்புகளில் கலந்து கொண்டேன்.

அங்கு சொல்லிக் கொடுத்த எளியமுறை உடற்பயிற்சிகளை செய்த பின் நீண்ட காலமாக எனக்கிருந்த கால் வலி சரியாகிவிட்டது.

வஜ்ராசனம் செய்ய ஆரம்பித்த போது துண்டு வைத்து அமர்ந்து கொண்டிருந்தேன் தற்போது அதிக நேரம் துண்டு இல்லாமல் முட்டி போடமுடியும்

காயகல்ப உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்த பின் உடல் இயக்கம் சுறுசுறுப்பாக மாறிக் கொண்டு வருகிறது. சோம்பல் இல்லாமல் உடல் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கிறது.

தவ பயிற்சி தினமும் செய்வதன் கோபம் குறைகிறது. வீட்டில் அமைதி நிலவுகிறது. தேவையில்லாத கவலைகள் இல்லை. தவம் செய்வதால் சுயமாக சிந்திக்கும் திறன் கூடியுள்ளது.

இத்தகைய நன்மைகளை எனக்கு கொடுத்த அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவை திட்டத்திற்கும், எங்களுக்கு உடற்பயிற்சி மற்றும் தவப்பயிற்சி கற்றுக் கொடுத்த திருமதி. உமையாள் அம்மையாருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகள். மேலும் தொடர்ந்து பயிற்சி பெற்று எனக்கு கிடைத்த நன்மைகளை பிறருக்கும் கற்றுத் தருவேன்.

வாழ்க வளமுடன்!

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

என் பெயர் K. வெங்கடேஷ் வயது 48. ஆகிய நான் ஒர்க்ஸ் ஷாப் நடத்திக் கொண்டு வருகிறேன். கடந்த 6 மாதங்களாக நான் தியானப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி, காயகல்ப பயிற்சிகளை செய்து கொண்டு வருகிறேன். கடின உழைப்பின் காரணமாக எனக்கு முதுகுத்தண்டு வலி இருக்கிறது. தற்பொழுது மேற்கண்ட யோகா, உடற்பயிற்சி, தியானப் பயிற்சி மேற்கொண்டதின் காரணமாக முதுகுத் தண்டு வலி குறைந்து விட்டது.

தற்பொழுது பயிற்சி வகுப்புகளின் வாயிலாக எனக்கு தவப்பயிற்சி உடற்பயிற்சி செய்வதின் காரணமாக எனக்கு புதுவிதமான புத்துணர்ச்சியையும் இடைவிடாது வேலை செய்யக் கூடிய ஆற்றலையும் பெற்றுள்ளேன் என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நன்றி, வாழ்க வளமுடன்

இப்படிக்கு
K. வெங்கடேஷ்

திருவேடகந்தூர்
19.06.2019

நிறைவு விழா அழைப்பிதழ்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

நிகழ்ச்சி நிரல்

மாலை

5.00 மணி : கிராம மக்களின் கலை நிகழ்ச்சி

6.15 மணி : கொடியேற்றம், ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம் போர்டு திறப்பு

6.30 மணி : இறைவணக்கம், குரு வணக்கம், தவம்

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

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

7.00 மணி : முன்னிலையுரை : திரு. **P. செல்வராஜன்** MBA., PHP., அவர்கள்,
கூடுதல் முதன்மை செயல் அலுவலர் / கூடுதல் இயக்குனர்,
வாழ்வாதாரம், சென்னை.

முன்னிலை வகிப்பவர்கள் :

திரு. **R.நித்யானந்தம்** அவர்கள்,
தாளாளர், ஸ்ரீராமு கலை அறிவியல் கல்லூரி, ந.மூ.சுங்கம்.

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.

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

7.05 மணி : தலைமையுரை : திரு. **இரா.ரவிக்குமார்** அவர்கள்,
சார் ஆட்சியர், பொள்ளாச்சி.

7.15 மணி : திட்டத்தை நிறைவு செய்து சிறப்புரை :
அருள்நிதி.**SKM.மயிலானந்தன்** அவர்கள்,
சமூக சேவைக்காக பத்மஸ்ரீ விருது பெற்றவர்,
தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்.

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

7.35 மணி : **ஒளி, ஒலி படக்காட்சி**

உலக நல வாழ்த்து

எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேடசெந்தூர் 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

வேடசெந்தூர் 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 ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோயிலிற்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக் கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் து.பேரா.சந்தோஷ்குமார், பேரா..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