கிராமிய சேவைத் திட்டம்

விருதுநகர் மண்டலம்
உடன்குடி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
தேரியூர் 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

விருதுநகர் மண்டலம்
உடன்குடி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
தேரியூர் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை....3

2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்....4

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்....4

4. தொடக்க விழா அழைப்பிதழ்....5

5. தேரியூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா 6

6. மருத்துவ முகாம் 8

7. மனநல ஆலோசனை முகாம்....8

8. மரக்கன்று வழங்குதல் & சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்....8

9. மாணவர் திறனுக்க பயிற்சி முகாம்....9

10. உலகநல வேள்வி தினம்....9

11. மது ஒழிப்பு முகாம் 9

12. பிரம்மஞானம் & அருள்நிதியார் பயிற்சி 10

13. மகளிர் மேம்பாட்டு விழிப்புணர்வு முகாம்....10

11. அனுபவ உரை 11

12. நிறைவு விழா நிகழ்ச்சி நிரல் 19

13. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 20

14. வாழ்த்து:....20

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information
1.	கிராமத்தின் பெயர்	**தேரியூர்**
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**09-10-2022**
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**12.03.2023**
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5 மாதங்கள்**
5.	மண்டலம்	**விருதுநகர்**
6.	அறக்கட்டளை	**உடன்குடி**
7.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	*ஆண்:165 பெண்:185 மொ:350*
8.	பள்ளியின் பெயர்	*Ramakrishna Matriculation Higher Sec School*
9.	பள்ளியில் உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(students) 14* வயதிற்க்கு கீழ்	*ஆண்:153 பெண்:200 மொ:353*
10.	பள்ளி மற்றும் கல்லூரிகளில் காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	*ஆண்:250 பெண்: 353 மொ:603*
11.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	*ஆண்:95 பெண்: 212 மொ:307*
12.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	*ஆண்:90 பெண்: 190 மொ:280*
13.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	*ஆண்:82 பெண்:176 மொ:258*
14.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	*ஆண்:34 பெண்: 101 மொ:135*
15.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	*ஆண்: 30 பெண்: 90 மொ:120*
16.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	*ஆண்:29 பெண்: 65 மொ:94*
17.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	*ஆண்: 18 பெண்: 25 மொ:43*
18.	ஆசிரியர் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	*ஆண்:2 பெண்: 0 மொ:2*

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 **258-**வது கிராமமாக **தேரியூர்** கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் **09.10.2022**–ஆம் தேதியிலிருந்து **12.03.2023-**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 வாழ்க வளமுடன்

நிகழ்ச்சி நிரல்

மாலை

5.30 மணி : கொடியேற்றம் மற்றும் மரக்கன்றுகள் நடுதல்.

5.45 மணி : இறைவணக்கம், குரு வணக்கம், தவம்.

6.00 மணி : வரவேற்புரை : அருள்நிதி. **M.இராசசூடலைமுத்து** அவர்கள்,
தலைவர், WCSC-விருதுநகர் மண்டலம்.

முன்னிலை வகிப்பவர்கள் :

பேரா. **G.பாலமுருகன்** அவர்கள், இணை இயக்குனர், WCSC-VSP.

அருள்நிதி. **N.இசக்கியப்பன்** அவர்கள்,
தலைவர், உடன்குடி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை.

திரு. **N.இராம்குமார்** அவர்கள், தொழிலதிபர், தேரியூர்.

திரு. **K.செல்வக்குமார்** அவர்கள், தொழிலதிபர், தேரியூர்.

திரு. **R.குணசேகர்** அவர்கள்,
முன்னாள் பஞ்சாயத்து தலைவர், தேரியூர்.

அருள்நிதி. **V.S.மனோகரன்** அவர்கள்,
அறங்காவலர், உடன்குடி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை,
குலசேகரன்பட்டினம்.

6.05 மணி : விருந்தினரை கௌரவித்தல் மற்றும் மரக்கன்றுகள் வழங்குதல்

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

6.25 மணி : தலைமையுரை : திரு. **S.நடராஜன்** அவர்கள்
ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியர், உடன்குடி.

6.35 மணி : தலைவரைப் பற்றிய அறிமுகம்

6.40 மணி : திட்டத்தை துவக்கி வைத்து சிறப்புரை (காணொலி காட்சி)

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

6.50 மணி : கிராமியக் கலை நிகழ்ச்சி

அருமைக் கலைக்காரியாலயம் குழுவினர், திருச்சி.

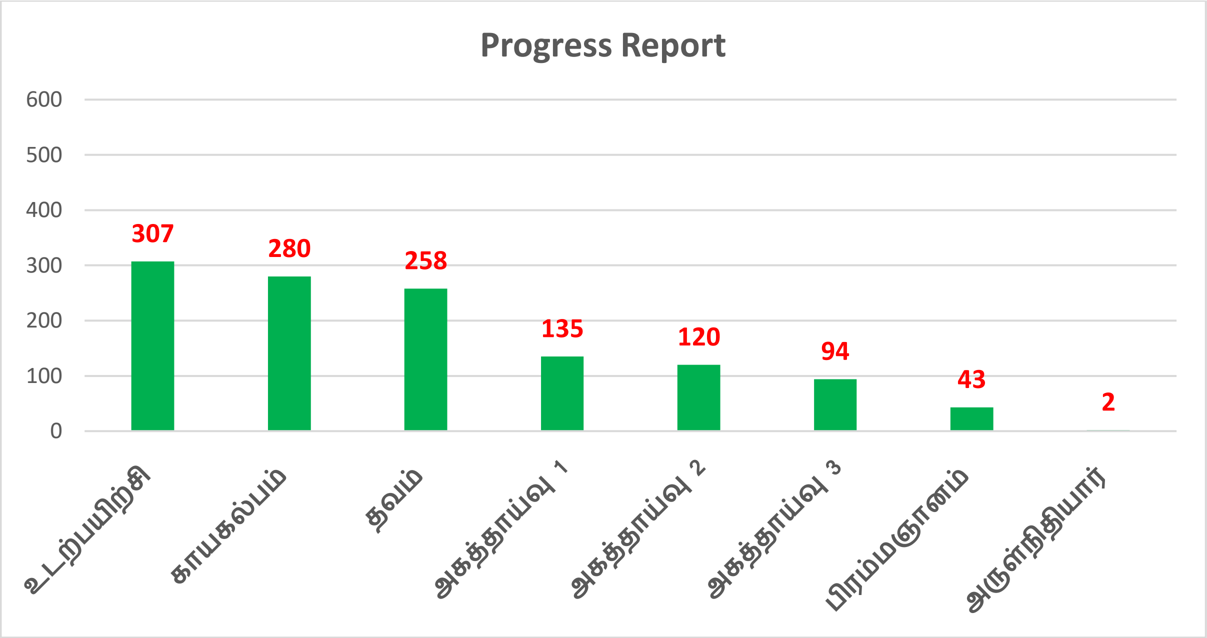
7.10 மணி : நன்றியுரை : அருள்நிதி. **R.P. கோதண்டராமன்** அவர்கள்,
செயலாளர், உடன்குடி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை.

உலக நல வாழ்த்து

5. தேரியூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

Mrs.Shanmugavalli & Mr.Ganesan அவர்களின் நிதி உதவியுடன் **விருதுநகர் மண்டலம்**, **உடன்குடி** மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை, 09.10.2022-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ. அருள்நிதி.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் **தேரியூர்** கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

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



6. மருத்துவ முகாம்

09.12.2022 *அன்று* ***தேரியூர்*** *கிராமத்தில் அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள்* ***130*** *அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

7. மனநல ஆலோசனை முகாம்

19.11.2022 *அன்று* ***Prof.M.K.Janakiraman, Phycologist*** *அவர்களால்* ***மன நல ஆலோசனை முகாம்*** *நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் கிராம அன்பர்கள் மொத்தம் 73 பேர் கலந்துகொண்டனர். மேலும் தனி நபர் ஆலோசனை 07 பேருக்கு வழங்கப்பட்டது .*

8. மரக்கன்று வழங்குதல் & சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

13.11.2022 *அன்று* **தேரியூர்** *கிராம மக்களுக்கு சுற்றுசூழல் ஆர்வலர் திரு. மாரியப்பன் மற்றும் திரு. தனபால் அவர்களால் 120 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது. இந்நிகழ்வில் கிராம மக்கள் மொத்தம் 60 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

9. மாணவர் திரனூக்க பயிற்சி முகாம்

*19.12.2022 அன்று **Prof.M.K.Janakiraman, Phycologist** அவர்களால் கல்லூரி மாணவியர்கள் 140 பேருக்கு மாணவர் திரனூக்க பயிற்சி முகாம் நடத்தப்பட்டது.*

10. உலகநல வேள்வி தினம்

01.01.2023 *அன்று* **தேரியூர்** *கிராமத்தில் உலகநல வேள்வி தினம் நடைபெற்றது. இதில் ஊர்பொதுமக்கள் மற்றும் மாணவர்கள் மொத்தம் 80 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தனர்.*

11. மது ஒழிப்பு முகாம்

29.01.2023 *அன்று* **தேரியூர்** கிராமத்தில் மது ஒழிப்பு விழிப்புணர்வு முகாம் ***MR. Sabapathy, Alcoholic Anonymous Association*** *அவர்களால் நடத்தப்பட்டது. இதில் ஊர்பொதுமக்கள் மற்றும் மாணவர்கள் மொத்தம் 31 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தனர்.*

12. பிரம்மஞானம் & அருள்நிதியார் பயிற்சி

தேரியூர் கிராமத்திலிருந்து பிரம்மஞானம் வகுப்பில் 43 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர் மேலும் அளருள்நிதியார் பயிற்சியில் மொத்தம் 2 கிராம அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்

13. மகளிர் மேம்பாட்டு விழிப்புணர்வு முகாம்

தேரியூர் கிராமத்தில் மகளிர் மேம்பாட்டு விழிப்புணர்வு முகாம் ***Mrs. Jayanthi, Mrs. JayaLily, Mrs.Dhivya,*** உடன்குடி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை, ஆகியோரால் நடத்தப்பட்டது. இதில் கிராமப் பெண்கள் 42 பேர் கலந்துகொண்டனர்.

11. அனுபவ உரை

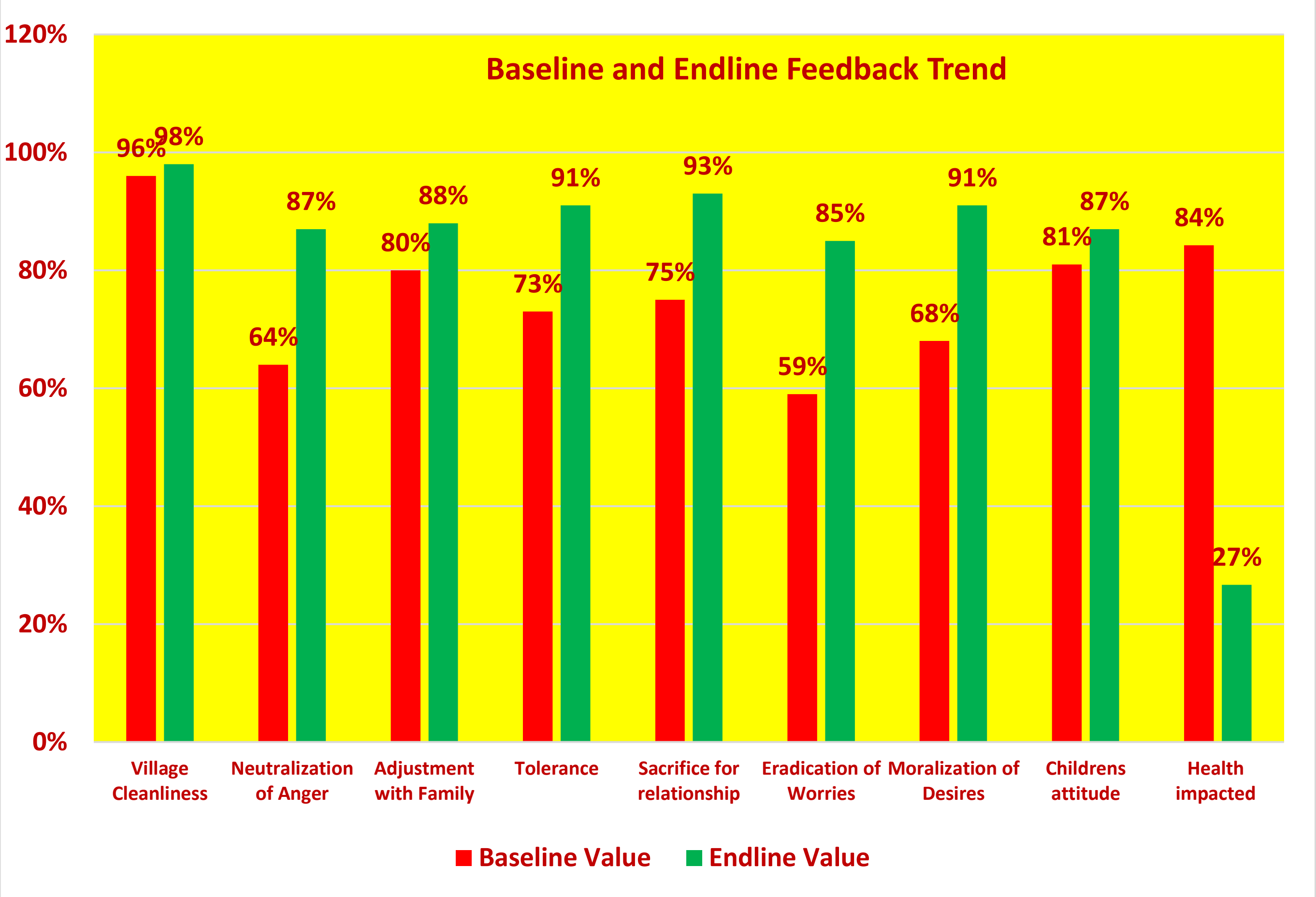
Village Name		Theriyur		Name of the Professors	Asst.Prof. K.Balasubramaniyam	Date of Start	09-10-2022		100.00%	Maximum	No. of Responses	30
Sponsor Name		Mrs.Shanmugavalli & Mr. Ganesan			Asst.Prof. B.Ezhil	Date of Closing	12-03-2023		25.00 %	Minimum		
Sl No.	Feedback Questions	Average Performance	M.இந்திரா	J.முத்துலட்சுமி	M.உஷாராணி	S.சித்ரா	T.மல்லிகா	M.கலைவாணி	S.வேலுகுட்டி	G.முருகேஸ்வரி	P.அகிலாண்டேஸ்வரி	K.செல்வகுமார்
			F	F	F	F	F	F	F	F	F	M
1	To what extent the physical exercises are helpful and effective to you?	3.9	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4
2	To what extent your physical health has improved due to physical exercises?	3.53	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4
3	How clean is your village now compared to before the village was adopted?	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	Are you able to remember things?	3.7	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4
8	How much of control have you gained on your anger?	3.47	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4
9	To what extent your Mental health has calmed due to SKY Meditation?	3.47	2	2	3	2	4	3	3	4	4	4
10	What are your levels of tolerance to accept others behavior and maintain cordial relationship?	3.63	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4
11	To what extent are you able to adjust with your family and friends?	3.53	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4
12	How much are you able to sacrifice to take the relationship forward?	3.7	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4

13	To what extent are you able to eradicate your worries to maintain a healthy life?	3.4	2	2	2	3	4	4	4	3	3	3
14	How much are you able to moralize your desires to be contented?	3.63	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
15	How satisfied are you with the change in your children's attitude?	3.47	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
16	How satisfied are you with the change in your children's focus towards education?	3.5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4
19	If you were under depression before joining SKY, are you out of depression now?	3.63	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
20	How do you rate your village professors coaching and behavior?	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
21	Health Improvements Resolved		Menstrual problems/ PCOD; மாதவிடாய் சிக்கல் /நீர்கட்டி, Eye problem with respect to sight, watering eyes	Menstrual problems / PCOD; மாதவிடாய் சிக்கல் /நீர்கட்டி	Eye problem with respect to sight, watering eyes /	Not Applicable/ பொருந்தாது	Menstrual problems/ PCOD; மாதவிடாய் சிக்கல் /நீர்கட்டி, Asthma / Breathing problems;	Asthma / Breathing problems; ஆஸ்துமா / சுவாச பிரச்சினைகள்	Eye problem with respect to sight, watering eyes /பார்வை மற்றும் கண் பிரச்ச	Joint Pain /மூட்டு வலி, Eye problem with respect to sight, watering eyes	Joint Pain /மூட்டு வலி, Migraine / Headache; மைக்ரின் / தலைவலி	Joint Pain /மூட்டு வலி, Kidney stone / சிறுநீரகக்கல்
22	Other Suggestions & Feedbacks		Good	Good	Good	Good	Good	Good	Good	Good	Good	Good

Result Inference

S.No.	Inference
1	100% of participants who were addicted got recovered from Tobacco, alcohol and drug habits
2	100% of the participants of the people now keep the village cleaner than before
3	Around 98% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
4	Around 93% of the participants are able to remember things
5	Around 91% of the participants are able to moralize their desires to be contented
6	Around 91% of the participants are out of the depression compared to their life before joining the program
7	70% (231) of the participants have made progress in family peace
8	Due to SKY Exercises and meditation-88 participants are cured of Joint Pain, 68 participants are cured of Over-weight / Obesity, 66 participants are cured of Asthma / Breathing problems, 55 participants are cured of Migraine and Headache, 51 women participants cured of Menstrual problems / PCOD.
9	100% of the participants are happy with the VSP Programme

Feedback Trend



ப. வேல்குட்டி,
23/5C மணிக்கடை தெரு,
வைத்திலிங்கபுரம்,
தேரியூர்
உடன்குடி - 628203
செல்: 9865449043

என்னுடைய பெயர் ப. வேல்குட்டி வைத்திலிங்கபுரம் -தேரியூர் கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன். எனக்கு 15 வருடங்களாக கைவலி, கால்வலி இருந்து வந்தது. இதற்கு காரணம் முதுகு தண்டுவடம் வளைந்து இருப்பதாக சித்த மருத்துவர் கூறினார். அந்த சமயத்தில் தான் எங்கள் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்ட மனவளக்கலை யோகா துவங்கினார்கள். அப்பொழுது நானும் ஆரம்பத்திலேயே பயிற்சியில் சேர்ந்து தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தியானம் செய்து வந்தேன். இப்பொழுது எனக்கு எல்லா பிரச்சனைகளும் சரியாகிவிட்டது. இப்பொழுது நான் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கின்றேன். மிகவும் சிறப்பான உடற்பயிற்சி, தவம், காயகல்பம், அகத்தாய்வு, பிரம்மஞானம் ஆகியவற்றை மக்களுக்காக அளித்த அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு கோடான கோடி நன்றி.

இந்த திட்டத்தை எங்கள் கிராமத்திற்கு கொண்டு வந்த உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தார் அனைவருக்கும் மேலும் இந்த திட்டத்திற்கு நிதி உதவி வழங்கிய குடும்பத்தார் அனைவருக்கும் மிகவும் நன்றியையும், வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நன்றி! நன்றி! நன்றி!

இப்படிக்கு,
ப. வேல்குட்டி.
தேரியூர்

வாழ்க வையகம்   குருவே துணை   வாழ்க வளமுடன்

K. செல்வகுமார்
35. தெற்கு தெரு
பண்டாரன் செட்டிவிளை, தேரியூர்
உடன்குடி. 628203
9486214155

வாழ்க வளமுடன் எனது பெயர் K. செல்வகுமார் உடன்குடியில் வசித்து வருகிறேன் மளிகை வியாபாரம் செய்து வருகிறேன் பயிற்சிக்கு வருவதற்கு முன் எனக்கு கிட்னியில் கல் அடைப்பு சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம் இருந்து வந்தது சிறிது நேரம் சேரில் அமர்ந்து இருந்தால் உடனே எழுந்து நிற்க முடியாது குனிந்து கொண்டே சிறிது நேரம் இருந்து விட்டுதான் நிமிர முடியும் வியாபாரம் செய்வதால் எனக்கு எப்பொழுதும் டென்சனாகவே இருக்கும் மிகவும் அதிகமாக கோபம் வரும் பணியாட்கள் சிறு தவறு செய்தாலும் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாது எனது நண்பர்கள் தியானம் யோகா பயிற்சி செய்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று சொன்னார்கள் அந்த சமயத்தில் தான் தேரியூரில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் நடைபெற இருக்கிறது என்று ஆசிரியர்கள் துவக்க விழா அழைப்பிதழ் கொடுத்து விபரம் சொன்னார்கள் துவக்க விழாவிலும் அதைத் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி தவம், காயகல்பம், அகத்தாய்வு, பிரம்மஞானம், வரை கற்றுக் கொண்டேன்

அப்பொழுது கல் அடைப்பு நீங்கி விட்டது கோபம் குறைந்துள்ளது சேரில் எவ்வளவு நேரம் அமர்ந்தாலும் உடனே எழுந்து கொள்ள முடிகிறது மன அமைதியடைந்துள்ளது டென்சன் குறைந்துள்ளது கடையில் வேலை செய்பவர்களிடம் அன்பாக நடந்து கொள்ள முடிகிறது குடும்பத்திலும் அமைதி நிலவுகிறது எனக்குள்ளாக மிகப் பெரிய மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது மனவளக்கலையை வழங்கிய மகான் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கும் எங்கள் கிராமத்திற்கு கிராமிய சேவைத் திட்டம் கொண்டு வந்த அத்தனை பேருக்கும் நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்

மேலும் உலக சமுதாய சேவா சங்கம் தலைவர் மயிலானந்தம் அவர்களுக்கும் இந்த திட்டத்திற்கு நிதி உதவி செய்தவர்களுக்கும் இதற்காக பாடுபட்ட அத்தனை பேருக்கும் நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு
K. செல்வகுமார்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

பெயர் : T. சுடலைப்பாண்டி
வயது : 61
முகவரி : 14/18E, மேலத்தெரு, வைத்திலிங்கபுரம், உடன்குடி
அலைபேசி எண் : 9442055437

அருள் தந்தை மகரிஷி அவர்களுக்கு வணக்கம். நான் தேரியூர் கிராமிய சேவை திட்டத்தில் தவம் மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்து வருகிறேன்.

எனக்கு சிறு வயது முதல் மூச்சிரைப்பு சுவாச தொந்தரவு உள்ளது. மேலும் ஹெர்னியா அறுவை சிகிச்சை, இருதய கோளாருக்கான ஆஞ்சியோ பிளாஸ்டி 10 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே செய்யப்பட்டு ஆங்கில மருத்துவம் எடுத்து வருகிறேன். அதனால் ஏற்பட்ட பக்க விளைவுகளால் கால்களின் பாதங்களில் அதிகப்படியான வெடிப்புகள் ஏற்பட்டு நடப்பதற்கு மிகவும் சிரமப்பட்டு வந்தேன்.

அருள் தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களது எளிமையான முறைப்படியான சுவாசப் பயிற்சி, கபாலபதி, மகராசனம், காய கல்ப பயிற்சிகள் செய்ததில் எனது உடல் நிலையில் நன்கு முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதை என்னால் உணர முடிகிறது. நுரையீரல் சம்பந்தமான சுவாசக் கோளாறு சரியாகி வருகிறது. கால் பாதங்களில் செய்யப்படும் அக்கு பிரசர் பயிற்சி பாதங்களில் ஏற்பட்டிருந்த வெடிப்புகள் சரி செய்யப்பட்டு முன்னேற்றம் அடைந்துள்ளது. தொடர்ந்து பயிற்சிகளை செய்து வந்தால் நன்கு முன்னேற்றம் காண இயலும் என்ற நம்பிக்கை பிறந்துள்ளது.

மகரிஷி அவர்களது எளிமையான பயிற்சிகளை முறைப்படி எங்களுக்கு கற்றுத் தரும் ஆசிரிய தம்பதிகளான திரு. பாலசுப்பிரமணியம் அய்யா, எழில் அம்மா அவர்களுக்கும் எனது இருதய பூர்வமான பணிவான நன்றியை தெரிவிப்பதில் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

- நன்றி -

நாள் : 19.02.2023
இடம் : தேரியூர் / உடன்குடி.

என்றும் பணிவுடன்
(T. சுடலைப்பாண்டி)

வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

குருவே துணை

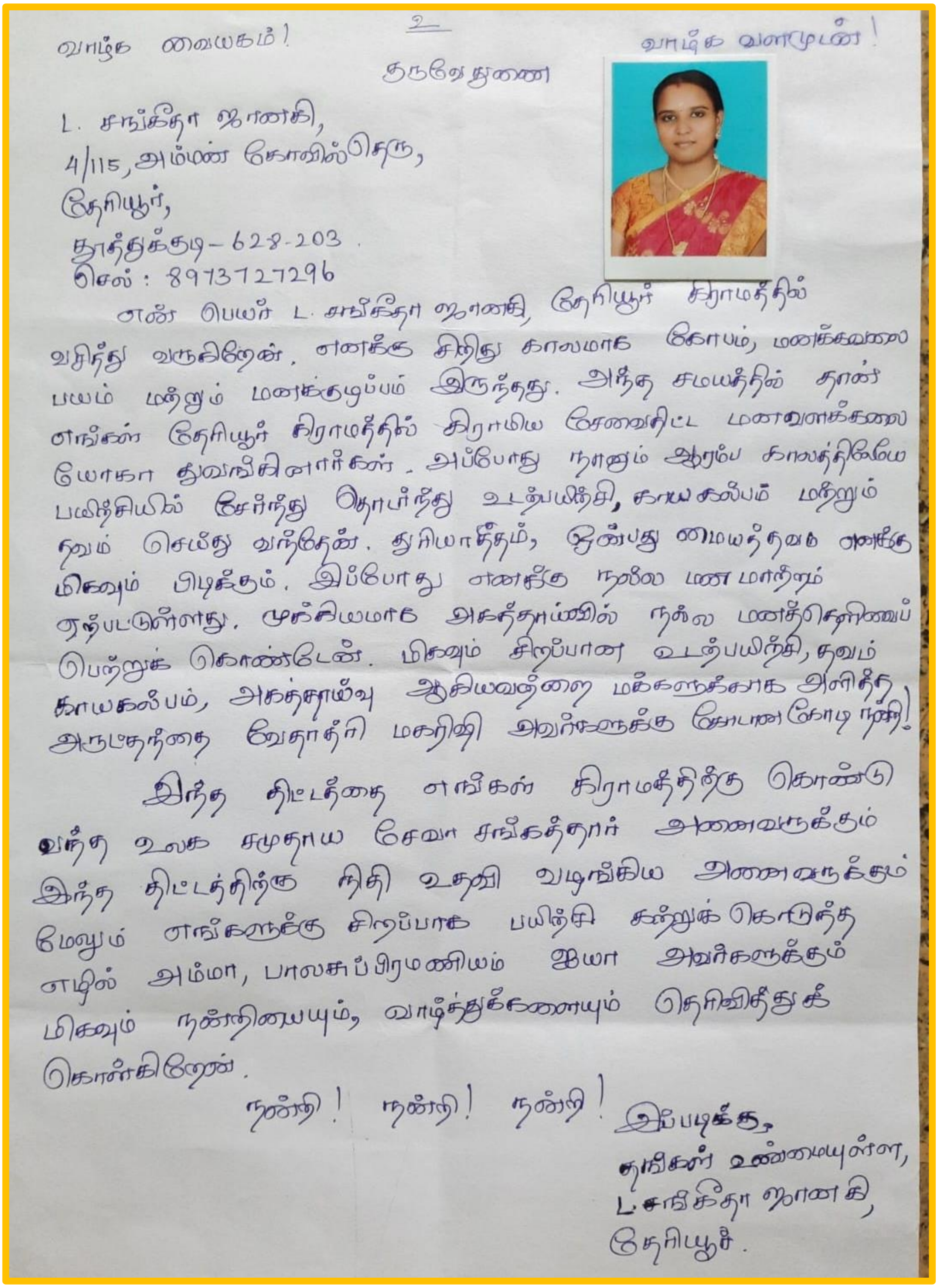
D. மேகலா,
4/73, கீழத்தெரு,
தேரியூர்,
உடன்குடி - 628 203
செல் நம்பர் : 9865637556

என்னுடைய பெயர் த. மேகலா உடன்குடி தேரியூர் கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன். நான் என் கணவரிடம் சண்டை போட்டு ஒரு வருடம் என் தாய் வீட்டில் இருந்தேன். என் கணவர் என்னை பார்க்கவோ, பேசவோ இல்லை நான் மிக வருத்தத்தில் இருந்தேன். அந்த சமயத்தில் தான் எங்கள் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்ட மனவளக்கலை யோகா துவங்கினார்கள். அப்பொழுது அந்த பயற்சிக்கு முதல் நிலையில் போகவில்லை. இடையில் தான் கலந்து கொண்டேன். ஒரு பத்து நாளில் என் கணவரிடம் இருந்து அழைப்பு வந்தது. உன்னை ஊருக்கு அழைத்து போவேன் என்று அது எனது மனத்திற்கு மிகவும் சந்தோசத்தை தந்தது. எனக்கு கோபம், மிக அதிகமாக வரும். அந்த கோபத்தில் தான் நான் என் கணவரிடம் சண்டையில் பிரிந்து இருந்தேன். இந்த பயிற்சியில் சேர்ந்து உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தியானம் செய்து பிறகு எனக்கு ஒரு மன அமைதி கிடைத்தது. இந்த திட்டத்தை துவக்கி தந்த அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு கோடான கோடி நன்றி.

இந்த திட்டத்தை எங்கள் கிராமத்திற்கு கொண்டுவந்த உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தாருக்கும் நிதி உதவி வழங்கிய சண்முகவள்ளி குடும்பத்தார்கள் அனைவருக்கும் மிகவும் நன்றியையு வாழ்த்துகளையும் தெரிவித்து கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு,
த. மேகலா.

நன்றி, நன்றி, மிக்க நன்றி.



உ

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

குருவே துணை

L. சங்கீதா ஜானகி,
4/115, அம்மன் கோவில்தெரு,
தேரியூர்,
தூத்துக்குடி – 628-203.
செல் : 8973727296

என் பெயர் L. சங்கீதா ஜானகி, தேரியூர் கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன். எனக்கு சிறிது காலமாக கோபம், மனக்கவலை பயம் மற்றும் மனக்குழப்பம் இருந்தது. அந்த சமயத்தில் தான் எங்கள் தேரியூர் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைதிட்ட மனவளக்கலை யோகா துவங்கினார்கள். அப்போது நானும் ஆரம்ப காலத்திலேயே பயிற்சியில் சேர்ந்து தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி, காயகல்பம் மற்றும் தவம் செய்து வந்தேன். துரியாதீதம், ஒன்பது மையத்தவம் எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். இப்போது எனக்கு நல்ல மன மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. முக்கியமாக அகத்தாய்வில் நல்ல மனத்தெளிவைப் பெற்றுக் கொண்டேன். மிகவும் சிறப்பான உடற்பயிற்சி, தவம் காயகல்பம், அகத்தாய்வு ஆகியவற்றை மக்களுக்காக அளித்த அருட்தந்தை வேதாத்ரி மகரிஷி அவர்களுக்கு கோடான கோடி நன்றி!

இந்த திட்டத்தை எங்கள் கிராமத்திற்கு கொண்டு வந்த உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தார் அனைவருக்கும் இந்த திட்டத்திற்கு நிதி உதவி வழங்கிய அனைவருக்கும் மேலும் எங்களுக்கு சிறப்பாக பயிற்சி கற்றுக் கொடுத்த எழில் அம்மா, பாலசுப்பிரமணியம் ஐயா அவர்களுக்கும் மிகவும் நன்றியையும், வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நன்றி! நன்றி! நன்றி!

இப்படிக்கு,
தங்கள் உண்மையுள்ள,
L. சங்கீதா ஜானகி,
தேரியூர்.

12. நிறைவு விழா நிகழ்ச்சி நிரல்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

நிகழ்ச்சி நிரல்

காலை

10.00 மணி : கொடியேற்றம், ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம் போர்டு திறப்பு

10.15 மணி : இறைவணக்கம், குரு வணக்கம், தவம்

10.30 மணி : வரவேற்புரை :
பேரா. **M.இராசாசுடலைமுத்து** அவர்கள்,
தலைவர், WCSC-விருதுநகர் மண்டலம்.
முன்னிலை வகிப்பவர்கள் :
பேரா. **G.பாலமுருகன்** அவர்கள், இணை இயக்குனர், WCSC-VSP.
அருள்நிதி. **N.இசக்கியப்பன்** அவர்கள்,
தலைவர், உடன்குடி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை.
திரு. **K.செல்வக்குமார்** அவர்கள்,
துணைத்தலைவர், உடன்குடி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை.
திரு. **S.சங்கரவடிவேல்** அவர்கள்,
தேரியூர் (VSP) தவ மைய பொறுப்பாசிரியர்.
சேவா ரத்தினம் **Dr.G.மோகன்** அவர்கள்,
உரிமையாளர், திருமுருகன் நிறுவனங்கள்.

10.40 மணி : விருந்தினரை கௌரவித்தல்

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

11.10 மணி : தலைமையுரை : திரு. **சிவ நடராஜன்** அவர்கள்,
தர்மகர்த்தா, பெருமாள்சாமி கோவில், தேரியூர்.

11.20 மணி : தலைவரைப் பற்றிய அறிமுகம்

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

11.40 மணி : **அனுபவ உரை படக்காட்சி**

11.50 மணி : **கிராமியக் கலை நிகழ்ச்சி**
தேரியூர் கிராம அன்பர்கள்

12.15 மணி : நன்றியுரை : அருள்நிதி. **R.P. கோதண்டராமன்** அவர்கள்,
செயலாளர், உடன்குடி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை.

உலக நல வாழ்த்து

13. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க **தேரியூர்** கிராமம், **உடன்குடி** 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:

தேரியூர் கிராமத்தை அமைதி கிராமமாகவும், ஆரோக்கிய கிராமமாகவும் மாற்றுவதற்க்கு கிராமிய சேவைத் திட்டத்தை வழிநடத்திக் கொண்டிருக்கும் உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர்,**பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி**.SKM.**மயிலானந்தன்** அவர்களுக்கும், இத்திட்டம் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கு பொருள் உதவி வழங்கிய ***Mrs.Shanmugavalli & Mr. Ganesan*** அவர்களுக்கும் இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த **விருதுநகர்** மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், **உடன்குடி** மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் *Asst.Prof.K.Balasubramaniyam & Asst.Prof.B.Ezhil* 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