ശ്രീപൂർണ്ണത്രയീശ വൃദ്ധസദനം

ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് Reg. No. 525/IV/2013

കാറാത്ത് റോഡ്, (Opp. MRF Tyre Service) പുതിയകാവ് വളവ്, തൃപ്പൂണിത്തുറ – 682301 E-mail : info@vridhasadanam.com | www.vridhasadanam.com

PH: 0484 2782960, 99951 99200, 94468 02987, 99954 47211, 95394 39787

BOARD OF CONTROL FOR ORPHANAGE AND OTHER CHARITABLE HOMES (KERALA) REG.NO. 2257/2014

അശരണരായ അമ്മമാർക്ക് ഒരു മാതൃസദനം

10–ാമത് വാർഷികം ആഘോഷിക്കുന്ന ഈ വേളയിൽ സ്വന്തമായി ഒരു ആസ്ഥാനം ഉണ്ടാക്കുവാൻ ഒരുഎളിയ ശ്രമം ആരംഭിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ഞങ്ങളുടെ ഈ ഉദ്യമത്തിന് ഈശ്വരാനുഗ്രഹവും, എല്ലാ നന്മകളേയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന പൊതുസമൂഹത്തിന്റെ മുഴുവൻ പിന്തുണയും ഉണ്ടാകുമെന്ന ശുഭാപ്തി വിശ്വാസത്തോടെ ദേശനാഥനായ പൂർണ്ണത്രയീശന്റെ നാമത്തിൽ എല്ലാവരോടും കൃതജ്ഞത അറിയിക്കുന്നു.

ടി.ഡി. ഗോപാലകൃഷ്ണൻ
മാനേജിംഗ് ട്രസ്റ്റി
ശ്രീ പൂർണ്ണത്രയീശ വൃദ്ധസദനം
ചാരിറ്റിബിൾ ട്രസ്റ്റ്

ശ്രീ. സരുൺ തിരുമേനി
താന്ത്രിക് പ്രമുഖ്

മാന്യമിത്രമേ,

പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിലാണ് വൃദ്ധമന്ദിരങ്ങൾ എന്ന ആശയം ഉടലെടുത്തത്. അണുകുടുംബങ്ങൾ പെരുത്തതോടെ വൃദ്ധരായ മാതാപിതാക്കൾ മക്കൾക്ക് വെറുക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളായിമാറി. അമ്പലനടയിലും, തെരുവോരങ്ങളിലും ആശുപത്രികളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെടുന്ന വാർദ്ധക്യ സമൂഹം, ഇന്ന് സ്ഥിരം കാഴ്ചയായി മാറികൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ജാതി-മത-വർഗ്ഗ-വർണ്ണവ്യത്യാസമില്ലാതെ

ട്രസ്റ്റ് അംഗങ്ങളുടെ നിസ്വാർത്ഥമായ സഹകരണമാണ് ഈ സ്ഥാപനത്തിലെ അമ്മമാരുടെ സന്തോഷത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. ഭക്ഷണം, വസ്ത്രം, മരുന്ന്, ആശുപത്രി സേവനങ്ങൾ, പരിചരണം എന്നിവ തികച്ചും സൗജന്യമായിട്ടാണ് നൽകി വരുന്നത്. സജ്ജനങ്ങളുടെ നിർലോഭമായ സഹകരണമാണ് ഞങ്ങളുടെ കരുത്ത്. അവരുടെ അനുഗ്രഹാശിസ്സുകളാണ് മുന്നോട്ട് പോകുവാനുള്ള പ്രേരണാശക്തി. ഭാവിയിലും ഞങ്ങളോടുള്ള ഈ കരുതലും അനുഗ്രഹവും തുടരുമെന്നാണ് പ്രതീക്ഷ.

ശ്രീ പൂർണ്ണത്രയീശ വൃദ്ധസദനത്തിന് ലഭിക്കുന്ന സഹായങ്ങളിൽ നിന്നും മിച്ചംപിടിച്ച് സ്വന്തമായൊരു ആസ്ഥാനം നിർമ്മിക്കുവാൻ ഇതുവരെ സാധിച്ചിട്ടില്ല. ഇക്കാര്യത്തിൽ ഞങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ ചില സുമനസ്സുകൾ മുന്നോട്ട് വന്നിട്ടുണ്ട്. അവരുടെ ആത്മാർത്ഥത നിറഞ്ഞ പ്രേരണയും, ഇതുവരെ ഞങ്ങളെ നിരന്തരമായി സഹായിച്ചവരിലുള്ള അചഞ്ചലമായ വിശ്വാസവുമാണ് ഈ പ്രയത്നത്തിന് ഞങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിച്ചത്. ഈശ്വരാനുഗ്രഹവും മാനേജിംഗ് കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങളുടെ നിരന്തര പ്രയത്നവും,നാളിതുവരെ ഞങ്ങളോടൊപ്പം എല്ലാ സുഖദു:ഖങ്ങളിലും പങ്കാളികളായിരുന്നവരുടെ ശക്തമായ പിന്തുണയും ഈ സംരംഭം വിജയപ്രദമാക്കുന്നതിന് സഹായകമാവും എന്നും ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നു. ഏറ്റവും നിർധനരും സഹായം പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന മറ്റു കിടപ്പു രോഗികളോടും സാന്ത്വനം നൽകുന്ന വാക്കുകളും ചികിത്സാ സഹായവുമായി എത്തുന്ന ഞങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ വിലയേറിയ പിന്തുണയുണ്ട്.

പ്രിയരേ,

തൃപ്പൂണിത്തുറ ശ്രീ പൂർണ്ണത്രയീശ വൃദ്ധസദനത്തിലെ അമ്മമാർക്ക് നല്ലൊരു ജീവിത സായാഹ്നം നേരുന്നു.. സായന്തനവീഥികളിലെ മഴവിൽകൊട്ടാരത്തിലെ ഈ കൺകണ്ട ദൈവങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും അനുഭവ ങ്ങളുടേയും,വിജ്ഞാനത്തിന്റേയും നിറകുടങ്ങളാണ്. ഈ മാതൃ സദനത്തിലെ ഓരോ അമ്മമാർക്കും മാനസികവും,ആരോഗ്യ പരവുമായ ഒരു കൈത്താങ്ങായി നിൽക്കാൻ അവരെ സംരക്ഷിക്കാൻ ഞങ്ങളോടൊപ്പം നിങ്ങൾക്കും പങ്കുചേരാം.

ശ്രീ പൂർണ്ണത്രയീശ വൃദ്ധസദനത്തിലെ അമ്മമാരെ സംരക്ഷിക്കുവാനും ട്രസ്റ്റിന്റെ എല്ലാവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളും മികവോടെ ഊർജ്ജസ്വലമായി നടത്തുവാനുള്ള എല്ലാ അനുഗ്രഹങ്ങളും ഭഗവാൻ നൽകട്ടെ എന്നാശംസിക്കുന്നു.

ശ്രീപൂർണ്ണത്രയീശ വൃദ്ധസദനം ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റിന്റെ 7–ാം വാർഷിക ത്തോടനുബന്ധിച്ച് ട്രസ്റ്റിന് സ്വന്തമായി ഭൂമിയും കെട്ടിടവും വാങ്ങുന്നതിനുള്ള ധനശേഖരണത്തിന്റെ ഉദ്ഘാടനകർമ്മം മുൻ മിസോറാം ഗവർണർ **ശ്രീ. കുമ്മനം രാജശേഖരൻ** നിർവ്വഹിക്കുന്നു.

സന്ദേശം

ശ്രീമതി. മൃണാളിനി തമ്പുരാൻ
വലിയമ്മ തമ്പുരാൻ,
കൊച്ചി രാജകുടുംബം

ശ്രീ പൂർണ്ണത്രയീശ വൃദ്ധസദനം ചാരിറ്റിബിൾ ട്രസ്റ്റ് 10 വർഷം പൂർത്തിയാക്കി എന്നറിഞ്ഞതിൽ സന്തോഷം അറിയിക്കുന്നു. അമ്മമാർക്ക് ഒരു മാതൃസദനം നിർമ്മിക്കാൻ എത്രയും പെട്ടെന്ന് സാധ്യമാകട്ടെ എന്നും ആശംസിക്കുന്നു.

ശ്രീ. ഇ.എൻ. നന്ദകുമാർ
പ്രസിഡന്റ്,
കൊച്ചി അന്താരാഷ്ട്ര
പുസ്തകോത്സവ സമിതി

കേരളം അതിവേഗം പ്രായമായവരുടെ സംസ്ഥാനമായിട്ട് വരികയാണ്. അത്തരം പ്രായമായവരെ സംബന്ധിച്ച് താമസം, സൗകര്യം എല്ലാംവളരെ പ്രശ്നമാണ്. സാമ്പത്തിക പരാധീനതയും ബന്ധുമിത്രാദികൾ ഇല്ലായ്മയും എല്ലാം ഒരു തടസം തന്നെയാണ്. ഈ ഒരു സാഹചര്യത്തിലാണ് ശ്രീ പൂർണ്ണത്രയീശ വൃദ്ധസദനത്തിന്റെ ഏറ്റവും ശ്ലാഘനീമായിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനം. ഇത്തരം ആളുകൾക്ക് താമസിക്കാനുള്ള സൗകര്യം ഒരുക്കി കൊടുക്കുന്നതിനുള്ള വലിയ ദൗത്യം തന്നെയാണ് പൂർണ്ണത്രയീശ വൃദ്ധസദനം ഏറ്റെടുത്തിരിക്കുന്നത്. ആ ദൗതൃത്തിൽ നമ്മൾ എല്ലാവരും പങ്കാളികൾ ആകേണ്ടത് വളരെ ആവശ്യമാണ്. നമ്മുടെകൂടി കുടുംബപ്രശ്നമായി ഏറ്റെടുത്ത് സഹായിക്കാനും അതിനോട് ഒത്തുചേരണമെന്ന് വിനയത്തിന്റെ ഭാഷയിൽ അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

ശ്രീ. സി.എസ് മുരളീധരൻ
മാനേജിംഗ് ട്രസ്റ്റി,
ശ്രീരാമകൃഷ്ണ സേവാശ്രമം
ആസാദ് റോഡ്, കലൂർ

കേരളത്തിൽ വൃദ്ധസദനങ്ങൾ നാനൂറിലേറെയുണ്ട്. പണം കൊടുത്ത് താമസിക്കുന്നവയും, അല്ലാതെയുമായി. എന്നിട്ടും അനവധിപേർ പ്രവേശനം കിട്ടാതെ വിഷമിക്കുന്നു. ശ്രീപൂർണ്ണത്രയീശ വൃദ്ധസദനം ആസ്ഥാനമുണ്ടാക്കാൻ ശ്രമം തുടങ്ങി എന്നറിഞ്ഞ് വളരെ സന്തോഷിക്കുന്നു.സമൂഹത്തിലെ സുമനസ്സുകളുടെ പിന്തുണ നിർലോഭമുണ്ടാകട്ടെ എന്നാശംസിക്കുന്നു. ശ്രീരാമകൃഷ്ണ സേവാശ്രമ ത്തിന്റെ ശക്തമായ പിന്തുണയും, ആത്മാർത്ഥമായ സഹകരണവും ഉറപ്പുനൽകുന്നു. സധൈര്യം മുന്നോട്ടു പോകൂ. ശ്രീപൂർണ്ണത്രയീശൻ നിങ്ങളോടൊപ്പമുണ്ട്.

Old age is the period of ill health, loneliness and anxiety....Care, love and happiness is the medicine for the elderly people over 60 Years of age. We aim to support such elderly parents who have been neglected and not properly cared. **Sree Poornathrayeesa Sthree Samrakashana Samithi** is a recent addition to the activities of the Sadanam.

Sree Poornathrayeesa Vridhasadanam,with the full objective of giving them a helping hand and protecting their physical and mental health, a new project has been commenced. A dream project of own land and shelter is inevitable for these poor and destitute mothers of Sree Poornathrayeesa Vridhasadanam.

We humbly request you to extend kind hearted help for the success of this project. you can take part in the charitable activities providing generous co-operation and assistance.

Kindly spend all these happy occasions like birthdays, weddings, wedding anniversary with our mothers. Any assistance you provide with dedication is in valuable to this organization.

All donations are tax exempted under section 80 G of the Income Tax act 1961
Order No. AAPTS9192N/09/18-19-T- 0186/80G dated 30/08/2019

SCAN & PAY
UPI ID: POORNATHRAYEESA@SBI

PUNJAB NATIONAL BANK
Tripunithura
A/C. No. 4358002100008254
IFSC : PUNB 0435800

STATE BANK OF INDIA,
NF GATE, Tripunithura
A/C No: 36240870202,
IFSC : SBIN 0004400

Your donations can be made by Cash/DD/ Cheque in favour of Sree Poornathrayeesa Vridhasadanam Charitable Trust

Sree Poornathrayeesa Palliative Care

35/303 TMC,Dwaraka, Plot No.B-3, FACT Nagar, South Fort, Tripunithura 682301

Ph: (Off) 81398 96272, 94468 02987, 99954 47211

(A Sreepoornathrayeesa Vridhasadanam Charitable Trust Undertaking Reg.No:525/IV/2013)

Email: info@vridhasadanam.com, Web: www.vridhasadanam.com

ആമുഖം

ശ്രീമതി സുഖദ തമ്പുരാൻ,
മാനേജിംഗ് ട്രസ്റ്റി, ശ്രീപൂർണ്ണത്രയീശ
പാലിയേറ്റീവ് കെയർ

ശ്രീ പൂർണ്ണത്രയീശ പാലിയേറ്റീവ് കെയറിന്റെ ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നാലാം വർഷത്തിലേക്ക് എത്തിയതിന്റെ ചാരിതാർത്ഥ്യത്തിലാണ് ഞങ്ങൾ ഓരോ സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരും. 2019 ജനുവരി 15 തീയതി ആരംഭിച്ച ഈ സംരംഭം നിലവിൽ 200ൽ അധികം കുടുംബങ്ങൾക്ക് സാന്ത്വന പരിചരണം നൽകിവരുന്നു.പാലിയേറ്റീവ് കെയർ പരിശീലനം നേടിയ ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സ്മാർ, വോളന്റിയേഴ്സ് ഇവരെല്ലാം ഉൾപ്പെട്ട സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരുടെ കൂട്ടായ്മയിലൂടെയാണ് ഞങ്ങൾ മുന്നോട്ട് പോകുന്നത്. പ്രളയവും, കോവിഡ് മഹാവ്യാധിയും അലയടിച്ച മുൻവർഷങ്ങളിലും ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ തിരിനാളം അണയാതെ കാത്തു സൂക്ഷിക്കാൻ ഞങ്ങൾ പരമാവധി ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഞങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്തിരിക്കുന്നതും കഴിഞ്ഞകാലങ്ങളിൽ വളരെ നല്ല രീതിയിൽ നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതുമായ ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ അടുക്കും ചിട്ടയും ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും ഇനിയും കൂടുതൽ സേവനം ആവശ്യമുള്ളവരെ കണ്ടെത്തി ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സജീവമായി മുന്നോട്ട് പോകുന്നതിനും നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരുടെയും സഹായ സഹകരണങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. കൂടാതെ വിശാലഹൃദയരായ ഒട്ടനവധി സുഹൃത്തുക്കൾ നൽകിയ വിലപിടിപ്പുള്ള മെഡിക്കൽ ഉപകരണങ്ങൾ വിതരണം ചെയ്യുന്നതിനായി ഞങ്ങളെ ഏല്പിച്ചവരെ കൃതജ്ഞതയോടെ സ്മരിക്കുകയും നാളിതുവരെയുള്ള സഹകരണത്തിന് ഒരിക്കൽകൂടി പൂർണ്ണത്രയീശ ഭഗവാന്റെ നാമത്തിൽ കൃതജ്ഞത അറിയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ശ്രീ അനിൽ കുമാർ ജി,
അപ്സ്വര സ്പർശം, കോ ഓഡിനേറ്റർ

ശിഥിലമാകുന്ന കുടുംബബന്ധങ്ങൾ, ഉയർന്നുവരുന്ന വൃദ്ധ മന്ദിരങ്ങളും, സാന്ത്വന പരിചരണ കേന്ദ്രങ്ങളും പരിഗണിക്കുവാനും സംരക്ഷിക്കുവാനും കഴിയാതെ വരുന്നത് വയോജനങ്ങളുടേയും കിടപ്പിലായവരുടേയും ആവലാതികളാണ് നമ്മുടെ ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടം. ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്ക് ചേരുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരേയും കുട്ടികളേയും സാന്ത്വന പരിചരണ പരിശീലനങ്ങൾ നൽകി ഒരു നവസംസ്കാരം രൂപപ്പെടുത്തുകയാണ് ശ്രീപൂർണ്ണത്രയീശ പാലിയേറ്റീവ് കെയറിന്റെ ലക്ഷ്യം. ഈ ലക്ഷ്യം പൂർത്തികരിക്കുന്നതിനായി എല്ലാ ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തകരേയും അദ്ധ്യാപകരേയും കുട്ടികളേയും സ്നേഹപൂർവ്വം ഈ കൂട്ടായ്മയിലേക്ക് സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു.

ശ്രീ റിഷി ദാസ്,
സി ഇ ഒ, എസ്.ഇ.സി ഗ്രൂപ്പ്

പ്രിയ അഭ്യുദയകാംക്ഷികളെ,

പൂർണത്രയീശ വൃദ്ധസദനം ട്രസ്റ്റിന്റെ ഭാഗമാകാൻ കഴിഞ്ഞതിൽ എനിക്ക് അതിയായ സന്തോഷമുണ്ട്. ദുരിതമനുഭവിക്കുന്നവരെ തുടർന്നും സഹായിക്കാനുള്ള ഉത്തരവാദിത്തം ഞങ്ങൾക്കുണ്ട്. ട്രസ്റ്റിന് വൃദ്ധസദനം, പാലിയേറ്റീവ് കെയർ, ത്യാജതി യോഗിക് മെഡിറ്റേഷൻ എന്നിങ്ങനെ വ്യത്യസ്ത പദ്ധതികളുണ്ട്.എല്ലാവരുടെയും അനുഗ്രഹവും പിന്തുണയും ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ലക്ഷ്യവും സേവനങ്ങളും

- അത്യാധുനിക ചികിത്സാ സൗകര്യങ്ങളോടെയുള്ള ഹോസ്പീസ്
- വിദഗ്ദ ഫിസിയോതെറാപ്പി, യോഗ പരിശീലനങ്ങൾ.
- ഗൃഹകേന്ദ്രീകൃത സമ്പൂർണ്ണ സാന്ത്വന പരിചരണം. പുനരധിവാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ. കൗൺസിലിംഗ്, നിയമ ഉപദേശകസമിതി.
- സാന്ത്വന പരിചരണ ചികിത്സാ ഉപകരണങ്ങളുടെ വിതരണം. (വീൽചെയർ, കട്ടിൽ, Air Bed,Walker,Oxygen Concentrator,etc.) സാമൂഹികപ്രവർത്തകർക്കും തൊഴിൽ അന്വേഷകർക്കും, കുട്ടികൾക്കും സാന്ത്വന പരിചരണ പരിശീലന പദ്ധതികൾ.

നിങ്ങൾക്കും ഈ നവസംസ്കാരത്തിനായി പങ്കുചേരാം. എല്ലാ മൂന്നാമത്തെ ശനിയാഴ്ചയും 3 മണി മുതൽ സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരുടെ കൂട്ടായ്മ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

ചെക്കുകളും, ഡ്രാഫ്റ്റുകളും ശ്രീ പൂർണ്ണത്രയീശ പാലിയേറ്റീവ് കെയർ എന്ന വിലാസത്തിൽ അയയ്ക്കുക.

Canara Bank, Tripunithura
A/C No: 0818201001652
IFSC : CNRB0000818 MICR Code: 682015011
All donations are tax exempted under section 80 G of the Income Tax act 1961
Order No. AAPTS9192N/09/18-19-T- 0186/80G dated 30/08/2019

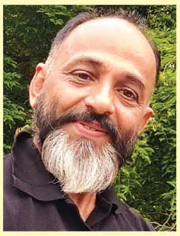
Sree Poornathrayeesa Tyajati Foundation

35/303 TMC, Dwaraka,Plot No.B-3, FACT Nagar, South Fort, Tripunithura 682301

Ph: (Off) 95394 39787, 89214 48443

(A Sreepoornathrayeesa Vridhasadanam Charitable Trust Undertaking Reg.No:525/IV/2013)

Email: drvenuedu1431@gmail.com, Web: www.vridhasadanam.com



ഡോ. വേണുജി
ആചാര്യൻ
ചെയർമാൻ
ശ്രീപൂർണ്ണത്രയീശ
ത്യാജതി ഫൗണ്ടേഷൻ

ത്യാജതി (യോഗിക് മെഡിറ്റേഷൻ കൗൺസലിംഗ്)

ശ്രീ പൂർണത്രയീശ വൃദ്ധസദനം ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റിന് കീഴിലുള്ള ഒരു ഫൗണ്ടേഷനാണ് ത്യാജതി. മനുഷ്യനെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ഉന്നതിയിലേക്ക് നയിക്കുക എന്നതാണ് ത്യാജതിയുടെ പ്രധാന ഉദ്ദേശം. ആയുസ്സും ആരോഗ്യവും പ്രദാനം ചെയ്യുക എന്നതാണ് യോഗയുടെ മുഖ്യ ലക്ഷ്യം. നമ്മുടെ പൂർവ്വികരായ ഋഷിമാർ ദീർഘകാലത്തെ ധ്യാന-മനനാദികളാൽ നേടിയെടുത്ത വിജ്ഞാനമാണിത്. മനുഷ്യന്റെ വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിന്റെ ആഴം കുറയ്ക്കാൻ യോഗയ്ക്കുള്ള കഴിവ് അതുല്യമാണ്. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി കണ്ണ്, ചെവി, മൂക്ക്, നാവ്, ത്വക്ക് എന്നീ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളെ പരമാവധി നിയന്ത്രിക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു. ഈ പരിശീലനം ഒരു ആചാര്യനിലൂടെ സാധ്യമാക്കുന്നു. ഒപ്പം ശരീരത്തിലെ പ്രാണവായുവിന്റെ ക്രമീകരണം, തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം എന്നിവയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റം അനിർവചനീയമാണ്. ഉയർന്ന ചിന്തകൾ ഉണ്ടാകുന്നു. വികാര നിയന്ത്രണം സാധ്യമാകുന്നു. ആത്മീയചൈതന്യം നിലനിർത്താനും സഹായിക്കുന്നു.

യോഗിക് മെഡിറ്റേഷൻ (ധ്യാനം)

നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും ആവശ്യമുള്ളപ്പോഴെല്ലാം ധ്യാനം പരിശീലിക്കാൻ പഠിക്കുക. ധ്യാനത്തിന് മാനസിക സമ്മർദം ഇല്ലാതാക്കാനും ആന്തരിക സമാധാനം കൊണ്ടുവരാനും കഴിയും. ആയിരക്കണക്കിന് വർഷങ്ങളായി ധ്യാനപരിശീലനം നടന്നു വരുന്നു. ജീവിതത്തിന്റെ പവിത്രവും, നിഗൂഢവുമായ ശക്തികളെ ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാനാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ ധ്യാനം നമ്മെ സഹായിക്കുന്നത്. വിശ്രമിക്കാനും സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും ഇത് ഉപയോഗിക്കാം. ധ്യാനം ഒരുതരം മാനസ്സിക-ശാരീരിക കോംപ്ലിമെന്ററി മരുന്നായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. ഇതിന് ആഴത്തിലുള്ള വിശ്രമവും ശാന്തമായ മനസ്സും സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയും.

ധ്യാനസമയത്ത്, നമ്മൾ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും നമ്മുടെ മനസ്സിൽ ഉയർന്നു വരുന്ന ചിന്താതരംഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രക്രിയ മെച്ചപ്പെട്ട ശാരീരികവും, വൈകാരികവുമായ ക്ഷേമത്തിന് കാരണമായേക്കാം. നമ്മുടെ വൈകാരിക ക്ഷേമത്തിനും നമ്മുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യത്തിനും പ്രയോജനം ചെയ്യുന്ന ശാന്തത, സമാധാനം, സന്തുലിതാവസ്ഥ എന്നിവ ധ്യാനത്തിന് നൽകാൻ കഴിയും. ശാന്തമായി എന്തിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിലൂടെ വിശ്രമിക്കാനും സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടാനും നമുക്ക് ഇത് ഉപയോഗിക്കാം. ശ്രദ്ധ, ആന്തരിക സമാധാനം എന്നിവ നിലനിർത്തുന്നത് എങ്ങനെ എന്ന് പഠിക്കാനും അത് നമ്മെ സഹായിക്കും. നാം ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ, അനുദിനം വർദ്ധിക്കുകയും നമ്മുടെ സമ്മർദ്ദത്തിന് കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ അമിതഭാരം നമുക്ക് ഇല്ലാതാക്കാം.

മാനസിക - ശാരീരിക നേട്ടങ്ങൾ

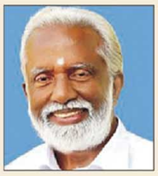
- സമ്മർദ്ദപൂരിതമായ സാഹചര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരു പുതിയ വീക്ഷണം നേടുന്നു.
- നമ്മുടെ പിരിമുറുക്കം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവുകൾ വളർത്തിയെടുക്കുക.
- സ്വയം അവബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- വർത്തമാനകാലത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു.
- നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നു.
- ഭാവനയും, സർഗ്ഗാത്മകതയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ക്ഷമയും, സഹിഷ്ണുതയും വർദ്ധിക്കുന്നു.
- ഹൃദയമിടിപ്പ് ക്രമപ്പെടുത്തുന്നു.
- രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു.
- ഉറക്കത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

നമുക്ക് ഒരു അസുഖകരമായ അവസ്ഥയുണ്ടെങ്കിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് സമ്മർദ്ദത്താൽ വഷളായേക്കാവുന്ന ഒരു അവസ്ഥയുണ്ടെങ്കിൽ ധ്യാനം ഉപയോഗപ്രദമായിരിക്കും.താഴെ പറയുന്നവപോലുള്ള അവസ്ഥകളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ ധ്യാനം ആളുകളെ സഹായിച്ചേക്കാം.

- ഉത്കണ്ഠ
- ആസ്ത്മ
- കാൻസർ
- വിട്ടുമാറാത്ത വേദന
- വിഷാദം
- ഹൃദ്രോഗം
- ഹൈപ്പർ ടെൻഷൻ
- ഇറിറ്റബിൾബവൽസിൻഡ്രോം
- ഉറക്ക പ്രശ്നങ്ങൾ
- ടെൻഷൻ, തലവേദന

BOARD OF TRUSTEES

PATRONS



Sri. KUMMANAM RAJASEKHARAN
Former Governor, Misoram

Justice R.BHASKARAN
Rtd, Judge
High Court of Kerala

Sri.C.S.MURALEEDHARAN
Trustee, Sreeramakrishna Sevasramam, Kaloor

Chairman

Smt.SUKHADA THAMPURAN
Rtd., HR, FACT
94468 02987

Managing Trustee

Sri.T.D.GOPALAKRISHNAN
Social Service
9995199200

Vice Chairman

Dr. G.S. VENU
Principal, Vivekananda Public School, Piravom 9539439787

Vice Chairman

Adv. V.R.K. KAIMAL
High Court of Kerala
9846347788

Treasurer

Smt. LEENA GOPALAKRISHNAN
MA B Ed.
9995447211

COMMITTEE MEMBERS

Smt. SYAMA T.V.
Rtd. Headmistress
94464 52691

Smt. SARALA RAJA
Rtd., New India Insurance
9447817922

Smt. KALA SUDHAKARAN
Social Service
9847136959

Smt. LATHIKA V.
Social Service
73562 89475

Sri. K. RADHAKRISHNAN
MD, RK Electricals & Consulting Engineer 98470 30421

Smt. GIRIJA M.
Rtd. BSNL
94466 52566

Printed by Orange, Kochi. Mob: 98460 78359, 90740 95039