கிராமிய சேவைத் திட்டம்

சேலம் மண்டலம்
சேந்தமங்கலம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
முத்துகாபட்டி 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
சேந்தமங்கலம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
முத்துகாபட்டி கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை.....3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்.....4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்.....4
4. முத்துகாபட்டி கிராமத்தின் தொடக்கவிழா.....5
5. மருத்துவ முகாம்.....7
6. மனநல ஆலோசனை முகாம்.....7
7. மரக்கன்று வழங்குதல் & சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்.....7
8. மதுஒழிப்பு முகாம்.....8
9. மனைவிநல வேட்பு தினம்.....8
10. சர்வதேச யோகா தினம்.....8
11. அனுபவ உரை.....9
12. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:.....14
13. வாழ்த்து:.....14

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	**முத்துகாபட்டி**		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**11-06-2023**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**15-11-2023**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5 மாதங்கள்**		
5.	மண்டலம்	**சேலம்**		
6.	அறக்கட்டளை	**சேந்தமங்கலம்**		
7.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:163	பெண்:198	மொ:361
8.	பள்ளியின் பெயர்	அரசு துவக்கப் பள்ளி		
9.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் (Students)	ஆண்:12	பெண்:17	மொ:29
10.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:82	பெண்:270	மொ:352
11.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:82	பெண்:252	மொ:334
12.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:80	பெண்:252	மொ:332
13.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:42	பெண்:118	மொ:160
14.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:42	பெண்:118	மொ:160
15.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:35	பெண்:100	மொ:135
16.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:11	பெண்:51	மொ:62

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 **292**-வது கிராமமாக **முத்துகாபட்டி** கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.*

*இக்கிராமத்தில் **11-06-2023**-ஆம் தேதியிலிருந்து **15-11-2023**-ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.*

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

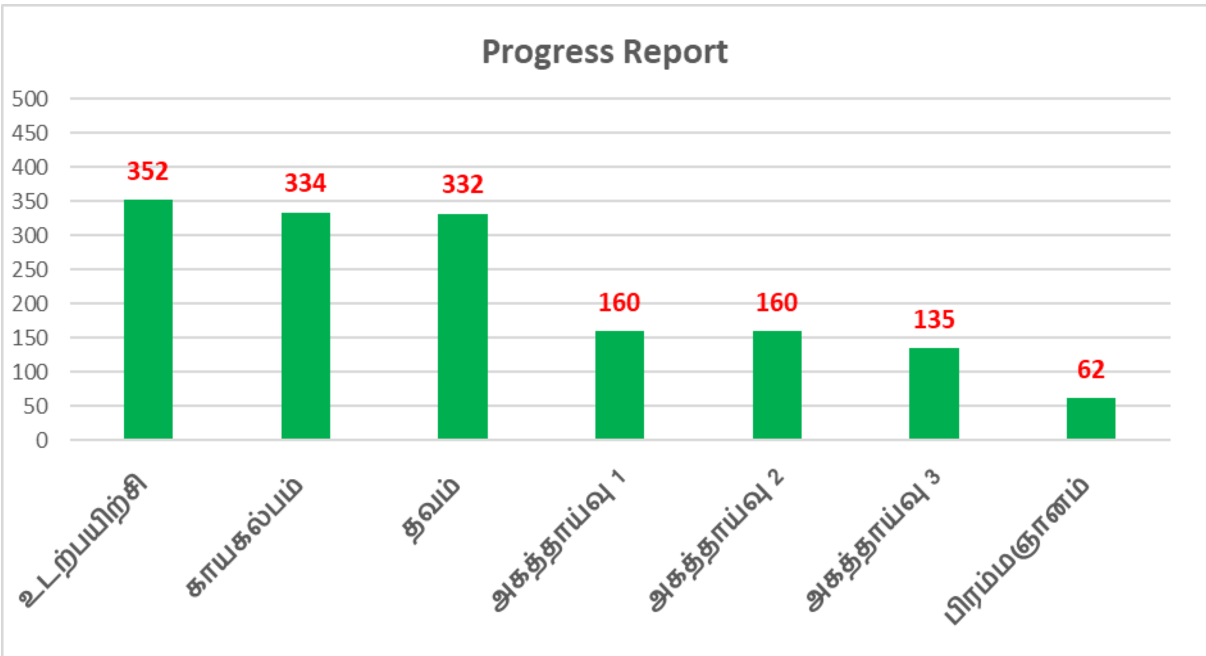
- நோயற்றவாழ்வு
- குடும்பஅமைதி
- முதியோரைபாதுகாத்தல்
- கல்வியில்மேன்மை
- சுற்றுப்புறசுகாதாரம்
- சமுதாயவிழிப்புணர்வு
- மதநல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. முத்துகாபட்டி கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

Horseman FX India Private Limited & All Employees நிதி உதவியுடன் **சேலம் மண்டலம்**, **சேந்தமங்கலம்** மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை, 11-06-2023-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், **பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM. மயிலானந்தன்** அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் **முத்துகாபட்டி** கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

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



5. மருத்துவ முகாம்

05.08.2023 *அன்று முத்துகாபட்டி கிராமத்தில் அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள்* ***240*** *அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

24.08.2023 அன்று ***Dr. Ramesh*** *அவர்களால்* ***மன நல ஆலோசனை முகாம்*** *நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் மொத்தம் 435 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர். மேலும் தனிநபர் ஆலோசனை 17 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.*

7. மரக்கன்று வழங்குதல் & சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

27.07.2023 அன்று முத்துகாபட்டி கிராம மக்களுக்கு **சேலம் மண்டல மற்றும் சேந்தமங்கலம் அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள்** *100 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது. இந்நிகழ்வில் கிராம மக்கள் மொத்தம் 60 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

8. மதுஒழிப்பு முகாம்

26.09.2023 *அன்று முத்துகாபட்டி கிராம மக்களுக்கு திரு. ஜெகதீசன், AAA Group Members அவர்களால் மதுஒழிப்பு முகாம் நடத்தப்பட்டது. கிராம மக்கள் மொத்தம் 30 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

9. மனைவிநல வேட்பு தினம்

24.09.2023 *அன்று முத்துகாபட்டி கிராமத்தில் மனைவி நலவேட்பு தினம் நடத்தப்பட்டது. இதில் 100 தம்பதியினர் உட்பட 350 கிராம மக்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

10. சர்வதேச யோகா தினம்

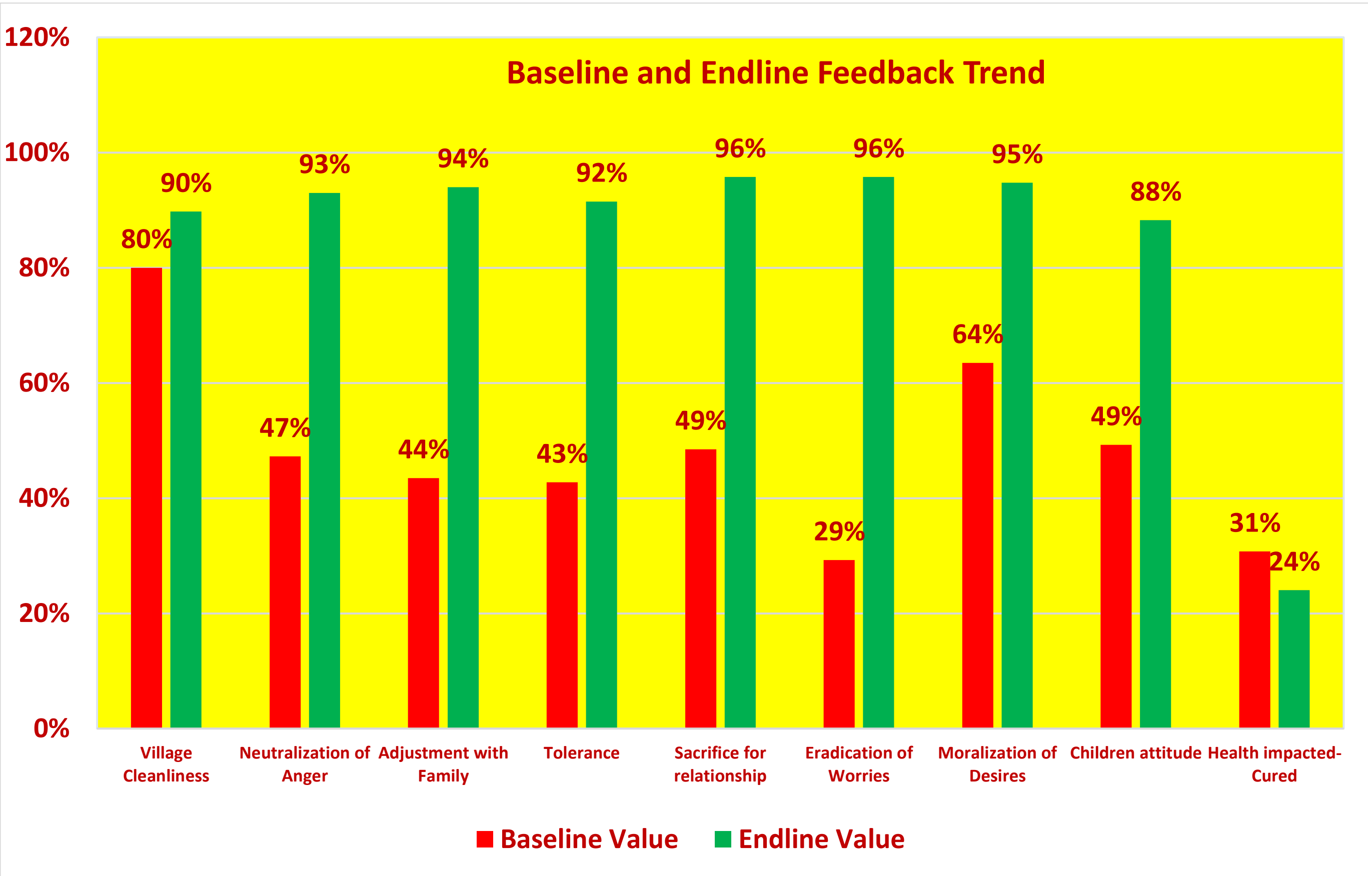
21.06.2023 அன்று முத்துகாபட்டி கிராமத்தில் சர்வதேச யோகா தினம் நடத்தப்பட்டது. இதில் 100 தம்பதியினர் உட்பட 322 கிராம மக்கள் கலந்து கொண்டனர்.

11.அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	Around 98 % of the participants are out of the depression compared to before joining the program
4	Around 97% of the participants mental health has calmed due to the SKY Meditation
2	Around 96% of the participants are able to eradicate worries and maintain a healthy life
3	Around 95% of the participants are able to moralize their desire to be contented
5	93% of the participants able to control their anger
6	93% of the participants are able to remember thing
7	86% (287) of the participants have made progress in family peace
8	Due to SKY Exercises and meditation- 80 participants cured of migraine and headache, 80 participants cured of Joint pain, 69 participants cured of Blood Pressure, 69 participants cured of overweight and obesity, 46 participants cured of sugar problemme,46 participants cured of asthma problem. 30 women participants cured of menstrual problem.
9	**Around 97% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 39% before joining the program.**

Feedback Trend



வாழ்க வளமுடன்

அனுபவ உரை

பெயர் : N. தமிழ்ச்செல்வி
வயது :
ஊர் : முத்துகாபட்டி

எங்கள் கிராமத்தில் கிராமிய சேவை திட்டத்தின் மூலம் இலவசமாக பயிற்சி நடைபெற்றது. அதில் கலந்து கொண்டு பயிற்சி பெற்றேன். மிகவும் எளிமையாக இருந்தது.

பயிற்சிக்கு முன்

எனக்கு ஜீரண கோளாறு 4 ஆண்டுகளாக இருந்தது. எந்த உணவு சாப்பிட்டாலும் வயிற்று போக்கு ஏற்படும். நெஞ்சு எரிச்சல் ஏற்படும். உணவு செரிமானம் ஆகாது உணவு சாப்பிட பயமாக இருக்கும். சாப்பிட முடியாது. வயிற்று போக்கு காரணமாக உடல் எடை குறைந்து உடல் சோர்வாக இருக்கும். எந்த வேலையும் செய்ய முடியாது. பல மருத்துவமனைக்கு சென்று பரிசோதனை செய்து விட்டேன். மருந்து மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொண்டேன். இதற்கு தீர்வு இல்லை. இதனால் மன நிம்மதி இல்லாமல் இருந்தேன்.

பயிற்சிக்கு பின்

காயகல்பம் பயிற்சி கற்றதின் பயனாக அதன் சிறப்பை உணர்ந்தேன். எனக்கு ஜீரண கோளாறு சரியாகின. எந்த உணவு உண்டாலும் நன்கு செரிமானம் ஆகிறது. வயிற்று போக்கு நின்றது. நெஞ்சு எரிச்சல் சரியாகி உடல் நன்கு சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறது. தவத்தில் பஞ்சேந்திரிய தவம் மிகவும் பிடித்திருந்தது. அகத்தாய்வு பயிற்சி நல்ல சிந்தனையாற்றல், மன அமைதியையும் கொடுத்தது.

இந்த பயிற்சியை ஏற்படுத்தி கொடுத்த உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும் Horseman FX நிறுவனத்திற்கும் நன்றி!

இப்படிக்கு
N. தமிழ்ச்செல்வி.

வாழ்க வளமுடன்

அனுபவ உரை

பெயர் : P. மணி
வயது - 58
ஊர் - முத்துகாபட்டி

எங்கள் கிராமத்தில் உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் மூலம் கிராமிய சேவை திட்டம் இலவசமாக துவங்கப்பட்டது. அதில் கலந்து கொண்டு பயிற்சி பெற்றேன்.

பயிற்சிக்கு முன்

எனக்கு 10 மாதத்திற்கு முன் மார்பக புற்று நோய் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. அதை தொடர்ந்து அரசு மருத்துவமனை, தனியார் மருத்துவமனையில் முழு பரிசோதனை செய்யப்பட்டது. புற்று நோய் உறுதி செய்யப்பட்டது. சிகிச்சை அளித்தால் சில உடல் உபாதைகள் ஏற்படும் என்று சொன்னார்கள். அதனால் நான் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வில்லை. அதற்கு மருந்து மாத்திரையும் சாப்பிடு -வதில்லை. எனக்கு மேலும் தைராய்டு, கொலஸ்ட்ரால், பிரஷர் இருக்கிறது. அதற்கு மட்டும் மாத்திரை எடுத்துக் கொண்டு இருந்தேன். இதனால் உடல் சோர்வு, மனசோர்வு, பயம் அனைத்தும் இருந்தன. நிம்மதி இல்லாத வாழ்க்கை வாழ்ந்து கொண்டிருந்தேன்.

பயிற்சிக்கு பின்

என் வாழ்க்கையில் மனவளக்கலை ஒரு திருப்புமுனையாக அமைந்தது. ஆசிரியர்கள் என் மேல் தனி கவனம் செலுத்தியதால் காயகல்பம், உடற்பயிற்சி தொடர்ந்து முழுமையாக செய்து பயனடைந்து வருகிறேன். இதனால் புற்று நோய் கட்டி குறைவதை உணர்ந்தேன். இப்பொழுது எனக்கு முழு நம்பிக்கை இருக்கிறது. தைராய்டு, பிரஷர், கொலஸ்ட்ரால் மாத்திரைகள் அளவு குறைந்துள்ளது. அகத்தாய்வு - 3 நிலை கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றேன். அதனால் மன குழப்பங்கள் நீங்கி தைரியமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கிறேன்.

இந்த பயிற்சியை ஏற்படுத்தி கொடுத்த உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும், இந்த பயிற்சியை கற்று கொடுத்த ஆசிரியருக்கும் நன்றி.

வாழ்க வளமுடன் இப்படிக்கு
P. மணி

வாழ்க வளமுடன்

அனுபவ உரை:

பெயர் : S. தமிழ்செல்வி

வயது : 47

ஊர் : முத்துகாபட்டி

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

பயிற்சிக்கு முன்:

(i) எனக்கு கோபம் அதிகமாக வரும்.

(ii) நரம்பு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் இருந்து வந்தது.

(iii) மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் இருந்தது. மருத்துவர்கள் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யும்படி அறிவுறுத்தினார்கள்.

பயிற்சிக்கு பின்:

(i) எனக்கு கோபம் அதிகம் வரும். பயிற்சிக்குப்பின் கோபத்தை கட்டுப்படுத்தி விட்டேன்.

(ii) நரம்பு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் இல்லாமல் தற்போது நலமாக இருக்கின்றேன்.

(iii) மகராசனபயிற்சி தினமும் காலையில் செய்கிறேன். மாதவிடாய் பிரச்சனை இல்லை.

(iv) உடற்பயிற்சி எளிமையாக இருப்பதனால் தினமும் செய்கிறேன். இறுக்கமாக இருந்த உடல் இந்த பயிற்சி செய்த பின்பு இலேசாக இருக்கிறது.

இந்த பயிற்சியை ஏற்படுத்திகொடுத்த வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கும், Horseman FX நிறுவனத்திற்கும் நன்றி.

வாழ்க வளமுடன்

இப்படிக்கு
S. Tamil selvi

"வாழ்க வையகம்" "வாழ்க வளமுடன்"

அனுபவ உரை :-

பெயர் : S. மாகேஸ்வரி

வயது : 53

ஊர் : முத்துகாப்பட்டி

எங்கள் கிராமத்தில் உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் சார்பாக கிராமிய சேவைத்திட்டம் இலவசமாக துவங்கப்பட்டது. அதில் கலந்து கொண்டு பயிற்சிப் பெற்றேன். பயிற்சிகள் அனைத்தும் எளிமையான முறையில் புரிந்து கொள்ளும்படி இருந்தன.

பயிற்சிக்கு முன் :-

எனக்கு கோபம், தலைவலி, கால்வலியால் தூங்கி அமர்ந்தால் நடக்க முடியாது. பத்து நிமிடம் கழித்து தான் நடக்க முடியும். தோள்பட்டை வலி மற்றும் இரத்தகொதிப்பிற்கு 15-வருடம் மாத்திரை எடுத்து கொண்டிருந்தேன். தரையில் அமர முடியாது. இரவில் தூக்கம் வராது. மன உளைச்சலாக இருக்கும்.

பயிற்சிக்கு பின் :-

முன்பு எல்லாம் கோயில்களுக்கு சென்றால் "புளியோதரை சர்க்கரைப் பொங்கல்" தான் நினைவுக்கு வரும். இப்பொழுதெல்லாம் ஐயா வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் கூறியது போல் உணவுக்கு மதிப்பளிக்காமல் உணர்வுக்கு "சக்தி" அதிகரிக்கிறது. மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி இறைவனை பெற முடிகிறது.

இப்பொழுது எனக்கு உடற்பயிற்சியால் அ-குபிரஷர் மற்றும் தவம் செய்வதால் எனக்கு மன அமைதி பெற்று கோபம், தலைவலி, உடற்சோர்வு தோள்பட்டை வலி மற்றும் கால்வலி இருப்பதில்லை. தரையில் நன்றாக அமர முடிகிறது. "சாந்தி தவம்" செய்வதால் இரவில் நன்றாக தூங்குகிறேன். இவ்வளவு எளிமையான முறையில் பாமரனும் புரிந்து கொள்ளும்படியான உடற்பயிற்சியை அளித்த "தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி" ஐயா அவர்களுக்கு என்னுடைய கோடான கோடி நன்றி.

இந்த பயிற்சியை ஏற்படுத்தி கொடுத்த உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும் HORSEMAN FX India Company-க்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியையும், வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

"வாழ்க வையகம்

இப்படிக்கு

12. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க **முத்துகாபட்டி** *கிராமம்,* **சேந்தமங்கலம்** *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.*

13. வாழ்த்து:

*சித்தளி 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* ***Horseman FX India Private Limited & All Employees-க்கும்,*** *இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த* **சேலம்** *மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும்,* **சேந்தமங்கலம்** *மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள்* ***Asst.Prof.G.S.Boopathy & Asst.Prof. B.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