# கிராமிய சேவைத் திட்டம்

**திருப்பூர் மண்டலம்**
**வாவிபாளையம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை**
**கணக்கம்பாளையம் 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**

# திருப்பூர் மண்டலம்
# வாவிபாளையம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
# கணக்கம்பாளையம் கிராமம்

## Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை....3

2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்....4

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்....4

4. கணக்கம்பாளையம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா ....5

5. மருத்துவ முகாம் ....7

6. மனநல ஆலோசனை முகாம் -1 ....7

7. மரக்கன்று வழங்குதல் & சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்....7

8. பிரம்மஞான பயிற்சி....8

9. அனுபவ உரை ....9

10. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: ....15

11. வாழ்த்து:....15

## 1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

| S.No | Description | Information | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. | கிராமத்தின் பெயர் | ***கணக்கம்பாளையம்*** | | |
| 2. | கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள் | **06-08-2023** | | |
| 3. | கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள் | **26-01-2024** | | |
| 4. | கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம் | ***5 மாதங்கள்*** | | |
| 5. | மண்டலம் | **திருப்பூர்** | | |
| 6. | அறக்கட்டளை | **வாவிபாளையம்** | | |
| 7. | கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை | *ஆண்:200* | *பெண்:500* | *மொ:700* |
| 8. | உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் ***(Students)*** | *ஆண்:92* | *பெண்:97* | *மொ:189* |
| 9. | ***கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்*** | *ஆண்:172* | *பெண்:440* | *மொ:612* |
| 10. | ***காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை*** | *ஆண்:170* | *பெண்:439* | *மொ:609* |
| 11. | ***தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை*** | *ஆண்:161* | *பெண்:418* | *மொ:579* |
| 12. | ***முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்*** | *ஆண்:99* | *பெண்:148* | *மொ:247* |
| 13. | ***இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்*** | *ஆண்:97* | *பெண்:143* | *மொ:240* |
| 14. | ***மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்*** | *ஆண்:94* | *பெண்:136* | *மொ:230* |
| 15. | ***பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்*** | *ஆண்:10* | *பெண்:11* | *மொ:21* |

## 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 **300-**வது கிராமமாக **கணக்கம்பாளையம்** கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் **06-08-2023-**ஆம் தேதியிலிருந்து **26-01-2024** -ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.

## 3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

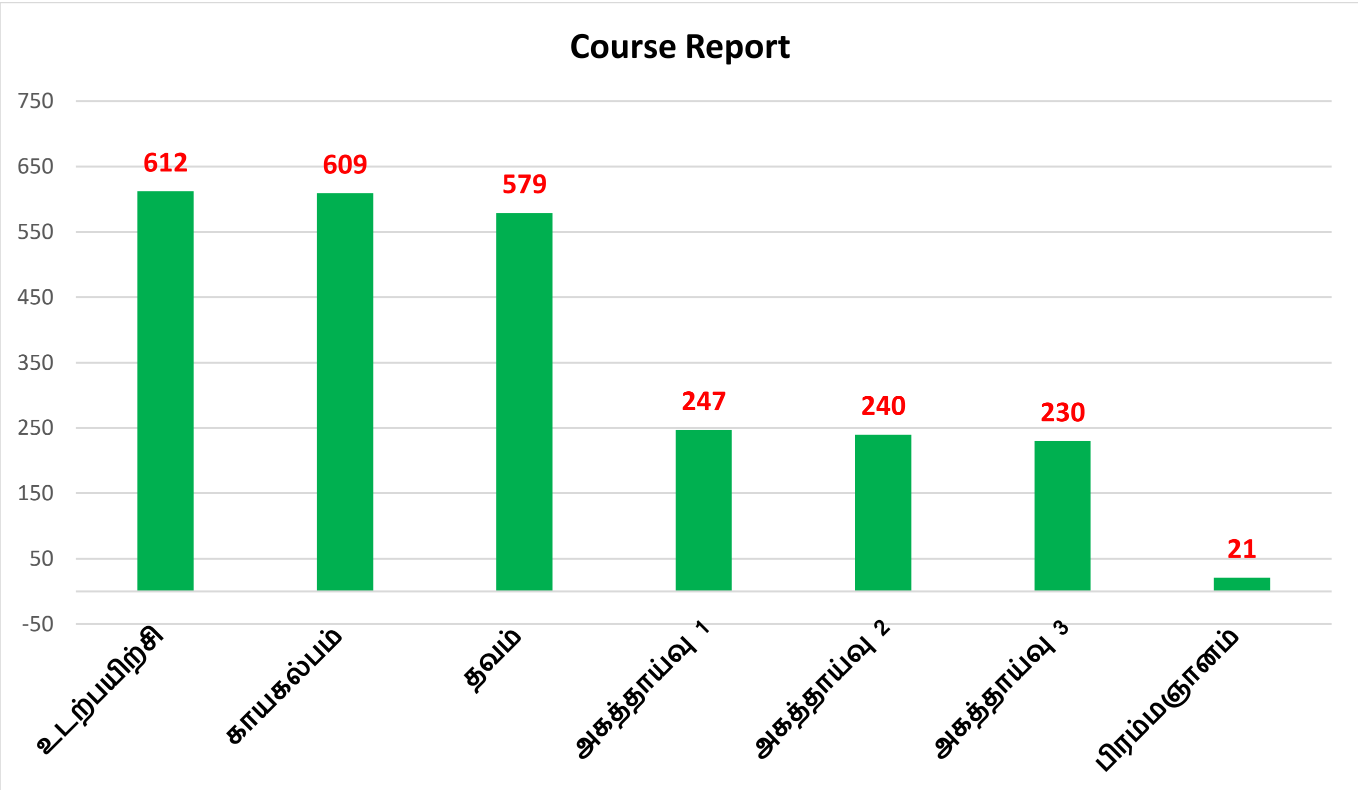
- நோயற்றவாழ்வு
- குடும்பஅமைதி
- முதியோரைபாதுகாத்தல்
- கல்வியில்மேன்மை
- சுற்றுப்புறசுகாதாரம்
- சமுதாயவிழிப்புணர்வு
- மதநல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

**ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்**

## 4. கணக்கம்பாளையம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

***Ramraj Cotton* நிறுவனத்தின்** *நிதி உதவியுடன்* **திருப்பூர் மண்டலம்**, **வாவிபாளையம்** *மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக* ***20-05-2023****-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர்,* **பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM. மயிலானந்தன்** *அவர்களால் உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும்* **கணக்கம்பாளையம்** *கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.*

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



## 5. மருத்துவ முகாம்

***06.12.2023** அன்று கணக்கம்பாளையம் கிராமத்தில் அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் 99 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

## 6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

*25.12.2023 அன்று **Dr.A.S.Ramesh,** அவர்களால் **மன நல ஆலோசனை முகாம்** நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் மொத்தம் 46 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனி நபர் ஆலோசனை 10 பேருக்கு வழங்கப்பட்டது .*

## 7. மரக்கன்று வழங்குதல்

06.08.2023 *கணக்கம்பாளையம் கிராமம் துவக்கவிழா அன்று உலகசமுத சேவாசங்கத் தலைவர், துணைத் தலைவர்கள், இயக்குனர்கள், திருப்பூர் அறிவுத்திருக்கோவில் பொருப்பாளர்களால், முக்கியஸ்தர்கள் மற்றும் பொதுமக்களால் 300 மரக்கன்றுகள் நடப்பட்டது.*

## 8. *பிரம்மஞான பயிற்சி*

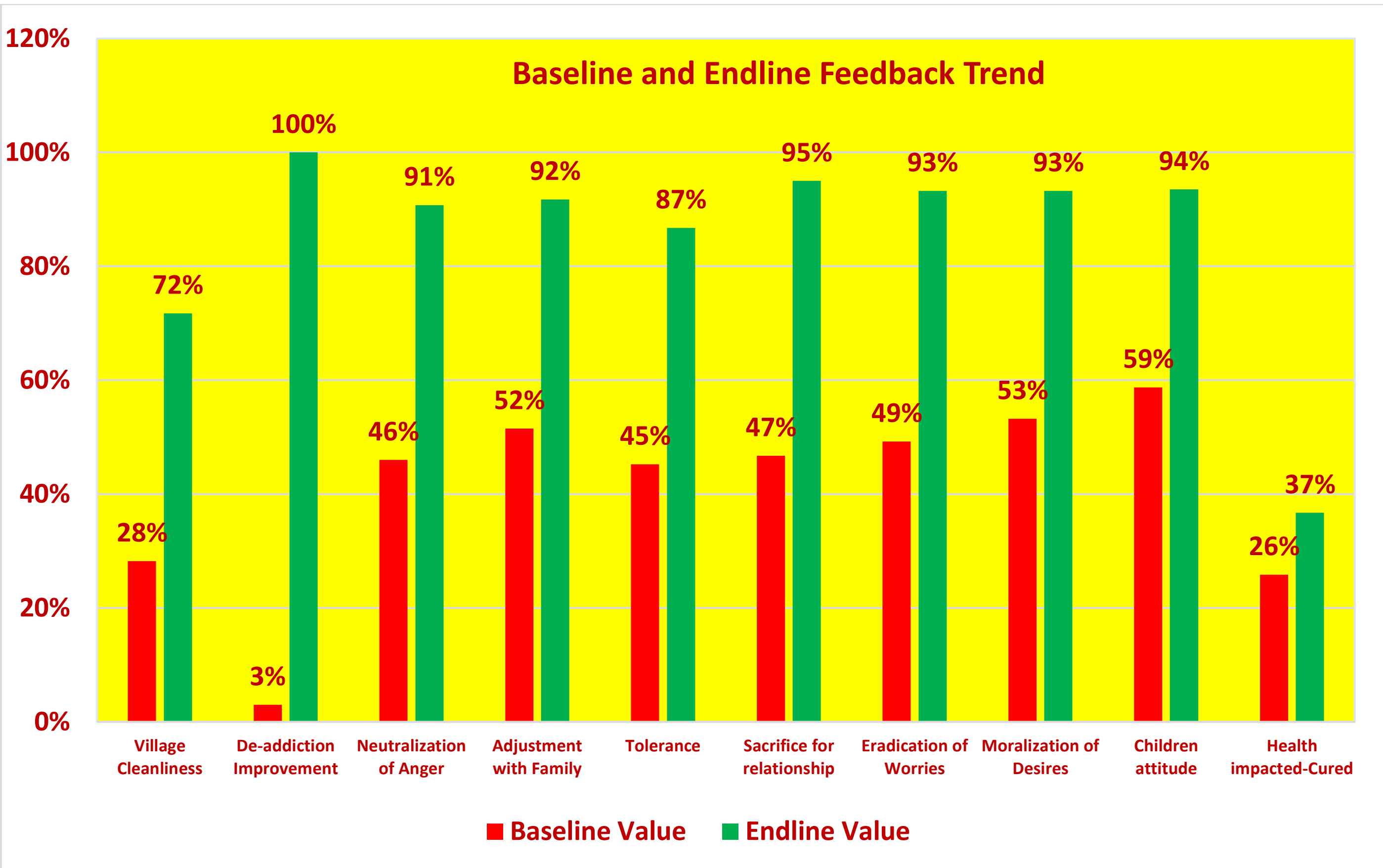
*25.12.2023 அன்று கணக்கம்பாளையம் கிராமத்திலிருந்து 21 அன்பர்கள் அழியர் அறிவுதிருக்கோவிலில் பிரம்மஞானம் பயிற்சிபெற்றனர்*

## 9. அனுபவ உரை

## Result Inference

| S.No. | Inference |
|---|---|
| 1 | 100% of the participants are able to completely control de-addiction to tobacco/alcohol/drugs |
| 2 | 100% of the student participants are good in studies and other activities (School & College) |
| 3 | Around 94% of the participants are satisfied with their children's education & attitude |
| 4 | Around 93% of the participants are able to eradicate their worries and live a healthy life |
| 5 | Around 93% of the participants are able to moralize their desires and live a contended life |
| 6 | Around 91% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life |
| 7 | Around 91% of the participants are able to control their anger |
| 8 | 90% (of the participants are out of the depression compared to before joining the program |
| 9 | 83% (583) of the participants have made progress in family peace |
| 10 | Due to SKY Exercises and meditation-257 participants cured of asthma and breathing problem, 163 participants cured of joint pain, 140 participants cured of migraine and headache, 140 cured of blood pressure and sugar problem, 117 participants cured of Anemia, 70 women participants cured of Menstrual problem and PCOD. |
| 11 | **100% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only around 47% before joining the program** |

## Feedback Trend



வாழ்க வையகம் = வாழ்க வளமுடன்

K. ரமேஷ்
வாஷிங்டன் நகர்
இடையர் பாளையம்
9865919479

வணக்கம் என் பெயர் ரமேஷ் நான் வாசிங்டன் நகர்
தவ மையம் கிராமிய சேவை திட்டத்தில் சேர்ந்து
யோகா பயிற்சி செய்து நல்ல பயன் அடைந்தேன்
இதற்கு முன்னால் நான் நிறைய கோபப்படுவேன்
வீட்டில் நிறைய டென்சன் ஆவேன் உடல் அளவில்
மன அளவில் சிரமமாக இருந்தேன் இந்த தவ மையத்தில்
உடல் பயிற்சி அகத்தாய்வு காயகல்பம் மற்றும்
பல தவ நிலை எடுத்து இப்பொழுது நான் என்
உடல் அளவிலும் மன அளவிலும் நல்ல
முன்னேற்றம் கண்டு இப்பொழுது கோபப்படுவதை
முழுவதுமாக நீக்கி விட்டேன் உடல் அளவிலும்
நல்ல முன்னேற்றம் அடைந்து விட்டேன்
இதுபோல் இன்னும் பலபேர் பயனடைய விரும்புகிறேன்
நன்றி

வாழ்க வையகம்    வாழ்க வளமுடன்

K. Ramesh

பாபு . V
2/842 QC, ரத்தினா நகர்,
கணக்கம்பாளையம்,
திருப்பூர் - 641 666.

மரியாதைக்குரிய ஐயா

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

ஐயா! நான் மூன்று மாதங்களாக கணக்கம்பாளைய வாஷிங்கடன் நகரில் அமைந்துள்ள தவமையத்தில் பயிற்சி பெற்று வருகிறேன். அதனால் எனது உடலும் உள்ளமும் ஆரோக்கியமாக உள்ளது. இங்கு வந்த சில நாட்களிலேயே எனது கோபம் குறைந்துள்ளது, உடல் ஆரோக்கியமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் உள்ளது. எனக்கு பயிற்சி அளித்த அனைத்து ஆசிரியர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

வாழ்க வளமுடன்

இப்படிக்கு

குருவே துணை

க. சுந்தரராஜன்
கணக்கம்பாளையம்,
திருப்பூர் - 641666

வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்

வணக்கம்.

வாழ்க வளமுடன் மனவளக்கலை ஓர் அற்புதமான பயிற்சி. இந்த பயிற்சி எனக்கு கிடைத்ததற்கு எல்லாம் வல்ல இறை அருளுக்கும், வேதாத்திரியத்திற்கும், உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவை திட்டத்திற்கும் எனது நன்றியையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்து கொள்கிறேன்.

இந்த மனவளக்கலை பயிற்சியில் நான் பெற்ற அனுபவங்களையும், என்னுள் ஏற்பட்ட மாற்றங்களையும் மற்றவர்களுக்கு பகிர்வதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

நான் எப்பொழுதும் மனசோர்வுடன், கவலையுடனும் உடல் தொந்தரவுகளாலும் பாதிக்கப்பட்டு இருந்தேன். என்னை மேம்படுத்துவதற்கா ஏதாவது ஒன்றை செய்ய வேண்டும் என்று சிந்தித்த பொழுது என் கண்ணில் பட்டதுதான் இந்த கணக்கம்பாளையம் கிராமிய சேவை திட்டத்தின் மனவளக்கலை பயிற்சி.

அலைபேசியில் தொடர்புகொண்டு விசாரித்து சேர முடிவெடுத்தேன்,

K. கௌசல்யா,
3/287, விக்னேஷ்வரா காலனி,
நாதம் பாளையம்,
கணக்கம்பாளையம்.

வணக்கம்,

நான் கணக்கம்பாளையம் வாஷிங்டன் நகர் மனவளக்கலை மன்றத்தில் 2 மாதங்களாக பயிற்சி பெற்று வருகிறேன். பயிற்சிக்கு வந்த பிறகு மன அமைதி, உடல் சுறுசுறுப்புடன் இருக்கிறேன். அதிகாலையில் எழும் பழக்கம் வந்து விட்டது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியுடன் உள்ளேன். மகிழ்ச்சியாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் உள்ளேன். கோபம் குறைந்து விட்டது. கண் பயிற்சி செய்வதால் கண்ணாடி போடுவது இல்லை. வலி மாத்திரைகள் சாப்பிடுவது இல்லை.

நன்றி.

இப்படிக்கு,
K. Kousalya.

வாழ்க வையகம்  வாழ்க வையகம்  வாழ்க வளமுடன்

குருவே சரணம்  குருவே துணை

எனது பெயர் செல்வி.

நான் கடந்த இரண்டு மாதங்களாக கணக்கம் பாளையம் வாழ்க வளமுடன் தெருவில் அமைந்துள்ள தவமையத்தில் கிராமிய சேவை திட்டத்தில் சேர்ந்து அறிவுப்பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டேன். பயிற்சி எடுத்தபின் நான் அதிகாலையில் எழும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டேன். என்னை நான் சுறுசுறுப்பாக உணர்கிறேன். உடல்நிலையில் இருந்த பல பிரச்சனைகள் சரியானதாக உணர்கிறேன். கண்பயிற்சி செய்தால்.. கண் பார்வை குறைபாடு உள்ளதால் தற்போது கண்ணாடி இல்லாமல் எல்லா வேலைகளையும் செய்கின்றேன். அகத்தாய்வு பயிற்சியின் மூலம் மனஅமைதி கிடைத்தது. குடும்பத்திலும், வேலைக்கு செல்லும் இடத்திலும் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை பொறுமையாக யோசித்து, கோபப்படாமல் நுணுக்கமான முறையில் தீர்வு காண பெறுகிறது. மனவளக்கலை மன்றத்தில் மேலும் ஆழமான கருத்துக்களை தெரிந்து கொள்ள ஆர்வமாக உள்ளேன்.

நன்றி! வாழ்க வளமுடன்

இப்படிக்கு

P.Selvi

## 10. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க **கணக்கம்பாளையம்** கிராமம், **வாவிபாளையம் 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.

## 11. வாழ்த்து:

**கணக்கம்பாளையம்** 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 ***Ramraj Cotton* நிறுவனத்திற்கும்,** இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த **திருப்பூர்** மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், **வாவிபாளையம் மனவளக்கலை** மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் ***Asst.Prof.M.Vijayalakshmi & Prof A.Senthilkumar*** 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