கிராமிய சேவைத் திட்டம்

காஞ்சிபுரம் மண்டலம்
பம்மல் முத்தமிழ்நகர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
திருநீர்மலை 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

காஞ்சிபுரம் மண்டலம்
பம்மல் முத்தமிழ்நகர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
திருநீர்மலை கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை....3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்....4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்....4
4. திருநீர்மலை கிராமத்தின் தொடக்கவிழா....5
5. மருத்துவ முகாம்....7
6. மனநல ஆலோசனை முகாம்....7
7. மரக்கன்று வழங்குதல்....8
8. மதுஒழிப்பு முகாம்....8
9. பிரம்மஞான பயிற்சி....8
10. அனுபவ உரை....9
11. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:....15
12. வாழ்த்து:....15

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	**திருநீர்மலை**		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**06-09-2023**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**24-02-2024**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5 மாதங்கள்**		
5.	மண்டலம்	**காஞ்சிபுரம்**		
6.	அறக்கட்டளை	**பம்மல் முத்தமிழ்நகர்**		
7.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	*ஆண்:250*	*பெண்:400*	*மொ:650*
8.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் ***(Students)***	*ஆண்:99*	*பெண்:76*	*மொ:175*
9.	**கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்**	*ஆண்:215*	*பெண்:377*	*மொ:592*
10.	**காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை**	*ஆண்:165*	*பெண்:305*	*மொ:470*
11.	**தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை**	*ஆண்:157*	*பெண்:259*	*மொ:416*
12.	**முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	*ஆண்:103*	*பெண்:183*	*மொ:286*
13.	**இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	*ஆண்:46*	*பெண்:159*	*மொ:205*
14.	**மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	*ஆண்:39*	*பெண்:124*	*மொ:163*
15.	**பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	*ஆண்:06*	*பெண்:15*	*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* **302-***வது கிராமமாக* **திருநீர்மலை** *கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.*

இக்கிராமத்தில் **06-09-2023-***ஆம் தேதியிலிருந்து* **24-02-2024-***ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.*

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

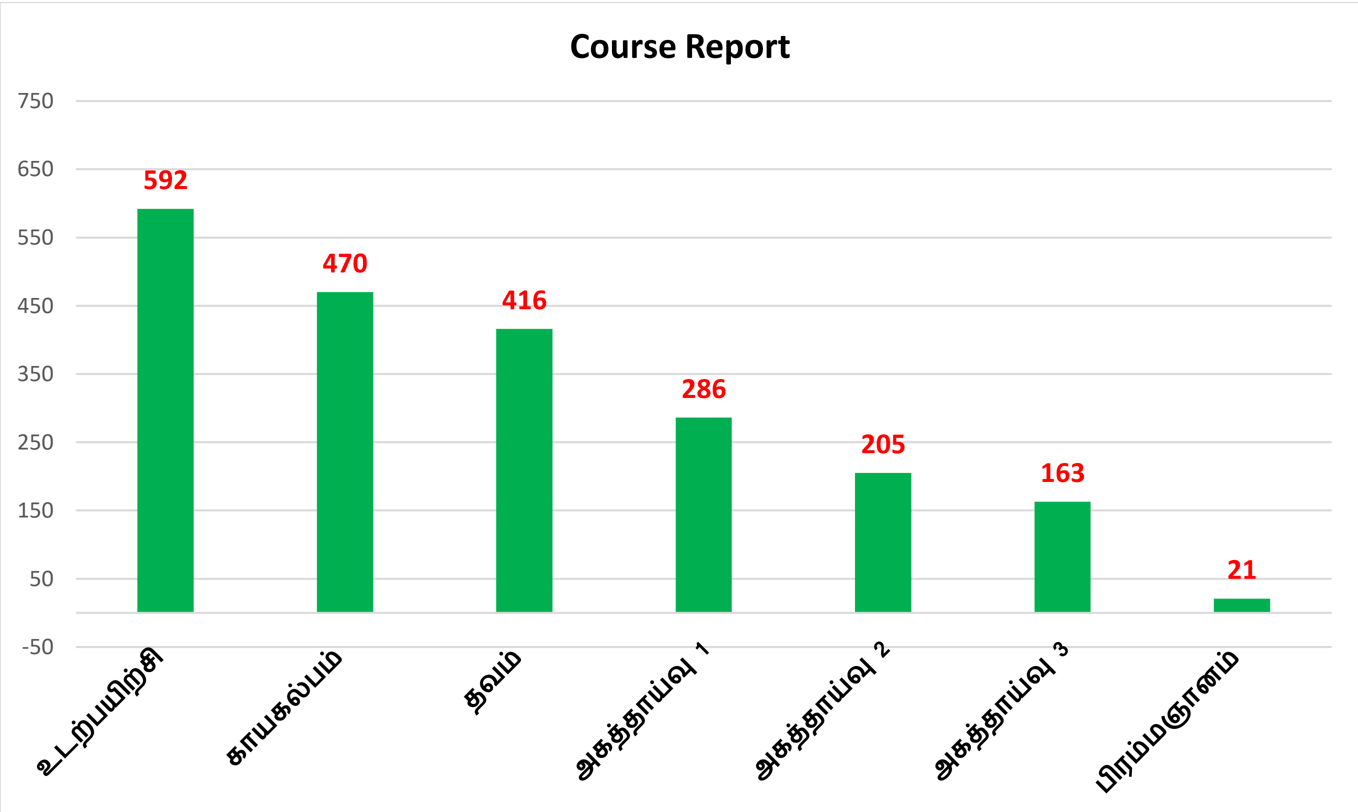
- *நோயற்றவாழ்வு*
- *குடும்பஅமைதி*
- *முதியோரைபாதுகாத்தல்*
- *கல்வியில்மேன்மை*
- *சுற்றுப்புறசுகாதாரம்*
- *சமுதாயவிழிப்புணர்வு*
- *மதநல்லிணக்கம்*
- *மனிதநேயம்*

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. திருநீர்மலை கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

Pammal Muthamil Nagar Trust & Kancheepuram Zone - நிதி உதவியுடன் **காஞ்சிபுரம் மண்டலம்**, **பம்மல் முத்தமிழ்நகர்** மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக ***06.09.2023***-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், **பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM. மயிலானந்தன்** அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் **திருநீர்மலை** கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

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



5. மருத்துவ முகாம்

02-12-2023 *அன்று திருநீர்மலை கிராமத்தில் அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள்* ***120*** *அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

10.01.2024 அன்று ***Thiru.M.K.Janakiraman, Phycologist*** *அவர்களால்* **மன நல ஆலோசனை முகாம்** *நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் மொத்தம் 143 பேர் கலந்துகொண்டனர் . தனி நபர் ஆலோசனை 19 பேருக்கு வழங்கப்பட்டது .*

7. மரக்கன்று வழங்குதல்

25.12.2023 திருநீர்மலை கிராமத்தில் பம்மல் முத்தமிழ்நகர் அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் கிராம *Counsellor* அவர்களால் *100* மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது. கிராம பொதுமக்கள் மரங்களை பெற்றுச் சென்றனர்.

8. மதுஒழிப்பு முகாம்

09.01.2024 அன்று திருநீர்மலை கிராம மக்களுக்கு ***Alcoholic Anonymous Association*** அமைப்பினர் அவர்களால் மதுஒழிப்பு முகாம் நடத்தப்பட்டது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-*60*, பெண்கள் - *96* மொத்தம் *156* அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

9. பிரம்மஞான பயிற்சி

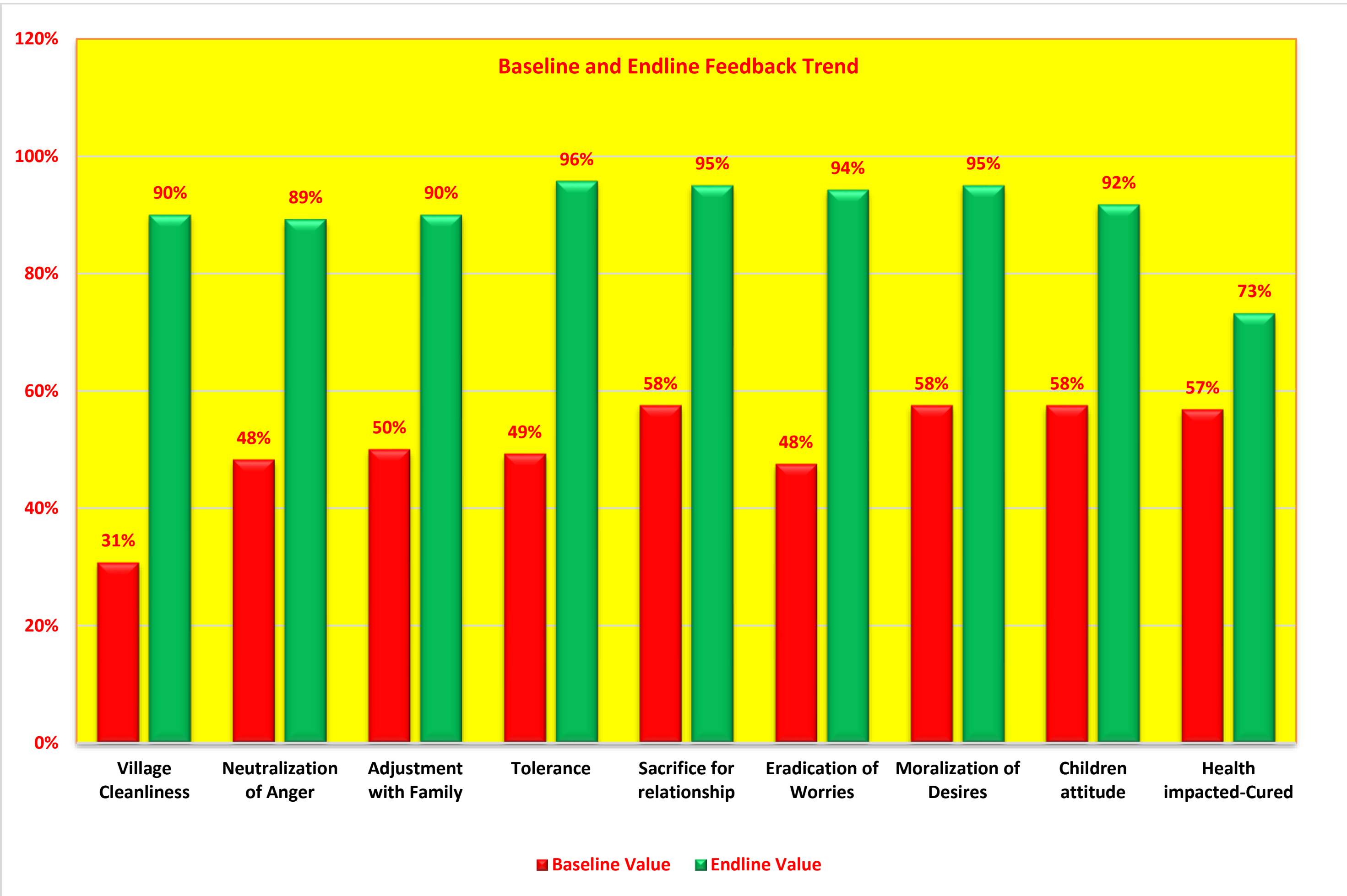
07.02.2024 அன்று திருநீர்மலை கிராமத்திலிருந்து *21* அன்பர்கள் ஆழியார் அறிவுதிருக்கோவிலில் பிரம்மஞானம் பயிற்சிபெற்றனர்

10.அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	Around 97% of the participants mental health has calmed due to the SKY Meditation
2	95% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
3	95% of the participants are able to moralize their desire to be contented
4	94% of the participants are able to eradicate worries and maintain a healthy life
5	93% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
6	90% of the participants of the people now keep the village cleaner than before
7	83% (258) of the participants have made progress in family peace
8	Due to SKY Exercises and meditation-227 participants cured of Migraine and Headache, 186 participants cured of Join pain, 186 participants cured of Asthma and Breathing Problem, 134 participants cured of Ulcer, 114 participants cured of sugar problem, 52 participants cured of Blood Pressure, 41 women participants cured of Menstrual Problem (PCOD).
9	**100% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 46% before joining the program**

Feedback Trend

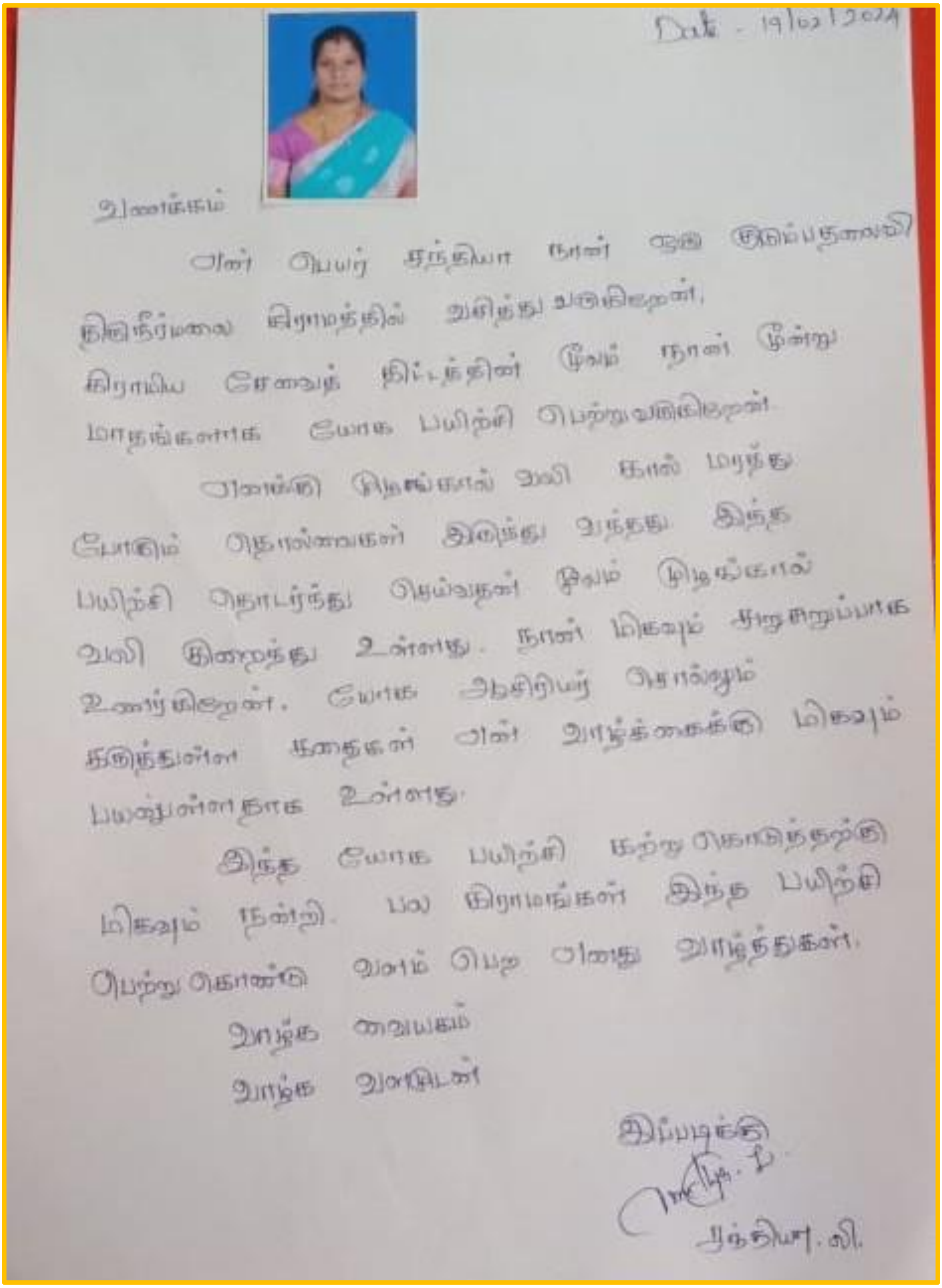


17/2.24

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்.

என் பெயர் சீனிவாசன் நான்
திருநின்றவூர் கிராமத்தில் உள்ளேன் நான் [illegible]
வேலை ஆசாரி வேலை செய்பவன் ஆறு ஏழு வருடங்களாக
நான் வேலை ஏதும் செய்ய முடியாமல் காரணம் [illegible] குடி
பழக்கம் மிக அதிகமாக இருந்தது [illegible] [illegible]
என் மனைவியை கொடுமை படுத்தினேன் ஆறு
என்னால் குடியை விட முடியவில்லை என் பக்கத்து
[illegible] குடியை விட [illegible] [illegible]
உலகுக்கு [illegible] மன வள கலை யோகா வந்து
நானும் வருகிறேன் [illegible] என் மனைவியின்
அறிவுரையால் காரணமாக சென்றேன் எனக்கு
ஒரு மாற்றம் வந்தது இப்போது குடிப்பதை
நிறுத்தி விட்டேன் இப்போது குடியை விட்டு
விட்டேன் இப்போது என் பக்கத்தில் என்
மனைவி நான் எல்லோரும் சந்தோஷமாக [illegible]
இப்போ [illegible] மிக நன்றி [illegible]
[illegible] [illegible] ஆசிரியர் களுக்கு
நன்றி என் மகாகுருக்கும் நன்றி என்னை
பண்பாக மாற்றிய மன வள கலைக்கு நன்றி

இப்படிக்கு
சீனிவாசன்.



Date - 19/02/2024

வணக்கம்

என் பெயர் சந்தியா நான் ஒரு குடும்பத்தலைவி திருநீர்மலை கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன். கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் மூலம் நான் மூன்று மாதங்களாக யோக பயிற்சி பெற்று வருகிறேன்.

எனக்கு முழங்கால் வலி கால் மரத்து போகும் தொல்லைகள் இருந்து வந்தது. இந்த பயிற்சி தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் முழங்கால் வலி குறைந்து உள்ளது. நான் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக உணர்கிறேன். யோக ஆசிரியர் சொல்லும் சிறந்துள்ள கதைகள் என் வாழ்க்கைக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக உள்ளது.

இந்த யோக பயிற்சி கற்று கொடுத்ததற்கு மிகவும் நன்றி. பல கிராமங்கள் இந்த பயிற்சி பெற்று கொண்டு வளம் பெற எனது வாழ்த்துகள்.

வாழ்க வையகம்

வாழ்க வளமுடன்

இப்படிக்கு

சந்தியா.வி.

வணக்கம்.

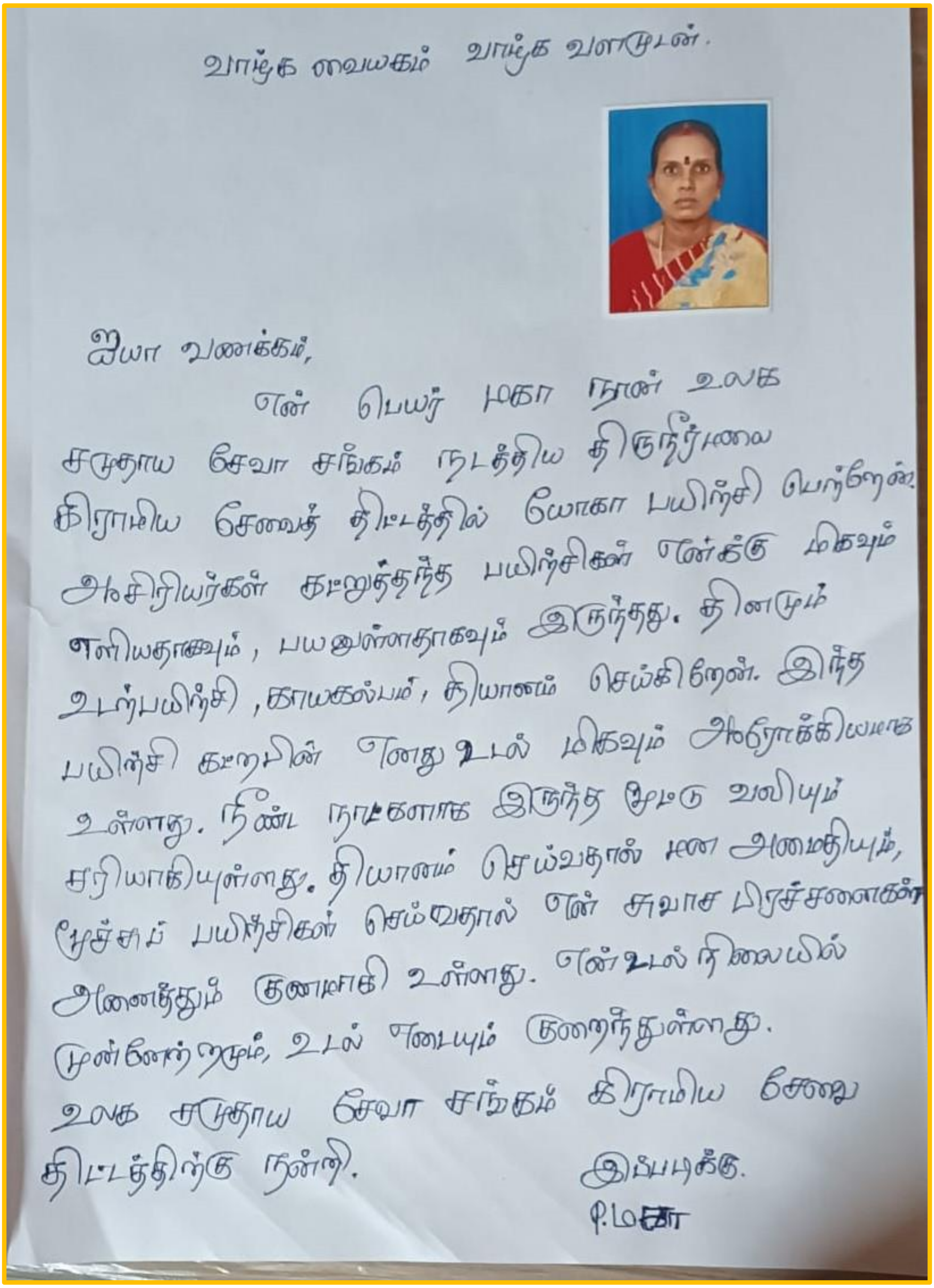
என் பெயர் J. ஜோதி நான் ஒரு குடும்ப தலைவி திருநீர்மலை கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன் கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் மூலம் நான் மூன்று மாதங்களாக யோக பயிற்சி பெற்று வருகிறேன்.

எனக்கு கழுத்து வலி, கால்வலி இருந்து வந்தது இந்த பயிற்சி தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் கழுத்து வலி, குறைந்து உள்ளது நான் மிகவும் உணர்கி[illegible] யோக ஆசிரியர் சொல்லும் கருத்துள்ள கதைகள் என் வாழ்க்கைக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக உள்ளது

இந்த யோக பயிற்சி கற்று கொடுத்தன[illegible] மிகவும் நன்றி. பல கிராமங்கள் இந்த பயிற்சி பெற்று கொண்டு வளம் பெற எனது வாழ்த்துக்கள்

வாழ்க வையகம்
வாழ்க வளமுடன்

இப்படிக்கு
J. Jothi



வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்.

ஐயா வணக்கம்,

என் பெயர் மகா நான் உலக சமுதாய சேவா சங்கம் நடத்திய திருநீர்மலை கிராமிய சேவைத் திட்டத்தில் யோகா பயிற்சி பெற்றேன். ஆசிரியர்கள் கற்றுத்தந்த பயிற்சிகள் எனக்கு மிகவும் எளியதாகவும், பயனுள்ளதாகவும் இருந்தது. தினமும் உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தியானம் செய்கிறேன். இந்த பயிற்சி கற்றபின் எனது உடல் மிகவும் ஆரோக்கியமாக உள்ளது. நீண்ட நாட்களாக இருந்த மூட்டு வலியும் சரியாகியுள்ளது. தியானம் செய்வதால் மன அமைதியும், மூச்சுப் பயிற்சிகள் செய்வதால் என் சுவாச பிரச்சனைகள் அனைத்தும் குணமாகி உள்ளது. என் உடல் நிலையில் முன்னேற்றமும், உடல் எடையும் குறைந்துள்ளது. உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவை திட்டத்திற்கு நன்றி.

இப்படிக்கு.

P.மகா

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் C. அகிலா நான் உலக
சமுதாய சேவா சங்கம் நடத்திய திருநீர்மலை கிராமிய
சேவைத் திட்டத்தில் யோகா பயிற்சி பெற்றேன்.
ஆசிரியர்கள் கற்றுத்தந்த பயிற்சிகள் எனக்கு
மிகவும் எளியதாகவும், பயனுள்ளதாகவும் இருந்தது.
தினமும் உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தியானம்
செய்கிறேன். இந்த பயிற்சி கற்றபின் எனது உடல்
மிகவும் ஆரோக்கியமாக உள்ளது.
தியானம் செய்வதனால் மன அமைதியும்,
மூச்சுப் பயிற்சி செய்வதனால் எனக்கு இருந்த
சுவாசப் பிரச்சனை சரியானது.
உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவை
திட்டத்திற்கு நன்றி.

இப்படிக்கு
C. Akila

11. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க **திருநீர்மலை** *கிராமம்,* ***பம்மல் முத்தமிழ்நகர் 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.*

12. வாழ்த்து:

திருநீர்மலை *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* ***Pammal Muthamil Nagar Trust & Kancheepuram Zone-க்கும்,*** *இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த* ***காஞ்சிபுரம்*** *மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும்,* ***பம்மல் முத்தமிழ்நகர் மனவளக்கலை*** *மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள்* ***Prof.Jeyaveerapandian & Prof.Jeyanthi*** *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