கிராமிய சேவைத் திட்டம்

ஈரோடு மண்டலம்
***T.N.*பாளையம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை**
ஆலத்துக்கோம்பை கிராமம்

(WCSC-VSP) கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் இலக்கு

☞ நோயற்ற வாழ்வு	☞ குடும்ப அமைதி
☞ கல்வியில் மேன்மை	☞ கர்மயோக வாழ்க்கைநெறி
☞ சுற்றுப்புற சுகாதாரம்	☞ மனிதநேயம்
☞ முதியோரைப் பாதுகாத்தல்	☞ மதநல்லிணக்கம்
☞ மகளிர் மேம்பாடு	☞ சமுதாய விழிப்புணர்வு

தூய்மையும் பசுமையும் மிக்க ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம்

ஈரோடு மண்டலம்
*T.N.*பாளையம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
ஆலத்துக்கோம்பை கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை......3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்......4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்......4
4. ஆலத்துக்கோம்பை கிராமத்தின் தொடக்கவிழா......5
5. மருத்துவ முகாம்......7
6. மனநல ஆலோசனை முகாம்......7
7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல்......8
8. மது ஒழிப்பு முகாம்......8
9. அனுபவ உரை......9
10. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:......16
11. வாழ்த்து:......16

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	**ஆலத்துக்கோம்பை**		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**23-12-2023**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**17-05-2024**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5 மாதங்கள்**		
5.	மண்டலம்	**ஈரோடு**		
6.	அறக்கட்டளை	***T.N.*பாளையம்**		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	**ஈரோடு மண்டலம்**		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:*170*	பெண்:*180*	மொ:*350*
9.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் ***(Students below 14)***	ஆண்:*22*	பெண்:*28*	மொ:*50*
10.	**கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்**	**ஆண்:*55***	**பெண்:*195***	**மொ:*250***
11.	**காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை**	**ஆண்:*53***	**பெண்:*195***	**மொ:*248***
12.	**தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை**	**ஆண்:*53***	**பெண்:*190***	**மொ:*243***
13.	**முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	**ஆண்:*10***	**பெண்:*75***	**மொ:*85***
14.	**இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	**ஆண்:*09***	**பெண்:*68***	**மொ:*77***
15.	**மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	**ஆண்:*05***	**பெண்:*61***	**மொ:*66***
16.	**பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	**ஆண்:*01***	**பெண்:*23***	**மொ:*24***

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 **316-**வது கிராமமாக **ஆலத்துக்கோம்பை** கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் **23.12.2023-**ஆம் தேதியிலிருந்து **17.05.2024-**ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

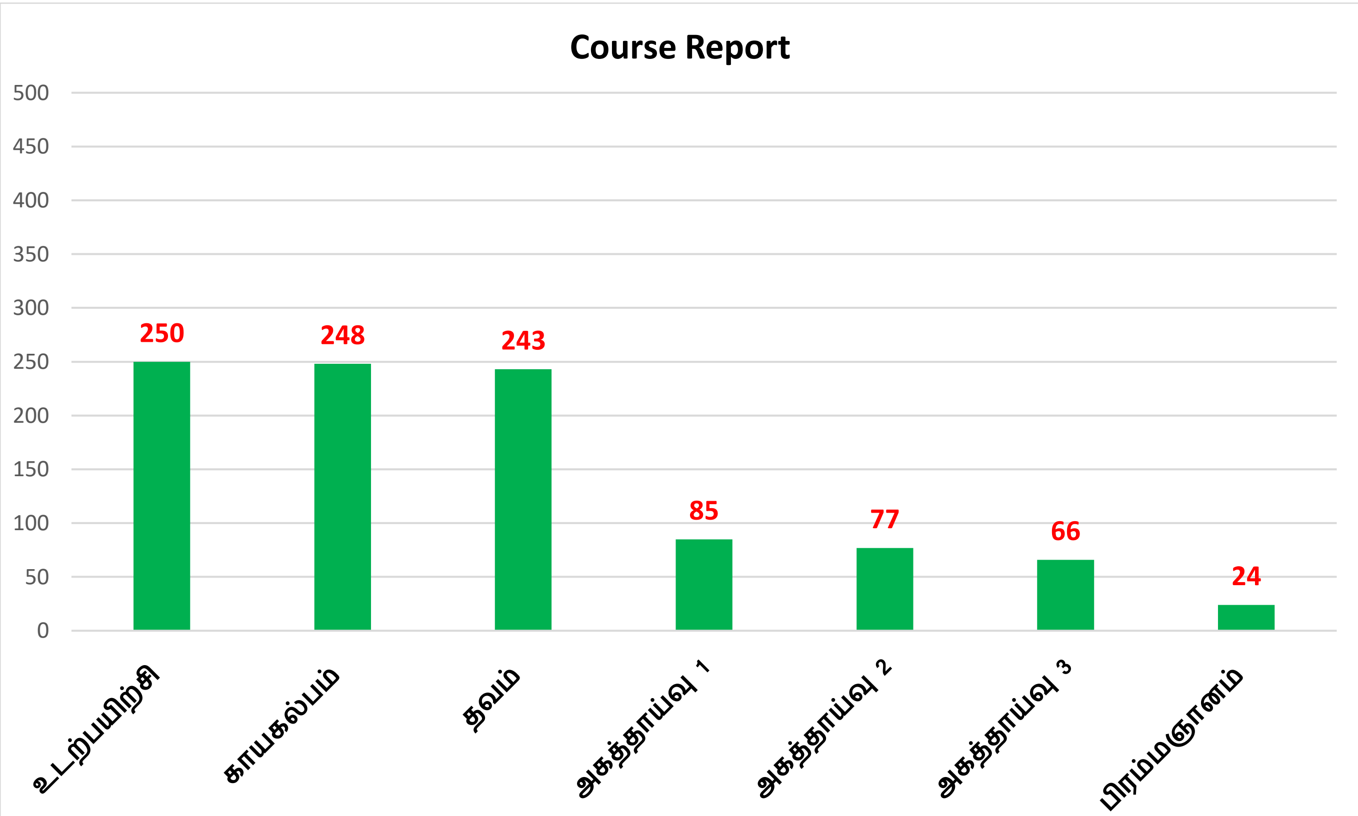
- நோயற்றவாழ்வு
- குடும்பஅமைதி
- முதியோரைபாதுகாத்தல்
- கல்வியில்மேன்மை
- சுற்றுப்புறசுகாதாரம்
- சமுதாயவிழிப்புணர்வு
- மதநல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. ஆலத்துக்கோம்பை கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

Bannari Amman Sugar Limited நிறுவனத்தின் நிதி உதவியுடன் **ஈரோடு மண்டலம்**, ***T.N.*பாளையம்** மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக ***23-12-2023*** -ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், **பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM. மயிலானந்தன்** அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் **ஆலத்துக்கோம்பை** கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

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



5. மருத்துவ முகாம்

24.02.2024 *அன்று ஆலத்துக்கோம்பை கிராமத்தில் அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-12, பெண்கள்-52, மொத்தம்* ***64*** *அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

12.03.2024 அன்று ***Dr.Ramesh*** *அவர்களால் ஆலத்துக்கோம்பை கிராமத்தில்* ***மன நல ஆலோசனை முகாம்*** *நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் மொத்தம் 36 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 10 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.*

7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல்

23.03.2024 அன்று ஆலத்துக்கோம்பை கிராம மக்களுக்கு 115 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.

8. மது ஒழிப்பு முகாம்

07.05.2024 *அன்று ஆலத்துக்கோம்பை கிராம மக்களுக்கு திரு. Jagadeesan மற்றும் AAA அமைப்பினர் அவர்களால் மதுஒழிப்பு முகாம் நடத்தப்பட்டது. கிராம மக்கள் மொத்தம் 38 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

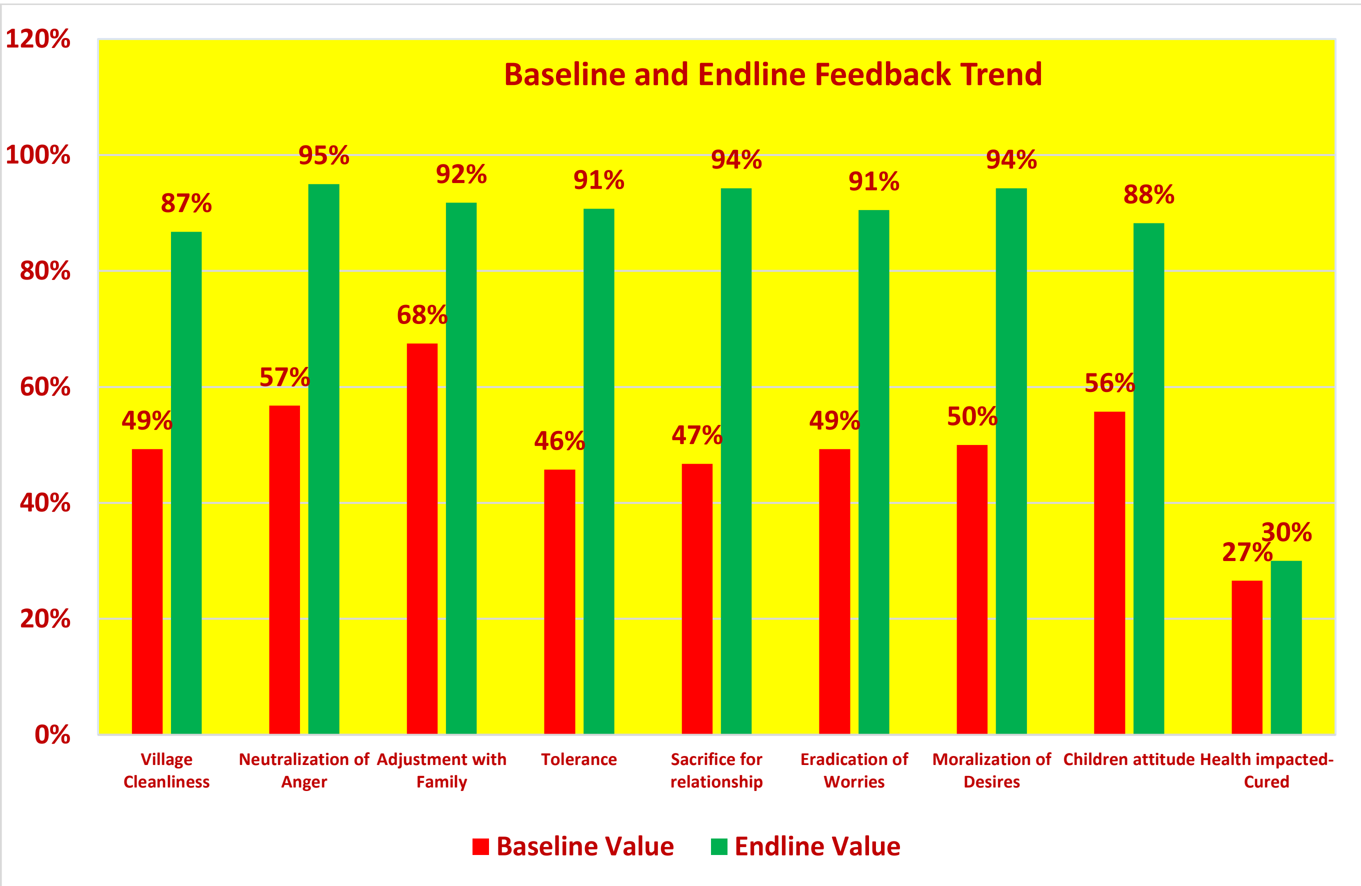
10. பிரம்மஞானம் பயிற்சி

9. அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	Around 97% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
2	Around 96% of the participants mental health has calmed due to the SKY Meditation
3	95% of the participants are able to control their anger
4	94% of the participants are able to moralize their desire to be contented
5	Around 93% of the participants are satisfied with their children education and attitude
6	90% of the participants are able to eradicate worries and maintain a healthy life
7	Around 77% (268) of the participants have made progress in family peace
8	Due to SKY Exercises and meditation- 105 participants cured of Joint Pain, 82 participants cured of overweight and obesity, 58 participants cured of Blood pressure and Sugar Problem, 58 women participants cured of Menstrual Problem (PCOD), 47 participants cured of migraine and headache, 47 participants cured of asthma and breathing problem.
9	**Around 96% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 37% before joining the program**

Feedback Trend



வாழ்க வளமுடன்

முகவரி :-
H. நூர்ஜஹான்
W/o உசேன்
ஆலந்துக் கோம்பை

ஐயா :-

என் பெயர் நூர்ஜஹான் w/o உசேன் ஆகிய ஆலந்துக் கோம்பை கிராமத்தில் வசிக்கின்றேன். நான் ஐந்து மாதமாக யோகா பயின்று வருகிறேன். பயிற்சி செய்ய, செய்ய, மனது மிகவும் சந்தோஷமாக உள்ளது எனக்கு சைனஸ் பிரச்சனை முதுகு வலி கால் குடைச்சல் உள்ளது — எனக்கு அனைத்து நோய்களும் சரியாகி விட்டது. அகத்தாய்வு பயிற்சி ஒன்று இரண்டு மூன்று அகத்தாய்வு பயிற்சியில் கலந்து கொண்டேன் மிகவும் நன்றாக உள்ளது. மனது சந்தோஷமாக உள்ளது. எனக்கு கோபம் வருவதில்லை. நான் சாந்தி தவம் செய்கிறேன் நன்றாக தூக்கம் வருகிறது [illegible] மைய தவம் செய்து வருகிறேன் எனக்கு மனதும் உடலும் லேசாக உள்ளது. மிகவும் சந்தோஷமாக இருக்கிறது தீபம் பயிற்சி செய்கிறேன். அனைவரிடத்திலும் அன்பாக நடந்து கொள்கிறேன் மனவளக்கலைக்கு நன்றி இத்திட்டத்தை கொண்டு வந்த பண்ணாரி அம்மன் குரூப் மேனேஜ்மென்ட் அவர்களுக்கு நன்றி

இப்படிக்கு
Noorjham

வாழ்க வளமுடன்

வணக்கம்

என் பெயர் R.மல்லிகா.

நான் ஆலத்துக்கோம்பையில் வசிக்கிறேன்.
பாலசுப்பிரமணியம் Sir எழில் அக்கா
எங்களுக்கு கிடைத்த ஒரு வரப்பிரசாதம்.
யோகா மூலம் அவர்களால் நான் அடைந்த
நன்மைகள் :- என்னால் நன்றாக நடக்க முடிகிறது.
மனம் லேசாக உள்ளது. செவிப்பறைகள்
புத்துணர்வு பெற்றுள்ளது. கண் பயிற்சி
செய்வதால் கண்பார்வை நன்றாக உள்ளது.
எனக்கு வயது 53. இதுவரைக்கும் கண்ணாடி
அணியவில்லை. கனமான வேலைகளை
எளிமையாக செய்ய முடிகிறது. யோகா செய்வதால்
நல்ல உயர்ந்த சிந்தனைகள் தோன்றுகிறது.
அதன்மூலம் முடியாது என்ற செயலையும் கூட
முடியும் என நினைக்கவைக்கிறது. கைப்பயிற்சி
செய்யும்பொழுது இரத்தம் தலைக்கு ஏறுவதை
உணர்கிறேன். இதேபோல் ஒவ்வொரு பயிற்சியும் செய்யும்
பொழுது அனைத்தையும் உணர்கிறேன். மகராசனம்
செய்வதால் தொப்பை குறைந்துள்ளது. மொத்தத்தில் யோகா
செய்வதன்மூலம் உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்புகள்
குறைந்து 2 கிலோ எடை குறைந்துள்ளேன். உடல்
லேசாக இருப்பதை உணர்கிறேன். நான் அறிவுத்திருக்கோயில்
திறப்புவிழாவிற்கு வந்துள்ளேன். வேதாத்திரி மகரிஷி ஐயாவை
பார்த்தேன். அவர் அவருடைய கண்களால் எனக்கு ஆசீர்வாதம்
வழங்கினார். நான் ஆழியாரில் 22 வருடம் என்அம்மா
[illegible] வசித்தேன். ஆழியார் என்னால் மறக்கஇயலாது.

வாழ்க வளமுடன்

விடுநர் :-

சரண்யா W/o A.R. மகேஸ்வரன்,
C/467 பண்ணாரி அம்மன் சுகர்ஸ் குடியி
ஆலத்துக்கோம்பை,
சத்தியமங்கலம்.
638401

பண்ணாரி அம்மன் சுகர்ஸ் குடியிருப்பில் வசிக்கும் சரண்யா ஆகிய நான் யோக மனவளக்கலை பயிற்சியை சுமார் ஆறு மாதக்காலம் பக்கத்தில் உள்ள அம்மன் கோவிலில் கற்றுக்கொள்கிறேன். இதன் மூலமாக எனது உடம்பு மற்றும் மனமும் உற்சாகமாக செயல்படுகிறது. மூச்சு பயிற்சி எடுப்பதின் மூலமாக உடல் ஆரோக்கியம் அடைகிறது. தியானம் செய்வதால் மனம் அமைதி அடைவதுடன் எதிலும் பொறுமையும், நிதானமாக செயல்களை செயல்படுத்த முடிகிறது. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடல், கை கால் வலி அனைத்தும் நன்றாவதை உணர்கிறேன். மேலும் இக்கலையை கற்றுக்கொடுத்த அம்மா எழில் மற்றும் அய்யா பாலு அவர்களுக்கு நன்றி தெரிவிப்பதுடன் இக்கலை நான் அறியுமாறு செய்த வேதாத்திரி மகரிஷிக்கு அய்யா அவர்களுக்கும் என் நன்றியை உரித்தாக்கிக் கொள்கிறேன்

இப்படிக்கு.

வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !

வணக்கம் :

என் பெயர் S. ரஞ்சிதா நான்
அனுப்பர்பாளையத்தில் வசித்து வருகிறேன்.
ஆலத்துக்கோம்பை கிராமிய சேவை திட்டத்தின்
மூலம் நான் பெற்ற பயன் இது உடற்பயிற்சியும்
தியானங்களும் மிகவும் அற்புதமான ஒரு வரம்
அதில் உடற்பயிற்சியில் மூச்சு பயிற்சி எனக்கு கிடைத்த ஒரு
வரப்பிரசாதம். தியானம் எனக்கு கிடைத்த ஒரு வாய்ப்பாகும்.
ஏனென்றால் ஒன்பது மைய தியானத்தில் மூலம் நன்மை
அறிந்து நம் உடலில் ஏற்படும் வியாதிகளுக்கு நானே மருத்துவ
ராக இருந்து பயன்பெற்றேன். இந்த அற்புதமான உடற்பயிற்சியும்
தியானத்தையும் எங்களுக்கு கொண்டு சேர்த்த பண்ணாரி
அம்மன் ஞூரல் பவுண்டேசன் அவர்களுக்கும். பாலகிருஷ்ணன்
அய்யா அவர்களுக்கும். எழில் அம்மா அவர்களுக்கும். நான்
கடமைப்பட்டுள்ளேன். மற்றும் மனவளக்கலை பயிற்சியை வழங்கிய
தந்த வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு நன்றி. ஆழியார்
அறிவுத்திருக் கோயிலுக்கு நன்றி. பண்ணாரி அம்மன் ஞூரல்
பவுண்டேசனுக்கு நன்றி !

இப்படிக்கு,
S. ரஞ்சிதா

வணக்கம் :

என் பெயர் M. கிருத்திகா நான் சத்தியமங்கலத்தில் வசித்து வருகிறேன். ஆலத்துக்கொம்பை கிராமிய சேவை திட்டத்தின் மூலம் நான் பெற்ற பயன் கூறு உடற்பயிற்சிகளும், தியானங்களும் மிகவும் அற்புதமான ஒரு விஷயம் அதில் உடற்பயிற்சியில் மூச்சு பயிற்சி எனக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம். உடற்பயிற்சி மூலம் எனக்கு முதுகு வலி சரியாக உள்ளது. தியானம் எனக்கு கிடைத்த ஒரு வாய்ப்பு. ஏனென்றால் ஒன்பது மைய தியானத்தில் மூலம் நன்மை அறிந்து நம் உடலில் ஏற்படும் வியாதிகளுக்கு நானே மருத்துவராக இருந்து பயன் பெற்றுள்ளேன். இந்த அற்புதமான உடற்பயிற்சியும், தியானத்தையும் எங்களுக்கு கொண்டு சேர்த்த பண்ணாரி அம்மன் ரூரல் பவுண்டேசன் அவர்களுக்கு எழில் அம்மா. பாலகிருஷ்ணன் அய்யா அவர்களுக்கு நான் கடமைப்பட்டுள்ளேன். மனவளக்கலை பயிற்சியை வடிவமைப்பு தந்த வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு நன்றி. ஆழியார் அறிவுத்திருக் கோயிலுக்கு நன்றி!

பண்ணாரி அம்மன் ரூரல் பவுண்டேசனுக்கு

வணக்கம்:

என் பெயர் ம. சரிதா நான் ஆலத்துக்கோம்பையில் வசித்து வருகிறேன் ஆலத்துக்கோம்பை கிராமிய சேவை திட்டத்தின் மூலம் நான் பெற்ற பயன் இது உடற்பயிற்சிகளும், தியானங்களும் மிகவும் அற்புதமான ஒரு விஷயம் அதில் உடற்பயிற்சியில் மூச்சு பயிற்சி எனக்கு கிடைத்த ஒரு வரப்பிரசாதம். எனக்கு சளி தொந்தரவு அதிகமாக இருப்பதால் நான் மிகவும் கஷ்டப்பட்டு கொண்டிருந்தேன். காற்றை முறையாக உள் வாங்கி அதை வெளியேற்றுவதன் மூலம் என் சளி பிரச்சனை மிகவும் குறைந்தது. பிறகு தியானம் எனக்கு கிடைத்த ஒரு வாய்ப்பு. என்னென்றால். ஒன்பது வகை தியானத்தில் மூலம் நன்மை அறிந்து நம் உடலில் ஏற்படும் வியாதிகளுக்கு நாமே மருத்துவராக இருந்து பயன் பெற்றுள்ளோம். இந்த அற்புதமான உடற்பயிற்சியும், தியானத்தையும் சாதிக்கக் கொண்டு சேர்த்த பணியாளர் குரூப் பழனிவேலன் அவர்களுக்கும், ரமணி அம்மா அவர்களுக்கும், பாலகிருஷ்ணன் அய்யா அவர்களுக்கு. நான் கடமைப்பட்டுள்ளேன். ஆழியார் அறிவு திருக்கோயில் நிர்வாகத்திற்கும் மிகவும் நான் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

10. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க **ஆலத்துக்கோம்பை** கிராமம், ***T.N.பாளையம் 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:

ஆலத்துக்கோம்பை 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 ***SKY Yoga Centre, Dubai-க்கும்,*** இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த **ஈரோடு** மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், ***T.N.பாளையம் 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