கிராமிய சேவைத் திட்டம்

ஈரோடு மண்டலம்
ஈரோடு மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
சோளங்கபாளையம் 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

ஈரோடு மண்டலம்
ஈரோடு மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
சோளங்கபாளையம் கிராமம்

Contents

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

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	**சோளங்கபாளையம்**		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**08.10.2023**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**28.07.2024**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**9 மாதங்கள்**		
5.	மண்டலம்	**ஈரோடு**		
6.	அறக்கட்டளை	**ஈரோடு**		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	***திரு. SKM.ஸ்ரீசிவகுமார், அறங்காவலர், அறிவுத்திருக்கோவில், ஆழியார், நிர்வாக இயக்குனர், SKM Egg Products Export India Limited***		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	***ஆண்:280***	***பெண்:315***	***மொ:595***
9.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் (*Students below 14)*	***ஆண்:32***	***பெண்:35***	***மொ:67***
10.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	***ஆண்:130***	***பெண்:385***	***மொ:515***
11.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	***ஆண்:122***	***பெண்:380***	***மொ:502***
12.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	***ஆண்:125***	***பெண்:383***	***மொ:508***
13.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	***ஆண்:60***	***பெண்:123***	***மொ:183***
14.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	***ஆண்:52***	***பெண்:110***	***மொ:162***
15.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	***ஆண்:20***	***பெண்:46***	***மொ:66***
16.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	***ஆண்:08***	***பெண்:12***	***மொ:20***
17.	ஆசிரியர் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	***ஆண்:01***	***பெண்:01***	***மொ:02***

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 **304-**வது கிராமமாக **சோளங்கபாளையம்** கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் **08.10.2023-**ஆம் தேதியிலிருந்து **28.07.2024-**ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

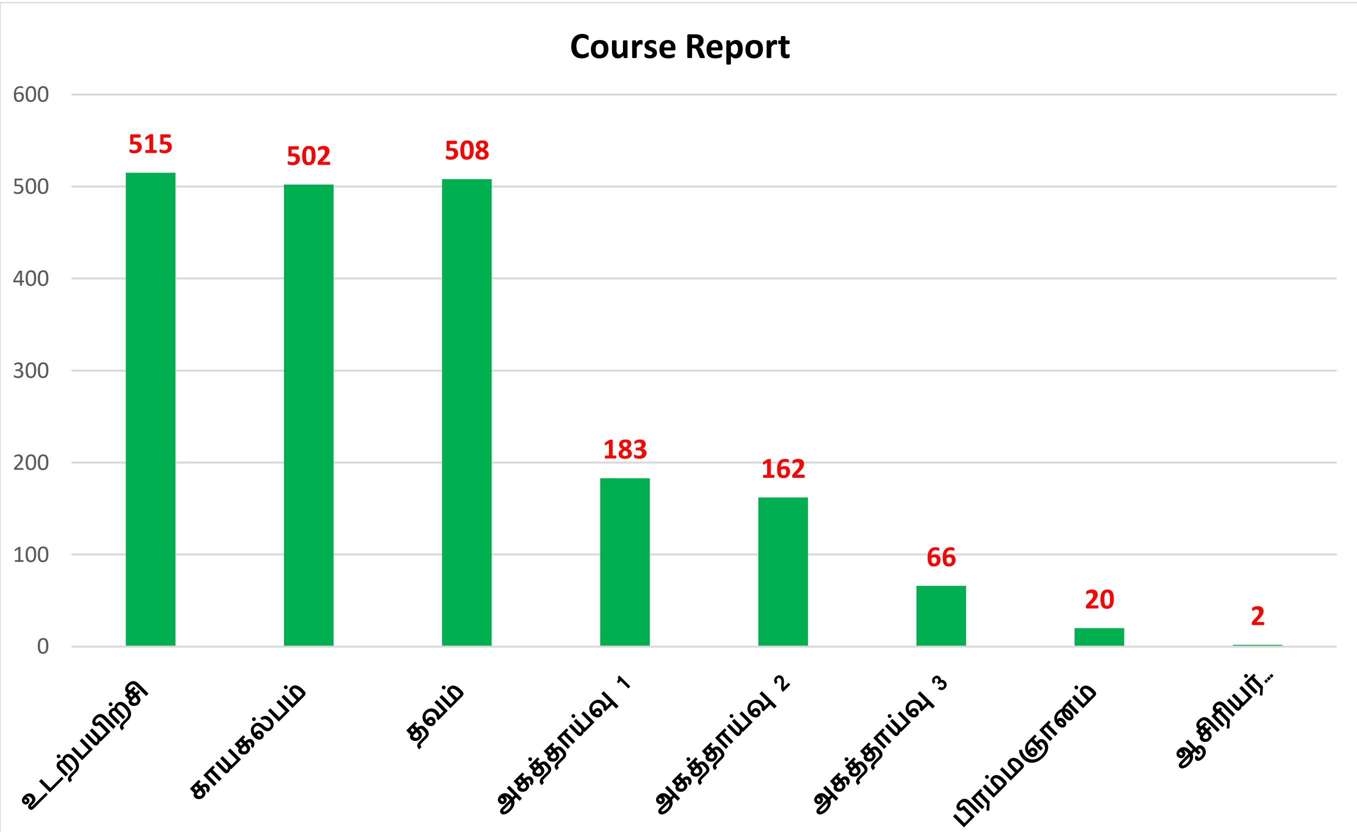
- நோயற்றவாழ்வு
- குடும்பஅமைதி
- முதியோரைபாதுகாத்தல்
- கல்வியில்மேன்மை
- சுற்றுப்புறசுகாதாரம்
- சமுதாயவிழிப்புணர்வு
- மதநல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. சோளங்கபாளையம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

திரு. SKM.ஸ்ரீசிவகுமார், அறங்காவலர், அறிவுத்திருக்கோவில், ஆழியார், நிர்வாக இயக்குனர், SKM Egg Products Export India Limited *நிதி உதவியுடன்* ***ஈரோடு மண்டலம், ஈரோடு மனவளக்கலை*** *மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக* ***08.10.2024***-*ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர்,* ***பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM.மயிலானந்தன்*** *அவர்களால் உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும்* **சோளங்கபாளையம்** *கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.*

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



5. மருத்துவ முகாம்

***24.02.2024** அன்று சோளங்கபாளையம் கிராமத்தில் **Government Primary Health Centre** மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-42, பெண்கள்-70, மொத்தம்-112 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

*25.012.2024 அன்று **Dr.Ramesh, Psychologist** அவர்களால் சோளங்கபாளையம் கிராமத்தில் **மன நல ஆலோசனை முகாம்** நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் மொத்தம் 50 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 10 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.*

7. மதுஒழிப்பு முகாம்

10.03.2024 *அன்று சோளங்கபாளையம் கிராம மக்களுக்கு திரு. ஜெகதீசன், AAA அமைப்பினர் அவர்களால் மதுஒழிப்பு முகாம் நடத்தப்பட்டது. கிராம மக்கள் மொத்தம் 51 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

8. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல்

05.01.2024 சோளங்கபாளையம் கிராமத்தில் ஈரோடு அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் கிராம பொருப்பாளர்களால் கிராம மக்களுக்கு 190 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது. மேலும் கிராம மக்களுக்கு 150 குப்பைத்தொட்டிகள் வழங்கப்பட்டது.

9. பிரம்மஞானம் பயிற்சி

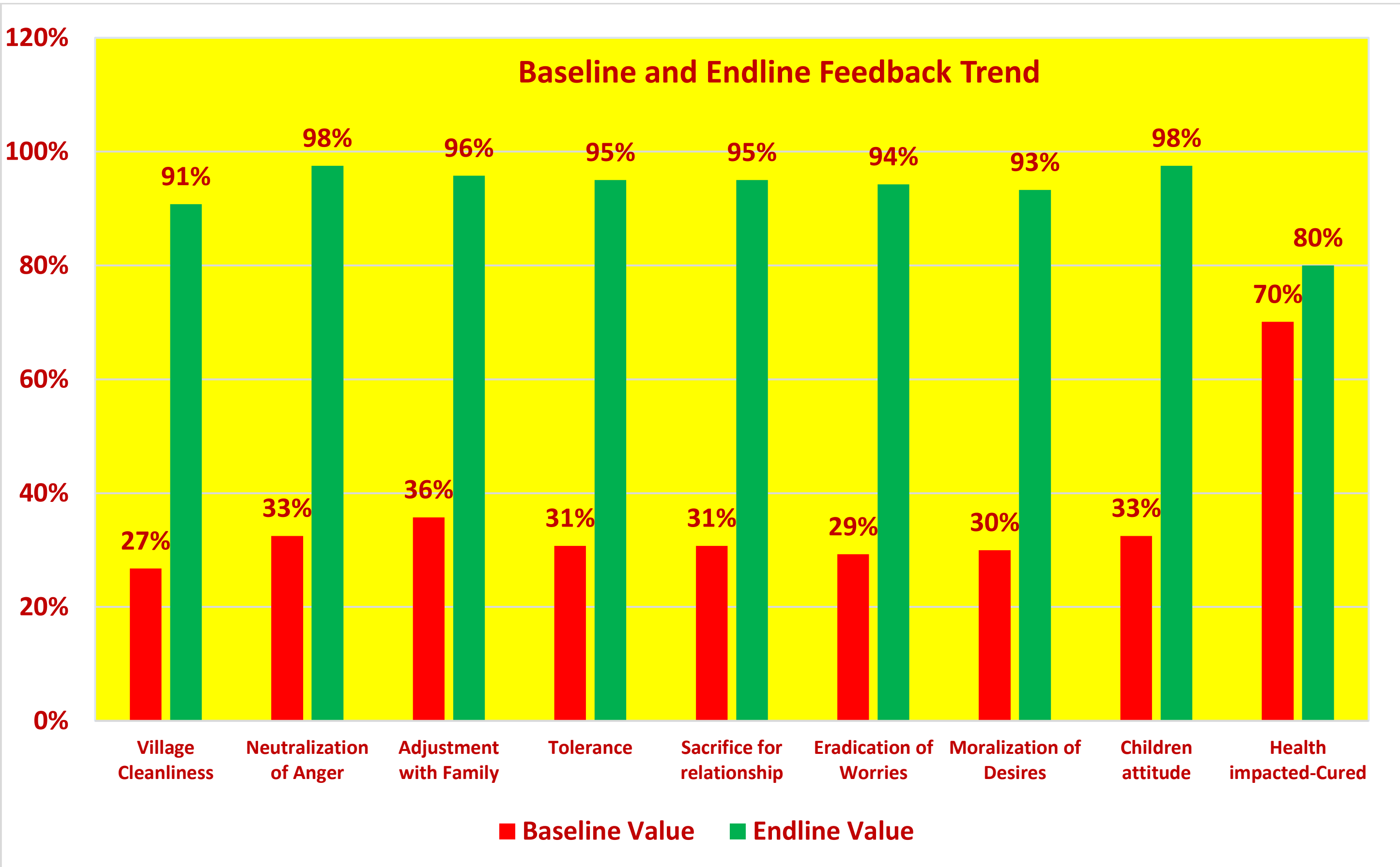
சோளங்கபாளையம் கிராமத்திலிருந்து பிரம்மஞானம் வகுப்பில் 20 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

10.அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	100% of the student participants are good in studies and other activities (School/Colleges)
2	99%of the participants are out of the depression compared to before joining the program
3	98% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
4	Around 98% of the participants are able to control their anger
5	98% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
6	Around 98% of the participants are satisfied with their children education and attitude
7	Around 97% of the participants mental health has calmed due to the SKY Meditation
8	Around 83% (496) of the participants have made progress in family peace
9	Due to SKY Exercises and meditation-479 participants cured of Joint Pain, 179 participants cured of Migraine and Headache, 179 participants cured of Blood Pressure, 119 participants cured of Sugar Problem, 40 women participants cured of Menstrual Problem (PCOD), 20 Participants cured of Asthma / Breathing Problem
10	**100% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 29% before joining the program**

Feedback Trend



வாழ்க வளமுடன்!

என் பெயர் பூசியம்மாள். ஈரோடு மாவட்டம் சோளங்காபாளையம் கிராமம்.

எனக்கு கடந்த 15 வருடங்களாக சர்க்கரை நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்கள் உள்ளன. உணவு கட்டுப்பாடு, போதிய மருந்துகள் எடுத்துக் கொண்ட போதும் நோய் கட்டுப்பாடு இல்லை. கால்களில் எரிச்சல், இரவு நேரங்களில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், உடல்சோர்வு, தூக்கமின்மை போன்ற தொந்தரவுகள் இருந்து வந்தது.

எங்கள் கிராமத்தில் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளை கற்றுக்கொண்டு கடந்த 6 மாதங்களாக செய்து வந்ததால் மேலே குறிப்பிட்ட தொந்தரவுகள் குறைந்து விட்டன. கட்டுப்பாடு இருக்க முடிகிறது. இரவில் ஆழ்ந்த உறக்கமும், பகலில் உடல் சோர்வு இல்லாமலும் இருக்கிறேன். உடற்பயிற்சி, காயகல்பம் போன்றவை என் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைக்க உதவுகிறது. பயிற்சி நடத்த உதவிய SKM. சிவக்குமார் அவர்களுக்கும் உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும் நன்றி

இப்படிக்கு,

S. பூசியம்மாள்.

Vazhga Valamudan

My name is NithiSri S.

I am 14 years old. I am from Solangapalayam village. I am studying IX std. When I joined this yoga practice

I am an above average student. My problem is I lose concentration while in my class. And also I feel that my memory capacity is very low. And also struggled to do my home works.

This yoga practices made me active. I felt this when I used to do exercises regularly. I also learned Kundalini yoga that made me calm and able to concentrated in my classes. Now I am able to get up early morning and do my exercise and then my home works also. Reading made easy. Thank you for offering this yoga practices.

Vazhga Valamudan.

Yours faithfully.

S. செந்தில்குமார்
சோளங்காபாளையம்
ஈரோடு மாவட்டம்.

நான் சொந்தமாக இரும்பு கார உபகரணங்களை தயாரித்து விற்பனை செய்யும் தொழில் நடத்தி வருகிறேன் மேலும் காட்டில் கரும்பு விவசாயமும் செய்து வருகிறேன்.

என் தொழில் காரணமாக அடிக்கடி வெளியூர் சென்று வருவதும், காட்டு வேலைகளை கவனித்துக் கொள்வதாலும் எனக்கு கோபமும், கவலையும் அதிகமாக வரும். ஒரு வேலை நேரத்திற்கு நடக்காமல் விட்டாலும் ஒழுங்காக நடக்காவிட்டாலும் அதிகமான கோபமும், கவலையும் வரும். இதனால் எனக்கு உயர் இரத்த அழுத்தமும், அடிக்கடி தலைவலியும் வந்துவிட்டது.

மனவளக்கலை யோகா பயிற்சியில், உடற்பயிற்சி, தியானம், அகத்தாய்வு பயிற்சிகளை எடுத்த பின் எனக்கு மாற்றம் கிடைத்தது. சினம் தவிர்த்தல், கவலை ஒழித்தல் பயிற்சிகள் எனக்கு பொறுமையையும், மன அமைதியையும் கொடுத்தது. உயர் இரத்த அழுத்தமும் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது. தலைவலி வருவதில்லை.

வாழ்க வளமுடன்

நன்றி.

வாழ்க வளமுடன்.

என் பெயர் ஜோஸ்னா.S

நான் மூன்றாம் ஆண்டு கல்லூரி படித்து வருகிறேன்.

எனக்கு பல வருடங்களாக ஒற்றைத் தலைவலி, சைனஸ் தொந்தரவு இருந்து வந்தது. மருத்துவ ஆலோசனைப் படி சென்றாலும் அதனிற்கும் குணமில்லை. எங்கள் ஊரில் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகள் கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் மூலம் இலவசமாக கற்றுத் தந்தனர். [illegible] நாட்களில் [illegible] விருப்புடன் உடற்பயிற்சி கற்றுக் கொண்டேன். உடற்பயிற்சி தியானம், காயகல்பம் போன்ற பயிற்சிகளை தொடர்ந்து செய்தேன்.

இப்போது தலைவலி குறைந்திருக்கிறது. மேலும் சளி, நீர் ஒழுகல் இல்லை. என்னால் தடையின்றி படிப்பில் கவனம் செலுத்த முடிகிறது.

நன்றி

வாழ்க வளமுடன்

S. Jothsna.

வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் S. சுப்ரமணி
வயது 54 நான் கட்டிட வேலை
செய்து வருகிறேன். திருமணத்திற்கு பின்பு
கட்டிட வேலை செய்து வருகிறேன்.
இதனால் எனக்கு இடுப்புவலியும்
முதுகுவலியும் எப்போதும் இருக்கும். பல மருந்துகள்
சாப்பிட்டுப் பார்த்தேன். வலி நீங்கவில்லை.

எங்கள் கிராமத்தில் யோகா பயிற்சிகள்
நடந்தது நானும் கலந்து கொண்டேன்.
கை, கால், மூச்சு பயிற்சிகள் செய்தேன் எனக்கு
உடல் குறைந்தது. இது தவிர நீண்ட நாளாக
எனக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும் தும்மல்
அடிக்கடி வந்து அவதிப்படுவேன். யோகா
பயிற்சியை தினமும் செய்து வந்தால்
முதுகுவலி இடுப்புவலி குறைந்ததுடன்
மூச்சுத் திணறலும் தும்மலும் குறைந்துவிட்டது
இந்த யோகா பயிற்சிகளை எங்கள்
சோளங்காபாளையம் கிராமத்துக்கு
கொண்டு வந்த திரு SKM-[illegible]
அவர்களுக்கு நன்றி.

வாழ்க வளமுடன். இப்படிக்கு.

S. சுப்ரமணி

11. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க **சோளங்கபாளையம் கிராமம், ஈரோடு 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:

சோளங்கபாளையம் 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 **திரு. *SKM.ஸ்ரீசிவகுமார், அறங்காவலர், அறிவுத்திருக்கோவில், ஆழியார், நிர்வாக இயக்குனர், SKM Egg Products Export India Limited* அவர்களுக்கும்,** இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த **ஈரோடு மண்டல** பொறுப்பாளர்களுக்கும், **ஈரோடு மனவளக்கலை** மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் ***Asst.Prof.M.Ganapathy & Asst.Prof.P.Jayalakshmi*** 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