கிராமிய சேவைத் திட்டம்

திருவள்ளூர் மண்டலம்
ஜோதிபுரம் பாராஞ்சி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
வளர்புரம் 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

திருவள்ளூர் மண்டலம்
ஜோதிபுரம் பாராஞ்சி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
வளர்புரம் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை....3

2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்....4

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்....4

4. வளர்புரம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா....5

5. மருத்துவ முகாம்....7

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்....7

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

8. பிரம்மஞான பயிற்சி....8

9. மது ஒழிப்பு முகாம்....8

10. சர்வதேச யோகாதினம்....8

11. அனுபவ உரை....9

12. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 14

13. வாழ்த்து:....14

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	**வளர்புரம்**		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**11-03-2024**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**17-08-2024**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5 மாதங்கள்**		
5.	மண்டலம்	**திருவள்ளூர்**		
6.	அறக்கட்டளை	**ஜோதிபுரம் பாராஞ்சி**		
7.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:*246*	பெண்:*370*	மொ:*616*
8.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Below 14)*	ஆண்:*68*	பெண்:*35*	மொ:*103*
9.	**கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்**	**ஆண்:*168***	**பெண்:*410***	**மொ:*578***
10.	**காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை**	**ஆண்:*114***	**பெண்:*354***	**மொ:*468***
11.	**தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை**	**ஆண்:*92***	**பெண்:*328***	**மொ:*420***
12.	**முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	**ஆண்:*75***	**பெண்:*250***	**மொ:*325***
13.	**இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	**ஆண்:*59***	**பெண்:*215***	**மொ:*274***
14.	**மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	**ஆண்:*48***	**பெண்:*161***	**மொ:*209***
15.	**பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	**ஆண்:*20***	**பெண்:*27***	**மொ:*47***

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* **324-**வது *கிராமமாக* **வளர்புரம்** *கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.*

இக்கிராமத்தில் ***11-03-2024-****ஆம் தேதியிலிருந்து* **17-08-2024-***ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.*

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

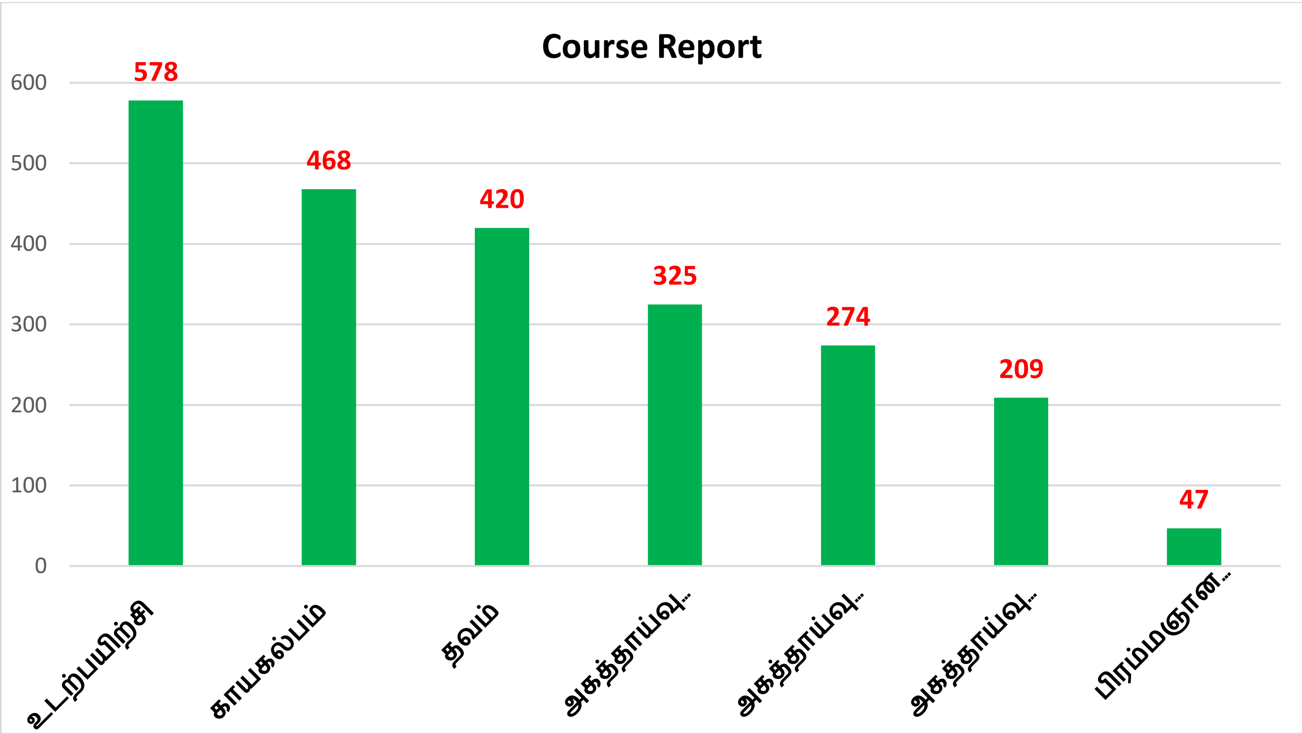
- *நோயற்றவாழ்வு*
- *குடும்பஅமைதி*
- *முதியோரைபாதுகாத்தல்*
- *கல்வியில்மேன்மை*
- *சுற்றுப்புறசுகாதாரம்*
- *சமுதாயவிழிப்புணர்வு*
- *மதநல்லிணக்கம்*
- *மனிதநேயம்*

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. வளர்புரம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

SKY Yoga Centre, Qatar-நிதி உதவியுடன் **திருவள்ளூர் மண்டலம்**, **ஜோதிபுரம் பாராஞ்சி** மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக ***11.03.2024***-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், **பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM. மயிலானந்தன்** அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் **வளர்புரம்** கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

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



5. மருத்துவ முகாம்

04.05.2024 *அன்று வளர்புரம் கிராமத்தில் அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-24, பெண்கள்-83, மொத்தம்-107 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

09.07.2024 *அன்று* ***A/N.Janakiraman, Phycologist*** *அவர்களால்* **மன நல ஆலோசனை முகாம்** *நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் மொத்தம் 53 பேர் கலந்துகொண்டனர். மேலும் தனி நபர் ஆலோசனை 21 நபர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது .*

7. மரக்கன்று வழங்குதல் & சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

07.04.2024 வளர்புரம் கிராம மக்களுக்கு திருவள்ளூர் மண்டலம் மற்றும் ஜோதிபுரம் பாராஞ்சி அறக்கட்டளை பொருப்பாளர்களால் *84* மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.

8. பிரம்மஞான பயிற்சி

வளர்புரம் கிராமத்திலிருந்து 49 அன்பர்கள் அழியர் அறிவுதிருக்கோவிலில் பிரம்மஞானம் பயிற்சிபெற்றனர்

9. மது ஒழிப்பு முகாம்

*13.12.2023 அன்று வளர்புரம் கிராமத்தில் மது ஒழிப்பு முகாம் **Alcoholic Anonymous Association** அமைப்பின் மூலம் நடத்தப்பட்டது. இதில் கிராம பொதுமக்கள் 64 அன்பர்கள் கலந்து கொண்டனர்.*

10. சர்வதேச யோகாதினம்

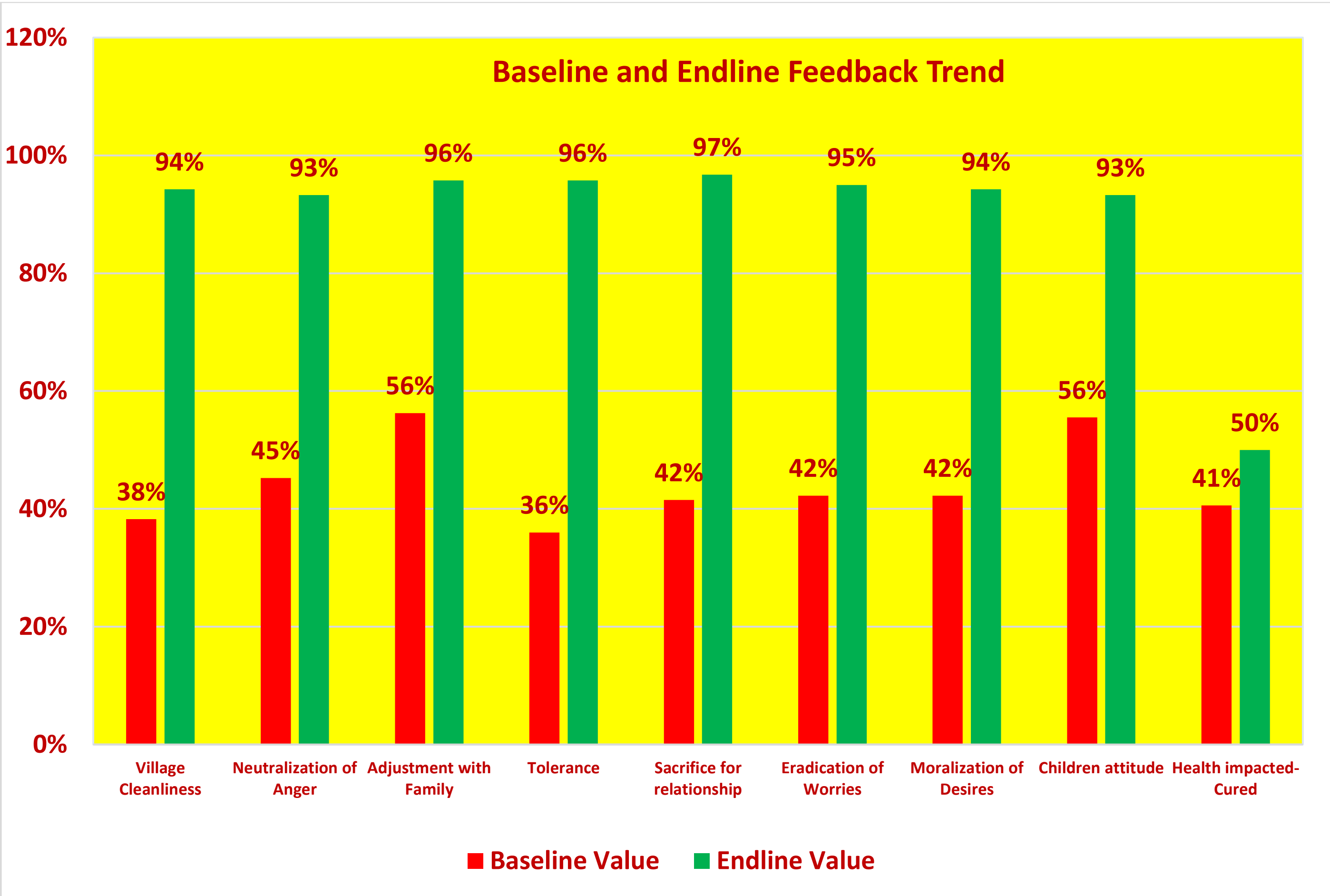
21.07.2024 அன்று வளர்புரம் கிராமத்தில் சர்வதேச யோகா தினம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள், பள்ளி மாணவ மாணவியர்கள் மற்றும் முக்கியஸ்தர்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பிதனர்.

11. அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	100% of the Student Participants are good in studies and other Activities (School/College)
2	Around 97% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
3	95% of the participants are able to eradicate worries and maintain a healthy life
4	94% of the participants mental health has calmed due to the SKY Meditation
5	94% of the participants are able to moralize their desire to be contented
6	93% participants are able to control their anger
7	Around 87% (607) of the participants have made progress in family peace
8	90% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
9	Due to SKY Exercises and meditation-350 participants cured of Joint pain, 93 participants cured of Asthma and Breathing Problem, 70 participants cured of Blood pressure and Sugar Problem, 70 women participants cured of Menstrual problem (PCOD), 47 Participants cured of Eye problem with respect to sight, watering eyes, 23 participants cured of Migraine and Headache.
10	**100% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 47% before joining the program**

Feedback Trend



வாழ்க வளமுடன் குருவே துணை வாழ்க வையகம்

திருவள்ளூர் மண்டலம் பாராஞ்சி அறக்கட்டளை
ஜோதிபுரம் பாராஞ்சி அறக்கட்டளை,
வளர்புரம் VSP.
மீனாட்சி.க
வயது - 50

வணக்கம்;

எனக்கு மிகவும் மூட்டு வலி அதிகமாக இருந்ததால் சிறிது தூரம் கூட நடக்க முடியாமல், தரையில் படுக்கவோ, உணவு உண்ணவோ, முடியாமல் இருந்தது. நாற்காலியில் அமர்ந்து உணவு உண்டேன் மெத்தை மீதே படுத்து உறங்கினேன். சிறிது நேரம் கூட நின்று சமைக்க முடியாமல் இருந்தது. சிறிது அளவுள்ள எடையை கூட தூக்கிச் செல்ல முடியாமல் இருந்தேன். இந்தியன் கழிப்பறையில் அமரக் கூட முடியாமல் மிகவும் அவதிப்பட்டு வந்தேன்.

எனக்கு இப்பொழுது மூட்டுவலி இல்லாமல் நன்றாக நடக்க முடிகிறது. தரையில் அமர்ந்து சாப்பிட முடிகிறது. தரையில் பாய் மீது படுத்து உறங்க முடிகிறது. நீண்ட நேரம் நிற்க முடிகிறது. என் பேத்தியை தூக்கிச் செல்ல முடிகிறது. எளிதாக கழிப்பறையில் அமர முடிகிறது.

இதற்கெல்லாம் முக்கிய காரணமாக இருந்த திருவள்ளூர் மண்டலம் பாராஞ்சி அறக்கட்டளையில் VSP ஆசிரியை திருமதி. கலைச்செல்வி அம்மா அவர்களுக்கும் அறக்கட்டளைக்கும் மிகவும் நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். எங்கள் வளர்புரம் கிராமத்திற்கு VSP அறக்கட்டளைக்கு மிகுந்த நன்றி. உங்கள் சேவையின் மூலம் எங்கள் கிராமத்தில் பலரும் பயனடைந்துள்ளனர் அதற்கு எங்கள் கிராமமே மிகுந்த கடமைபட்டுள்ளது.

ஜோதிபுரம் பாராஞ்சி அறக்கட்டளைக்கு
மிகவும் நெஞ்சார்ந்த
நன்றி!
க.மீனாட்சி

வாழ்க வையகம்! குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்!

உலக சமுதாய சேவா சங்கம்
திருவள்ளூர் மண்டலம்
ஜோதிபுரம் பாராஞ்சி அறக்கட்டளை
வளர்புரம் கிராமிய சேவை திட்டம்

ச. விநோத் குமார்
வளர்புரம் கிராமம்
ph: 9600708810

குறிப்பு:

உலக சமுதாய சேவா சங்கம் ஜோதிபுரம் அறக்கட்டளை கிராமிய சேவை திட்டத்தின் கீழ் இயங்கும் வளர்புரம் (VSP) வகுப்பில் பயிற்சி பெற்றதால் ஏற்பட்ட நன்மைகள் & மாற்றங்கள் கீழ்கண்டவாறு

* காலை மற்றும் மாலையில் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வதனால் உடல் நல்ல ஆரோக்கியத்துடனும், உடல் உறுப்புகள் அனைத்தும் சீராக செயல்படுவதனை உணர்கிறது.

* மனவள கலை மூலமாக மனதிற்கு தெளிவும், மன அமைதியும் ஏற்படுகிறது. தவம் மேற்கொள்வதால் உள்ளம் தெளிவாகி சினம் தவிர்க்க முடிகிறது மேலும் நினைவாற்றல், முடிவெடுக்கும் திறன் ஆகியவை மேம்படுகிறது

* காயகல்ப பயிற்சிகள் மேற்கொள்வதனால் உயிராற்றல் பெருக வழிவகை செய்கிறது மேலும் நீண்ட ஆயுள் பெறுவோம். இப்பயிற்சி உதவும் என்பதனை பயிற்சி ஆசிரியர் திரு. மோகன்ராஜ் அவர்களின் எளிமையான விளக்கத்தினால் உணர்ந்தது

* அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகளில் எண்ணம் ஆராய்தல், ஆசை சீரமைத்தல், சினம் தவிர்த்தல், கவலை ஒழிப்பு போன்ற பயிற்சிகளினால் வாழ்வியல் மாற்றம் நிகழ்வதை உணர்கிறது மேலும் பல நன்மைகள் நிகழ்கின்றது.

* பயிற்சியினை சிறப்பாக வழங்கிய திரு. மோகன்ராஜ் அவர்களுக்கும், திரு. யுவராஜ் அவர்களுக்கும் எனது நன்றியினை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

வாழ்க வளமுடன்!,
வாழ்க வளமுடன்!,
வாழ்க வையகம்!,

இப்படிக்கு,
உலக சமுதாய சேவா சங்கம் VSP
வளர்புரம் கிராம பயிற்சி மாணவன்.
ச. விநோத் குமார்.

வாழ்க வளமுடன் வாழ்க வளமுடன்
வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம்

திருவள்ளூர் மண்டலம்
ஜெகநாதபுரம் பாரதி அறக்கட்டளை
[illegible] VSP
L.S. [illegible]

வணக்கம்:- யோக மனவளக்கலை அனைத்து ஆசிரியர்களுக்கும் பணிவான வணக்கங்கள் [illegible]

[illegible]

ஆசிரியர் [illegible] வணக்கங்கள் [illegible] வாழ்க வளமுடன்

இப்படிக்கு
L.S. [illegible]

குருவே துணை

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

உலக சமுதாய சேவா சங்கம்
திருவள்ளூர் மண்டலம்
ஜோதிபுரம் பாராஞ்சி அறக்கட்டளை
வளர்புரம் கிராமிய சேவை திட்டம்

க. தீபக்
8056150793

குறிப்பு :

அனைவருக்கும் வணக்கம் என் பெயர் க. தீபக் நான் அரக்கோணம் வட்டம் இராணிபேட்டை மாவட்டம் வளர்புரம் கிரமத்தை சேர்ந்தவன். "உலக சமுதாய சேவா சங்கம்" கீழ் இயங்கும் ஜோதிபுரம் பாராஞ்சி அறக்கட்டளை கிராமிய சேவைதிட்டதின் கீழ் இயங்கும் வளர்புரம் (VSP) வகுப்பில் சென்று பயிற்சி எடுத்த பிறகு எனது உடலாலும் மனதாலும் ஏற்பட்ட மாற்றங்களை பகிர்கிறேன்.

* எனக்கு பயிற்சிக்கு முன் நாட்களில் மூச்சு பிரச்சனை எனக்கு இருந்தது இரவில் தூங்க சிரமமாக இருக்கும் இந்த பிரச்சனையால் மற்றும் இரும்மல் பிரச்சனையும் இருந்தாது.

* நான் கிராமிய சேவை திட்டத்தின் பயிற்சிக்கு பிறகு எனது உடலில் பல மாற்றங்கள் நிகழ்ந்தது எனக்கு இருந்த மூச்சு பிரச்சனை மற்றும் இருமல் பிரச்சனை நீங்கியாது.

* உடலுக்கு உடற்பயிற்சி மனதிற்கு தவம் உயிருக்கு காயகல்ப்பம் உடலையும் மனதையும் சிறபடுத்த உதவியாத

12. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க **வளர்புரம்** கிராமம், **ஜோதிபுரம் பாராஞ்சி 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:

வளர்புரம் 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, Qatar,*** இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த **திருவள்ளூர்** மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், **ஜோதிபுரம் பாராஞ்சி மனவளக்கலை** மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் ***Prof.Kalaiselvi & A/N.R.Mohanraj*** 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