

கிராமிய சேவைத் திட்டம்

கோவை மண்டலம்
உதகை மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
ஐக்கனாரை கிராமம்

வாழ்க வையகம்
குருவே துணை
வாழ்க வளமுடன்



வேதாத்திரி கிராமம்



தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி

**உலக சமுதாய சேவா சங்கம்
கிராமிய சேவைத் திட்டம்
ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம்**



ஐக்கனாரை



(WCSC-VSP) கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் இலக்கு

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ☞ நோயற்ற வாழ்வு ☞ கல்வியில் மேன்மை ☞ சுற்றுப்புற சுகாதாரம் ☞ முதியோரைப் பாதுகாத்தல் ☞ மகளிர் மேம்பாடு | <ul style="list-style-type: none"> ☞ குடும்ப அமைதி ☞ கர்மயோக வாழ்க்கைநெறி ☞ மனிதநேயம் ☞ மதநல்லிணக்கம் ☞ சமுதாய விழிப்புணர்வு |
|---|---|

தூய்மையும் பசுமையும் மிக்க ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம்

கோவை மண்டலம்
உதகை மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
ஜக்கனாரை கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை.....	3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்.....	4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்.....	4
4. 46-புதூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா.....	5
5. மருத்துவ முகாம்	7
6. மனநல ஆலோசனை முகாம்.....	7
7. சர்வதேச யோகா தினம்.....	7
8. அனுபவ உரை	8
9. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:	14
10. வாழ்த்து:.....	14

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	ஐக்கனாரை		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	26-04-2024		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	29.09.2024		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	5 மாதங்கள்		
5.	மண்டலம்	கோவை		
6.	அறக்கட்டளை	உதகை		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	RAMRAJ COTTON		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:140	பெண்:270	மொ:410
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்: 83	பெண்:265	மொ:348
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:68	பெண்:247	மொ:315
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்: 58	பெண்:237	மொ:295
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:37	பெண்:136	மொ:173
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:36	பெண்:133	மொ:169
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:36	பெண்:121	மொ:157
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:10	பெண்:20	மொ:30
16.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் (Students below 14)	ஆண்: 116	பெண்:75	மொ:191

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 329-வது கிராமமாக ஜக்கனாரை கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் 26.04.2024-ஆம் தேதியிலிருந்து 29.09.2024-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. 46-புதூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

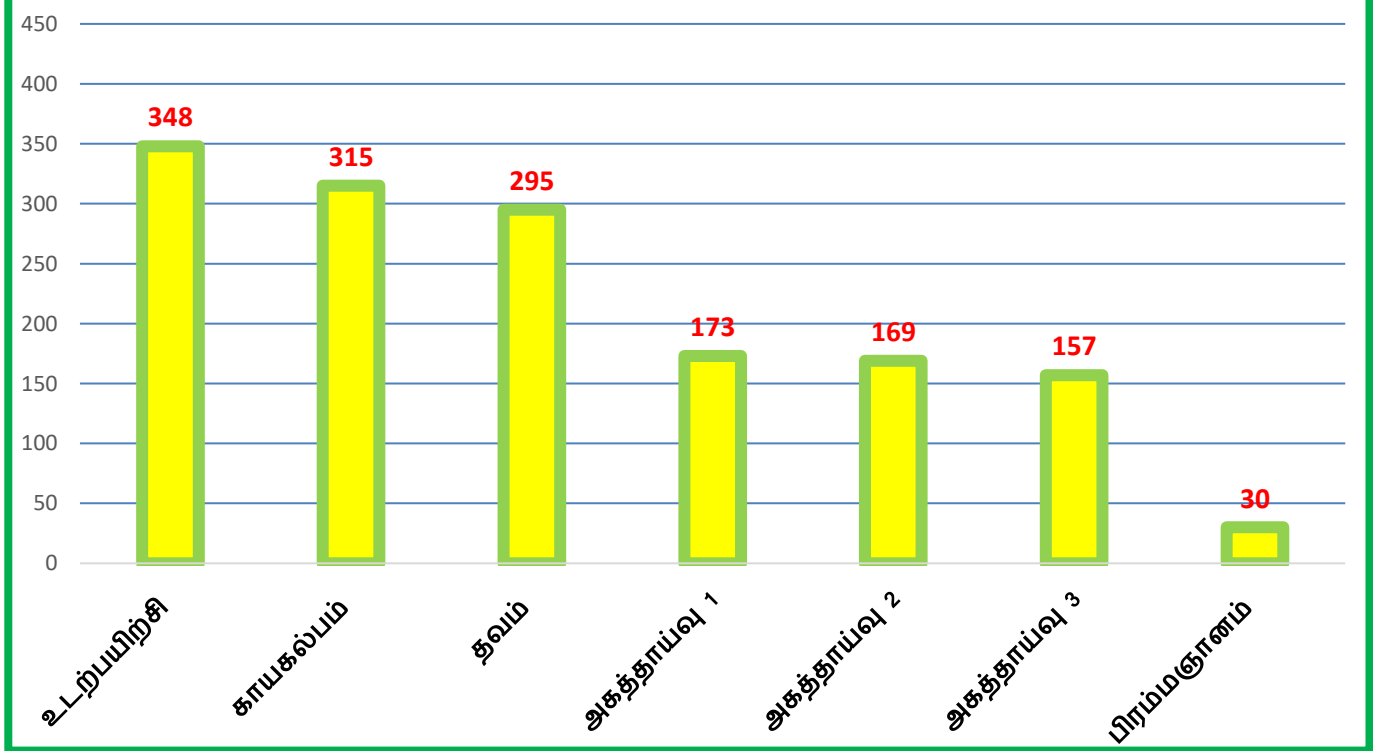
RAMRAJ COTTON நிறுவனத்தின் நிதி உதவியுடன் கோவை மண்டலம், உதகை மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக 26.04-2024 -ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM. மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் ஜக்கனாரை கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.



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



Course Report



5. மருத்துவ முகாம்

14.07.2024 அன்று ஜக்கனாரை கிராமத்தில் DR.S.K.S MEMORIAL EYE HOSPITAL team மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-40, பெண்கள்-45, மொத்தம்-85 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.



6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

15.08.2024 ஆகிய தேதிகளில் டாக்டர். ரமேஷ் அவர்களால் ஜக்கனாரை கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் மற்றும் மாணவர்கள் மொத்தம் 85 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 04 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.



7. சர்வதேச யோகா தினம்

21.06.2024 அன்று ஜக்கனாரை கிராமத்தில் சர்வதேச யோகாதினம் சிறப்பாக நடைபெற்றது. இதில் மாணவர்கள் மற்றும் ஊர் பொதுமக்கள் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தனர்.

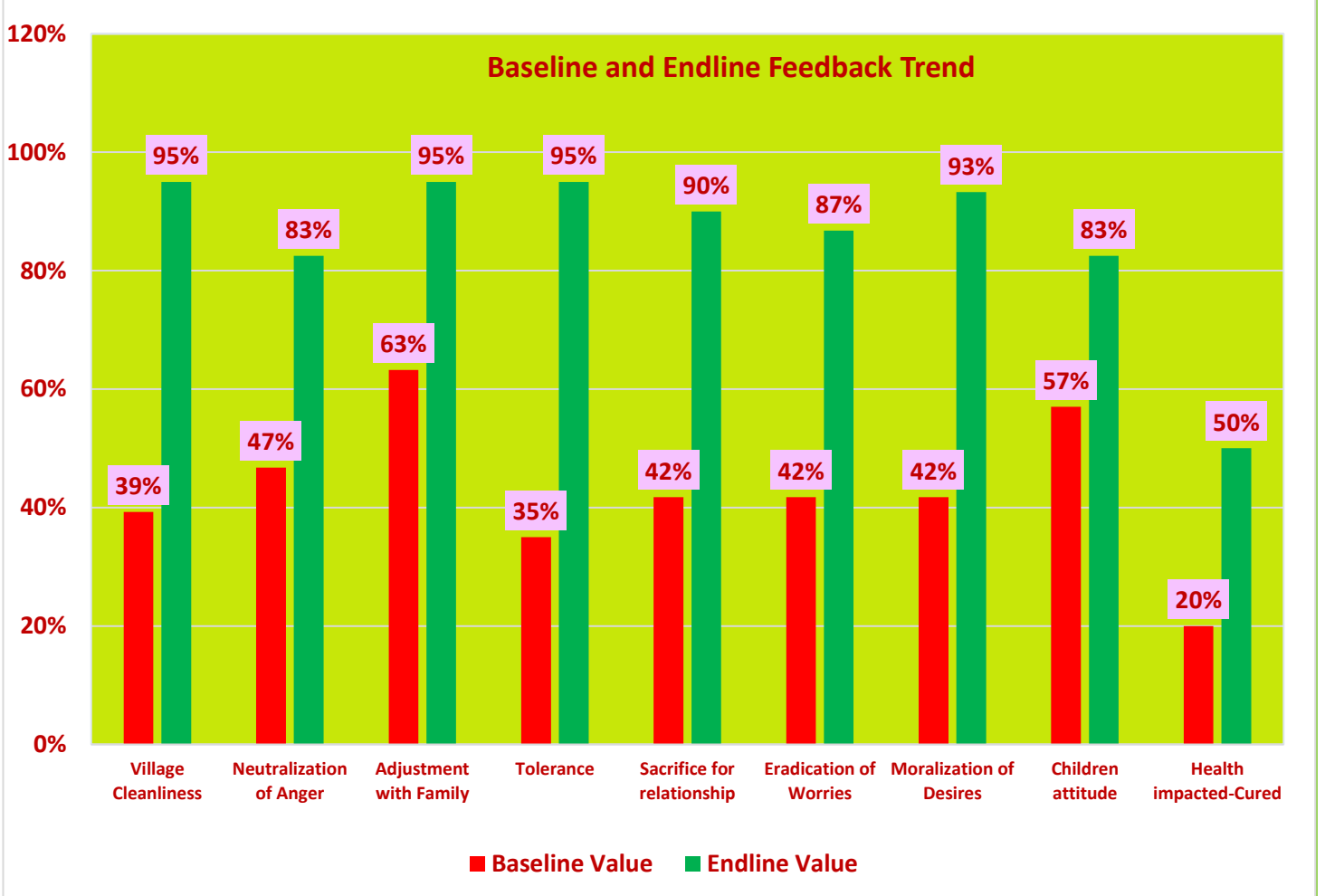


8. அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	99% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
2	Around 97% of the participants are able to remember things
3	95% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
4	93% of the participants are able to moralize their desires to be contented
5	93% of the participants of the people now keep the village cleaner than before
6	Around 92% of the student participants are good in studies and other activities (School/College)
7	80% (400) of the participants have made progress in family peace
8	Due to SKY Exercises and meditation-205 participants cured of Joint Pain, 109 participants cured of Migraine and Headache, 96 participants cured of sugar problem, 82 participants cured of Blood Pressure, 82 participants cured of overweight and obesity, 68 participants cured of Asthma Breathing Problem, 41 women participants cured of Menstrual Problem (PCOD).
9	99% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 51% before joining the program

Feedback Trend





நீக்கலானாரை திராவிட சேவை திட்டம்

வாழ்க வளமுடன்

சிணைவருக்கும் வணக்கம்
 ஒன்மையன் சிவகுமார நான் ஆக்காரை உலகமேயில்
 உயிர் உயிர்மேன் திராவிட சேவை திட்டத்தில் தொண்டி
 தொகுக்கப்பட்ட பரிந்துரை செய்து உயிர்மேன்.
 திமயாந்தி நாயகன் உலகமேயில் உலகமேயில் உலகமேயில்.
 பல உயிர்மேன் திராவிட உயிர் திராவிட திராவிட
 பரிந்துரைமேன் திராவிட திராவிட திராவிட திராவிட
 தொகுக்க திராவிட திராவிட திராவிட திராவிட திராவிட
 திராவிட சேவை திராவிட திராவிட திராவிட திராவிட
 உலகமேயில் திராவிட திராவிட திராவிட திராவிட

திராவிட
 Amutha

இக்கணாறை சி. சி. சீமைத்திட்டம்

அனைத்துக்கும் உணக்கம். உள்துறை அமைச்சர்
 என் லயன் சாமதி நான் இக்கணாறை இலக்கணியில் அனைத்து உணக்கர்கள்
 கிராமிய சேவை திட்டத்தில் தொல்லி கொடுக்கப்பட்ட பயிற்சியை
 உடனடி உணக்கர்கள். சிப்பயிற்சி உடனடி உடல் ஆரோக்கியமாகவும்
 மனம் தூய்மைப்படுத்தும் கிராமியர்
 நீண்ட நாட்களாக என்னை காலத்தில் எழுந்தவுடன் கணக்களில்
 உடல் ஏற்பட்டு சிறிது சிறிது முடியாமலும் பாதிக்கப்பட்ட ஏழ்முடியாமல்
 சிறிக்கும் நினைவு ஏற்பட்டது. இந்த பயிற்சியில் பாதி உடனடி
 முன்மாத என்னை சிறிதாக சிறிது சிறிது.
 உயிரிழந்து உடனடி என்னை முன்மாத காலகாலம் பயிற்சி என்னை
 மிகவும் பிடித்துள்ளது. மன அமைதியும் உணர்ச்சியும் சிறிது.
 உள்துறையில் சந்தோஷங்கள் சிறிது
 சிப்பயிற்சியை ஏற்படுத்தி கொடுக்க உடனடி சந்தோஷ சேவை சிறிது
 ஆரோக்கிய அறிவுத் திட்டக்கோவியுக்கும் கிராமிய சேவைத்திட்டத்திற்கும்
 மனப்பாங்கு, நன்மை

சிப்பயிற்சி
 சிறிதும் உணர்ச்சியும்
 Sumathi D.





சீர்தொண்டி வினா கேள்வி
கிட்டம்

வினா பெயர் :- A. சிவசுப்ரமணியன்

உயர்நீதிமன்றம் சென்னை
 சீர்தொண்டி வினா கேள்வி
 வினா பெயர் :- A. சிவசுப்ரமணியன்
 வினா எண் :- 1000
 வினா கேள்வி :-
 சீர்தொண்டி வினா கேள்வி
 வினா பெயர் :- A. சிவசுப்ரமணியன்
 வினா எண் :- 1000
 வினா கேள்வி :-
 சீர்தொண்டி வினா கேள்வி
 வினா பெயர் :- A. சிவசுப்ரமணியன்
 வினா எண் :- 1000
 வினா கேள்வி :-

சுப்பிரமணியன்
A. சிவசுப்ரமணியன்

சுப்பிரமணியன்
 சிவசுப்ரமணியன்
 சிவசுப்ரமணியன்
 சிவசுப்ரமணியன்

சீக்கிரா கிராம சேவை
சங்கம்

முகம் : டீ.ஏ. கோகன்

நான் உயிர்ப்பிழையில் சோம்
செய்தீர்கள் என சில சந்தேகங்கள்
கொடுக்கேன். தயான பயிற்சியின்
சோம் டீ.ஏ. கோகன் கதைத்து
சந்தேகங்கள் உள்ளேன்.

மேலும் கோகா பயிற்சியை
எனது மாற்றும் மூலம்
செய்தீர்கள் என உறுது
கொடுக்கேன்.

சிவசங்க
டீ.ஏ. கோகன்
5/143 சீக்கிரா கிராம சேவை
சந்தேக சங்கம்
நெல் மரம்பல்
pin: 643 201
H. S. S.

ஜெகதானார கிராமிய சேவை நிலம்

அண்ணலருக்கும் உணர்ச்சம் வாழ்க வளமுடன்
 என் பெயர் விஜயா நான் ஜெகதானார கிராமத்தில் வசிக்கும்
 உருகினை கிராமிய சேவை நிலத்தில் அடங்கியிருக்கிறேன் அதற்குரிய
 உற்பத்தி செய்து உருகினை, உய்யுறுகிய செய்தினை
 பணமாக நீண்ட நாட்களாக அங்கே உடல் படுமணி அறிதமாத
 அடுத்த அதனால் பண அணுகாமல் சந்திக்கும் வந்தேன்.
 தற்போது எனது உடல் சுகமாக நான் பணியும்
 ஆரோக்கியமாக உள்ளேன். அதே போல் நியாயம் அடிப்படையில்
 மன அமைதி கிடைத்தது. எனது உதவி உய்யுறுகிய ஏற்படுத்திக்
 கொடுத்த அடியாளர் அறியுந்திருக்கோமே உன் சுகநாய்
 சேவா சங்கத்திற்கும் கிராமிய சேவை நிலத்திற்கும் மகிழ்ச்சி
 நிறுதியை அறியுந்திருக்கிறேன்.



விஜயா
 உய்யுறுகிய
 Vijaya.

9. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க ஜக்கனாரை கிராமம், உதகை 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.

10. வாழ்த்து:

46-புதூர் கிராமத்தை அமைதி கிராமமாகவும், ஆரோக்கிய கிராமமாகவும் மாற்றுவதற்கு 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 கோவை மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், உதகை மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் *Asst.Prof.Jayakumar & Asst.Prof.A.Dhanalakshmi* 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