கிராமிய சேவைத் திட்டம்

திருப்பூர் மண்டலம்
திருப்பூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
இடுவாய் 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

திருப்பூர் மண்டலம்
திருப்பூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
இடுவாய் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை 3

2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம் 4

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும் 4

4. இடுவாய் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா 5

5. மருத்துவ முகாம் 7

6. மனநல ஆலோசனை முகாம் 7

7. சர்வதேச யோகா தினம் 7

8. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல் 8

9. மனைவி நலவேட்டப்பு தினம் 8

10. அனுபவ உரை 9

11. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 15

12. வாழ்த்து: 15

வாழ்க வையகம் குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	**இடுவாய்**		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**19-05-2024**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**27-10-2024**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5 மாதங்கள்**		
5.	மண்டலம்	**திருப்பூர்**		
6.	அறக்கட்டளை	**திருப்பூர்**		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	***RAMRAJ COTTON***		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	*ஆண்:409*	*பெண்:389*	*மொ:798*
9.	**கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்**	***ஆண்:205***	***பெண்:345***	***மொ:550***
10.	**காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை**	***ஆண்:194***	***பெண்:287***	***மொ:481***
11.	**தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை**	***ஆண்:185***	***பெண்:287***	***மொ:472***
12.	**முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	***ஆண்:111***	***பெண்:192***	***மொ:303***
13.	**இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	***ஆண்:108***	***பெண்:166***	***மொ:274***
14.	**மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	***ஆண்:107***	***பெண்:142***	***மொ:249***
15.	**பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	***ஆண்:25***	***பெண்:61***	***மொ:86***
16.	**உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students above 14)***	***ஆண்:231***	***பெண்:270***	***மொ:501***
17.	**உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students below 14)***	***ஆண்:72***	***பெண்:96***	***மொ:168***

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* **333-***வது கிராமமாக* ***இடுவாய்*** *கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.*

இக்கிராமத்தில் **19.05.2024-***ஆம் தேதியிலிருந்து* **27.10.2024-***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*

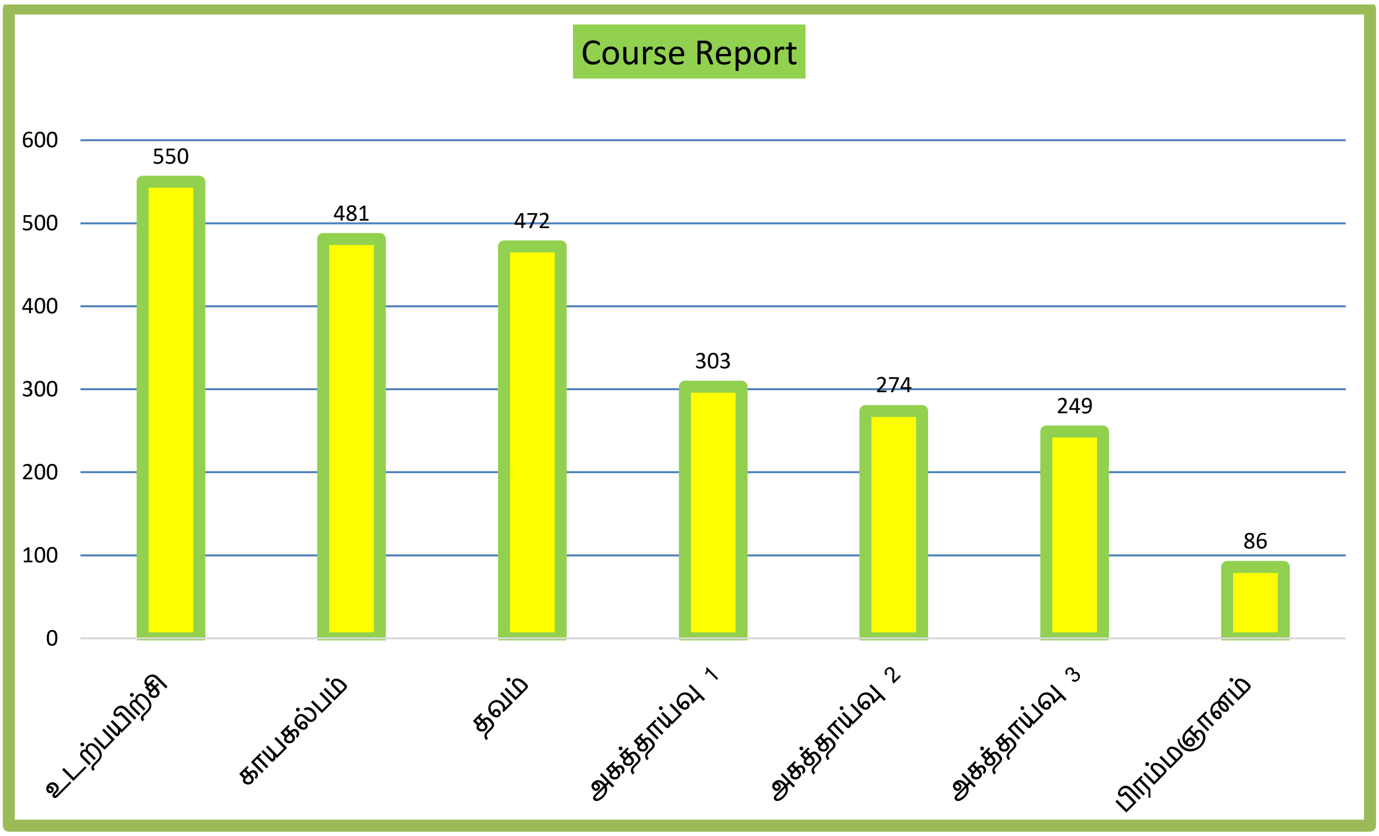
ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. இடுவாய் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

RAMRAJ COTTON நிறுவனத்தின் நிதி உதவியுடன் **திருப்பூர் மண்டலம்**, **திருப்பூர் மனவளக்கலை** மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக ***19.05.2024***-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், **பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM.மயிலானந்தன்** அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் **இடுவாய்** கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

வாழ்க வையகம் குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்

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



5. மருத்துவ முகாம்

15.07.2024 அன்று இடுவாய் கிராமத்தில் ***Sri Kumaran Hospital, Sasti Dental Hospital and D-Foundation Eye Hospital* மூலமாக** மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-*45*, பெண்கள்-*76*, சிறுவர்கள்-*17* மொத்தம்-*121* கிராம அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

*18.09.2024*அன்று ***Dr.Ramesh*** அவர்களால் இடுவாய் கிராமத்தில் **மன நல ஆலோசனை முகாம்** நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் ஆண்கள்-*13*, பெண்கள்-*47* மொத்தம்-*60* பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை *10* அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

7. சர்வதேச யோகா தினம்

21.06.2024 அன்று இடுவாய் கிராமத்தில் சர்வதேச யோகா தினம் நடத்தப்பட்டது. இதில் மாணவ மாணவியர்கள் மற்றும் ஊர் பொது மக்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

8. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல்

- *25.07.2024 அன்று இடுவாய் கிராமத்தில்* ***ஊராட்சி மன்ற தலைவர் K.கனேசன் அவர்கள் தலைமையில்*** *கிராமகளுக்கு 200 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.*

- ***13.08.2024 அன்று இடுவாய் கிராமத்தில் திருப்பூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை. Vanam India Foundation & முன்னாள் ராணுவ வீரர்கள் நலத்துறை மூலம்*** *300 பனை மரக்கன்றுகள் கிராமத்தில் பல்வேறு பகுதிகளில் நடப்பட்டது.*

9. மனைவி நலவேட்ப்பு தினம்

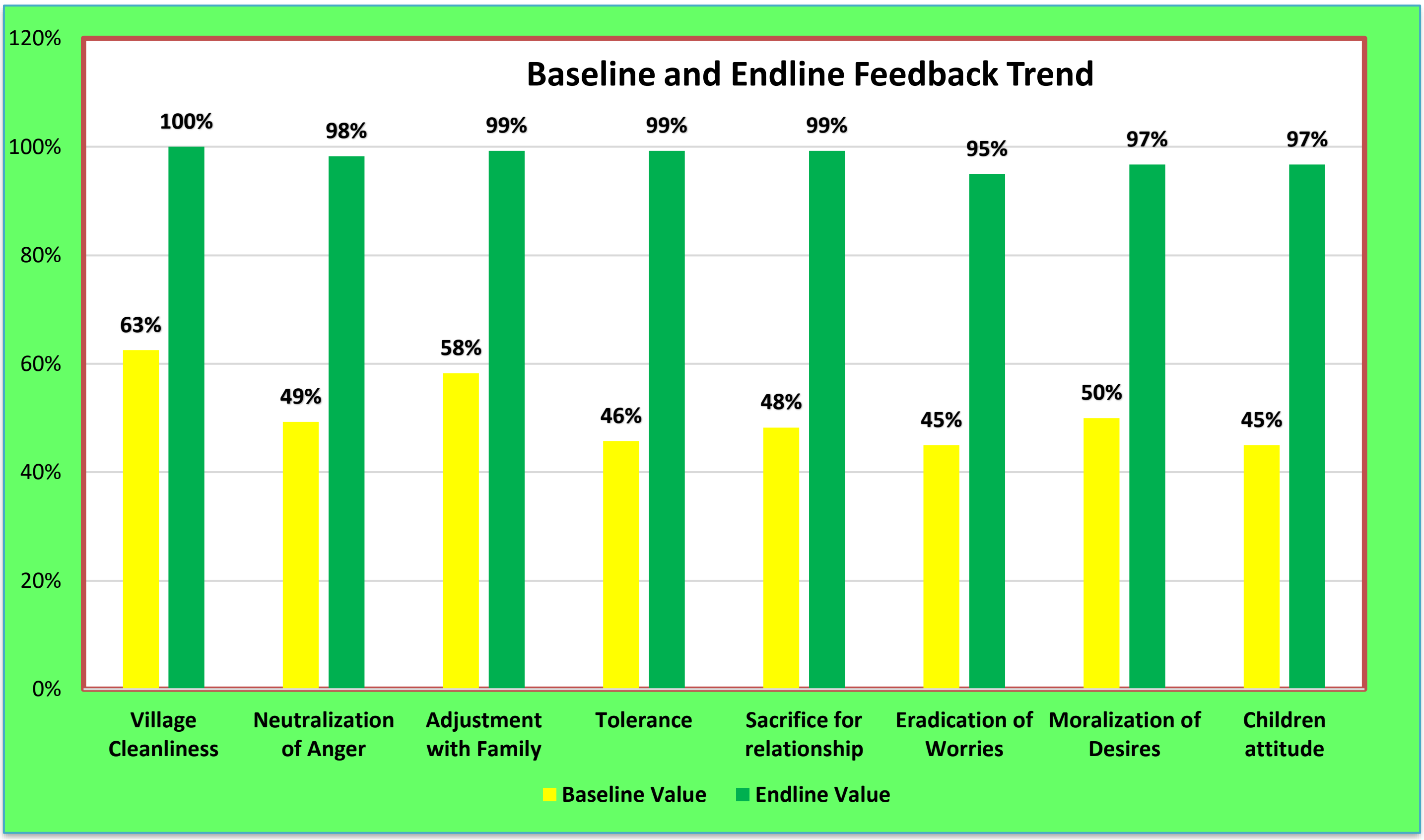
திருப்பூர் மண்டலம் மூலம் 01.09.2024 மனைவி நல வேட்ப்பு தினம் நடத்தப்பட்டது. இதில் இடுவாய் கிராம மக்கள் மொத்தம் 158 அன்பர்கள் மேலும் 79 தம்பதியினர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

10. அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	100% of the student participants are good in studies and other activities (School/Colleges)
2	100%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	Around 98% of the participants are satisfied with their children education and attitude
6	Around 97% of the participants mental health has calmed due to the SKY Meditation
7	94% of the participants are able to eradicate worries and maintain a healthy life
8	Around 83% (250) of the participants have made progress in family peace
9	Due to SKY Exercises and meditation-120 participants cured of Joint Pain, 80 Participants cured of Asthma / Breathing Problem,60 participants cured of Overweight / obesity, 60 participants cured of Sugar Problem, 30 participants cured of Ulcer, 20 participants cured of Migraine and Headache, 20 women participants cured of Menstrual Problem (PCOD).
10	**100% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 29% before joining the program**

Feedback Trend



வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் J. ஹேமப்பிரியா நான் இடுவாய்
கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன். நான் கடந்த
மூன்று மாதங்களாக யோகா பயிற்சி பெற்று
வருகிறேன். எனக்கு இப்பயிற்சிக்கு வருவதற்கு
முன்பு கய்கால் வலி தூக்கமின்மை பிரச்சனை
இருந்து வந்தது. மற்றும் அடிக்கடி என் மனது
சின்ன சின்ன விஷயங்களுக்கெல்லாம். கவலை
பட்டு கொண்டு இருந்தது. இப்பயிற்சியால் நான்
கலந்து கொண்ட பிறகு என் உடலில்
நல்ல மாற்றம் தெரிந்தது. தினமும் யோகா
பயிற்சி செய்வதன் மூலம் எனது உடல் நிலை
நல்ல மாற்றம் கண்டது. கய் கால் வலி
மற்றும் தூக்கமின்மை பிரச்சனை எனக்கு
சரியாயிற்று. அகத்தாவு மூலம் கவலை ஒழித்தல்
பயிற்சி பெற்ற பிறகு தேவையில்லாத சின்ன சின்ன
கவலைகளை நான் பொருட்படுத்தாமல்
என் மனநிலை மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.
பிறரை வாழ்த்துவதின் மூலம் (வாழ்த்தும் பயனும்)
அகத்தாவில் என் மனம் மகிழ்ச்சியோடு
பிறரை வாழ்த்த கற்று கொண்டேன்.
நான் யார் என்ற தலைப்பின் மூலம்
என்னை பற்றி நான் உணர்ந்தேன்

வாழ்க வையகம்
வாழ்க வையகம்
வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் ரேவதி.
நான் இருவாய் கிராமத்தில் வசித்துவருகிறேன்.
இங்கு தொடங்கி கிராம சேவாசங்கத்தின் சார்பில்
நடைபெற்ற மனவளக்கலை யோகா பயிற்சியில்
பங்கு கொண்டேன். அதன் பிறகு எனக்கு உடல்
அளவிலும் மன அளவிலும் மேலும் மேன்மை
பெற்றேன். அகத்தாய்வு வகுப்பின் மூலம்
சினம் தவிர்த்தல், கவலை ஒழித்தல் மூலம்
இப்போது நான் மனதளவில் மேலும் புத்துணர்ச்சி
-யுடன் இருக்கிறேன். எனக்கு இது போன்று வாய்ப்பு
அளித்த மனவளக்கலை யோகா குரு உறுப்பினர்கள்
அனைவருக்கும் நன்றி

இப்படிக்கு
ஜ. Revathi

2

வாழ்க வளமுடன்

வணக்கம் :-

எனது பெயர் K. பேச்சியம்மாள். நான் இடையா கிராமத்தில் வசிக்கின்றேன். வேலைக்கு சென்று கொண்டிருந்த நான் 2 மாதங்களாக ஓய்வில் இருந்தேன். எனக்கு வலது தோள்பட்டையில் சவ்வு விலகியருந்து அதை சரிசெய்தாலும் வலி இருந்து கொண்டுதான் இருந்தது. நான் பொழுது போக்கிற்காகத்தான் யோகாவில் சேர்ந்தேன்.

முதலில் பயிற்சி செய்வது கஷ்டமாகத்தான் இருந்தது. பின் இயல்பாக மாறிவிட்டது. முறையான உடற்பயிற்சியின் காரணமாக வலது தோள்பட்டை வலி குறைந்துவிட்டது. மேலும் சில வருடங்களாக எனக்கு ஒரு வேலை செய்தால், அடுத்த வேலை செய்யும் முன் சோர்ந்து விடுவேன். உடற்பயிற்சியின் காரணமாக சோர்வடையாமல் தொடர்ந்து வீட்டு வேலைகள் செய்ய முடிகிறது. எனக்கு கோபம் அதிகமாக வரும். மனம் எதையாவது நினைத்து கொண்டு செயல்படுவேன். இப்பொழுது தியானம் மூலம் என் மனம் அமைதி பெறுகின்றது. அகத்தாய்வு பயிற்சியின் மூலம் நான் யார் என்று உணர்ந்து கொண்டேன். பொழுதுபோக்கிற்காக யோகாவில் சேர்ந்த நான், உடற்பயிற்சியின் மூலம் உடல் ஆரோக்கியமாகவும், தியானம், அகத்தாய்வு மூலம் மன அமைதி, தினம் தவறாது நிம்மதியாக உள்ளேன். பெருமை படுகிறேன்.

வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர். நாகலட்சுமி. நான் திருவாய் கிராமத்தில் வசித்து
மனவளக்கலை வந்த பிறகு தான் வருகிறேன்.
எனக்கு மன ரீதியாகவும். உடல் ரீதியாகவும்
எனக்கு நிறைய மாற்றம் கிடைத்தது.
உடற்பயிற்சி மூலம் உடல் ஆரோக்கியமாக
இருக்கிறேன். தவம் கற்றுக் கொண்டதின்
மூலம் மனம் அமைதி கிடைத்தது.

நன்றி. வாழ்க வளமுடன்

1) எனக்கு இப்பயிற்சி தெரியாத போது உறக்கம் வராமல் இருந்தேன், பயிற்சி கற்றபின் நன்றாக உறக்கம் வருகிறது. எனக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சி.

2. தோள் பட்டை வலி அதிகமாக இருந்தது. கைப்பயிற்சியின் மூலம் குணமடைந்தது.

3. தலைவலி மிகவும் அதிகமாக இருந்தது. தவம் மூலம் அமைதி நிலையும், தலைவலியும் குணமடைந்தது.

M. தண்டபாணி
ஏ.ஏ. நகர்
இடுவாய்.

எங்கள் கிராமத்தில் கிராம சேவை திட்டம் மூலம் மனவளக்கலையின் மேலான யோகா பயிற்சி நடப்பதாக கேள்விப்பட்டேன். ஆனால் நான் உடனடியாக வர போகவில்லை. நிறைய பேர் பயிற்சி எடுத்தவர்கள் என்னிடம் வந்து நன்றாக இருக்கிறது என்று சொன்னார்கள். எனக்கும் கை, கால் வலி இடுப்பு வலி, கிட்னியில் கல் போன்ற பிரச்சனை இருந்தது. நானும் பயிற்சியில் வந்து கலந்து கொண்டேன். பயிற்சி செய்த பின் உடம்பு வலி கை, கால் வலிகள் சரியாகிவிட்டன. கோபம் வருவதில்லை. மனம் அமைதியாக இருக்கிறது. உடல் பயிற்சி காயகல்பம். அகத்தாய்வு. தியானம் அனைத்தும் எனக்கு அற்புதமாக இருக்கிறது. ரொம்பவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்.

நன்றி
மு. தண்டபாணி
9842698894

11. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க **இடுவாய்** *கிராமம்,* **திருப்பூர் 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:

இடுவாய் *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* ***RAMRAJ COTTON-க்கும்,*** *இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த* **திருப்பூர்** *மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும்,* **திருப்பூர் மனவளக்கலை** *மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள்* ***Asst.Prof.P.Thangaraj & Asst.Prof. Anjalai*** *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