கிராமிய சேவைத் திட்டம்

மதுரை மண்டலம்
திருபத்துர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
மேலைச்சிவபுரி 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

மதுரை மண்டலம்
மதுரை மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
மேலைச்சிவபுரி கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை 3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம் 4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும் 4
4. மேலைச்சிவபுரி கிராமத்தின் தொடக்கவிழா 5
5. மருத்துவ முகாம் 7
6. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் & மரக்கன்று வழங்குதல் 7
7. மனநல ஆலோசனை முகாம் 8
8. மது ஒழிப்பு விழிப்புணர்வு முகாம் 8
9. அனுபவ உரை 9
10. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 17
11. வாழ்த்து: 17

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	மேலைச்சிவபுரி		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**10-08-2024**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**19-01-2025**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5** மாதங்கள்		
5.	மண்டலம்	மதுரை		
6.	அறக்கட்டளை	திருப்பத்தூர்		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	*Vellaisamy Ramasamy KMPC Services Founder and director, Dubai and United Arab Emirates*		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:186	பெண்:136	மொ:322
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:249	பெண்:497	மொ:746
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:196	பெண்:347	மொ:543
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:157	பெண்:333	மொ:490
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:97	பெண்:183	மொ:280
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:62	பெண்:125	மொ:187
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:31	பெண்:69	மொ:100
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:02	பெண்:19	மொ:21
16.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students below 14)*	ஆண்:183	பெண்:156	மொ:339
17.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students above 14)*	ஆண்:104	பெண்:95	மொ:199

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 **337-**வது கிராமமாக மேலைச்சிவபுரி கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் **10-08-2024-**ஆம் தேதியிலிருந்து **19-01-2025-**ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

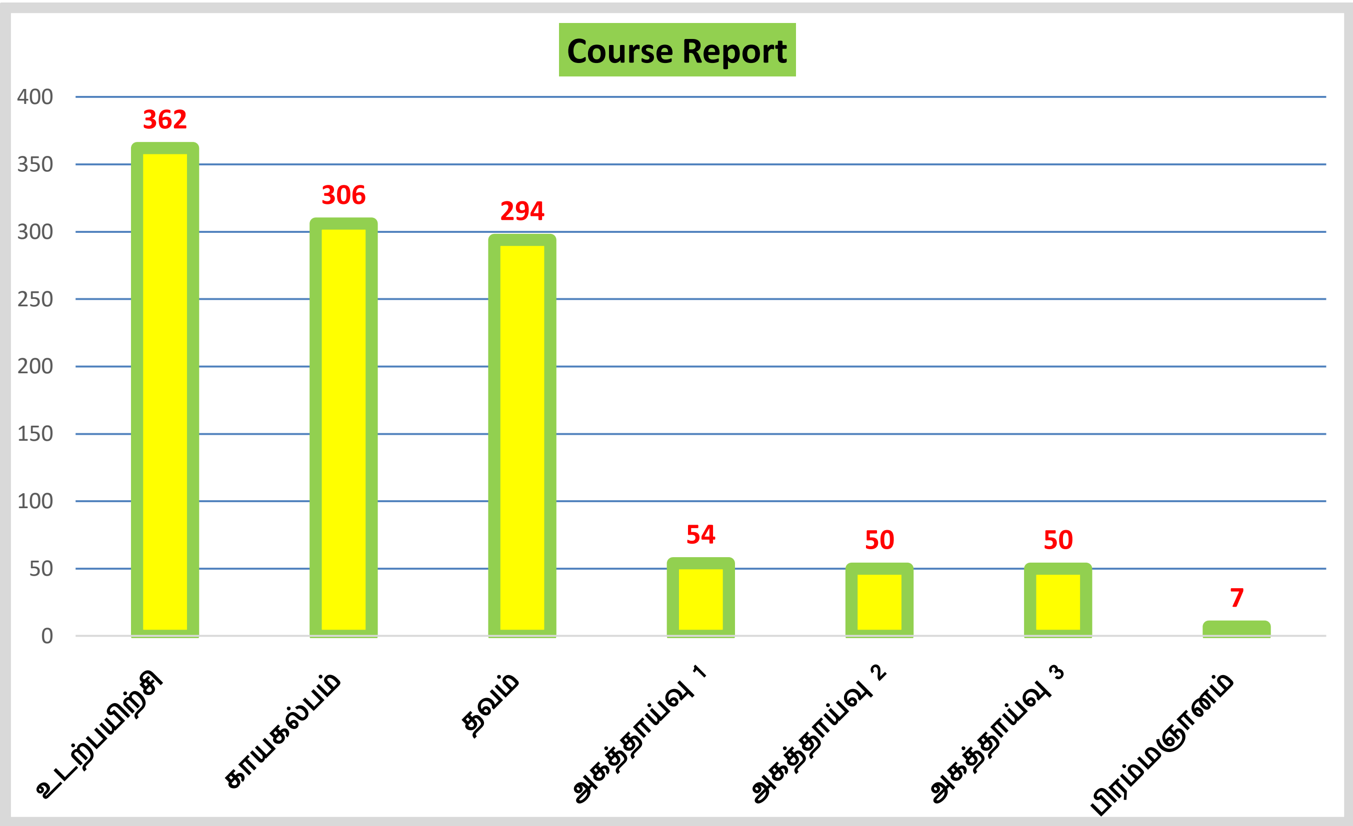
- நோயற்றவாழ்வு
- குடும்பஅமைதி
- முதியோரைபாதுகாத்தல்
- கல்வியில்மேன்மை
- சுற்றுப்புறசுகாதாரம்
- சமுதாயவிழிப்புணர்வு
- மதநல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. மேலைச்சிவபுரி கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

Vellaisamy Ramasamy KMPC Services Founder and director, Dubai and United Arab Emirates அவர்களின் நிதி உதவியுடன் மதுரை மண்டலம், திருபத்துர் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக *10-08-2024*-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.**SKM.**மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் மேலைச்சிவபுரி கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

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



5. மருத்துவ முகாம்

23 -11-2024 அன்று மேலைச்சிவபுரி கிராமத்தில் Swamy vivekanandha medical college hospital and research institute மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-43, பெண்கள்-94, மொத்தம்-137 கிராம அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

6. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் & மரக்கன்று வழங்குதல்

23.11.2024 அன்று மேலைச்சிவபுரி கிராம மக்களுக்கு அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் முக்கியஸ்தர்களால் 200 மரக்கன்றுகள் கொடுக்கப்பட்டது.

7. மனநல ஆலோசனை முகாம்

20.12.2024 அன்று DR.Ramesh, Psychologist *அவர்களால் மேலைச்சிவபுரி கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் ஆண்கள்-07 , பெண்கள்-19, மாணவர்கள் -47 மொத்தம்-92 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 8 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.*

8. மது ஒழிப்பு விழிப்புணர்வு முகாம்

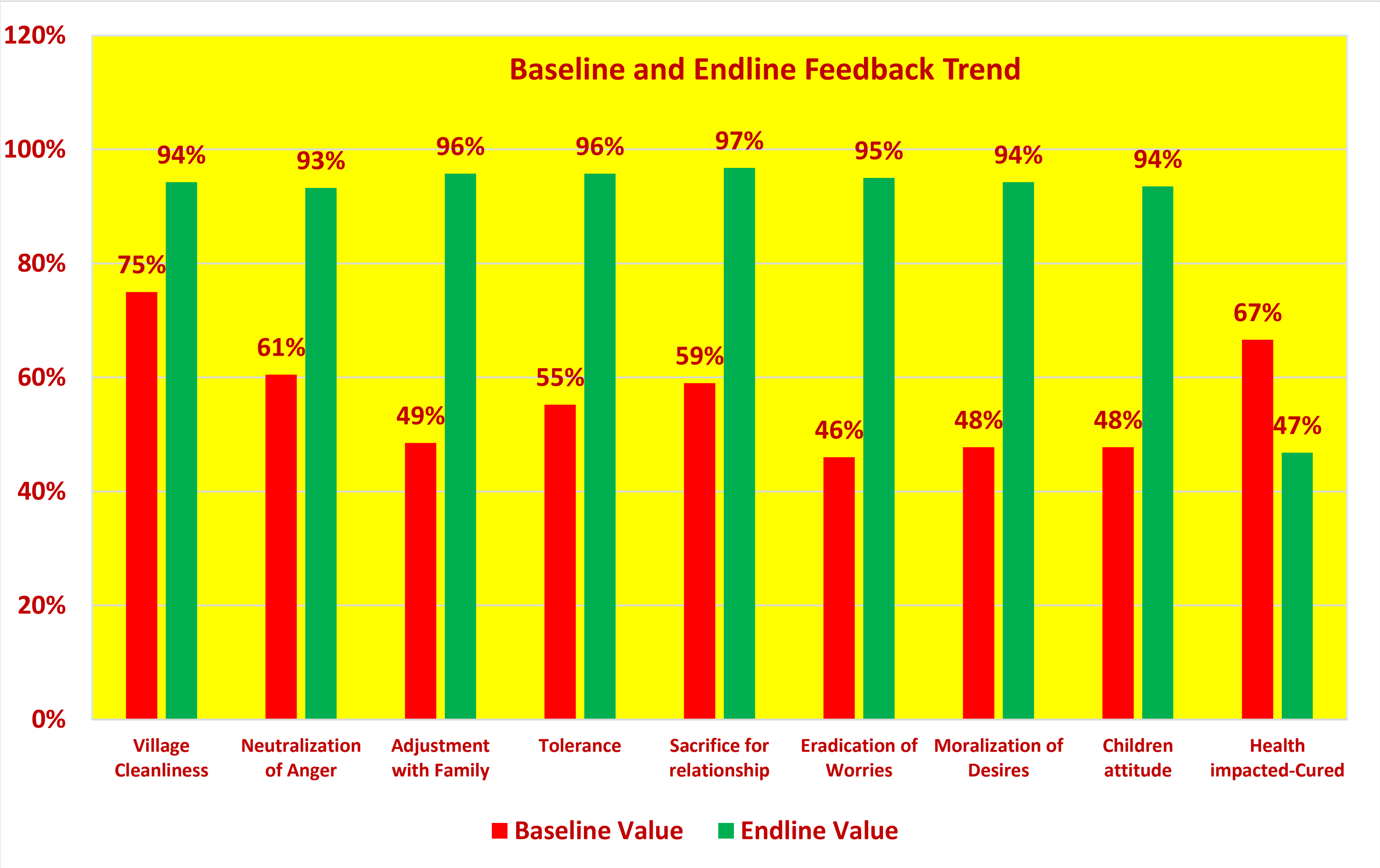
27-12-2024 அன்று மேலைச்சிவபுரி கிராமத்தில் Thiru.Subramanian & AAA பொருப்பாளர்களால் கிராம மக்களுக்கு மது ஒழிப்பு விழிப்புணர்வு முகாம் நடத்தப்பட்டது. 197 மாணவர்கள் மற்றும் கிராம மக்கள் கலந்துகொண்டு பயனடைந்தனர்.

9. அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	Around 98% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
2	Around 96% of the students' participants are able to focus on studies and other activities (School/College)
3	95% of the participants mental health has calmed due to the SKY Meditation
4	Around 93% of the participants are able to eradicate worries and maintain a healthy life
5	Around 93% of the participants are satisfied with their children education and attitude
6	Around 91% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
7	80% (461) of the participants have made progress in family peace
8	Due to SKY Exercises and meditation-269 participants cured of Joint pain, 134 participants cured of Migraine and Headache, 115 participants cured of Blood Pressure and sugar Problem, 19 participants cured of Asthma and Breathing Problem, 19 participants cured of overweight and obesity
9	**Around 98% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 34% before joining the program**

Feedback Trend



2

TVS EUROGRIP
THE BIKE TYRE SPECIALIST

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்.

அன்புடையீர்!

தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி ஐயா அவர்களின் உலகசமுதாய சேவாசங்கம் கிராமிய சேவை திட்டம் எங்கள் ஊர் மேலச்சிவபுரி கிராமத்தில் மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. இதற்கு முயற்சி எடுத்து எங்கள் ஊர் மக்கள் ஊருக்கு வந்து அனைவரையும் நல்வழிப் படுத்தவும், உடல்நலம் பேணவும் ஏற்பாடு செய்த நண்பர் திரு. ரவி என்ற ராமசாமி திருமதி. வானதி ராமசாமி அவர்களுக்கு மிக்க நன்றி!

கடந்த ஆறுமாத காலமாக திரு கோகுலகண்ணன், திருமதி ...மாரியம்மாள் ஆகிய இருவரும் எங்கள் அனைவருக்கும் மிகச்சிறப்பாக பயிற்சி கொடுத்தார்கள். அவர்களுக்கும் எங்களின் மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்!

உடற்பயிற்சி, மனவளக்கலை, தியானப்பயிற்சி, குண்டலினி யோகப்பயிற்சி, நாடிசுத்தி, தண்டுவடசுத்தி, துரியதவம், சாந்தி தவம், கால்பயிற்சி, கைபயிற்சி, சாந்திதவம், அகத்தாய்வு பயிற்சி, ஆசை சீரமைத்தல் இன்னும் நிறைய பயிற்சிகள் எங்களுக்கு கற்பித்தார்கள்.

தங்களுடைய பயிற்சியாளர்கள் எங்களுக்கு பயிற்சி கொடுக்க ஆரம்பித்தவுடன் எங்களின் மனநலம், உடல் நலம், மற்றவர்களுடன் பேசுவது, பழகுவது மரியாதை கொடுத்தல் ஆகிய அனைத்தும் மிகவும் உயர்ந்த நிலைக்கு கொண்டு வரப்பட்டுள்ளது. மனிதர்களின் ஒழுக்கமாகவும், பக்தியாக நல்ல எண்ணங்களோடும், வாழ தங்களின் இந்தப் பயிற்சிகள் மிகவும் உபயோகமாக இருந்தது.

இதை வருடம் ஒருமுறை எங்கள் ஊரில் நடத்தினால் எங்கள் ஊரில் உள்ள மக்கள் அனைவருக்கும் மிகவும் நன்மை இருக்கும். நன்றியுடன்.

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் மா. துரைராசு மேனாள் இராணுவ வீரர். வேதாத்திரி மகரிஷியின் மனவளக்கலை பயிற்சியாளர் மூலம் யோகா போட்டி திரு. பேரா. சின்னசாமி செல்வக்கண்ணன் அவர்கள் மூலம் யோகா கற்றுக் கொண்டேன். அதில் உடற்பயிற்சி, மனத்தூய்மை தியானம் மற்றும் காயகல்ப பயிற்சி போன்ற உடல் நலத்திற்கான பயிற்சிகளை பேராசிரியர் அவர்கள் முதலில் அற்புதமாக கற்றுக் கொடுத்தார். எனக்கு என் உடல் வலியால் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய நிலை இருந்தது. மூச்சுப்பயிற்சி, பிராணாயாமம் போன்ற பயிற்சியை எனது பேரா. சின்னசாமி செல்வக்கண்ணன் சிறப்பாக கற்றுக் கொடுத்தார்கள். இது மனிதன் போன்று உடற்பயிற்சியும் மற்றும் அதிகம் இவை எல்லாம் இந்த வேதாத்திரி மகரிஷியின் மனவளக்கலை பயிற்சியாளர் மூலம் நான் அறிந்து கொண்டேன். இந்த பயிற்சியை வழங்கிய எனது நல்லாசிரியர் கொண்ட திரு. ராமசாமி அவர்களுக்கும் வேதாத்திரி மகரிஷியின் மனவளக்கலை மன்றத்தின் அனைத்து நிர்வாகிகளுக்கும், பேராசிரியர் செல்வக்கண்ணன் அவர்களுக்கும் எனது உள்ளம் நிறைந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வாழ்க வளமுடன்! வாழ்க வையகம்!

[illegible]

ஓம்

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!
குரு வாழ்க! குருவே துணை!!

உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் மூலம் கோலைச்சிவபுரி மனவளக்கலை மையத்தில் கடந்த இரண்டு மாதங்களாக பயிற்சி பெற்ற அனுபவத்தை அதன் மூலம் பகிர்ந்து கொள்கின்றேன் எனது பெயர் அ. சோமன்

உலக சமுதாயத் தொண்டன் என்று தன்னை பெருமையில் கூறிக் கொள்ளும் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் நோக்கம் ஈடேறத் தொண்டு புரியும் உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும், மன வளக்கலைப் பயிற்றுனர்களுக்கும் எனக்கு பயிற்சி அளித்த திரு. கோகுல் கிருஷ்ணன் திருமதி. மாரியம்மாள் அவர்களுக்கும் முதற்கண் நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்ளுகின்றேன்.

மனவளக்கலை யோக எனும் கரும யோக வாழ்க்கை நெறிகள்

1. எளிய முறை உடல் பயிற்சி
2. எளிய முறை தியானப் பயிற்சி
3. எளிய முறை காயகல்பப் பயிற்சி

என மூன்று பயிற்சிகளாக அளிக்கப்படுகின்றன.

தியான, யோகம், தவம் என்ற கருத்துக்கள் தென்னிந்திய சித்தர்களால் தோற்றுவிக்கப்பட்டு பல

நூறு ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகப் பேசப்பட்டும் பெருமை கொள்ளப்பட்டும் வந்த ஒன்றை செயல்பாட்டிற்குக் கொண்டு வந்து அப்பயிற்சியையும் இன்றை அவசர உலகின் தேவைக்கேற்ப எளிமைப்படுத்தியும் அதேவேளையில் அப்பயிற்சியின் திறன் குறையாமலும் மருத்துவ அறிவோடு வடிவமைத்து இருப்பதும் இவ்வாறு வடிவமைத்த வேதாத்திரி மகரிஷியின் நேரடி பார்வையிலேயே பயிற்றுவிக்கப்பட்டு இன்று உலகின் பல பகுதிகளோடும் நமது கிராமப்புறங்களுக்கும் இப்பயிற்சி கிடைக்கச் செய்திருப்பதும் மகரிஷி அவர்களுக்குச் செய்யும் நன்றியாகும்.

யோகம் என்றால் ஒன்றுதல் என்னும் பொருள், மனவளக் கலை பயிற்சியில் அளிக்கப்படும் உடற்பயிற்சி, தியானப்பயிற்சி, அகத்தவம் - அகத்தாய்வு - காயகல்பப் பயிற்சியினால் உடல், மனம், உயிர் மூன்றும் நலமுற்று உயர்வதுடன் ஒன்றுடன் ஒன்று ஒத்திசைவு பெறுவதனால் இப்பயிற்சி பெற்று சிறப்பவர்கள் வாழ்வானது அது முதல் கர்மயோக வாழ்க்கை நெறியாக அமைந்து வாழ்வில் வளமும், நிறைவும் தெளிவும் பெற்று உயர்வது உறுதியாகின்றது.

இப்படிக்கு
[illegible]..

S.அகிலா.
மேலக்குயவுரி -

தெய்வமயம்:

11.1.2025.

என்பெயர் S.அகிலா. மேலக்குயவுரி கிராமத்தில் வைத்திட்டத்தின் மூலமாக. உடற்பயிற்சி, காயகல்ப பயிற்சி ஒன்பது வகையான தவங்கள் கற்றுக் கொடுத்தனர். சராசரி நாள்தோறும் அனைத்துப் பயிற்சிகளும் செய்து கொண்டு இருக்கிறேன். அகத்தாய்வு வகுப்பு. மாரியம்மா மேடம் அருமையாக சொல்லிகொடுத்தார் இதுநாள் நாள்தோறு பயின்று உடல் ஆரோக்கியமும் மன அமைதியையும் பெற்றுகொண்டு இருக்கிறேன். மூச்சுப் பயிற்சி, எண்ணம்அறிதல், ஆசை சீர்மைபடுத்தல், கோபம் தவிர்த்தல், கவலை ஒழித்தல், நான் யார் என்று நமது மனவளக் கலை பயிற்சியால் கற்றுக் கொண்டேன். கோவிலுக்கு சென்றால் அங்கும் அமைதியாக தவம் செய்வேன்.

இதே போன்று மற்ற கிராமத்திலும் மக்கள் பயனடையுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன் நம்ம குரு வேதாத்திரி மகரிஷி புகழ் ஓங்கி எங்கும் சென்றடைய இறைவனை வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு
தங்கள் உண்மையுள்ள
S. அகிலா.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

வணக்கம். நான் மாணிக்கப்பட்டி கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன். எனது பெயர் K. மகாலட்சுமி நான் தபால் அலுவலகத்தில் பணிபுரிந்து வருகிறேன். எங்கள் கிராமத்தில் யோகா பயிற்சி நடைபெற்று வருகிறது. அதில் நான் கலந்து கொண்டு வருகிறேன் யோகா பயிற்சி தினமும் செய்வதின் மூலம் எனது பணியின் காரணமாக எனக்கு இருக்கும் முதுகுவலி குறைந்து கொண்டே வருகிறது. எனக்கு மன அழுத்தம் அதிகமாக இருந்தது. தற்பொழுது மன அழுத்தம் குறைந்து கோபமும் குறைந்து விட்டது. எனக்கு வகுப்பு எடுக்கும் ஆசிரியர் மிகவும் தெளிவாகவும் அழகாகவும் கற்றுத் தருகிறார். அவர்களுக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு,
K. மகாலட்சுமி

Scanned with OKEN Scanner

10. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க மேலைச்சிவபுரி கிராமம், திருப்பத்தூர் 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:

மேலைச்சிவபுரி 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 *Vellaisamy Ramasamy KMPC Services Founder and director, Dubai and United Arab Emirates* அவர்களுக்கும் இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த மதுரை மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், திருப்பத்தூர் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும். பயிற்சிகளை நடக்கிக்கொடுக்க மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் *Asst.Prof.K.GogulKannan & Asst.Prof.M.Mariyammal* 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