கிராமிய சேவைத் திட்டம்

ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோயில்
பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
தொண்டாமுத்தூர் 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

ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோயில்
பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
தொண்டாமுத்தூர் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை 3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம் 4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும் 4
4. தொண்டாமுத்தூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா 5
5. மருத்துவ முகாம் 7
6. மனநல ஆலோசனை முகாம் 7
7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல் 7
8. மகளிர் மேம்பாட்டுத் திட்டம் -இலவச தையல் கலை பயிற்சி 8
9. பிரம்மஞானம் மற்றும் ஆசிரியர் பயிற்சி 8
10. அனுபவ உரை 9
11. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 15
12. வாழ்த்து: 15

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	தொண்டாமுத்தூர்		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**28-09-2024**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**21-02-2025**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5** மாதங்கள்		
5.	மண்டலம்	கோவை		
6.	அறக்கட்டளை	பொள்ளாச்சி		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோயில்		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:268	பெண்:352	மொ:620
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:88	பெண்:302	மொ:390
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:81	பெண்:302	மொ:383
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:64	பெண்:302	மொ:366
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:50	பெண்:206	மொ:256
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:38	பெண்:122	மொ:160
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:38	பெண்:122	மொ:160
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:11	பெண்:23	மொ:34
16.	ஆசிரியர் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:03	பெண்:08	மொ:11
17.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் (Students below 14)	ஆண்:50	பெண்:68	மொ:118

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 **345**-வது கிராமமாக தொண்டாமுத்தூர் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் **28.09.2024**-ஆம் தேதியிலிருந்து **21.02.2025**-ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

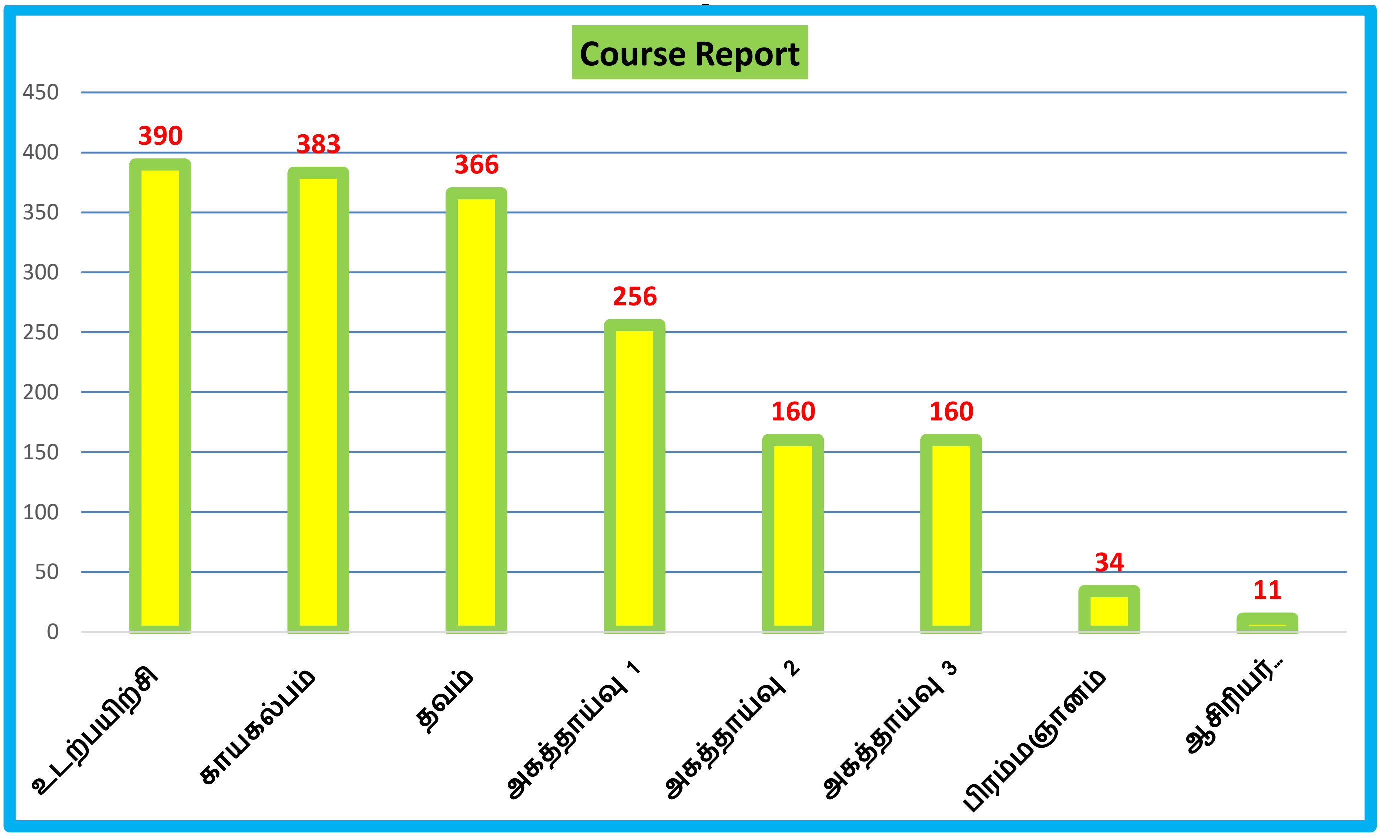
- நோயற்றவாழ்வு
- குடும்பஅமைதி
- முதியோரைபாதுகாத்தல்
- கல்வியில்மேன்மை
- சுற்றுப்புறசுகாதாரம்
- சமுதாயவிழிப்புணர்வு
- மதநல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. தொண்டாமுத்தூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோயில் நிதி உதவியுடன் கோவை மண்டலம், பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக 28.09.2024 -ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.**SKM.** மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் தொண்டாமுத்தூர் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

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



5. மருத்துவ முகாம்

26.01.2025 அன்று தொண்டாமுத்தூர் கிராமத்தில் Lions மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-38, பெண்கள்-70, மொத்தம் 108 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

09.01.2025 அன்று A/N.M.K.Janakiraman, Psychologist அவர்களால் தொண்டாமுத்தூர் கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஆண்கள்-04, பெண்கள்-37 மொத்தம்-41 பேர்கள், தனி நபர் ஆலோசனை 5 பேர் கலந்துகொண்டனர்.

7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல்

28.09.2024 தொண்டாமுத்தூர் கிராமத்தில் கிராம மக்களுக்கு 110 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.

8. மகளிர் மேம்பாட்டுத் திட்டம் -இலவச தையல் கலை பயிற்சி

25.04.2024 அன்று அ/நி.M.சின்னசாமி, நிர்வாக அறங்காவலர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம் அவர்களால் மகளிர் மேம்பாட்டுத் திட்டம் -இலவச தையல் கலை பயிற்சி துவக்கவங்கப்பட்டது. இலவச தையல் பயிற்சி மூலமாக 46 கிராமப் பெண்கள் பயிற்சி பெற்று பயனடைந்துள்ளனர் .

9. பிரம்மஞானம் மற்றும் ஆசிரியர் பயிற்சி

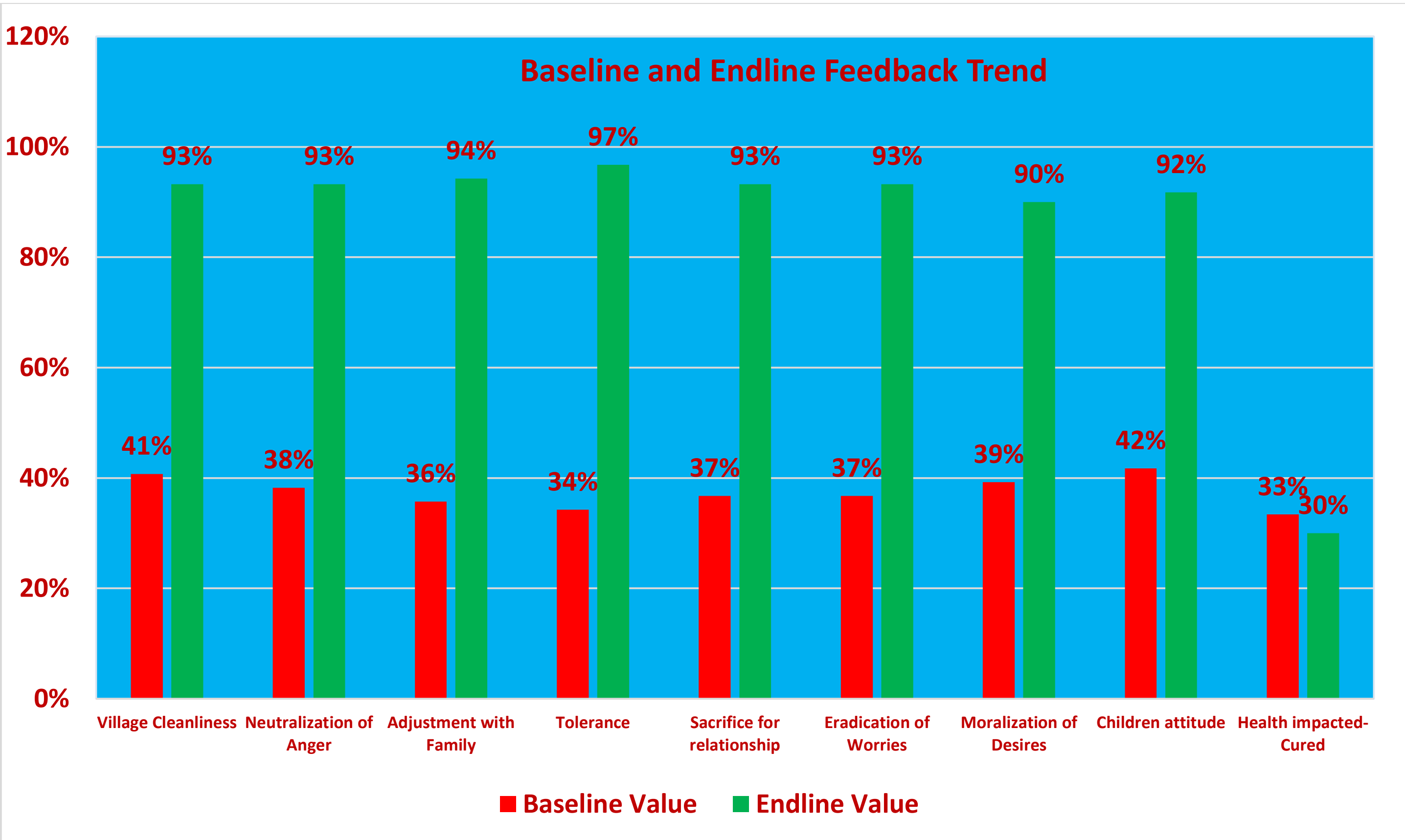
பிரம்மஞான வகுப்பில் 34 மற்றும் ஆசிரியர் பயிற்சியில் 11 கிராம ஆனபர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

10.அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	Around 97% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
2	Around 87% (537)of the participants have made progress in family peace
3	95% of the Women participants are satisfied with their tailoring skills developed.
4	94% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
5	94% of the participants are benefitted with meditation and their mental health has calmed
6	93% of the participants of the people now keep the village cleaner than before
7	Around 93% of the participants are able to remember things
8	93% of the participants are able to control their anger
9	Around 93% of the participants are able to live a contended life by eradicating their worries
10	Due to SKY Exercises and meditation-186 participants cured of joint pain, 83 participants cured of Migraine and Headache, 83 participants cured of overweight /Obesity, 41 participants cured of Blood Pressure, 41 participants cured of thyroid, 21 women participants cured of menstrual problem, 21 participants cured of sugar problem.
11	**100% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 40% before joining the program**

Feedback Trend



வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

சுப்புலட்சுமி. S
தொண்டாமுத்தூர்.

நான் சுப்புலட்சுமி, தொண்டாமுத்தூர் கிராமம் புதுக்காலனி பகுதியில் வசித்து வருகிறேன். தினமும் தொலைக்காட்சியில் வரும் யோகாசன பயிற்சிகளை கண்டு, எனக்கு புரிந்த அளவு மட்டும் செய்து வந்தேன். இதனிடையே எங்கள் பகுதிக்கே வந்து இலவசமாக யோகா பயிற்சிகள் கற்றுத்தருவதாக ஆசிரியர்கள் வீட்டு அருகே வந்து செய்தி தெரிவித்தார்கள்.

யோகா என்றால் உடல் பயிற்சிகள் மட்டுமே என்று நினைத்திருந்த எனக்கு, மனவளக்கலை யோகா வழியாக, யோகா என்றால் வாழ்க்கைக்கு தேவையான முழுமை நலக்கல்வியான தவம், தற்சோதனை, இயற்கை வளக்கல்வி என்ற அனைத்தும் அடங்கிய கலையே யோகா என்று கற்றுகொண்டேன்.

என்போன்றே எங்கள் கிராம மக்களும் யோகா பற்றிய முழு தெளிவு பெற்று, இதுவரை வீட்டிலேயே தொலைக்காட்சியை பார்த்து நேரத்தை வீணாக்கியவர்கள் இப்போது தவமையத்திற்கு கூட்டாக வந்து தவம் செய்து பிறகு சிந்தனைக்கு தினம் ஒரு தலைப்பில் கலந்துரையாடி புத்துணர்வடைகிறோம்.

இதன் மூலம் குடும்பம் அமைதியடைந்ததோடு, சமுதாயத்திலும் அனைவரிடமும் ஒற்றுமையுணர்வு கிடைத்து மகிழ்ச்சியாக அனைவரும் சகோதரத்துவத்துடன் அமைதியான அன்புக்குடும்பங்களாக வாழ்கிறோம்.

உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும்,
கிராமிய சேவை திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும்
மனமார்ந்த நன்றிகள்.

இப்படிக்கு,
சுப்புலட்சுமி

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

குருவே துணை

S. கௌரி

தொண்டாமுத்தூர்

- உலக சமுதாய சேவா சங்கம், மனவளக்கலை பயிற்சி, யோக செய்த பின், மன அழுத்தம், குடும்பத்தின் வேலை பளுவினால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்திலிருந்து என்னை மீட்டு மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழ இந்த மனவளக்கலை உதவியாக இருந்தது.
- உடற்பயிற்சியின் மூலம், உடல் சோர்விலிருந்து நீங்கி புத்துணர்ச்சி பெற உதவியது.
- எந்த சூழ்நிலைகளிலிருந்தும் மீண்டு வர மன தைரியம் கிடைத்தது.
- இந்த தையல் பயிற்சி பழக வேண்டும். என்று ஆசையாக இருந்தது. ஆனால் எனக்கு வாய்ப்பு கிடைக்கவில்லை.
- இந்த மனவளக்கலை பயிற்சி, என் ஆசையை நிறைவேற்றிக் கொள்ள ஒரு பள்ளியாக அமைந்தது.
- இந்த வாய்ப்பை தந்த மனவளக்கலை பயிற்சி ஆசிரியர்களுக்கு மனமார்ந்த நன்றி

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன் இப்படிக்கு

S. Gowri

அனுபவஉரை

வாழ்க வளமுடன்

வாழ்கவையகம்
வாழ்கவையகம்

பெயர் : R.காளீஸ்வரி
ஊர் : தொண்டாமுத்தூர்

எங்கள் கிராமத்தில் யோகா மற்றும் தியானம் முதலில மனவளக்கலை பயிற்சி இலவசமாக கற்றுதருவதாக நோட்டிஸ் எங்கள் வீட்டிற்கே வந்த போது மகிழ்ச்சி அடைந்தேன் தினமும் மாரியம்மன் கோவிலுக்கு சென்று உடற்பயிற்சி கற்று கொண்டு செய்து வந்தேன் மிக எளிமையான பயிற்சிகள். உடல் மிகவும் லேசானது, மூட்டுகளில் உராய்வுகள் சத்தம் நின்று நலமாகிவிட்டது குதிகால்வலி, பாத எரிச்சல் அனைத்தும் கால் பயிற்சியின் போது மசாஜ் செய்யும்போது மிகவும் மான உணர்வு கிடைத்தது நீண்ட நாள் இருந்துவந்த வாயுதொல்லை நீங்க அக்குபிரசர் மற்றும் மசாஜ் பயிற்சின்போதே நச்சுக்காற்றுகள் வெளியேறி நல்ல அரோக்கியம் திரும்பியது.

இந்த திட்டத்தை எங்கள் கிராமத்தில் கொண்டுவர முயன்ற அனைத்து நல்லுள்ளங்களுக்கும், உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும் குடும்பஅறி மூலம் எங்கள் கிராம அமைதிக்கு வித்திட்ட கிராமிய சேவை திட்டகுழுவிற்கும் நன்றி.

R.காளீஸ்வரி

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

N. வசந்தி
தொண்டாமுத்தூர்

* மனவளக்கலை யோகப் பயிற்சி செய்து எனது முட்டி வலி நீங்கியது. முட்டி வலியால் உட்கார்வதற்கே மிக சிரமமாக இருந்தது. இப்போது இந்த மனவளக்கலை யோகப் பயிற்சி செய்து எந்த சிரமமுமின்றி உட்கார முடிகிறது.

* அகத்தாய்வு பயிற்சி செய்து வந்ததால் எனது கோபம் குறைந்துள்ளது. குடும்பத்தில் மன மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது.

* எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி மூலம் எனக்கு வந்த தேவையற்ற எண்ணத்தில் இருந்து மீண்டு நல்ல எண்ணத்தை மட்டும் மேலோங்க செய்து, வாழ்வில் வெற்றி பெற அகத்தாய்வு பயிற்சி மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது.

* இத்தனை நன்மைகள் தந்த மனவளக்கலை யோகிக்கும், மனவளக்கலை ஆசிரியர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

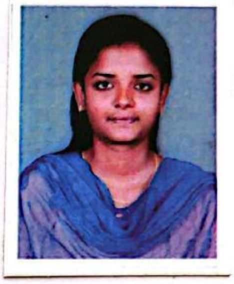
* உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்து கொள்கிறேன்.

N. வசந்தி

வாழ்க வளமுடன் குருவே துணை வாழ்க வையகம்

தொண்டாமுத்தூர் கிராமிய சேவைத் திட்டம்

WCSC - VSP



தையல் பயிற்சிக்கான பின்னூட்டம்

பெயர் : பா. ஞான சௌந்தர்யா

முகவரி : தொண்டாமுத்தூர்.

நான் இந்தப் பயிற்சியின் மூலமாக தையல் கலையின் மீது எனக்கு இருந்த ஆர்வத்தை உணர்ந்தேன். இப்பயிற்சியின் மூலம் தையல் கலையின் அடிப்படைகளை நன்கு அறிந்து கொண்டேன். இதன் மூலமாக பல்வேறு விதமான ஆடைகளை உருவாக்கி மகிழ்ந்தேன். இதனை கற்றுத்தந்த ஆசிரியர் திருமதி. புவனா அவர்கள் பல்வேறு நுணுக்கங்களையும் சந்தேகங்களையும் கற்றுக் கொடுத்து சிறந்த முறையில் வழிநடத்தினார்.

மேலும் இப்பயிற்சியின் மூலம் எதிர்காலத்திற்கு தேவையான ஒரு சிறந்த திறனை கற்றுக்கொண்டதாக மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

நன்றி

இப்படிக்கு
பா. ஞானசௌந்தர்யா

11. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க தொண்டாமுத்தூர் கிராமம், பொள்ளாச்சி 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:

தொண்டாமுத்தூர் 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 ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோயில்-க்கும், இத்திட்டத்தை ஒருங்

கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த கோவை மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் Prof.Uma & Asst.Prof.Sanjay 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