கிராமிய சேவைத் திட்டம்

திருச்சி மண்டலம்
பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
V.களத்தூர் கிராமம்

(WCSC-VSP) கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் இலக்கு

- நோயற்ற வாழ்வு
- கல்வியில் மேன்மை
- சுற்றுப்புற சுகாதாரம்
- முதியோரைப் பாதுகாத்தல்
- மகளிர் மேம்பாடு
- குடும்ப அமைதி
- கர்மயோக வாழ்க்கைநெறி
- மனிதநேயம்
- மதநல்லிணக்கம்
- சமுதாய விழிப்புணர்வு

தூய்மையும் பசுமையும் மிக்க ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம்

திருச்சி மண்டலம்
பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
V.களத்தூர் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை 3

2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம் 4

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும் 4

4. V.களத்தூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா 5

5. மருத்துவ முகாம் 7

6. மனநல ஆலோசனை முகாம் 7

7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல் 8

8. மது ஒழிப்பு முகாம் 8

9. மாணவர்கள் திறனூக்க பயிற்சி முகாம் 9

10. உலக நல வேள்வி தினம் 9

11. அனுபவ உரை 10

12. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 16

13. வாழ்த்து: 16

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	*V.களத்தூர்*		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**05-10-2024**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**18-03-2025**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5** மாதங்கள்		
5.	மண்டலம்	திருச்சி		
6.	அறக்கட்டளை	பெரம்பலூர்		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	*SKY YOGA CENTRE, DUBAI*		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:*162*	பெண்:*169*	மொ:*331*
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:*81*	பெண்:*247*	மொ:*318*
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:*78*	பெண்:*246*	மொ:*309*
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:*77*	பெண்:*232*	மொ:*309*
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:*41*	பெண்:*118*	மொ:*159*
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:*29*	பெண்:*80*	மொ:*109*
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:*25*	பெண்:*71*	மொ:*30*
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:*3*	பெண்:*27*	மொ:*30*
16.	ஆசிரியர் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:*0*	பெண்:*04*	மொ:*04*
17.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students below 14)*	ஆண்:*45*	பெண்:*41*	மொ:*86*

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 **347**-வது கிராமமாக V.களத்தூர் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் **05.10.2024**-ஆம் தேதியிலிருந்து **18.03.2025**-ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

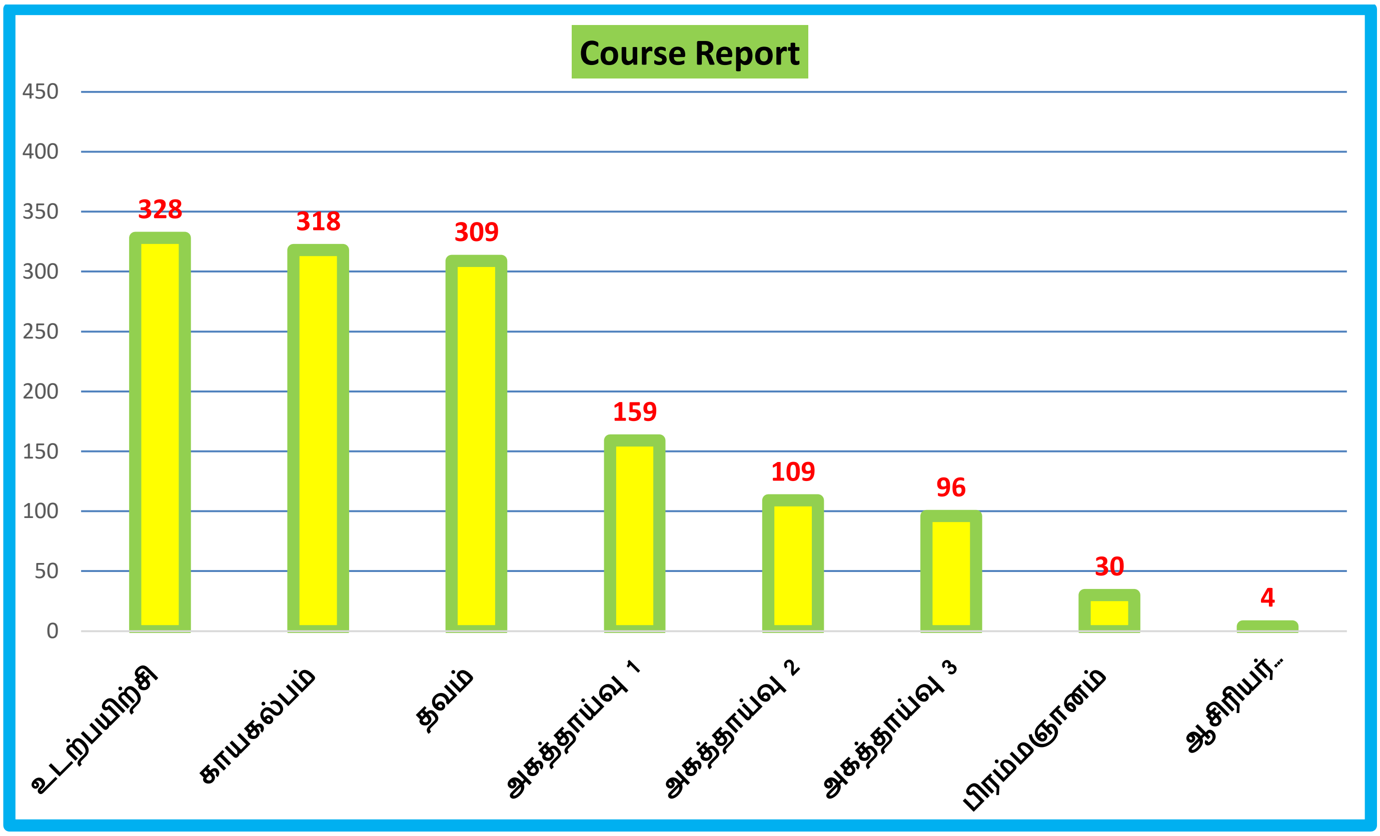
- நோயற்றவாழ்வு
- குடும்பஅமைதி
- முதியோரைபாதுகாத்தல்
- கல்வியில்மேன்மை
- சுற்றுப்புறசுகாதாரம்
- சமுதாயவிழிப்புணர்வு
- மதநல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. *V.களத்தூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா*

SKY Yoga Centre, Dubai நிதி உதவியுடன் திருச்சி மண்டலம், பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக 05-10-2024-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி. **SKM.** *மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் V.களத்தூர் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.*

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



5. மருத்துவ முகாம்

24.11.2024 அன்று V.களத்தூர் கிராமத்தில் Dr.Bhuvaneshwari and Indian Yoga Association மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-76, பெண்கள்-198, மொத்தம்-274 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

22.11.2024 அன்று Dr.Bhuvaneshwari அவர்களால் V.களத்தூர் கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் ஆண்கள்-12, பெண்கள்-36, மொத்தம் 48 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 18 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல்

13.10.2024 V.களத்தூர் கிராமத்தில் A/N.Mahalakshmi & பெரம்பலூர் அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள் கிராம மக்களுக்கு 110 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.

8. மது ஒழிப்பு முகாம்

07.12.2024 *அன்று V.களத்தூர் கிராம மக்களுக்கு Dr.Bhuvaneshari,, Mr.Neru, Mr.Raja, AAA அமைப்பினர் அவர்களால் மதுஒழிப்பு முகாம் நடத்தப்பட்டது. கிராம மக்கள் மொத்தம் 26 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

9. சர்வதேச தியானம் தினம்

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

10. இயற்க்கை மருத்துவ முகாம்

30.11.2024 அன்று V.களத்தூர் கிராமத்தில் A/N.Kannappan அவர்களால் இயற்க்கை மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் 43 பேர் ஊர் பொது மக்கள் 43 பேர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

9. மாணவர்கள் திறனூக்கப் பயிற்சி முகாம்

13.10.2024 அன்று A/N.Mahalakshmi அவர்களால் மாணவர்கள் திறனூக்க பயிற்சி முகாம் நடத்தப்பட்டது. இதில் மாணவ மாணவியர்கள் 47 பேர் கலந்துகொண்டு பயனடைந்தனர்.

10. உலக நல வேள்வி தினம்

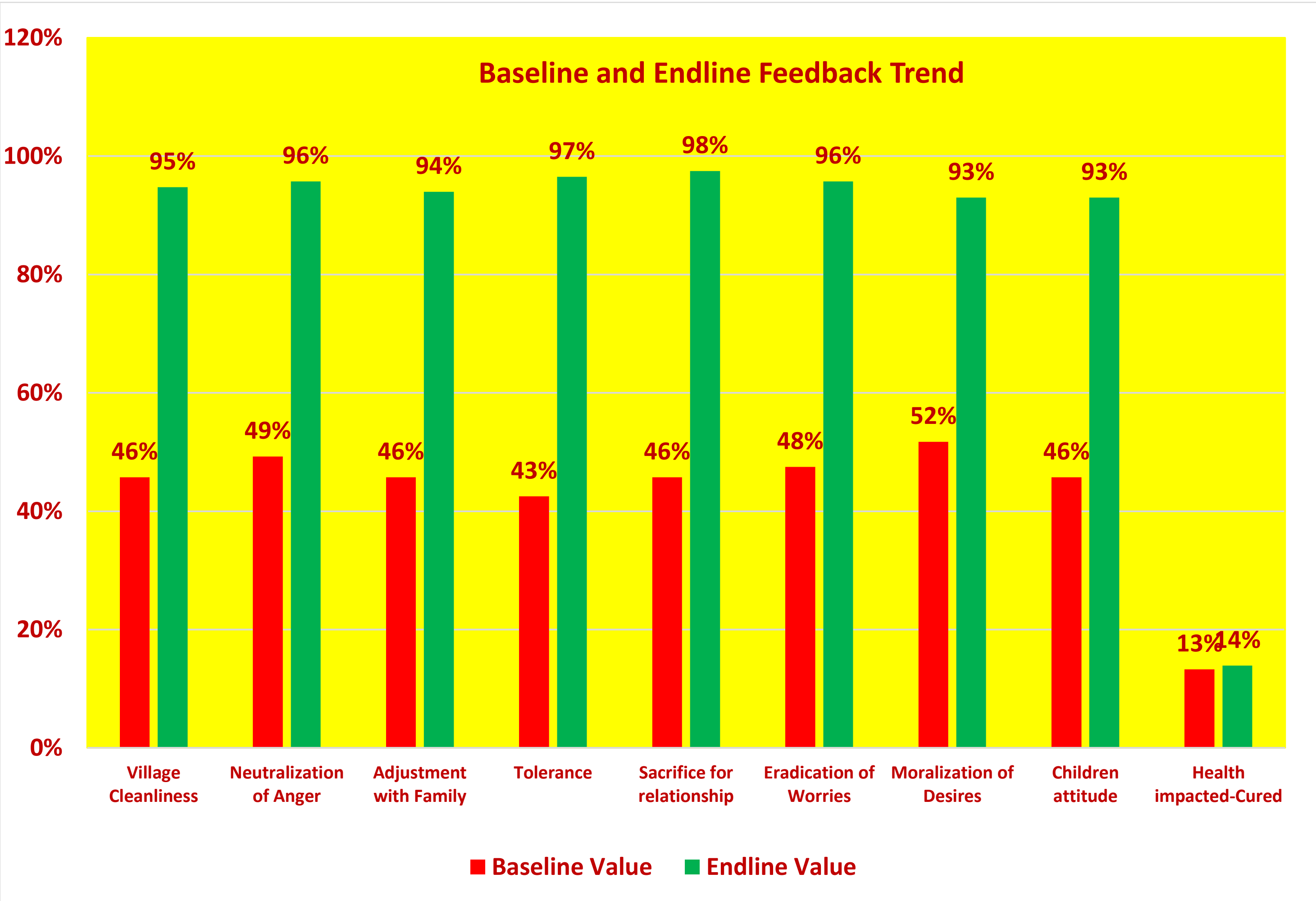
01.01.2025 *அன்று அருள்நிதி. நந்தினி அவர்களால் உலக நல வேள்வி தினம் நடத்தப்பட்டது. இதில் 42 அன்பர்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.*

11.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 97% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
3	Around 96% of the participants are able to control their anger
4	Around 96% of the Student Participants are good in studies and other Activities
5	Around 96% of the participants are able to eradicate worries and maintain a healthy life
6	95% of the participants are able to remember things
7	Around 90% (297)of the participants have made progress in family peace
8	Due to SKY Exercises and meditation-46 participants cured of Migraine and Headache, 34 participants cured of costrel, 34 participants cured of overweight and obesity, 23 participants cured of joint pain, 23 participants cured of blood pressure, 11 participants cured of sugar problem, 11 participants cured of piles.
9	**Around 98% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 34% before joining the program**

Feedback Trend



வணக்கம்,

என் பெயர் கல்பனா. நான் வண்ணாரம்பூண்டி கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன். நான் கடந்த இரண்டு மாதங்களாக யோக வகுப்பில் பயிற்சி பெற்று வருகிறேன். உடற்பயிற்சி செய்வதால் என் உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதை உணர்கிறேன். எனக்கு மூச்சு விடுவதில் சிரமமாக இருந்தது. இப்பொழுது நன்றாக இருக்கிறது. தவத்தின் மூலமாக என் மனம் தூய்மை அடைவதோடு என் கர்மாக்களையும் கழிக்கின்றேன். ஆசிரியர்கள் நடக்கிய பயிற்சி வகுப்பின் மூலமாக நான் என் கர்மாக்களையும், அகத்தாய்வு பயிற்சி மூலமாக என் வாழ்வை சீரமைத்து வாழ்வதையும் அறிந்து கொண்டேன். வையகத்தையும், மற்றவர்களையும் வாழ்த்த படிகினேன்..

வாழ்க வையகம். வாழ்க வையகம். வாழ்கவளமுடன்

இப்படிக்கு

செ. கல்பு

Scanned with OKEN Scanner

வணக்கம்

வாழ்கவளமுடன்

என் பெயர் P. மேகலா எனது வயது 37
நான் மனவளக்கலை பயிற்சியை கடந்த 3 மாதங்களுக்கு
மேலாக பயிற்சி செய்து வருகிறேன். இந்த பயிற்சிக்கு
வரும் முன் எனக்கு உடல் சோர்வு, தலைவலி, முதுகுவலி
போன்றவை இருந்தன. அது எனக்கு மன உளச்சலாக
இருந்தது.

எங்கள் ஊருக்கு மனவளக்கலை ஆசிரியர்கள்
வருகை தந்து உடற்பயிற்சி, தவம், கலந்துரையாடல்
போன்றவை எங்களுக்கு எளிய முறையில் புரியும்படியாகவும்
மிக சிறப்பாக கற்று கொடுத்தார்கள் அதற்கு மிக்க நன்றி
மற்றும் மனவளக்கலைகளில் முன் அனுபவம் பெற்ற
பேராசிரியர்களின் கலந்துரையாடல் போன்றவை எங்களுக்கு
மிகவும் பயனுள்ளதாகவும் இருந்தது மிக்க நன்றி
இந்த பயிற்சியை காலை. மாலை இருவேளையும் விடாமல்
செய்ததால் எனக்கு உடல் பிரச்சனைகள் குறைந்துள்ளது
இந்த பயிற்சியினை தந்த
வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு நன்றி

வாழ்கவளமுடன்

இப்படிக்கு
P.Mekal

Scanned with OKEN Scanner

வாழ்க வையகம்   வாழ்க வளமுடன்

வணக்கம்,

என் பெயர் விஜயசங்கரி. எனது வயது 39. எனக்கு 10 வருடங்களுக்கு முன்பு முதுகுதண்டு அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. அதன் பிறகு வலி இருந்தது.

எங்கள் ஊருக்கு மனவளக்கலை ஆசிரியர் பயிற்சி, தவம், யோகாசன பயிற்சிகளை கற்றுத்தந்து உதவினார். 3 மாதங்களாக பயிற்சிகளை செய்துக் கொண்டு இருக்கிறேன். வலி இப்போது நன்றாகவே குறைந்துக் கொண்டு வருகிறது. என்னுடைய உடலும், மனமும் நன்றாக உள்ளது. இந்த பயிற்சியினை தந்த வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு நன்றி.

வாழ்க வளமுடன்

இப்படிக்கு

[signature]

Scanned with OKEN Scanner

வணக்கம்,

வாழ்க வளமுடன்

எனது பெயர் சி. சரவணன், எனக்கு கடந்த சில வருடங்களா மன அமைதி, உடல் சோர்வு, போன்ற காரணங்கள் இருந் வந்தன. அப்போது தான் எங்கள் ஊரில் மனவளக்கலை யோகா கற்றுத்தர ஆசிரியர் வந்தார், அவர் மன அமைதிக் தேவையான உடற்பயிற்சி, தவம், ஆசனங்கள், காயகல்ப தேவையான பயிற்சி சூரிய நமஸ்காரம், மற்றும் மன அமைதிக் தேவையான ஆலோசனைகள் ஆகிய வகுப்புகள் நடத்தி கற்றுத் தந்தார். நான் அந்த வகுப்பில் கலந்து கொண்டு நாள் தோறும் பயிற்சி தொடர்ந்து செய்து வந்தேன் இப்போ எந்த செயலையும் தெளிவாகவும், ஆரோக்கியமாகவும், அமை தியாகவும் செய்ய முடிகிறது. இந்த அற்புத மனவளக்கலை யோக பயிற்சியை அருளிய வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக் மிக்க நன்றி

வாழ்க வளமுடன்

இப்படிக்கு

சி. சரவணன்.

Scanned with OKEN Scanner

உ

வணக்கம்,

வாழ்க வளமுடன்

எனது பெயர் ம.திவா, எனக்கு கடந்த சில வருடங்களாக தலைவலி, தூக்கமின்மை, மனஅழுத்தம் போன்ற பிரச்சனைகள் இருந்து வந்தன. அப்போதுதான் எங்கள் ஊரில் மனவளக்கலை யோகா கற்றுத்தர ஆசிரியர் வந்தார், அவர் உடற்பயிற்சி, தவம், ஆசனங்கள், காயகல்பப் பயிற்சி மற்றும் மனஅமைதிக்கு தேவையான ஆலோசனைகள் ஆகிய வகுப்புகள் நடத்தி கற்றுத் தந்தார். நான் அந்த வகுப்பில் கலந்துக் கொண்டு நாள்தோறும் பயிற்சி தொடர்ந்து செய்து வந்தேன். இப்போது இரவில் நன்றாக தூக்கம் வருகிறது. மன அழுத்தம் குறைந்து தெளிவான சிந்தனை செய்ய முடிகிறது, உடலும் ஆரோக்கியம் அடைந்துள்ளது. இந்த அற்புத மனவளக்கலை யோகப் பயிற்சியை அருளிய வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு மிக்க நன்றி.

வாழ்க வளமுடன்

இப்படிக்கு
ம.திவா

Scanned with OKEN Scanner

12. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க V.களத்தூர் கிராமம், பெரம்பலூர் 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:

V.களத்தூர் 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, Dubai*-க்கும், இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த திருச்சி மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் *Asst. Prof.T.Raja & Asst. Prof.N.Uma* 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