கிராமிய சேவைத் திட்டம்

கோவை மண்டலம்
பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
சின்னப்பம்பாளையம் 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

கோவை மண்டலம்
பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
சின்னப்பம்பாளையம் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை 3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம் 4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும் 4
4. சின்னப்பம்பாளையம் 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	சின்னப்பம்பாளையம்		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**12-10-2024**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**25-03-2025**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5** மாதங்கள்		
5.	மண்டலம்	கோவை		
6.	அறக்கட்டளை	பொள்ளாச்சி		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	**Thiru.Manjunath Krishnasami, Trustee of Aliyar Arivuthirukovil, Thirumathi.Mageshwari Manjunath**		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	*ஆண்:150*	*பெண்:230*	*மொ:380*
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	*ஆண்:110*	*பெண்:255*	*மொ:365*
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	*ஆண்:106*	*பெண்:227*	*மொ:333*
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	*ஆண்:102*	*பெண்:168*	*மொ:270*
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	*ஆண்:82*	*பெண்:97*	*மொ:179*
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	*ஆண்:80*	*பெண்:92*	*மொ:172*
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	*ஆண்:77*	*பெண்:88*	*மொ:166*
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	*ஆண்:33*	*பெண்:39*	*மொ:72*
16.	ஆசிரியர் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	*ஆண்:01*	*பெண்:0*	*மொ:01*
17.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students)*	*ஆண்:29*	*பெண்:16*	*மொ:45*

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 **348-**வது *கிராமமாக சின்னப்பம்பாளையம் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.*

இக்கிராமத்தில் **12-10-2024-**ஆம் *தேதியிலிருந்து* **25-03-2025-**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

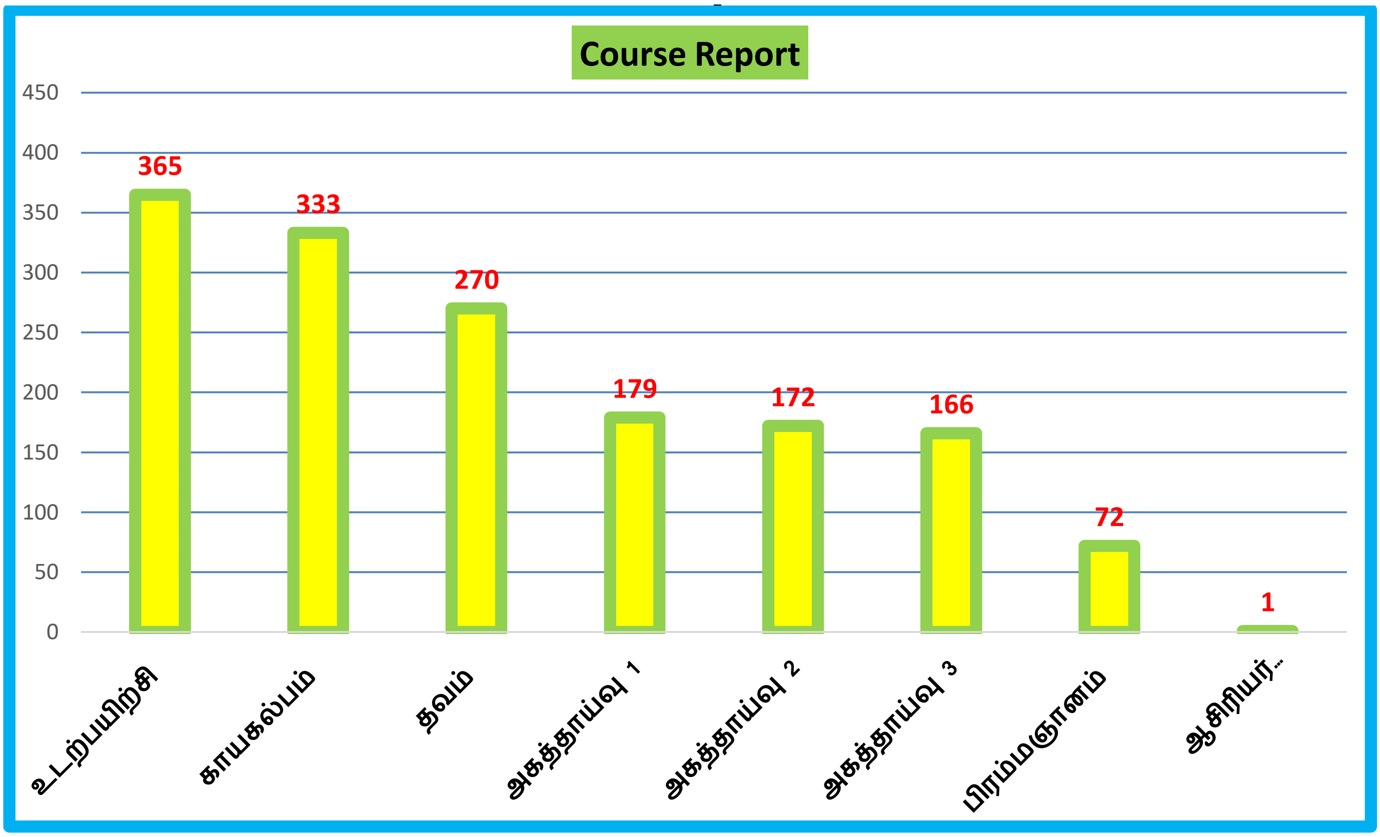
ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. சின்னப்பம்பாளையம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

Thiru.Manjunath Krishnasami, Trustee of Aliyar Arivuthirukovil, Thirumathi. Mageshwari Manjunath நிதி உதவியுடன் கோவை மண்டலம், பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக 12-10-2024 -ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.**SKM.** மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் சின்னப்பம்பாளையம் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

வாழ்க வையகம் குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்

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



5. மருத்துவ முகாம்

22.12.2024 அன்று சின்னப்பம்பாளையம் கிராமத்தில் மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-35, பெண்கள்-68, மொத்தம் 103 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

22.02.2025 அன்று A/N.M.K.Janakiraman, Psychologist அவர்களால் சின்னப்பம்பாளையம் கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஆண்கள்-20, பெண்கள்-40, மொத்தம்-60 பேர்கள், தனி நபர் ஆலோசனை 8 பேர் கலந்துகொண்டனர்.

7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல்

22.12.2024 சின்னப்பம்பாளையம் கிராமத்தில் கிராம மக்களுக்கு 110 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.

8. மகளிர் மேம்பாட்டுத் திட்டம் -இலவச தையல் கலை பயிற்சி

12.10.2024 அன்று அ/நி.M.சின்னசாமி, நிர்வாக அறங்காவலர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம் அவர்களால் மகளிர் மேம்பாட்டுத் திட்டம் -இலவச தையல் கலை பயிற்சி துவக்கவங்கப்பட்டது. இலவச தையல் பயிற்சி மூலமாக 29 கிராமப் பெண்கள் பயிற்சி பெற்று பயனடைந்துள்ளனர்.

9. பிரம்மஞானம் மற்றும் ஆசிரியர் பயிற்சி

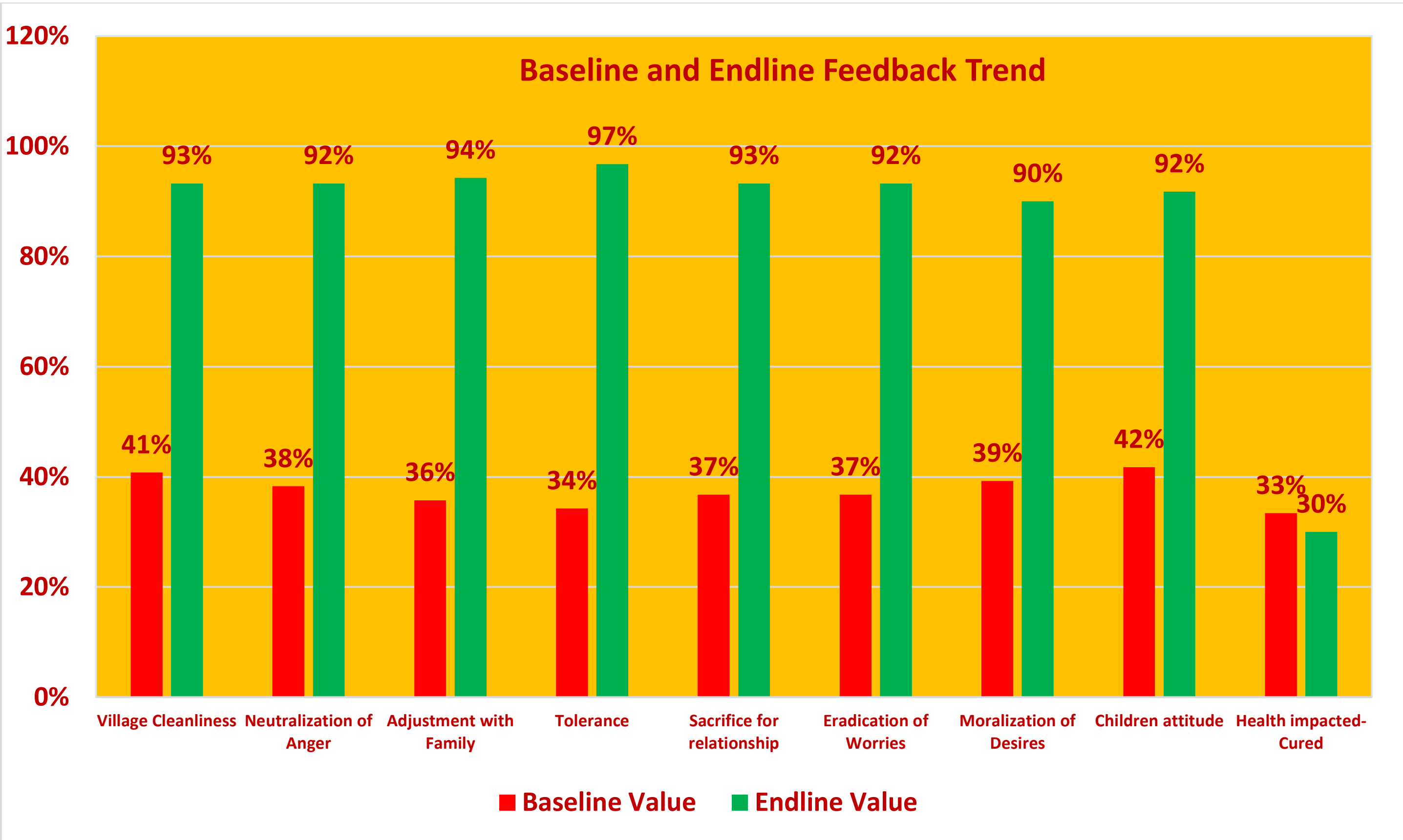
பிரம்மஞான வகுப்பில் 72 *மற்றும் ஆசிரியர் பயிற்சியில் 01 கிராம ஆனபர்கள் கலந்து கொண்டனர்.*

10.அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	Around 98% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
2	Around 87% (300)of the participants have made progress in family peace
3	96% of the Women participants are satisfied with their tailoring skills developed.
4	95% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
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	92% of the participants are able to control their anger
9	Around 92% 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 வளமுடன்

என் பெயர் – S. அம்சவேணி
என் வயது – 43
என் ஊர் – சின்னப்பம் பாளையம்

திரு அறங்காவலர் மஞ்சுநாதன் ஐயா அவர்கள் நன்கொடை மற்றும் உலக சமுதாய சேவா சங்கம் நிர்வாகிகள் அவர்கள் உதவியினால் எங்கள் ஊர் சின்னப்பம் பாளையத்தில் மனவளக்கலை எல்லோருக்கும் கிடைத்தற்கு நன்றி.

நான் வேலை பளுவின் காரணமாக மன அழுத்தில் இருந்தேன். இந்த உடற்பயிற்சி மற்றும் தவம் செய்வதன் மூலம் நல்ல மாற்றம் கிடைத்தது. இதனால் என் குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுக்கும் மனவளக்கலை பயிற்சியை கொண்டு செல்ல நான் விரும்புகிறேன். பிரம்மஞானம் மூலம் நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன். இதனால் என் குடும்பத்தில் அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருப்போம் என்ற நம்பிக்கை தோன்றுகிறது.

மிக்க நன்றி

இப்படிக்கு
S. Amsa

இடம் :- சின்னப்பம்பாளையம்
தேதி :- 30.11.24

வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் :- C.M. தங்கமணி

வயது :- 52

ஊர் :- சின்னப்பம்பாளையம்

திரு அறங்காவலர் மஞ்சுநாதன் ஐயா அவர்கள் அளித்த நன்கொடை மற்றும் உலக சமுதாய சேவா சங்கம் நிர்வாகிகள் அவர்கள் உதவியினால் எங்கள் ஊர் சின்னப்பம் பாளையத்தில் மனவளக்கலை எல்லோருக்கும் கிடைத்தற்கு நன்றி

நான் கால் வலியால் சிரமப்பட்டு கொண்டிருந்தேன். மனவளக் கலையால் பயிற்சி எடுத்த பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சரியாகி விட்டது எந்த செயலையும் என்னால் செய்ய முடியும் என்ற நம்பிக்கை தோன்றியது. இப்பொழுது நன்றாக இருக்கிறேன் மிக்க நன்றி. இந்த மனவளக்கலையை அடுத்த தலைமுறைக்கும் நண்பர்களுக்கும் கொண்டு செல்ல என்னால் முடிந்த உதவிகளை செய்வேன். மிக்க மகிழ்ச்சி.

நன்றி

இடம் :- சின்னப்பம்பாளையம்

தேதி :- 30.11.24

இப்படிக்கு

C.M. தங்கமணி.

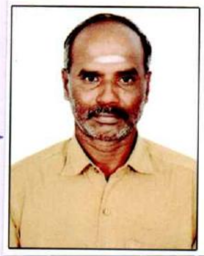
உ

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுட

குருவே துணை.

நான் J. பேபி ஜெயகுமார். நான் இன்
பாளையம் கிராமத்தை சேர்ந்தவர். நான்
மனவளக் கலை பயிற்சியில் சேர்ந்து
பயிற்சி மேற்கொண்டு வருகிறேன். இதனால்
எனது உடல் மற்றும் மனம் இரண்டும்
புத்துணர்ச்சியுடன் உள்ளது. கோபம்.
மனிதனை எவ்வாறு பாதிக்கிறது. என்பதை
இதன் மூலம் உணர்ந்தேன். மன அமைதி
தெளிவு பெற்றேன். உடல் வலி, உடல்
சோர்வு நீங்கி நலமுடன் உள்ளேன்.
இதற்கு உதவிய கிராமிய சேவா சங்கம்
மற்றும் ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோயில்
நிர்வாகிகள் அனைவருக்கும் நன்றி. யோகா
ஆசிரியர் சிதம்பரம் அவர்களுக்கும் நன்றி.
நான் எனது நண்பர்களையும் இதில்
இணைத்துள்ளேன். ஆசிரியர் மஞ்சுநாதன்

வாழ்க வளமுடன். வாழ்க வையகம்,



கு. திருமலைசாமி வயது 48. சின்னப்பம்பாளை-
-யம் கிராமத்தை சார்ந்த நான் 13.10.24
அன்று மனவள பயிற்சியில் முறையாக கற்றுக்கொண்டேன்
அதன் விளைவாக உடல் வலி. கை கால் வலி தலைவலி
கோபம் உடல் அலுப்பாக உள்ளது, அதனால் மனவளக்-
-கலை மிகவும் உபயோகமாக உள்ளது மனரீதியாக
சினம் குறைந்து அமைதியாக உள்ளது மேலும்
எனது நண்பர்களை எல்லாம் இணைக்கப்பட்டு இன்று
அவர்களுக்கும் உடல்ரீதியாக நன்றாக இருக்கிறது
அந்த மனவளக் கலை எங்கள் கிராமத்திற்கு
கற்றுத்தர உதவிய ஐயா திரு. மஞ்சுநாதன் அவர்களுக்கு
நன்றி உலக சமுதாய சேவா சங்கம் நிர்வாகி அவர்களுக்கும்
ஆசிரியர் சிதம்பரம் நடராஜ் அவர்களுக்கும் எங்கள்
ஊர் மக்களின் நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்

இடம் :- சின்னப்பம்பாளையம்
தேதி :- 30.11.24

இப்படிக்கு.
கு. திருமலைசாமி

உ

வாழ்க வளமுடன் வாழ்க வையகம்

M. ஜெயக்குமார் வயது 53 திண்ணை கிராமத்தை சார்ந்தவர் நான். 13.10.24 அன்று முதல் நான் மன வள பயிற்சியில் சேர்ந்தேன். அதன் விளைவாக உடல் வலி, கை கால் வலி, கோபம் எல்லாம் குறைந்து உடல் சுறுசுறுப்பாக உள்ளது. மனம் அமைதியாகவும் நல்ல சிந்தனையுடனும் உள்ளது. தியானங்கள் மூலம் மனம் தெளிவு பெற்று உள்ளது. மேலும் எனது நண்பர்கள் இணைக்கப்பட்டு அவர்களும் பயனடைந்தினர். இந்த மன வளக் கலையினை எங்கள் கிராமத்தில் கற்று தர உதவிய மஞ்சு நாதன் அவர்களுக்கு நன்றி உலக சமுதாய சேவா சங்கம் நிர்வாகி அவர்களுக்கும் நன்றி. ஆசிரியர் சிதம்பரம் நடராஜ் அவர்களுக்கும் நன்றி. எங்கள் ஊர் மக்கள் சார்பாக ஆழியார் அறிவுத் திருக்கோவிலில் உள்ள அனைவருக்கும் நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நன்றி வணக்கம். இப்படிக்கு

11. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க சின்னப்பம்பாளையம் 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:

சின்னப்பம்பாளையம் 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 கோவை மண்டலம் -க்கும், இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த கோவை மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் *Asst.Prof.A.Dhanalakshmi. & Prof.P.Chidambara Nadesan* 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