கிராமிய சேவைத் திட்டம்

கோவை மண்டலம்
கிணத்துக்கடவு மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
ஜக்கார்பாளையம் 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

கோவை மண்டலம்
கிணத்துக்கடவு மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
ஜக்கார்பாளையம் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை 3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம் 4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும் 4
4. வடமாம்பாக்கம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா 5
5. மருத்துவ முகாம் 7
6. மனநல ஆலோசனை முகாம் 7
7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் 7
8. அனுபவ உரை 8
9. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 12
10. வாழ்த்து: 12

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	ஜக்கார்பாளையம்		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**26-01-2025**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**19-07-2025**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5** மாதங்கள்		
5.	மண்டலம்	கோவை		
6.	அறக்கட்டளை	கிணத்துக்கடவு		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	*Yaan Trust, Erode*		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:350	பெண்:350	மொ:700
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:65	பெண்:287	மொ:352
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:65	பெண்:230	மொ:295
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:65	பெண்:225	மொ:290
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:30	பெண்:150	மொ:180
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:22	பெண்:134	மொ:156
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:20	பெண்:132	மொ:152
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:0	பெண்:12	மொ:12
16.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students below 14)*	ஆண்:30	பெண்:80	மொ:110

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 **355-***வது கிராமமாக ஜக்கார்பாளையம் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.*

இக்கிராமத்தில் 26-01-2025-ஆம் தேதியிலிருந்து **19-07-2025-***ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.*

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

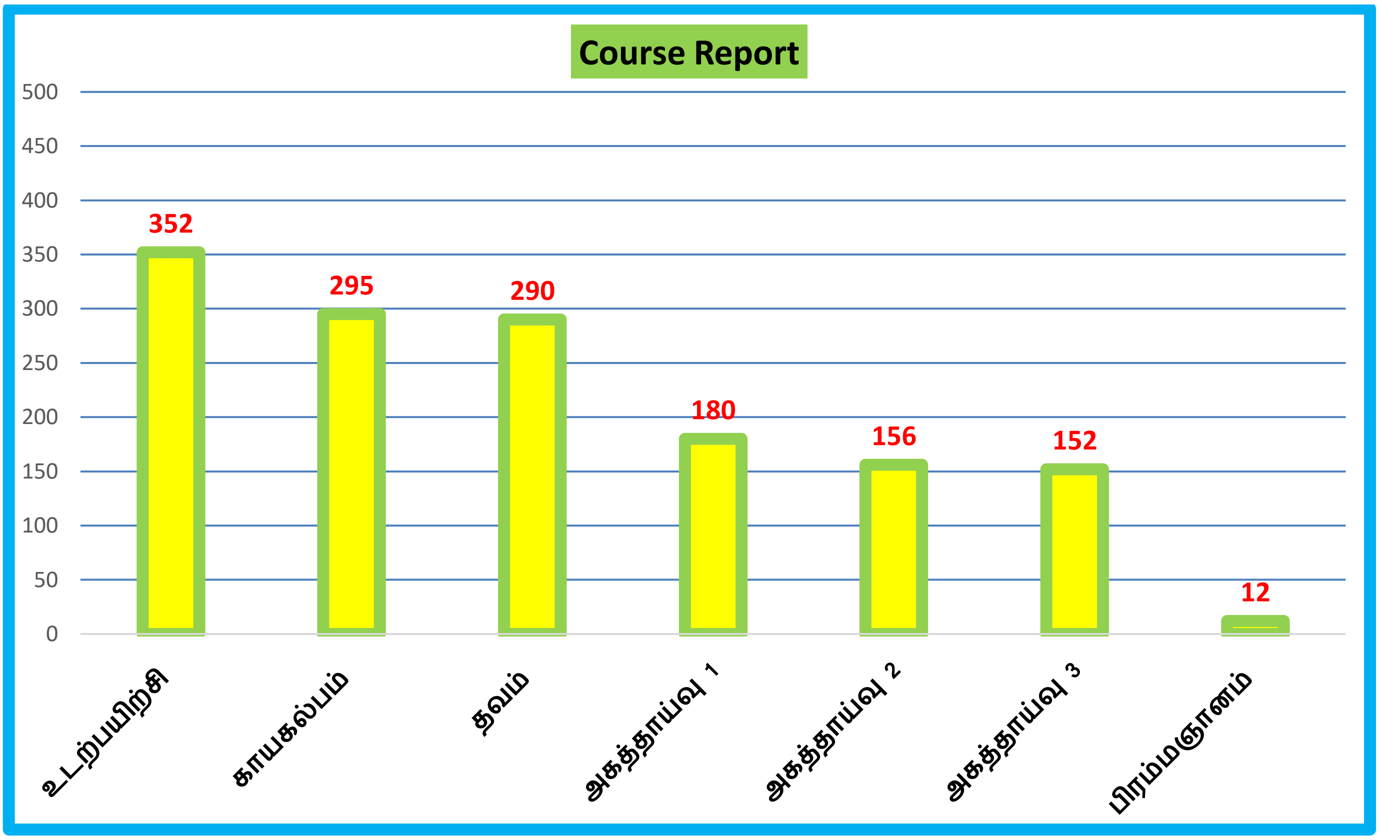
- நோயற்றவாழ்வு
- குடும்பஅமைதி
- முதியோரைபாதுகாத்தல்
- கல்வியில்மேன்மை
- சுற்றுப்புறசுகாதாரம்
- சமுதாயவிழிப்புணர்வு
- மதநல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. ஜக்கார்பாளையம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

Yaan Trust, Erode **அமைப்பின்** நிதி உதவியுடன் கோவை மண்டலம், கிணத்துக்கடவு மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக 26-01-2025 ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.**SKM.** மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் ஜக்கார்பாளையம் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

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



5. மருத்துவ முகாம்

03.03.2025 அன்று ஜக்கார்பாளையம் கிராமத்தில் மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது.

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

26.04.2025 அன்று Mr.M.K.Janakiraman, Psychologist அவர்களால் ஜக்கார்பாளையம் கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது.

7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

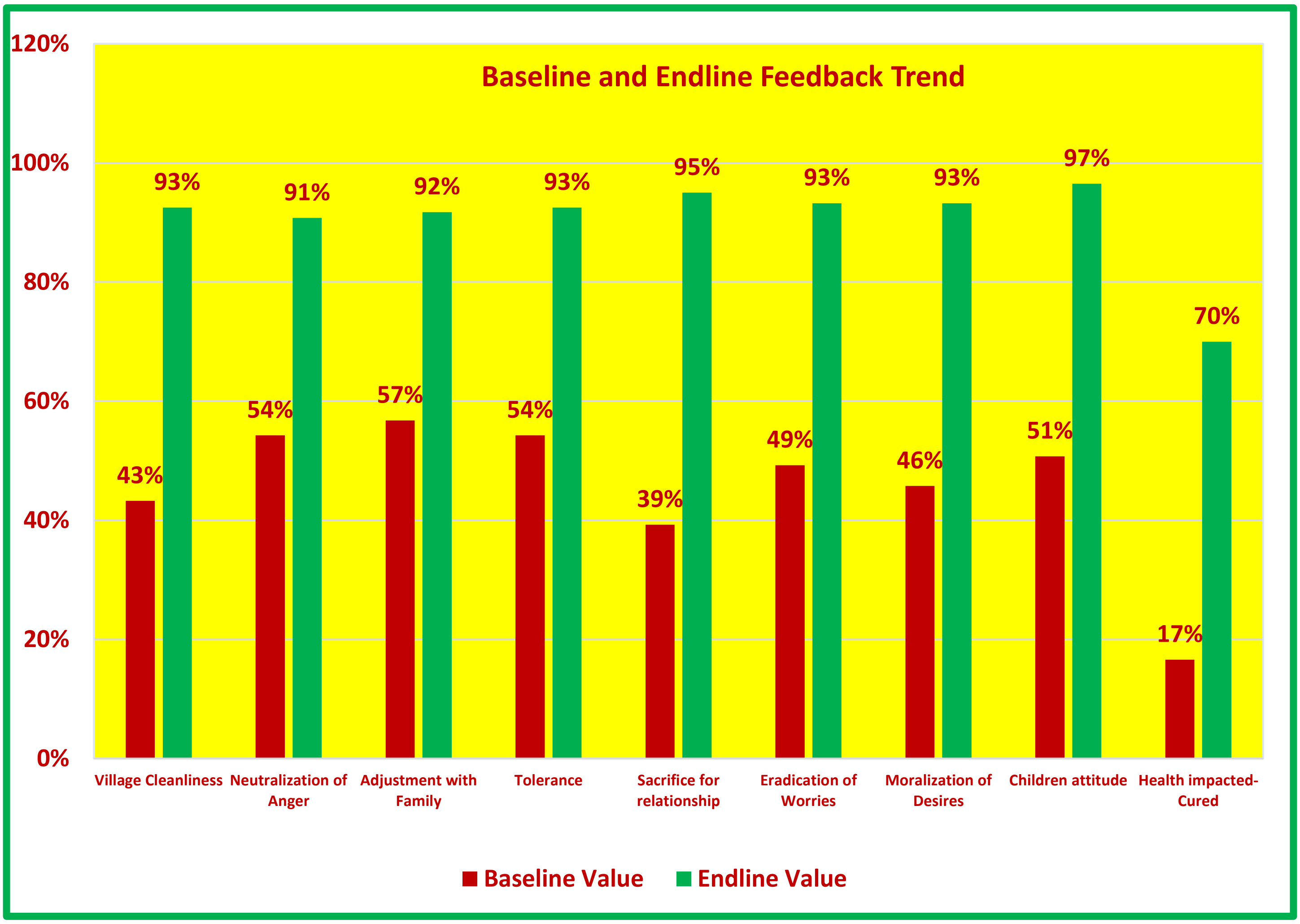
16.03.2025 அன்று ஜக்கார்பாளையம் கிராம மக்களுக்கு 75 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.

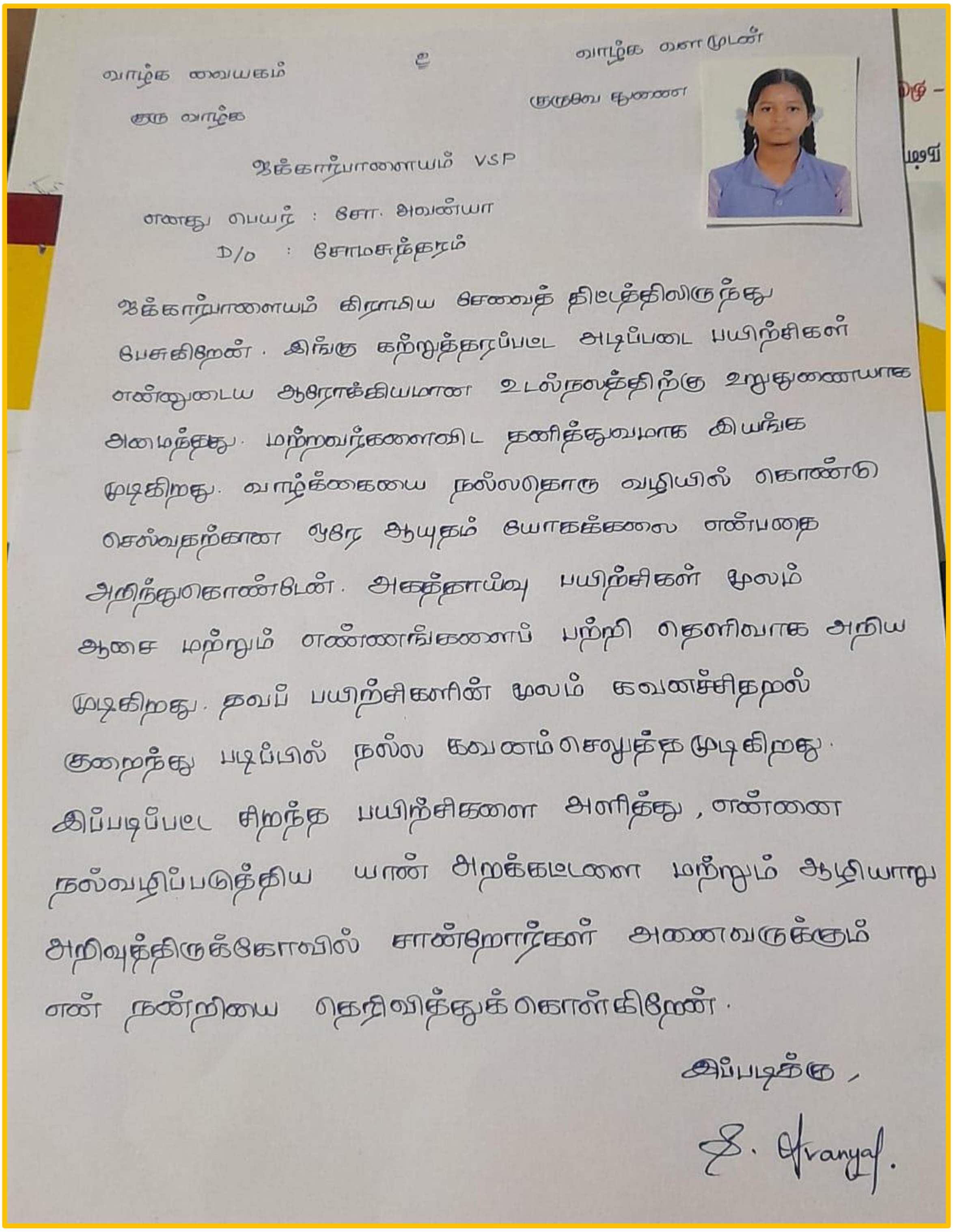
8. அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	Around 97% of the student participants are good in studies and other activities (School/College)
2	Around 97% of the participants are satisfied with their children's attitude
3	Around 96% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
4	Around 96% of the participants mental health has calmed due to the SKY Meditation
5	93% of the participants are able to eradicate their worries and maintain healthy life
6	90% (400) of the participants are out of the depression compared to before joining the program
7	Around 83% (417) of the participants have made progress in family peace
8	Due to SKY Exercises and meditation-350 participants cured of joint pain, 200 participants cured of migraine and headache, 183 participants cured of blood pressure and sugar problem, 167 participants cured of cholesterol, 100 participants cured of overweight and obesity, 67 women participants cured of mensural problem (PCOD).
9	**100% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 31% before joining the program**

Feedback Trend





வாழ்க வையகம் உ வாழ்க வளமுடன்

குரு வாழ்க குருவே துணை

ஜக்கார்பாளையம் VSP

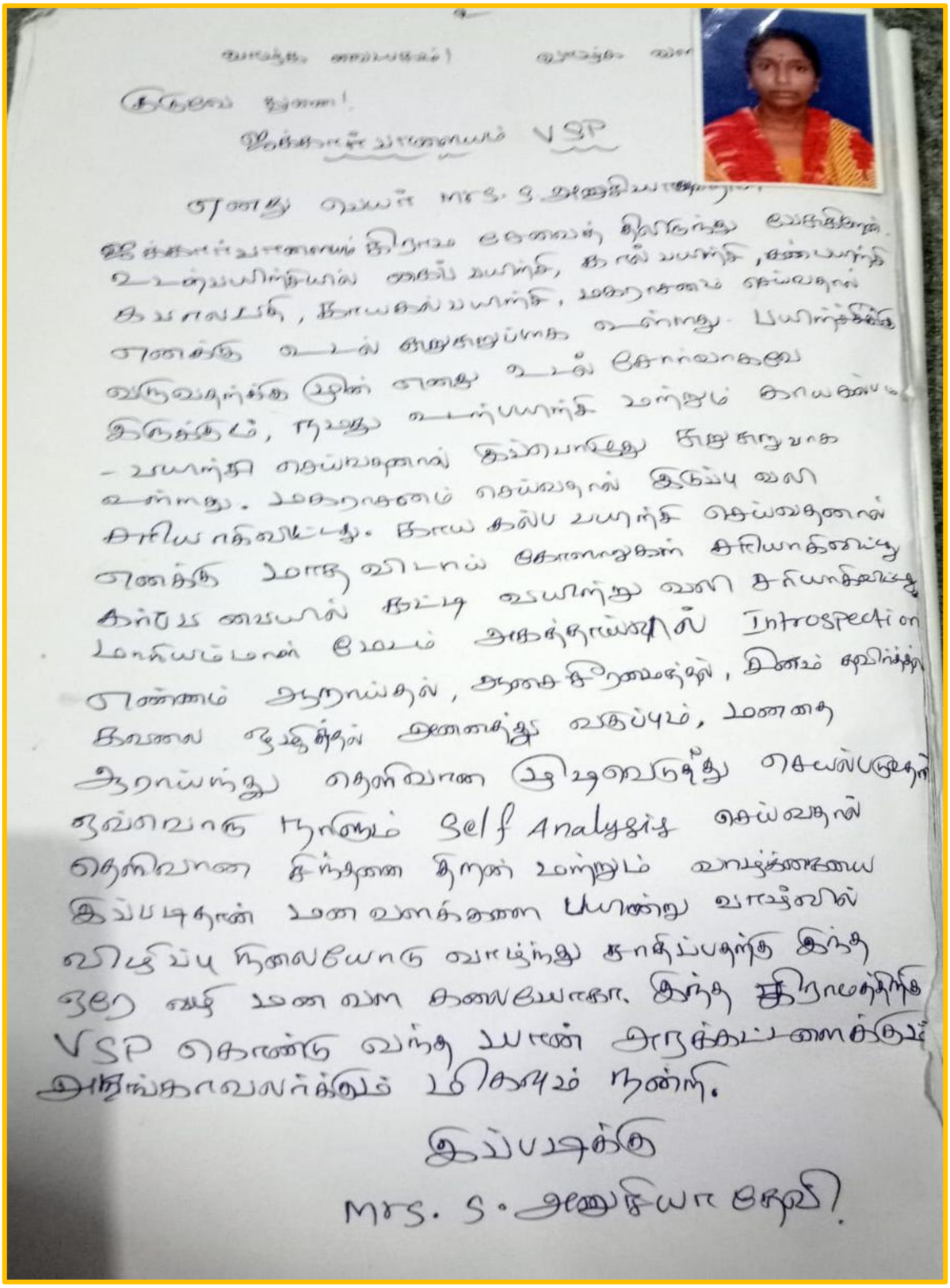
எனது பெயர் : சோ. அவன்யா

D/o : சோமசுந்தரம்

ஜக்கார்பாளையம் கிராமிய சேவைத் திட்டத்திலிருந்து பேசுகிறேன். இங்கு கற்றுத்தரப்பட்ட அடிப்படை பயிற்சிகள் என்னுடைய ஆரோக்கியமான உடல்நலத்திற்கு உறுதுணையாக அமைந்தது. மற்றவர்களைவிட தனித்துவமாக இயங்க முடிகிறது. வாழ்க்கையை நல்லதொரு வழியில் கொண்டு செல்வதற்கான ஒரே ஆயுதம் யோகக்கலை என்பதை அறிந்துகொண்டேன். அகத்தாய்வு பயிற்சிகள் மூலம் ஆசை மற்றும் எண்ணங்களைப் பற்றி தெளிவாக அறிய முடிகிறது. தவப் பயிற்சிகளின் மூலம் கவனச்சிதறல் குறைந்து படிப்பில் நல்ல கவனம் செலுத்த முடிகிறது. இப்படிப்பட்ட சிறந்த பயிற்சிகளை அளித்து, என்னை நல்வழிப்படுத்திய யான் அறக்கட்டளை மற்றும் ஆழியாறு அறிவுத்திருக்கோவில் சான்றோர்கள் அனைவருக்கும் என் நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு,

S. Aranya



வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

குருவே துணை!

ஜெக்கார்பாளையம் VSP

எனது பெயர் Mrs. S. அனுசியாதேவி.
ஜெக்கார்பாளையம் கிராம சேவைத் திட்டத்தில் சேர்ந்தேன்.
உடற்பயிற்சியில் கைப் பயிற்சி, கால் பயிற்சி, கண்பயிற்சி
கபாலபதி, காயகல்ப பயிற்சி, மகராசனம் செய்வதால்
எனக்கு உடல் சுறுசுறுப்பாக உள்ளது. பயிற்சிக்கு
வருவதற்கு முன் எனது உடல் சோர்வாக
இருக்கும், நான் உடற்பயிற்சி மற்றும் காயகல்ப
பயிற்சி செய்வதனால் இப்பொழுது சுறுசுறுப்பாக
உள்ளது. மகராசனம் செய்வதால் இடுப்பு வலி
சரியாகிவிட்டது. காயகல்ப பயிற்சி செய்வதனால்
எனக்கு மாதவிடாய் கோளாறுகள் சரியாகிவிட்டது
கர்ப்ப பையால் ஏற்பட்ட வயிற்று வலி சரியாகிவிட்டது
முக்கியமான மேலும் அகத்தாய்வில் Introspection
எண்ணம் ஆராய்தல், ஆசை சீரமைத்தல், சினம் தவிர்த்தல்
கவலை ஒழித்தல் அனைத்தும் வகுப்பும், மனதை
ஆராய்ந்து தெளிவான முடிவெடுத்து செயல்படுதல்
ஒவ்வொரு நாளும் Self Analysis செய்வதால்
தெளிவான சிந்தனை திறன் மற்றும் வாழ்க்கையை
இப்படித்தான் மனவளக்கலை போன்ற வாழ்வில்
விழிப்பு நிலையோடு வாழ்ந்து சாதிப்பதற்கு இந்த
ஒரே வழி மனவளக்கலையோகா. இந்த கிராமத்திற்கு
VSP கொண்டு வந்த மயன் அறக்கட்டளைக்கும்
அருட்காவலர்க்கும் மிகவும் நன்றி.

இப்படிக்கு

Mrs. S. அனுசியாதேவி.

வாழ்க வளமுடன்

எனது பெயர் : ஜோதி லக்ஷ்மி மணி
இக்கரைபனையம் கிராம சேவைத் திட்டத்திலிருந்து பேசுகிறேன்
உடற்பயிற்சியில் கைப் பயிற்சி, கால் பயிற்சி, கண் பயிற்சி
கபாலபதி, காயகல்ப பயிற்சி, மகராசனம் செய்வதால்
எனக்கு உடல் சுறுசுறுப்பாக உள்ளது பயிற்சிக்கு
வருவதற்கு முன் எனது உடல் சோர்வாகவே
இருக்கும். நமது உடற்பயிற்சி மற்றும் காய கல்பம்
பயிற்சி செய்வதனால் இப்பொழுது சுறுசுறுப்பாக
உள்ளது. மகராசனம் செய்வதால் இடுப்பு வலி
சரியாகிவிட்டது. காய கல்ப பயிற்சி செய்வதனால்
எனக்கு மாதவிடாய் கோளாறுகள் சரியாகிவிட்டது
கர்ப்ப பையில் கட்டி வயிற்று வலி சரியாகிவிட்டது
கிரியம்மாள் மேடம் அகத்தாய்வில் Introspection
எண்ணம் ஆராய்தல், ஆசை சீரமைத்தல், சினம் தவிர்த்தல்
கவலை ஒழித்தல் அனைத்து வகுப்பும். மனதை
ஆராய்ந்து தெளிவான முடிவெடுத்து செயல்படுவதால்
ஒவ்வொரு நாளும் Self Analsis செய்வதால்
தெளிவான சிந்தனை திறன் மற்றும் வாழ்க்கையை
இப்படிதான் மனவளக்கலை பயின்று வாழ்வில்
சிறப்பு நிலையோடு வாழ்ந்து சாதிப்பதற்கு இந்த
நேர் வழி மனவள கலையோகா. இந்த கிராமத்திற்கு
VSP கொண்டு வந்த பான் அறக்கட்டளைக்கும்
அறங்காவலர்க்கும் மிகவும் நன்றி,

இப்படிக்கு
சி. ஜோதிமணி

9. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க ஜக்கார்பாளையம் கிராமம், கிணத்துக்கடவு 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.

10. வாழ்த்து:

வடமாம்பாக்கம் 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 *YAAN TRUST, ERODE*-க்கும் இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த கோவை மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், ஜோதிபுரம் பராஞ்சி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் *Prof.Mariyammal & Prof.Somasundaram* 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