வாழ்க வையகம் குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்

கிராமிய சேவைத் திட்டம்

ஈரோடு மண்டலம்
ஈரோடு மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
கோவிந்தநாயக்கன்பாளையம் 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

ஈரோடு மண்டலம்
ஈரோடு மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
கோவிந்தநாயக்கன்பாளையம் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை 3

2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம் 5

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும் 5

4. கோவிந்தநாயக்கன்பாளையம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா 6

5. மருத்துவ முகாம் 8

6. மனநல ஆலோசனை முகாம் 8

7. ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு வழிப்புணர்வு முகாம் 8

8. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் மற்றும் *Dustbin Distribution* 9

9. பிரம்மஞானம் மற்றும் ஆசிரியர் பயிற்சி 9

10. முதல் நிலை அகத்தாய்வு 10

11. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு 10

12. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு 10

13. அனுபவ உரை 11

14. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 17

15. வாழ்த்து: 17

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	கோவிந்தநாயக்கன்பாளையம்		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**26-04-2025**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**20-12-2025**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**7** மாதங்கள்		
5.	மண்டலம்	ஈரோடு		
6.	அறக்கட்டளை	ஈரோடு		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	*Dr.M.Chandrasekar, SKM Animal feeds and Foods Private Limited*		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:238	பெண்:280	மொ:518
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:236	பெண்:326	மொ:562
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:218	பெண்:305	மொ:523
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:219	பெண்:302	மொ:521
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:68	பெண்:172	மொ:240
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:62	பெண்:163	மொ:225
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:60	பெண்:160	மொ:220
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:30	பெண்:74	மொ:104
16.	ஆசிரியர் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:08	பெண்:13	மொ:21
17.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students below 14)*	ஆண்:17	பெண்:20	மொ:37

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 **366**-வது கிராமமாக கோவிந்தநாயக்கன்பாளையம் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் *26-04-2025*-ஆம் தேதியிலிருந்து **20-12-2025**-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

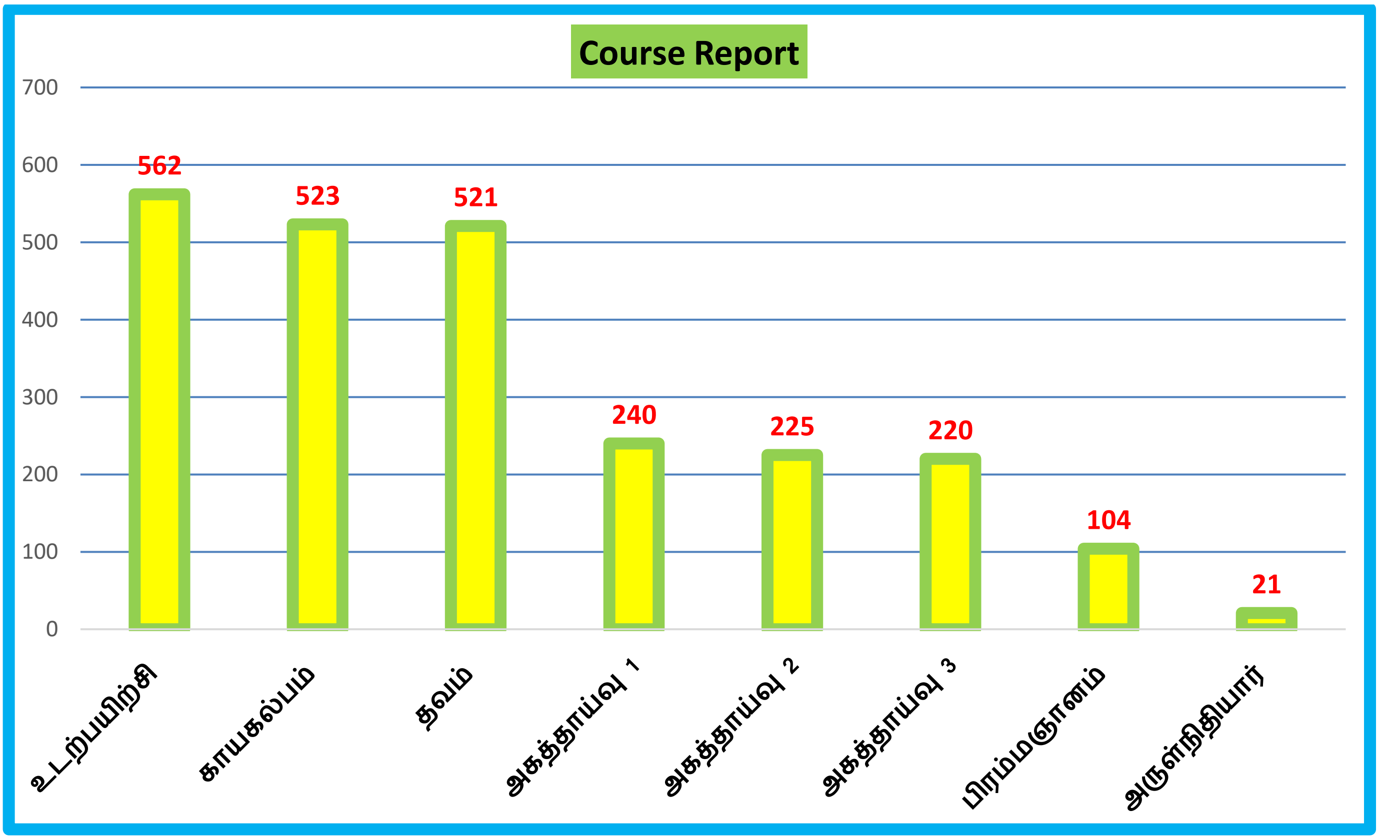
ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. கோவிந்தநாயக்கன்பாளையம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

Dr.M.Chandrasekar, SKM Animal feeds and Foods Private Limited அவர்களின் நிதி உதவியுடன் ஈரோடு மண்டலம், ஈரோடு மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக *26-04-2025*-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.**SKM.** மயிலானந்தன் அவர்களால் உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் கோவிந்தநாயக்கன்பாளையம் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

வாழ்க வையகம் குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்

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



5. மருத்துவ முகாம்

29-05-2025 அன்று கோவிந்தநாயக்கன்பாளையம் கிராமத்தில் *VSP Medical Team* மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-11, பெண்கள்-31, மொத்தம்-45அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

06-07-2025 ஆகிய தேதிகளில் டாக்டர். ரமேஷ் அவர்களால் கோவிந்தநாயக்கன்பாளையம் கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் ஆண்கள்-07, பெண்கள்-30, மொத்தம்-37 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 20 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

7. ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு வழிப்புணர்வு முகாம்

21.09.2025 அன்று திரு. ஜெகதீசன் AAA அவர்களால்கோவிந்தநாயக்கன்பாளையம் கிராமத்தில் மது ஒழிப்பு முகாம் நடத்தப்பட்டது. இதில் கிராமப் பொது மக்கள் 45 அன்பர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

8. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் மற்றும் Dustbin Distribution

22-05-2025 அன்றுகோவிந்தநாயக்கன்பாளையம் வலசு கிராமத்தில் ஈரோடு அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் கிராம பொருப்பாளர்களால் கிராம மக்களுக்கு 130 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது. மேலும் கிராம மக்களுக்கு 225 குப்பைத் தொட்டிகள் வழங்கப்பட்டது.

9. பிரம்மஞானம் மற்றும் ஆசிரியர் பயிற்சி

10. முதல் நிலை அகத்தாய்வு

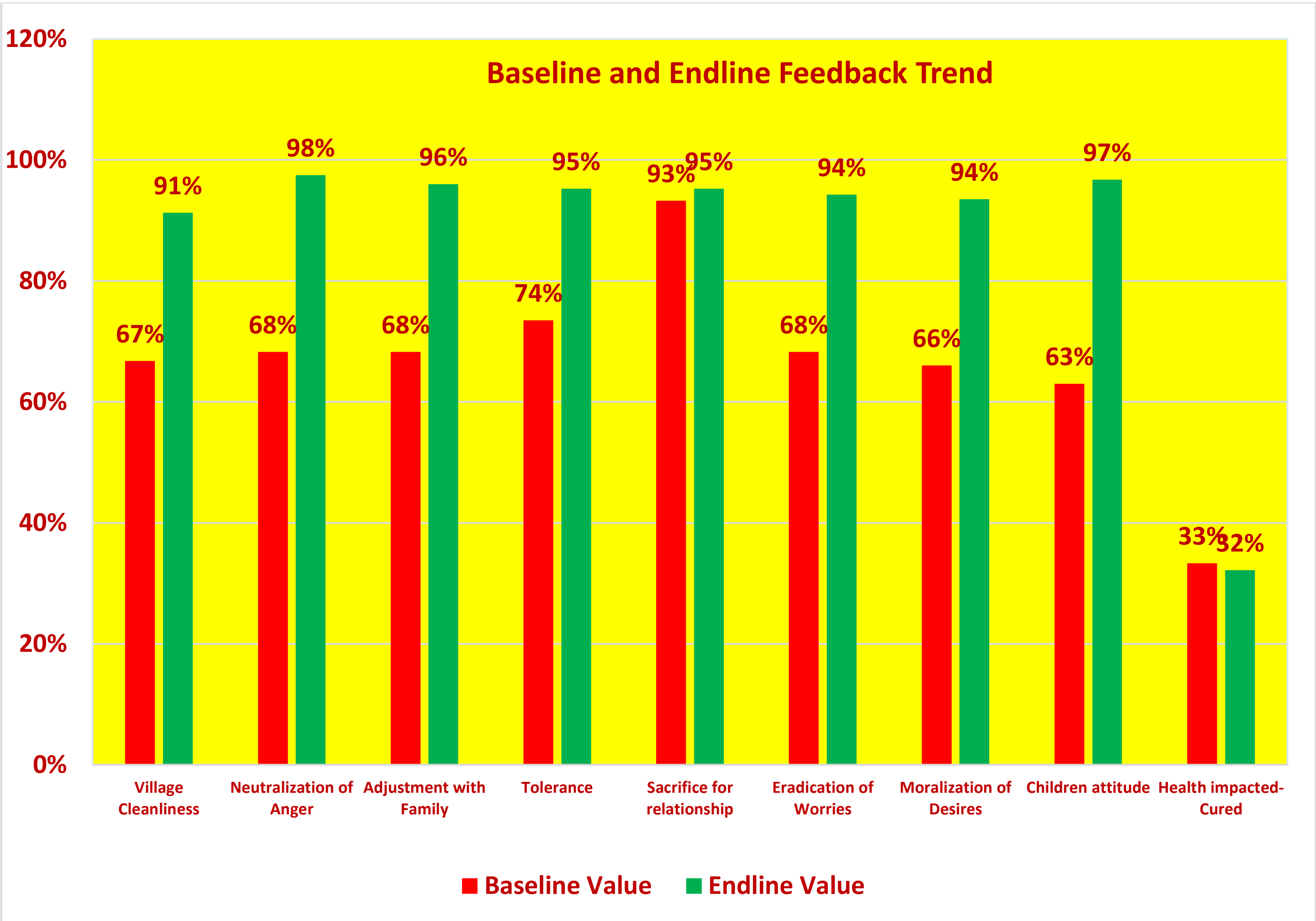
11. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு

12. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு

13.அனுபவ உரை -**Result Inference**

S.No.	Inference
1	100% of the student participants are good in studies and other activities (School/Colleges)
2	Around 99%of the participants are out of the depression compared to before joining the program
3	Around 98% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
4	Around 98% of the participants are able to control their anger
5	Around 97% of the participants are satisfied with their children education and attitude
6	Around 97% of the participants mental health has calmed due to the SKY Meditation
7	94% of the participants are able to eradicate worries and maintain a healthy life
8	Around 84% (440) of the participants have made progress in family peace
9	Due to SKY Exercises and meditation-169 participants cured of Joint Pain, 34 Participants cured of Asthma / Breathing Problem,68 participants cured of cholesterol, 60 participants cured of Sugar Problem, 85 participants cured of Ulcer, 34 participants cured of Migraine and Headache, 34 women participants cured of Menstrual Problem (PCOD),
10	**100% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 25% before joining the program**

Feedback Trend



என்னுபெயர் : S. கோகுல் பிரியா
என் வயது : 34

நான் கோவிந்தநாய்க்கன் பாளையம் கிராமிய
சேவைத் திட்டத்தில் கலந்து கொண்டேன் எங்கள்
கிராமத்தை தத்தெடுத்து நன்கொடை வழங்கிய
SKM சந்திரசேகர் அவர்களுக்கு மிகவும் நன்றி.
எங்கள் கிராமத்திற்க்கு வந்த ஆசிரியர்கள் இருவரும்
நன்கு ஊக்கமளித்து பயிற்சிகளை தெளிவாகவும்.
பொறுமையாகவும் கற்றுக்கொடுத்தனர். தினந்தோரும்
அனைத்து வீடுகளுக்கும் சென்று பயிற்ச்சிக்கு தவறாமல்
கலந்து கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொண்டனர். நான்
பிரம்மஞானம மற்றும் ஆசிரியர் பயிற்ச்சியில் கலந்து
கொண்டேன். பயிற்ச்சிக்கு முன்பு எனக்கு சைனஸ்
இருந்தது தற்போது குறைந்துள்ளது எனது
ஆரோக்கியத்தில் நல்ல முன்னேற்றம் காண்கிறேன்.
தவம் செய்வதன் மூலம் மன அழுத்தும் குறைந்துள்ளது
எங்கள் ஆசிரியர்கள் இருவருக்கும் மிகவும் நன்றி.
இந்த திட்டத்திற்கு உதவி செய்த
skm குடும்பத்திற்கு நன்றியை
தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு
S. G.U P.

எனது பெயர் P. தனலட்சுமி. நான் கோவிந்த நாய்க்கன் பாளையத்தில் வசித்து வருகிறேன். எங்கள் ஊரில் ஏழு மாத காலமாக யோகா பயிற்சி நடைபெற்று வந்தது. நான் அதில் ஏழு மாத காலமும் பயிற்சி பெற்று வந்தேன். ஆகையால் எனது உடல் நலம் நன்கு ஆரோக்கியமாக உள்ளது. குறிப்பாக கை, கால், மூட்டுவலி குணமாகி உள்ளது. தைராய்டு பிரச்சினை சரியாக உள்ளது. மனஅழுத்தம் குறைந்து நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக உள்ளது.

எங்கள் கிராமத்திற்கு நிதி உதவி வழங்கிய அருநி. M. சந்திரசேகர் ஐயாவிற்கு எங்கள் நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்

இப்படிக்கு
(P. தனலட்சுமி)
P.Dhanlakshmi

எனது பெயர் N. பொன்னுச்சாமி. நான் கோவிந்த நாய்க்கன் பாளையத்தில் வசித்து வருகிறேன். எங்கள் ஊரில் ஏழு மாத காலமாக யோகா பயிற்சி நடைபெற்று வந்தது நான் அதில் ஏழு மாத காலமும் பயிற்சி பெற்று வந்தேன். ஆகையால் எனது உடல்நலம் மிகவும் நன்றாக உள்ளது. குறிப்பாக சக்கரை நோய் கட்டுக்குள் வந்துள்ளது. தோள்பட்டை வலி குணமாகி உள்ளது. நான் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக, ஆரோக்கியமாக உணர்கிறேன்.

எங்கள் கிராமத்திற்கு நிதி உதவி வழங்கிய அ.தி M.சந்திரசேகர் ஐயாவிற்கும் எங்கள் நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்

இப்படிக்கு

(N. பொன்னுச்சாமி)

N [signature]

எனது பெயர் : C சதாசிவம்
என் வயது : 57

நான் கோவிந்தநாயக்கன் பாளையம் கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன் எங்கள் கிராமத்தில் மனவளக்கலை பயிற்சிக்கு SKM சந்திரசேகர் அவர்கள் நன்கொடை வழங்கி உள்ளார். எனது நண்பர் பயிற்ச்சியை கற்று பயனடைந்த பின்பு என்னையும் பயிற்சிக்கு வருமாறு அழைத்தார். நான் முதலில் அலட்சியபடுத்தி விட்டேன். ஆனால் அவர் மீண்டும் எனக்கு பயிற்சியின் நன்மைகளை எடுத்து உரைத்து என்னை கலந்து கொள்ள வைத்தார். நான் பயிற்சி எடுத்து நல்ல உடல் நலத்துடன் உள்ளேன் முன்பு எனக்கு மூட்டு வலி இருந்தது சுகாசனத்தில் உட்கார இயலாது பயிற்ச்சிக்கு பின்பு சுகாசனத்தில் இயல்பாக உட்கார முடிகிறது. நான் தொடர்ந்து மனவளக்கலை பயிற்சியை மேற்க் கொள்வேன. எங்கள் கிராமத்திற்கு நிதி உதவி வழங்கிய அருள்நிதி M.சந்திரசேகர் ஐயாவிற்கும் எங்கள் நன்றியினை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு,
C Sitharam

என் பெயர் S. கண்ணம்மாள்
என்னுடைய வயது 67

கோவிந்தநாய்க்கன் பாளையம் கிராமத்தில் நான் வசித்து வருகிறேன். எங்கள் ஊரில் கிராமிய சேவைத் திட்டம் SKM சந்திரசேகர் அவர்களின் நன்கொடை மூலம் நடந்து வருகிறது. எனது மகன் மனவளக்கலை பயிற்சியில் கலந்து கொண்டு பயிற்சி எடுத்து நல்ல உடல் நிலை மாற்றம் கண்டதின் பேரில் என்னையும் கலந்து கொள்ளுமாறு கூறினான். பின்பு நானும் மனவளக்கலை பயிற்ச்சிகளை கற்றுக் கொண்டு நலல மாற்றம் கண்டேன். பயிற்சி கற்றதன் மூலம் கை, கால் வலி குறைந்தது. நன்கு தூக்கம் வருகிறது. அகத்தாய்வு பயிற்சியில் கலந்து கொண்டு வாழ்த்தும் பயனும் கற்றுக் கொண்(டு) எனது மகன, மகள் மற்றும பேத்திகளை வாழ்த்தி மன நிறைவு பெறுகிறேன். வாழ்த்துதல் மூலம் எனது மகனின் தொழிலில் நன்கு முன்னேற்றம் காண்கிறேன் எனவே இந்தப் பயிற்சிகள் அனைத்தும் நான் தொடந்து செய்வேன். எங்கள் கிராமத்திற்கு நிதி உத(வி) வழங்கிய அருள்நிதி M. சந்திரசேகர் இப்படிக்கு, ஐயாவிற்குச் எங்கள் நன்றினை கண்ணம்மாள் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

14. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க கோவிந்தநாயக்கன்பாளையம் கிராமம், ஈரோடு 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.

15. வாழ்த்து:

கோவிந்தநாயக்கன்பாளையம் 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 *Dr.M.Chandrasekar, SKM Animal feeds and Foods Private Limited* அவர்களுக்கும், இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த ஈரோடு மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், ஈரோடு மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் *Prof.K.Paneerselvam & Prof.P.Vijayarani* 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