கிராமிய சேவைத் திட்டம்

கோவை மண்டலம்
பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
ஆனைமலை கிராமம்





கோவை மண்டலம்
பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
ஆனைமலை கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை 2
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம் 3
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும் 4
4. ஆனைமலை கிராமத்தின் தொடக்கவிழா 5
5. மருத்துவ முகாம் 7
6. மனநல ஆலோசனை முகாம் 7
7. பிரம்மஞானம் & ஆசிரியர் பயிற்சி 7
8. முதல் நிலை அகத்தாய்வு & 8
9. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு 8
10. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு 8
11. மகளிர் மேம்பாட்டுத் திட்டம் -இலவச தையல் கலை பயிற்சி 9
12. அனுபவ உரை - Result Inference 10
13. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 16
14. வாழ்த்து: 16

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	ஆனைமலை		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**31.08.2025**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**05-05-2026**		
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:	பெண்:	மொ:
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:72	பெண்:432	மொ:504
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:	பெண்:	மொ:
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:	பெண்:	மொ:
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:	பெண்:	மொ:
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:	பெண்:	மொ:
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:	பெண்:	மொ:
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:20	பெண்:69	மொ:89
16.	ஆசிரியர் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:07	பெண்:19	மொ:26
17.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students below 14)*	ஆண்:	பெண்:	மொ:

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 பத்மபூஷன்.அருள்நிதி.Dr.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களால் **377**-வது கிராமமாக ஆனைமலை கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் *31.08.2025*-ஆம் தேதியிலிருந்து *05.05.2026*-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. ஆனைமலை கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

Aliyar Arivuthirukovil நிதி உதவியுடன் கோவை மண்டலம், பொள்ளாச்சி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக *31.08.2025*-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மபூஷன்.அருள்நிதி.Dr.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் ஆனைமலை கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.









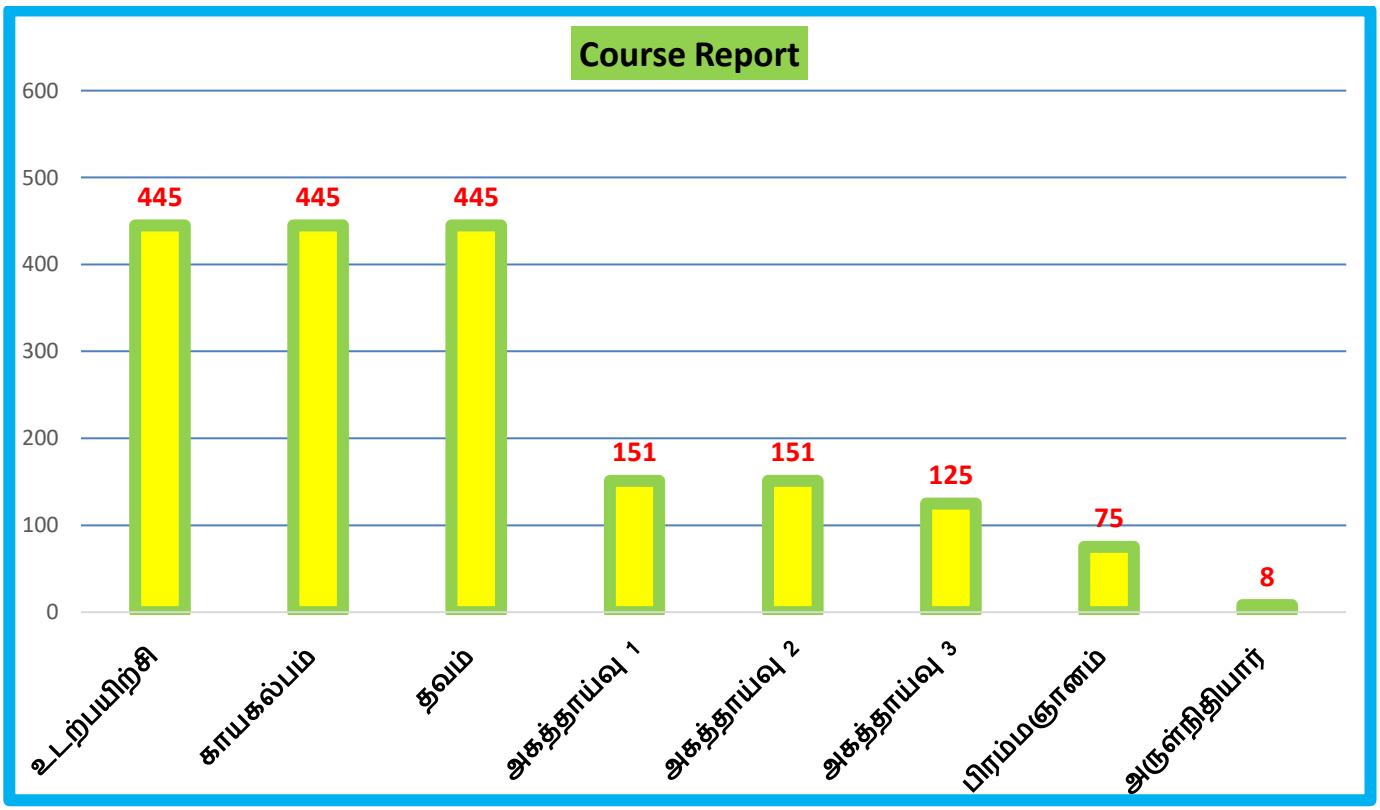

உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தவம், அகத்தாய்வு, பிரம்மஞானம் மற்றும் அருள்நிதியர் பயிற்சி











5. மருத்துவ முகாம்

30.11.2025 அன்று ஆனைமலை கிராமத்தில் VSP Medical Team மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-34, பெண்கள்-63, மொத்தம்-97 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.





6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

21.01.2026 அன்று A/N.M.K.Janakiraman, Psychologist அவர்களால் ஆனைமலை கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் ஆண்கள்-12, பெண்கள்-54, மொத்தம்-66 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 5 அன்பர்களுக்கு





7. பிரம்மஞானம் & ஆசிரியர் பயிற்சி





8. முதல் நிலை அகத்தாய்வு &





9. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு





10. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு





11. மகளிர் மேம்பாட்டுத் திட்டம் -இலவச தையல் கலை பயிற்சி

ஆனைமலை கிராமத்தில் மகளிர் மேம்பாட்டுத் திட்டம் -இலவச தையல் கலை பயிற்சி துவக்கவங்கப்பட்டது. இலவச தையல் பயிற்சி மூலமாக 62 கிராமப் பெண்கள் பயிற்சி பெற்று பயனடைந்துள்ளனர்.











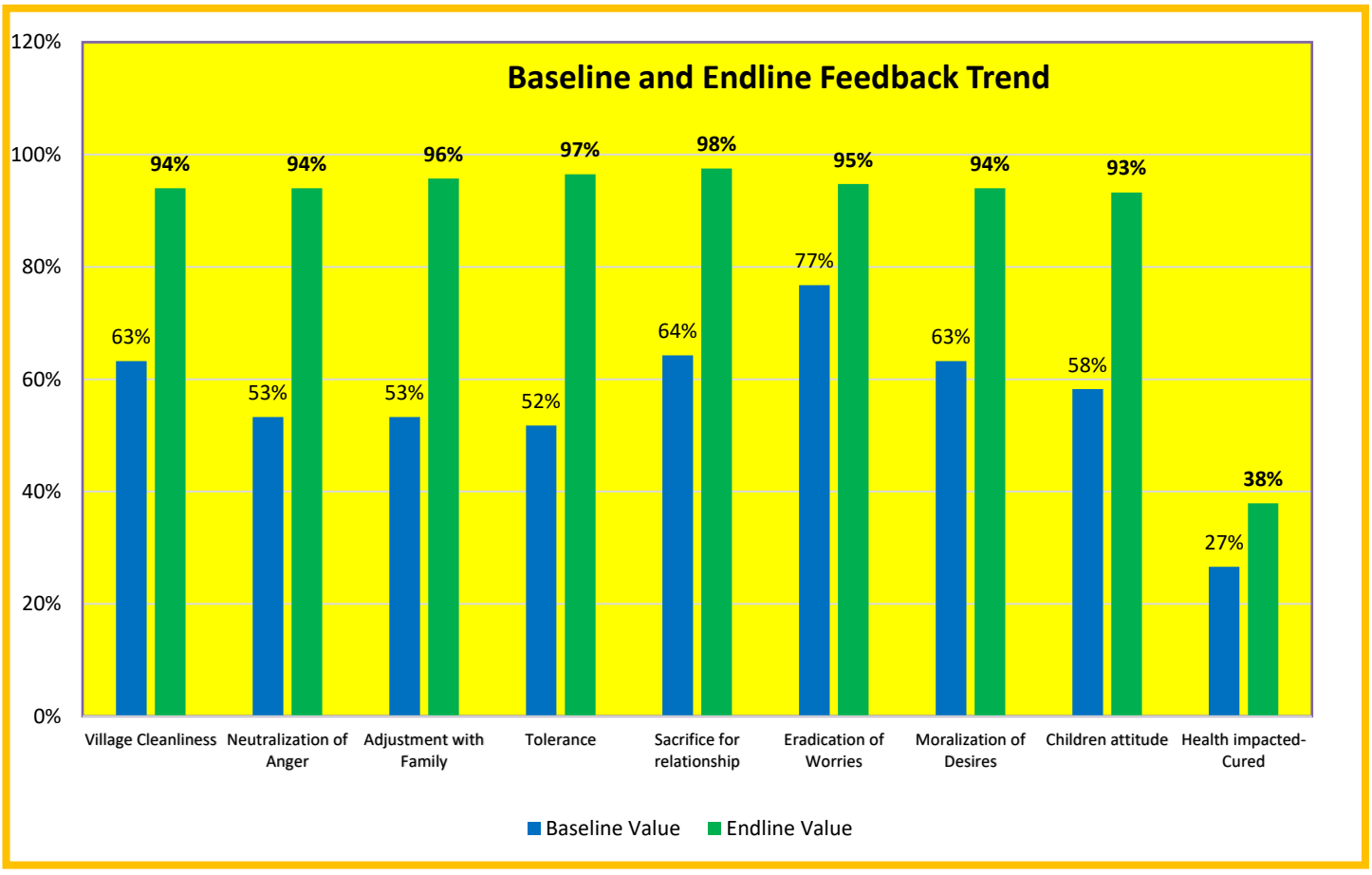




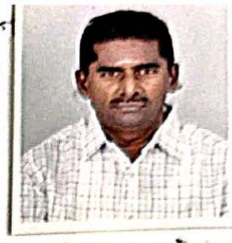
12.அனுபவ உரை - Result Inference

S.No.	Inference
1	Around 97% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
2	96% of the students participants are good in studies and other activities (School/College)
3	95% of the participants are able to eradicate worries and maintain a healthy life
4	94% of the participants are able to control their anger, improve on their mental health, moralize their desires and improve their memory
5	94% of the participants of the people now keep the village cleaner than before
6	93% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
7	Around 91% of the women participants are satisfied with tailoring skill developed
8	Around 90% (452) of the participants have made progress in family peace
9	Due to SKY Exercises and meditation- 191 participants cured of Joint Pain, 139 participants cured of Blood pressure, 122 participants cured of Migraine and Headache, 87 participants cured of sugar Problem, 87 participants cured of asthma and breathing problem, 70 participants cured of cholesterol, 52 women participants cured od menstrual problem (PCOD).
10	**Around 98% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 25% before joining the program**

Feedback Trend



குருவே துணை



வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்

எனது பெயர் ஸ. கனகவள்ளி நான் கடந்த 35 சகாப்தங்களாக நமது சத்தியசாய் சமிதித்தேக்கோவில் தலைவர்களில் ஒருவராக மதிப்பிற்கும் மரியாதைக்கும் உரிய டாக்டர் திரு. S.V. மாலி அப்பாவின் அய்யா சாலைகளையுடைய திருவனந்தபுரத்தில் பணிபுரிந்து தற்போது ஓய்வு பெற்றுள்ளேன். நான் பணியாற்றும் போது 1986-87 ஆம் ஆண்டு திருவனந்தபுரத்தில் சாலைநகரி வடபகம் அன்னை நகரத்தில் பணி யாற்றும் போது எங்களது குடியிருப்பில் கொல்லம் திரு. K.K. அய்யா அவர்களுடைய நிலை மையில் மனவளக்கலை அறிமுகப்படை பயிற்சியை கற்றுக்கொண்டேன். அதன் பின் 1994-95 ஆண்டில் நமது அன்னையை கோட்டை அருகிலுள்ள பள்ளியாற்றில் கொண்டு திருந்த போது அதிகாலை வேளையில் மகளின் அருகினை சுற்றிக்கு தீபமை யெற்றினேன் அன்றிலிருந்து இன்று வரை நமது அன்னை அருட் தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் நமக்கு அளித்த மனவளக்கலை யோகா மற்றும் எளிய இறை உபாயங்களை தொடர்ந்து செய்து வருகிறேன். கடந்த 6 மாதங்களுக்கு முன் மனம்மகளம் முடித்து அன்னையின் நடையும் கோயில் திருப்பணி எனது திருப்புகழ் அதிகாலை அதிகாலை ஸ. அய்யாவை, தனபால் அவர்களது வழி காட்டுதலின் பேரில் நானும் யோகாசனங்களும் உடற்பயிற்சிகள் செய்வதால் உடல் உள்ளமும் மிகவும் புத்துணர்ச்சியாக உள்ளது.

இடம்: அனைவரும்
தேதி: 14.12.2026
9486447788 செல்வி கனகவள்ளி

இயற்கை



வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

எனது பெயர் ஜெகதாம்பாள். வயது 50. நான் குடும்பத்தலைவியாக உள்ளேன். நான் ஏப்பி வேலை மற்றும், குடும்ப பிரச்சனைகள் காரணமாகவும், பல்வேறு சிந்தனைகளாலும் மனக்குழப்பத்திற்கு ஆளாகினேன். யோகா பயிற்சி முறைக்கு தற்போது தெளிவான சிந்தனை, மனக்குழப்பம் நீங்கிய நலை பெற்றுள்ளேன். எனதுடைய குடும்ப பிரச்சனையும் குறைந்து, தெளிவான முடிவு, ஆரோக்கியமான உடல், மனம் பெற்று நல்ல சீரான வாழ்க்கை ~~[illegible]~~ பெற்றுள்ளேன். யோகா பயிற்சி கொடுக்கும் ஆசிரியர்க்கும், பயிற்றுவிக்கும் அனைத்து பொறுப்பாளர்களுக்கும் மிக்க நன்றி!

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

Ph: 8098210813

ஜெகதாம்பாள்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்



எனது பெயர் ர. விசாலி (வயது 29). ஆனைமலை பகுதியில் வசித்து வருகிறேன். ஆதியார் அறிவுத் திருக்கோயில் மூலமாக நடைபெறும் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவங்கும் மண வளக்கலை யோகா பயற்சி பயின்று வருகிறேன். இப்பயற்சியின் மூலம் எளிய வகை உற்பனற்சி, எளிய முறை அகத்தாய்வு பயற்சி கூற்று வருகிறேன், உடற் பயற்சியின் மூலம் உடல் சுறுசுறுப்பாக இயங்கிகிறது. தியானப் பயற்சியின் மூலம் மன அமைதி கிடைக்கிறது. அகத்தாய்வு பயற்சியின் மூலம் நான் யார்? நமக்கும் இறைவனுக்கும் உள்ள தொடர்பு மற்றும் மனிதனின் பொதுமை, நம்மால் பிறர்க்கு எவ்வகையிலும் துன்பம் தராமல் இருப்பது போன்றவைகளை கற்றுக் கொண்டேன். எளிய முறையில் உடல் சார்ந்த பிரச்சனைகளுக்கும், மனம் சார்ந்த பிரச்சனைகளுக்கும் இப்பயற்சியின் மூலம் நல்ல தீர்வு கிடைக்கிறது. இவ்வாய்ப்பினை வழங்கிய ஆதியார் அறிவுத்திருக்கோயில் அருட்சுந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கும் கிராமிய சேவை திட்டத்திற்கும் ஆசிரியர் பெருமக்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.



வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

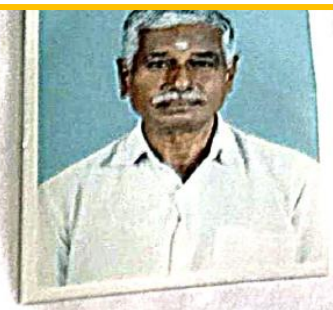
என் பெயர் A.K. நவிதா கல்லூரியில் 25 வருடங்களாக பேராசிரியராக பணிபுரிந்து வருகிறேன். ஆனைமலை கிராமிய சேவை திட்டத்தின் கீழ் யோகா பயிற்சிகள் கடந்த 6 மாதங்களாக தொடர்ந்து செய்து வருகிறேன்.

இப்பயிற்சி எனக்கு மகப்பெரிய வரம் பேரிடலா என் வாழ்கையையே மாற்றி விட்டது. யோக பயிற்சிக்கு முன் பின் அப்படிங்கற மாதிரி வாழ்கையே அழகாக மாறிவிட்டது. வீட்டு வேலை, கல்லூரி வேலை, மற்ற வேலைகள்னு நிறைய அதுல மனக்குழப்பம், மன அழுத்தம் இயலாமையால வருகின்ற கோபம் அதனால வந்த உடல் உபாதைகள்னு நிறைய இருந்தது. இப்போது நல்ல மாற்றம் உடல் பிரச்சனைகள் குறைய ஆரம்பிச்சது தெளிவான குழப்பம் இல்லாத சிந்தனை, ஞாபகசக்தி அதிகரிப்பு, இயல்பா கோபம் இல்லாமல் எந்த விஷயத்தையும் எடுத்துக்கறதுன்னு நிறைய மாற்றம் இது எல்லாமே அகத்தாய்வு மற்றும் உடல் பயிற்சி தியானம் பண்றதால எனக்கு கிடைத்தது. இதை பற்றி சொல்லனுமன்னா சொல்லிட்டே போகலாம்..... உடல் ஆ என்ன? மனம் ஆ என்ன? இயக்கம் ஆ என்ன? பஞ்சபூதம், பிரபஞ்சம்னு நிறைய..... என்னால இதைபற்றி யோசிக்க யோசிக்க நாம எவ்வளவு சின்னவ நினு புரிஞ்சது. தினமும் இதை பற்றியும் ஐயா வோட வளக்கம் பற்றியும் தேடி தேடி படிச்சுட்டு இருக்கேன். குருவிற்கு எனது கோடான கோடி நன்றிகள். ஆழியார் அறிவு திருக்கோயில் மற்றும் ஆசிரியர்கள், பணிபுரிபவர்கள் அனைவரும் வாழ்க வளமுடன். நன்றி.

இப்படிக்கு

[signature]

Ph: 9965351609



VSP

பிரிகற்பக விநாயகர் துருக்கோயல்
V. K. சிமல் எஸ்டேட்
அணைமலை

வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்
எனது பெயர், APN. குருகன், வயது. 65.
நான் ஆனைமலை VSP மீலம் உடல் ஆரோக்கியத்தை
எண்ணாமை உடற்பயிற்சியும், மன ஆரோக்கியத்துக்கு
தவமும், உயர் நீட்டிக்க காயகல்ப பயிற்சியும்
கற்றுக் கொண்டேன். அகத்தாய்வு பயிற்சி மூலம்
எண்ணம் ஆராய்தல், ஆசை சிரமைத்தல்,
சினம் தவிர்த்தல், கவல் ஒழித்தல், ஆசியன
அறுந்து கொண்டேன், மேலும் குடும்ப வாழ்க்கையில்
உடல் நலம், மனநலம், பொருளாதாரம், உறவுகள்,
தன்னம்பிக்கை, விடாமுயற்சி, கணவன் மனைவி
உறவு இவைகள் சரியாக இருக்க வேண்டும்
என்பதைக் கற்றுக் கொண்டேன். இக் கிராம
சேவைத் திட்டத்தின் மூலம் பயிற்சி கொடுத்துவரும்
பேராசிரியர்கள், தரு அப்பாதுரை மற்றும் அவரது மனைவி
தருமதி தனலிட்சுமி அவர்களுக்கும், இத் திட்டத்தை
கிராமங்கள் தோறும் சென்று அடைய முடு
முயற்சி எடுத்துவரும் அறுமுகர் அறுவத்துருக்கோவில்
நிர்வாகிகள் அனைவருக்கும் மனதார நன்றிகளை
தெரிவித்துக் கொண்டு அவர்களும் அவர்களது அன்புக்
[illegible] இறைநிலையல்

13. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க ஆனைமலை 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.

14. வாழ்த்து:

ஆனைமலை கிராமத்தை அமைதி கிராமமாகவும், ஆரோக்கிய கிராமமாகவும் மாற்றுவதற்கு கிராமிய சேவைத் திட்டத்தை வழிநடத்திக் கொண்டிருக்கும் உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களுக்கும், இத்திட்டம் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கு பொருள் உதவி வழங்கிய ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோலுக்கும் 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.V.Appadhurai & Asst.Prof.M.Dhanalakshmi* 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