கிராமிய சேவைத் திட்டம்

திருச்சி மண்டலம்
பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
மேலப்புலியூர் 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
மேலப்புலியூர் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை....3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்....4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்....4
4. மேலப்புலியூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா....5
5. மருத்துவ முகாம் 7
6. மனநல ஆலோசனை முகாம்....7
7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல்....7
8. மது ஒழிப்பு முகாம்....8
9. அனுபவ உரை 9
10. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 15
11. வாழ்த்து:....15

வாழ்க வையகம் குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	**மேலப்புலியூர்**		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**29-11-2023**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**29-04-2024**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5 மாதங்கள்**		
5.	மண்டலம்	**திருச்சி**		
6.	அறக்கட்டளை	**பெரம்பலூர்**		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	**திருச்சி மண்டலம்**		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:*156*	பெண்:*300*	மொ:*456*
9.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் ***(Students below 14)***	ஆண்:*40*	பெண்:*44*	மொ:*84*
10.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் ***(Students above 14)***	ஆண்:*97*	பெண்:*115*	மொ:*212*
11.	**கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்**	**ஆண்:*85***	**பெண்:*264***	**மொ:*349***
12.	**காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை**	**ஆண்:*71***	**பெண்:*231***	**மொ:*302***
13.	**தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை**	**ஆண்:*71***	**பெண்:*231***	**மொ:*302***
14.	**முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	**ஆண்:*33***	**பெண்:*100***	**மொ:*133***
15.	**இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	**ஆண்:*31***	**பெண்:*86***	**மொ:*117***
16.	**மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	**ஆண்:*18***	**பெண்:*55***	**மொ:*73***
17.	**பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	**ஆண்:*04***	**பெண்:*18***	**மொ:*22***

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 **311**-வது கிராமமாக **மேலப்புலியூர்** கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் **29.11.2023**-ஆம் தேதியிலிருந்து **29.04.2024**-ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

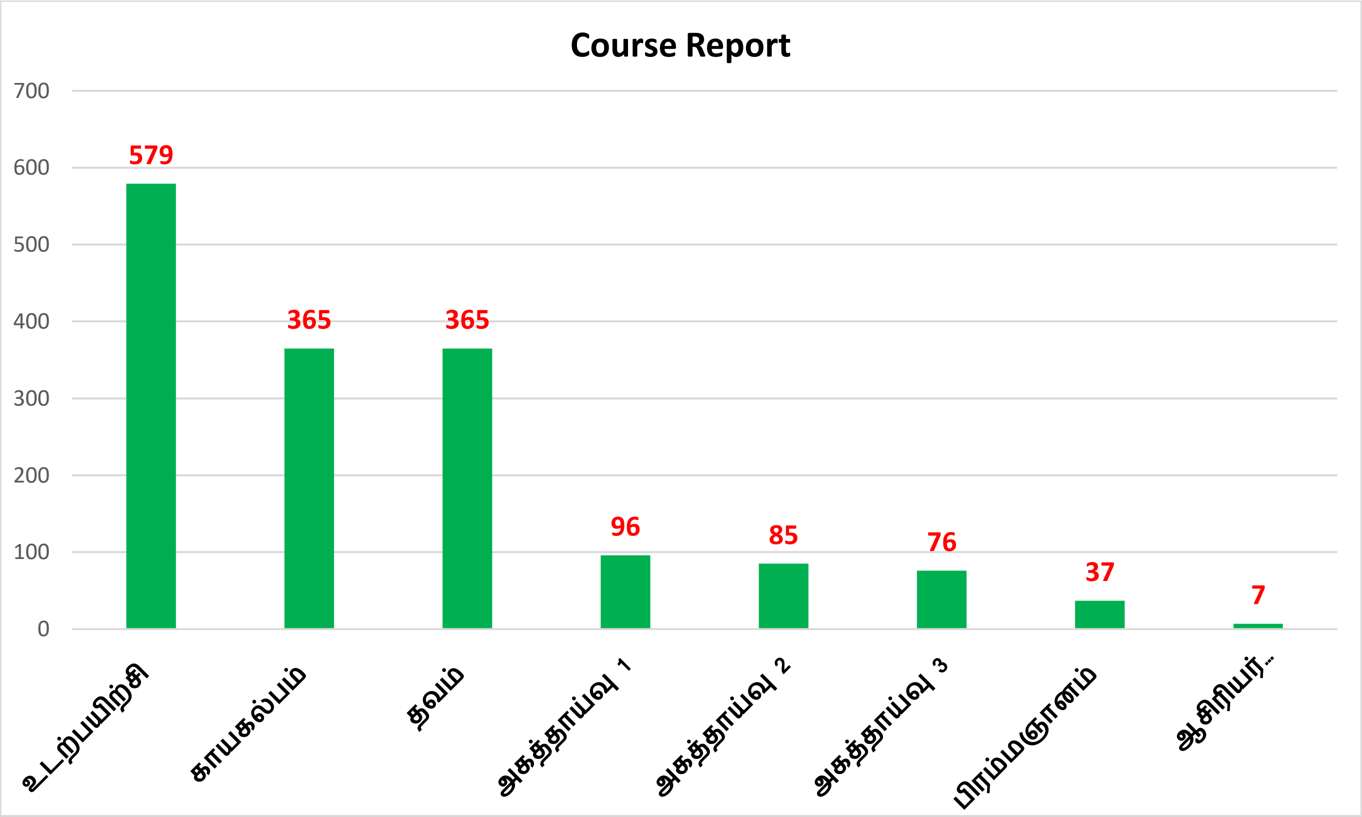
- நோயற்றவாழ்வு
- குடும்பஅமைதி
- முதியோரைபாதுகாத்தல்
- கல்வியில்மேன்மை
- சுற்றுப்புறசுகாதாரம்
- சமுதாயவிழிப்புணர்வு
- மதநல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. மேலப்புலியூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

*SKY Yoga Centre, Dubai*நிதி உதவியுடன் **திருச்சி மண்டலம்**, **பெரம்பலூர்** மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக ***29-11-2023*** -ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், **பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM. மயிலானந்தன்** அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் **மேலப்புலியூர்** கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

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



5. மருத்துவ முகாம்

அன்று மேலப்புலியூர் கிராமத்தில் *Lions Club* மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் *ஆண்கள்-63, பெண்கள்-87, மொத்தம்* ***150*** அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

02.01.204 அன்று ***Dr.Bhuvaneshwari*** *அவர்களால் மேலப்புலியூர் கிராமத்தில்* ***மன நல ஆலோசனை முகாம்*** *நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் மொத்தம் 49 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 19 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.*

7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல்

11.12.2023 மேலப்புலியூர் கிராமத்தில் Dr.Bhuvaneshwari அவர்களால் கிராம மக்களுக்கு 100 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.

8. மது ஒழிப்பு முகாம்

10.03.2024 அன்று மேலப்புலியூர் கிராம மக்களுக்கு *Dr.Bhuvaneshari,, Mr.Moorthi, Mr.Raja,* அமைப்பினர் அவர்களால் மதுஒழிப்பு முகாம் நடத்தப்பட்டது. கிராம மக்கள் மொத்தம் *32* அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

9. மாணவர் திறனுக்கப் பயிற்சி முகாம்

08.12.2023 அன்று மேலப்புலியூர் கிராமத்தில் *Dr. Nisha* அவர்களால் மாணவர் திறனுக்கப் பயிற்சி முகாம் நடத்தப்பட்டது. இதில் *51* மாணவ மாணவியர்கள் கலந்து கொண்டு பயனடைந்தனர்.

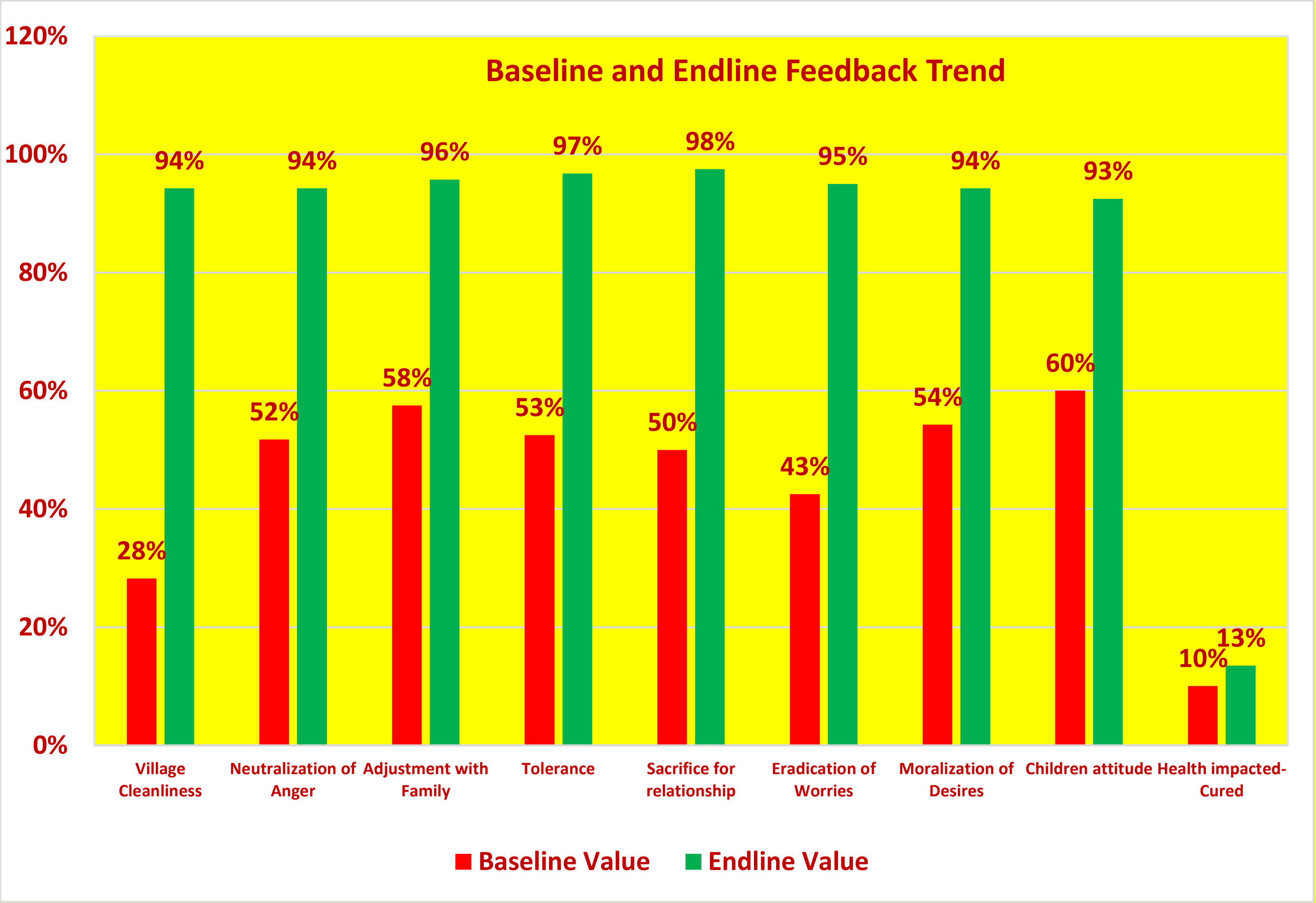
***10.* பிரம்மஞானம் பயிற்சி**

9. அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	Around 97% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
2	95% of the participants are able to eradicate worries and maintain a healthy life
3	95% of the students participants are good in studies and other activities (School/College)
4	94% of the participants of the people now keep the village cleaner than before
5	94% of the participants are able to control their anger
6	93% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
7	90% (287) of the participants have made progress in family peace
8	Due to SKY Exercises and meditation- 32 participants cured of Joint Pain, 32 participants cured of Migraine and Headache, 32 participants cured of Ulcer, 21 participants cured of Over-weight / Obesity, 21 participants cured of Sugar Problem & Asthma Breathing Problem, 11 participants cured of Boold pressure, 41 women participants cured of Menstrual problems / PCOD
9	**Around 98% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 34% before joining the program**

Feedback Trend



வணக்கம்

வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் P. தங்கவேல். வயது 65
எனக்கு கடந்த 6 ஆண்டுகளாக உடல் வலி.
முழங்கால் வலி, முதுகு தண்டுவட வலி
இருந்தது.

எங்கள் மேலப்பாளையத்துக்கு
மனவளக்கலை ஆசிரியர்கள் 5 மாதங்களுக்கு
முன் வந்து உடற்பயிற்சி, தியானம்,
காயகல்ப பயிற்சிகளை கற்று தந்தனர்.
அதன் பயனாக நான் ஆரோக்கியமாக
உள்ளேன். தியானத்தின் மூலம் மனம்
அமைதியாக உள்ளது.

இந்த யோகாவை தந்த
வேதாத்திரி மகரிஷிக்கு நன்றி

இப்படிக்கு
P. தங்கவேல்

வாழ்க வளமுடன்

வணக்கம்.

என் பெயர் தி. கண்ணப்பன், 62 வயது. கடந்த 3 வருடமாக சுவாசப் பிரச்சனைகள், சற்று மன அழுத்தமும் இருந்தது.

என் ஊரில் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட மனவளக்கலை பயிற்சியை நாளும் தொடர்ச்சியாகவும், சிறப்பாகவும் செய்து வந்ததன் பயனால் நல்ல உடல் வலிமையும், உற்சாகமான, சுறுசுறுப்பான மனநிலையோடும் பேரானந்தமாக வாழ்ந்துகொண்டு இருக்கின்றேன். இதற்கு காரணமான அனைத்து அன்புள்ள ஆசிரியர்களுக்கும், அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி ஐயா அவர்களுக்கும் என் கோடான கோடி நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

யாம் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்....

இப்படிக்கு,

வணக்கம்

வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் வெ.சௌமியா என் வயது 15 நான்கு வருடங்களாக கண்ணை படுதல் பிரச்சனை, முழங்கால் வலி, கால் பாதம் வலிவா அதிகம் இருந்தது. மருத்துவ செலவு அதிகமானது மேலும் மன கவலை இருந்தது, எங்கள் ஊருக்கு ஆறு மாதங்களுக்கு முன் மனவளக்கலை ஆசிரியர்கள் வந்து எங்களுக்கு உடற்பயிற்சி, தவம், காயகல்பம் போன்ற பயிற்சிகளை கற்று தந்தனர். நான் ஒரு வேளையும் விடாமல் நன்று கற்று கொண்டேன் இப்போது நான் பூரண நலமாக உள்ளேன். இந்த பயிற்சியை தந்த வேதாத்திரி மகரிஷிக்கு நன்றி.

இப்படிக்கு

வெ. சௌமியா

வணக்கம்

வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் அ. சரவணன் எனது வயது 29 எனக்கு கடந்த 2 வருடங்களாக மன அழுத்தம், தலைவலி, கால் வலி இருந்தது மேலும் கவலையாக இருந்தது.

எங்கள் ஊருக்கு மனவளக்கலை ஆசிரியர் பயிற்சி, தவம், யோகாசனம் மற்றும் ஊக்குவித்து எங்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக கற்று தந்தார். மேலும் இருவேளையும் பயிற்சி விடாமல் செய்து இப்பொழுது உடல் பிரச்சனைகள் அனைத்து இல்லாமல் இருக்கிறது. இந்த பயிற்சியினை தந்த வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு நன்றி

வாழ்க வளமுடன்.

இப்படிக்கு

வாழ்க வளமுடன்

வணக்கம்,

என் பெயர் தேன்மொழி (48), மேலப்புலியூர் கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன். நான் சுமார் 10 வருடங்களுக்கு மேலாக மூட்டு வாதத்திற்கு மருந்து எடுத்து வருகிறேன்.

எனது ஊரில் மனவளக்கலை மற்றும் யோகா மூலம் பயிற்சி அளிக்கப்படுவது அறிந்து கலந்து கொண்டேன். மிகவும் அருமையாக பயிற்சியினை ஆசிரியர் அளிக்கின்றார். தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தேன். உடலளவில் மட்டுமல்லாமல் மனதளவிலும் மாற்றத்தை உணர்ந்தேன். பயிற்சிக்கு பிறகு உடலில் வலிகள் குறைந்திருப்பதை உணர முடிகிறது. இந்த பயிற்சியினை அளித்த வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு நன்றி.

வாழ்க வளமுடன்.

இப்படிக்கு,
S.Thenmozhi

10. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க **மேலப்புலியூர்** 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.

11. வாழ்த்து:

மேலப்புலியூர் 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