கிராமிய சேவைத் திட்டம்

ஈரோடு மண்டலம்

***T.N.*பாளையம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை**

சதுமுகை கிராமம்

ஈரோடு மண்டலம்
*T.N.*பாளையம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
சதுமுகை கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை....3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்....4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்....4
4. சதுமுகை 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. மகளிர் மேம்பாட்டு திட்டம் -இலவச தையல் கலைபயிற்சி 8
10. அனுபவ உரை 9
11. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 15
12. வாழ்த்து:....15

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	***சதுமுகை***		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**18-05-2024**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**19-10-2024**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5 மாதங்கள்**		
5.	மண்டலம்	**ஈரோடு**		
6.	அறக்கட்டளை	***T.N.பாளையம்***		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	***BANNARI RURAL FOUNDATION***		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	***ஆண்:120***	***பெண்:180***	***மொ:300***
9.	**கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்**	***ஆண்:125***	***பெண்:260***	***மொ:385***
10.	**காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை**	***ஆண்:115***	***பெண்:240***	***மொ:355***
11.	**தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை**	***ஆண்:115***	***பெண்:240***	***மொ:355***
12.	**முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	***ஆண்:20***	***பெண்:110***	***மொ:130***
13.	**இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	***ஆண்:20***	***பெண்:105***	***மொ:125***
14.	**மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	***ஆண்:20***	***பெண்:97***	***மொ:117***
15.	**பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்**	***ஆண்:06***	***பெண்:12***	***மொ:18***
16.	**உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students below 14)***	***ஆண்:12***	***பெண்:20***	***மொ:32***

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 **331**-வது கிராமமாக **சதுமுகை** கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் **18.05.2024**-ஆம் தேதியிலிருந்து **19.10.2024**-ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

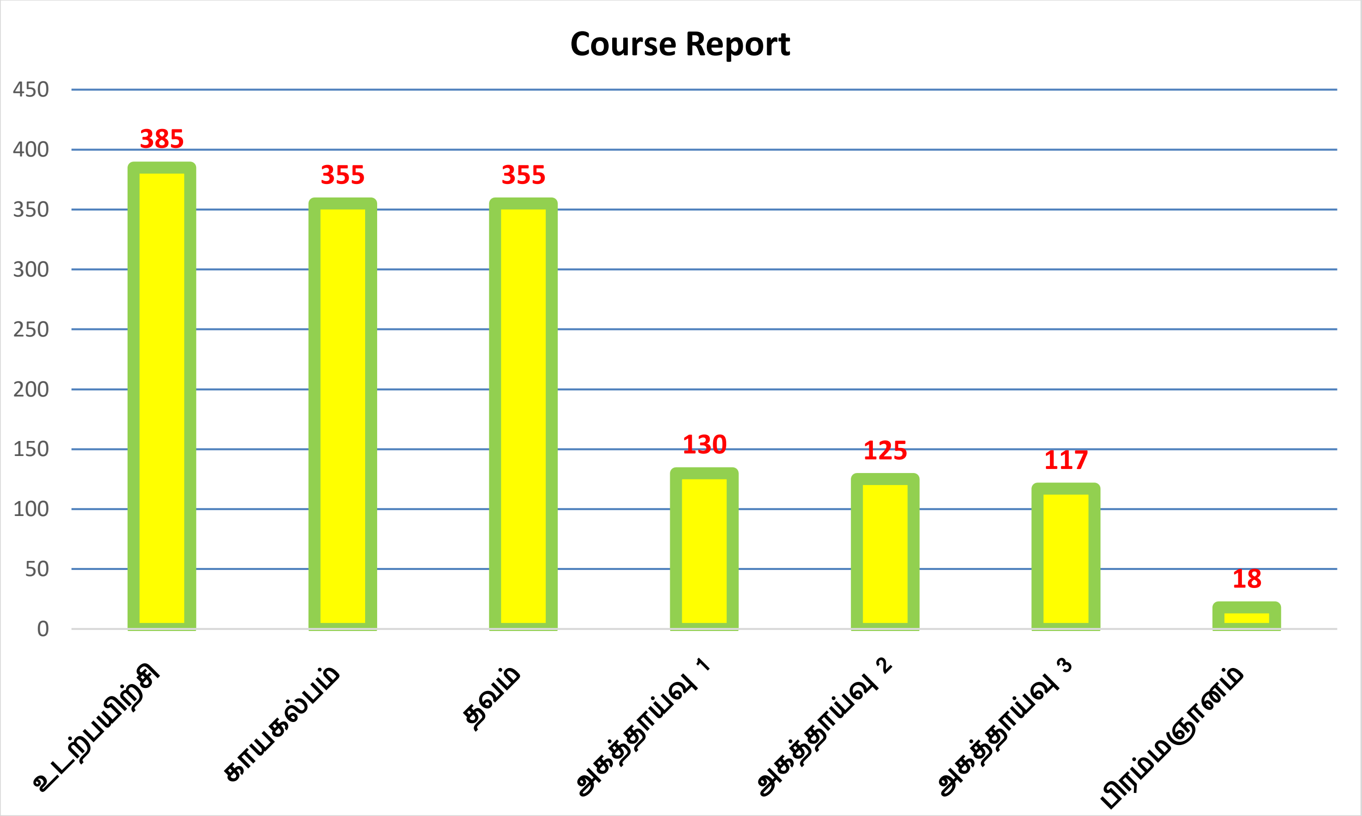
- நோயற்றவாழ்வு
- குடும்பஅமைதி
- முதியோரைபாதுகாத்தல்
- கல்வியில்மேன்மை
- சுற்றுப்புறசுகாதாரம்
- சமுதாயவிழிப்புணர்வு
- மதநல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. சதுமுகை கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

BANNARI RURAL FOUNDATION நிறுவனத்தின் நிதி உதவியுடன் **ஈரோடு மண்டலம்**, ***T.N.*பாளையம் மனவளக்கலை** மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக *18.05.2024*-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், **பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM.மயிலானந்தன்** அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் **சதுமுகை** கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

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



5. மருத்துவ முகாம்

12.08.2024 *அன்று சதுமுகை கிராமத்தில்* ***அரசு நடமாடும் மருத்துவமனை மூலமாக*** *மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-42, பெண்கள்-74, சிறுவர்கள்-17 மொத்தம்-133 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

12.08.2024 *அன்று* ***Dr.Ramesh*** *அவர்களால் சதுமுகை கிராமத்தில்* ***மன நல ஆலோசனை முகாம்*** *நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் மொத்தம் ஆண்கள்-42, பெண்கள்-74, சிறுவர்கள்-17 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 10 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.*

7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல்

26.09.2024 சதுமுகை கிராமத்தில் ***T.N.பாளையம் அறக்கட்டளை*** *பொறுப்பாளர்கள் கிராமகளுக்கு 135 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது. இதில் கிராம மக்கள் 46 அன்பர்கள் கலந்து கொண்டனர்.*

8. மது ஒழிப்பு முகாம்

28.09.2024 அன்று சதுமுகை கிராம மக்களுக்கு ***Mr. Jagadeesan & AAA*** அமைப்பினர்களால் மதுஒழிப்பு முகாம் நடத்தப்பட்டது. கிராம மக்கள் மொத்தம் 40 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

9. சர்வதேச யோகா தினம்

21.06.2024 அன்று சதுமுகை கிராமத்தில் சர்வதேச யோகா தினம் நடத்தப்பட்டது. இதில் மாணவ மாணவியர்கள் மற்றும் ஊர் பொது மக்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

9. மகளிர் மேம்பாட்டு திட்டம் -இலவச தையல் கலைபயிற்சி

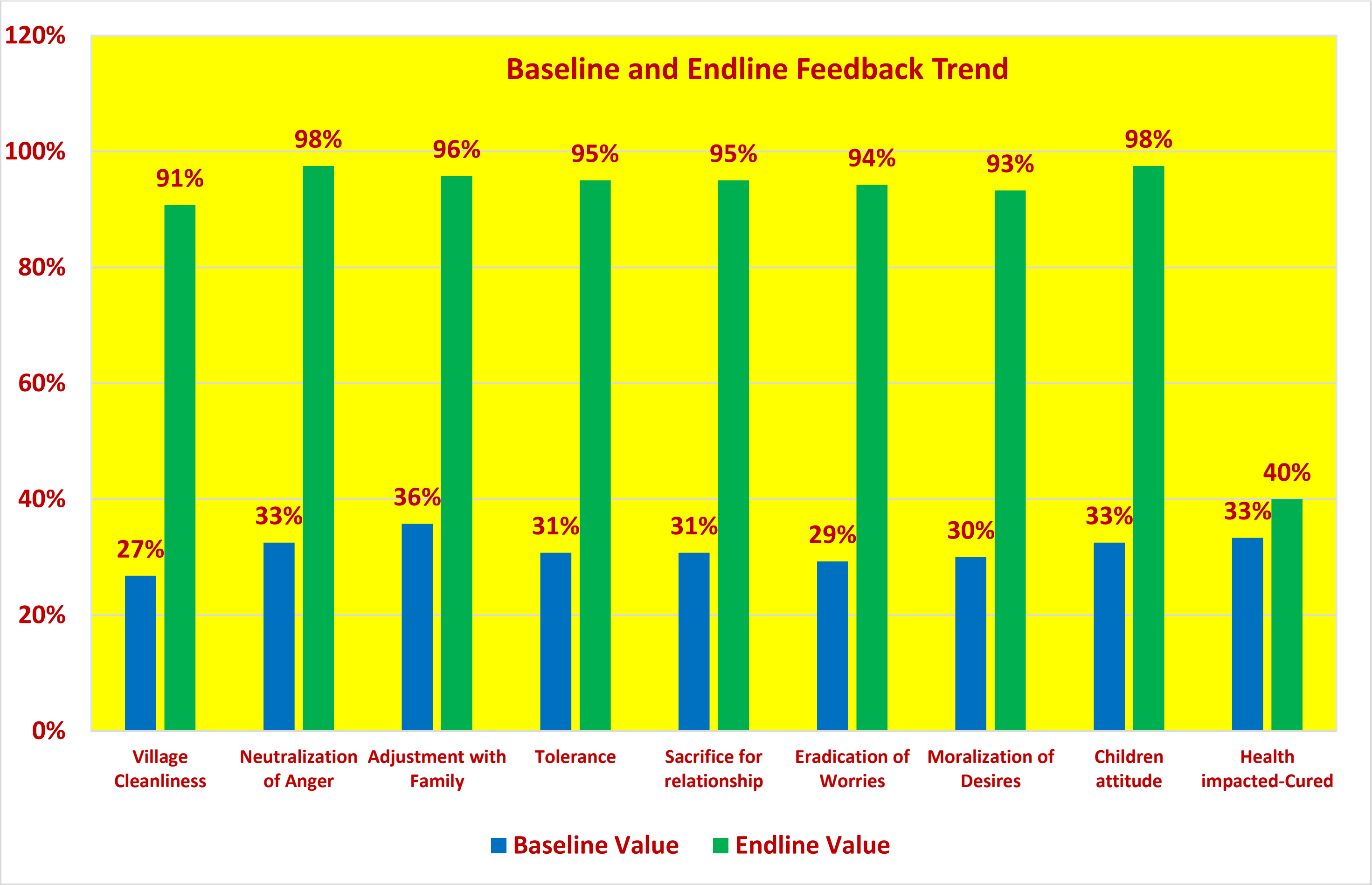
சதுமுகை கிராமத்தில் 5 மாதங்கள் இலவச தையல் கலை பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. இலவச தையல் பயிற்சி மூலமாக 26 கிராமப் பெண்கள் பயிற்சி பெற்று பயனடைந்துள்ளனர் .

10.அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	100% of the student participants are good in studies and other activities (School/Colleges)
2	100%of the participants are out of the depression compared to before joining the program
3	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 98% 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 83% (250) of the participants have made progress in family peace
9	Due to SKY Exercises and meditation-120 participants cured of Joint Pain, 80 Participants cured of Asthma / Breathing Problem,60 participants cured of Overweight / obesity, 60 participants cured of Sugar Problem, 30 participants cured of Ulcer, 20 participants cured of Migraine and Headache, 20 women participants cured of Menstrual Problem (PCOD).
10	**100% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 29% before joining the program**

Feedback Trend



P. கல்யாணசுந்தரம்
D.No. 1/158
[illegible] வீதி
[illegible] (P.O)
செஞ்சி (T.K)
தி. மலை (D.T)

எனது பெயர் P.கல்யாணசுந்தரம். நான் [illegible] கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன். எனக்கு வயது 63 ஆகிறது. விவசாயத் தொழில் செய்து வருகிறேன். எனக்கு நீண்ட நாட்களாகவே கால் வலி, முழங்கால் வலி இடுப்பு வலி மற்றும் உடல் அசதி சோர்வடைதல் போன்ற காரணங்களால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். இதன் காரணமாகவும் பொருளாதார பிரச்சனை காரணமாகவும் மன அழுத்தம், மன உளைச்சல், நிம்மதியின்மையில் இருந்தேன். இந்த நேரத்தில் நமது ஊரில் உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவைத் திட்டம் ஸ்ரீ பண்ணாரியம்மன் பவுண்டேஷன் மூலமாக மனவளக்கலை பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்தப்பட்டு வந்தது. நானும் அங்கு சென்று பயிற்சி பெற்றேன். நல் ஆசிரியரின் பயிற்சியால் எனக்கு இரு மாதங்களுக்கு உள்ளாகவே உடலில் நல்ல முன்னேற்றம் உண்டானதை உணர்ந்தேன். மேலும் தியான பயிற்சி பேராசிரியரின் அகத்தாய்வு பயிற்சியிலும் பல விஷயங்களும் விளக்கங்களும் அறிந்து கொண்டு பெருகத்து. இதன் காரணமாக மன அழுத்தம், மன உளைச்சல் வெகுவாக குறைந்து விட்டது. இனி எல்லாம் சரியாகி விடும் என்ற ஒரு நம்பிக்கை பிறந்துள்ளது. இது குரு மகரிஷியின் பேரருளே காரணமாகும் புரிபட்டுள்ளது. இது போன்று சமுதாயத்தில் உலக மக்கள் அனைவரும் பயன் பெறும் வண்ணம் இத்திட்டத்தை ஏற்படுத்தி கொடுத்த ஆசான் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு எனது கோடானு கோடி நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். மேலும் உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவைத் திட்டத்திற்கும் ஸ்ரீ பண்ணாரி யம்மன் பவுண்டேஷன் அவர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

எப்போதும் ஆசான் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷியின் அருளும், ஆசியும் அனுக்கிரகமும் வேண்டி,

P.கல்யாணசுந்தரம்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

C. பிரியா,
1/217 தெற்கு வீதி.
சதுமுகை (PO)
சதுமுகை

என்னுடைய பெயர் C. பிரியா சதுமுகை கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன். எனக்கு உடல் உபாதைகள் இருந்தது. முதுகுவலி தோள்பட்டை வலி மனம் அமைதியின்மை உடல்சோர்வு ஆகியவை -யால் மிகவும் துன்பப்பட்டு வந்தேன்.

இந்த சமயத்தில் தான் எங்கள் கிராமத்திற்கு உலக சமுதாய சேவா சங்கம் பண்ணாரி சுகர்ஸ் பவுன்டேசன் இணைந்து கிராமிய சேவை திட்டம் கொண்டு வந்தார்கள் இந்த திட்டத்தில் நானும் ஆரம்பம் முதலே சேர்ந்து ஆசிரியர்கள் கற்றுக் கொடுத்த பயிற்சிகளை செய்து வந்தேன் மிகவும் குறுகிய காலத்திலேயே சிறிது சிறிதாக உடல் ஆரோக்கிய -மடைவதை உணர முடிந்தது. காயகல்ப பயிற்சியும் தியானமும் தொடர்ந்து செய்து வந்தேன். உடல் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெறுகிறது. மனம் அமைதியாக உள்ளது. அகத்தாய்வு பயிற்சிகள் மூலம் கோபம் குறைந்துள்ளது. மனதிற்கு நிறைவு ஏற்பட்டுள்ளது. இவ்வளவு நன்மைகளை தரக்கூடிய மனவளக் கலையை உலகிற்கு வழங்கிய ஆசான் அருள் தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு கோடான கோடி நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். சதுமுகை கிராமிய சேவைத் திட்டத்திற்கு நிதி வழங்கியது. பண்ணாரி சுகர்ஸ் பவுண்டேசன் அவர்களுக்கு நன்றி

இப்படிக்கு
C. Priya

வாழ்க வளமுடன்

வாழ்க வையகம்

N. சரண்யா,
4/213 தெற்குவீதி,
சக்முகை (Po)

என்னுடைய பெயர் N. சரண்யா சக்முகை கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன் எனக்கு உடல் உபாதைகள் இருந்தது. முதுகுவலி, தோள் பிரச்சனை மனம் அமைதியின்மை உடல்சோர்வு ஆகியவையால் மிகவும் துன்பப்பட்டு வந்தேன்.

இந்த சமயத்தில் தான் எங்கள் கிராமத்திற்கு உலக சமுதாய சேவா சங்கம் பண்ணாரி சுகர்ஸ் பவுண்டேசன் சமுதாய சேவை திட்டம் கொண்டு வந்தார்கள். இந்த திட்டத்தில் நானும் ஆரம்பம் முதலே சேர்ந்து ஆசிரியர்கள் கற்றுக்கொடுத்த பயிற்சிகளை செய்து வந்தேன் மிகவும் குறுகிய காலத்திலேயே சிறிது சிறிதாக உடல் ஆரோக்கிய மடைவதை உணர முடிந்தது. காயகல்ப பயிற்சியும் சக்தி பெறுகிறது. மனம் அமைதியாக உள்ளது. அகத்தாய்வு பயிற்சிகள் மூலம் கோபம் குறைந்து மனதிற்கு நிறைவு ஏற்படுகின்றது. இவ்வளவு நன்மைகளை தந்த மனவளக்கலையை உலகிற்கு வழங்கிய ஆசான் சேவைத் திட்டத்திற்கு நிதி வழங்கிய பண்ணாரி சுகர்ஸ் பவுண்டேசன் அவர்களுக்கு நன்றி.

அன்புடன்
N. Sar

D. சங்கீதப்பிரியா
1/53 ஜெடம்மன் கோயில் வீதி
சதுமுகை

என்னுடைய பெயர் D. சங்கீதப்பிரியா நான் சதுமுகை கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன். எனக்கு இரவில் தூக்கமின்மை, தைராய்டு பிரச்சனை, மன அமைதியின்மை, மனக்குழப்பம், கவலை போன்ற பல பிரச்சனைகளால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டு இருந்தேன்.

இந்த சமயத்தில் தான் எங்கள் ஊரில் உள்ள கிராமத்திற்கு உலக சேவாசங்கம் பண்ணாரி அம்மன் சுகர் பவுண்டேசன் இணைந்து கிராமிய சேவைதிட்டம் கொண்டுவந்தார்கள். இத்திட்டத்தில் நானும் சேர்ந்து ஆசிரியர்கள் கற்றுக் கொடுத்த பயிற்சிகளை செய்து வருகிறேன் மிகவும் குறுகிய காலத்தில் உடல் ஆரோக்கியத்தில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டது சாந்தி தவம் தூக்கமின்மை பிரச்சனையை தீர்த்தது காய கல்ப பயிற்சியும் தியானமும் உடலில் நோய் எதிர்ப்புசக்தியை அதிகரித்தது அகத்தாய்வு பயிற்சியில் மனக்குழப்பம், கவலை போன்றவை தீர்க உதவியது இவ்வளவு நன்மைகளை தரக்கூடிய மன வளக்கலையை உலகிற்கு வழங்கிய அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிசி அவர்களுக்கு கோடான கோடி நன்றிகள் சதுமுகை கிராமிய சேவை திட்டத்திற்கு நிதி வழங்கிய பண்ணாரி சுகர் பவுண்டேசன் அவர்களுக்கு நன்றி

இப்படிக்கு
D. Sangeeth

சிவக்குமார் நாகராஜ்
தந்தை : நாகராஜ்
பிறந்த வருடம் : 1976

S/o நாகராஜ் க- எண் 323, ரேசன்
கடை வீதி, நெடுமிசை, சத்தியமங்கலம்.
ஈரோடு, தமிழ்நாடு. 638503.

வாழ்க வளமுடன்

நான் சிவக்குமார் எனது முதல் ஏழு நாட்களில் எனது ஆசிரியர்
பயிற்சி மற்றும் தியான வழிமுறைகளை உடல் நல ஆரோக்கியம்
பயிற்சி வந்த வழிமுறையால் எனது
மற்றும் மன அமைதியும் சிந்தனை தெளிவும் மற்ற உயிரின்
மகிமையும் அறிந்து கொண்டேன்

இன்று நிலை அகத்தாய்வின் மூலம் என்னுள் இருந்த இறைவன்
இருப்பதை உணர்ந்தேன் இறைவன் என்பது நான் தான் இறைவன்
தான் நான் என்று தெளிவு பெற்றது தினமும் செய்யும்
தியானத்தால் என்னுள் உள்ள சிற்றாற்றலை பேராற்றலுடன்
இணைக்கும் வழிமுறையை அறிவித்த பேராசிரியர்
அவர்கள் வாழ்க வளமுடன். தினமும் செய்யும் தியானப் பயணம்
ஒரு அறிவு முதல் ஆறு அறிவு உள்ள எந்த உயிரிலும்
ஒரு இறைவன் என்ற மாபெரும் ஆற்றல் உள்ளது
நான் பல வருடங்கள் என்னுள் உள்ள தேடல்களுக்கு
இந்த சரியான விடையும் கிடைத்தது அதை தொடர்ந்து சென்று
பெருவெளியில் பிரம்மஞானத்தை அடையும் வழி வகுத்த
குரு வேதாத்திரி மகரிஷிக்கு கோடான கோடி நன்றிகள்

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்

11.எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க **சதுமுகை** கிராமம், ***T.N.*பாளையம் 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:

சதுமுகை 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 ***BANNARI RURAL FOUNDATION*-க்கும்,** இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த **ஈரோடு** மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், ***T.N.*பாளையம் மனவளக்கலை** மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் *Asst.Prof.K.Balasubramaniyam & Asst.Prof.B.Ezhil* 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