கிராமிய சேவைத் திட்டம்

கும்பகோணம் மண்டலம்
திருவாரூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
மாங்குடி 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

கும்பகோணம் மண்டலம்
திருவாரூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
மாங்குடி கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை....3

2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்....4

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்....4

4. மாங்குடி கிராமத்தின் தொடக்கவிழா....5

5. மருத்துவ முகாம்....7

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்....7

7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல்....7

8. அனுபவ உரை....8

9. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:....14

10. வாழ்த்து:....14

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	***மாங்குடி***		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**21-01-2024**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**23-06-2024**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5 மாதங்கள்**		
5.	மண்டலம்	**கும்பகோணம்**		
6.	அறக்கட்டளை	**திருவாரூர்**		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	**கும்பகோணம் மண்டலம்**		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	*ஆண்:300*	*பெண்:350*	*மொ:650*
9.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் ***(Students below 14)***	*ஆண்:57*	*பெண்:45*	*மொ:102*
10.	**கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்**	***ஆண்:158***	***பெண்:342***	***மொ:500***
11.	***காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை***	***ஆண்:95***	***பெண்:257***	***மொ:352***
12.	***தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை***	***ஆண்:89***	***பெண்:250***	***மொ:339***
13.	***முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்***	***ஆண்:50***	***பெண்:204***	***மொ:254***
14.	***இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்***	***ஆண்:50***	***பெண்:204***	***மொ:254***
15.	***மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்***	***ஆண்:35***	***பெண்:184***	***மொ:219***
16.	***பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்***	***ஆண்:01***	***பெண்:30***	***மொ:31***
17.	***ஆசிரியர்பயிற்சி பெற்றவர்கள்***	***ஆண்:01***	***பெண்:09***	***மொ:10***

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 **320**-வது கிராமமாக **மாங்குடி** கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் **21-01-2024**-ஆம் தேதியிலிருந்து **23-06-2024**-ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

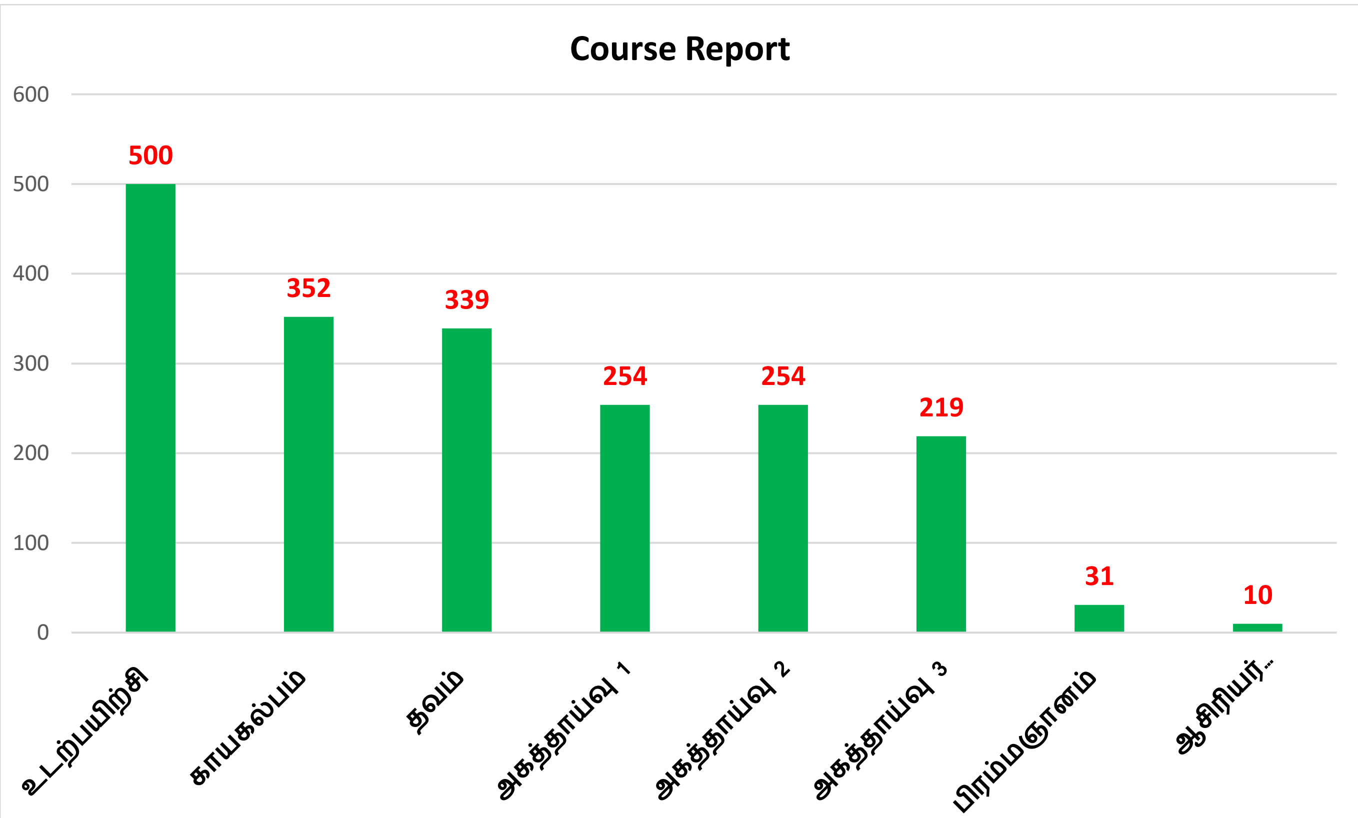
- நோயற்றவாழ்வு
- குடும்பஅமைதி
- முதியோரைபாதுகாத்தல்
- கல்வியில்மேன்மை
- சுற்றுப்புறசுகாதாரம்
- சமுதாயவிழிப்புணர்வு
- மதநல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. மாங்குடி கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

Ramraj Cotton *நிதி உதவியுடன்* ***கும்பகோணம் மண்டலம்***, ***திருவாரூர் மனவளக்கலை*** *மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக* ***21-01-2024*** *-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர்,* ***பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM. மயிலானந்தன்*** *அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும்* ***மாங்குடி*** *கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.*

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



5. மருத்துவ முகாம்

24.02.2024 *அன்று மாங்குடி கிராமத்தில்* ***Vinayaka Mission Hospital*** *மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-36, பெண்கள்-112, மொத்தம்-148 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

21.05.2024 அன்று ***Prof.Sivaraman, Psychologist*** *அவர்களால் மாங்குடி கிராமத்தில்* ***மன நல ஆலோசனை முகாம்*** *நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் மொத்தம் 30 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 5 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.*

7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல்

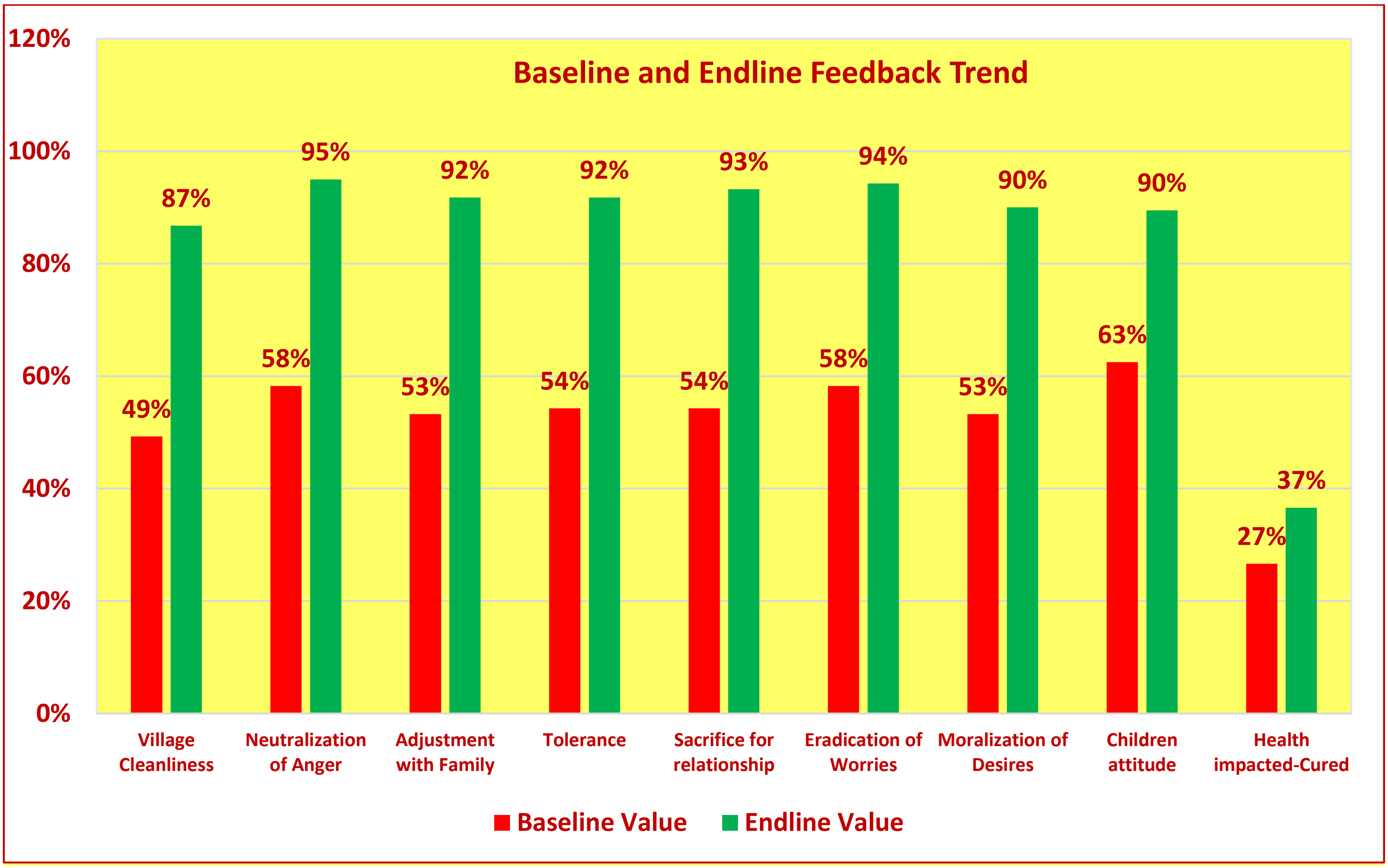
26.03.2024 மாங்குடி கிராமத்தில் திருவாரூர் அறக்கட்டளை பொருப்பாளர்களால் கிராம மக்களுக்கு 100 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.

8. அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	Around 97% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
2	Around 96% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
3	Around 96% of the Student Participants are good in studies and other Activities (School& College)
4	95% of the participants are able to control their anger
5	94% of the participants are able to eradicate worries and maintain a healthy life
6	Around 93% of the participants are satisfied with their children education and attitude
7	73% (477) of the participants have made progress in family peace
8	Due to SKY Exercises and meditation-238 participants cure of joint pain, 238 participants cured of Migraine and Headache, 108 participants cure of sugar problem, 65 participants cure of Eye problem with respect to sight, watering eyes, 43 participants cured of Asthma and Breathing Problem, 43 women participants cured of Menstrual Problem (PCOD).
9	**Around 96% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 45% before joining the program**

Feedback Trend



வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

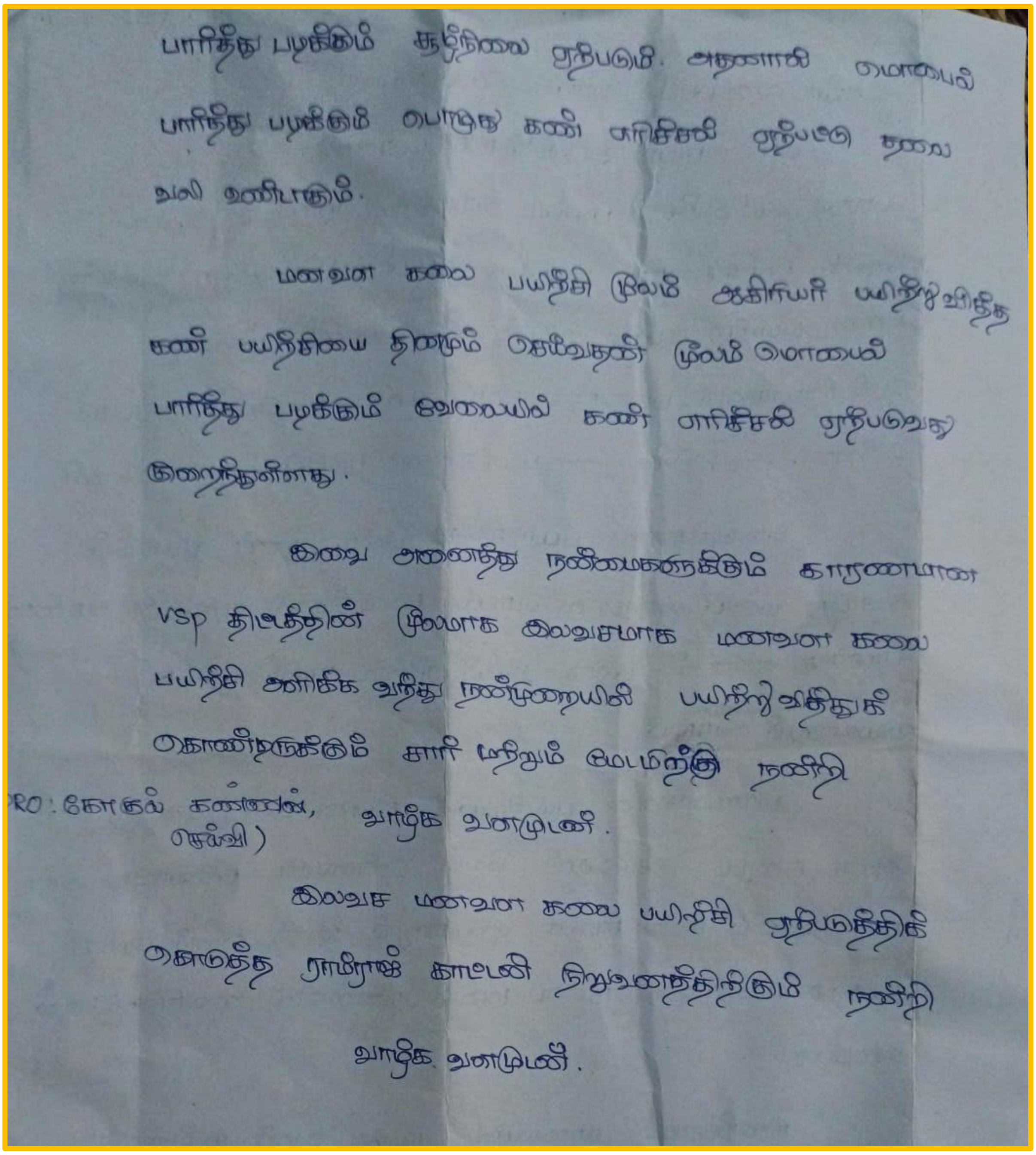
என் பெயர் கா. கீர்த்திகா. நான் பொறியியல் கல்லூரியில் படித்து வருகிறேன். நான் இரண்டு மாதங்களாக மாதிக்குழ கிராமத்தில் வையக மனவள கலை பயிற்சி பெற்று வருகிறேன். இதன் மூலமாக உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் பல நன்மைகள் ஏற்பட்டு உள்ளன. அவற்றின் அனுபவங்களை பகிர்ந்துக் கொள்கிறேன்.

மனவளகலை பயிற்சிக்கு முன்பு, நான் படிக்கும் பொழுது மனம் ஒருநிலை படாமல் கவனசிதறல் ஏற்படும். அதனால் படித்தது எளிதில் மறந்து விடும். நீண்ட நேரம் படிக்க இயலாமலும் போகும்.

மனவளகலை பயிற்சியில் தியான பயிற்சி பெற்ற பின் அதை தினமும் செய்வதன் மூலம் முன்பைவிட தற்பொழுது அதிக கவனத்துடனும் கவன சிதறல் ஏற்படாமலும் நீண்ட நேரம் படிக்க முடிகிறது. படித்ததை நீண்ட காலம் நினைவில் வைத்திருக்கவும் உதவுகிறது.

தினந்தோறும் காலையில் எழுந்த உடன் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் அசதி மற்றும் சோர்வு நீங்கி உடல் சுறுசுறுப்பாகவும் அந்த நாள் முழுவதும் புத்துணர்ச்சியாகவும் இருக்கும்.

நிறைய நேரங்களில் மொபைல் (தொலை பேசி) - ஐ



பார்த்து பழகும் சூழ்நிலை ஏற்படும். அதனால் மொபைல் பார்த்து பழகும் பொழுது கண் எரிச்சல் ஏற்பட்டு தலை வலி உண்டாகும்.

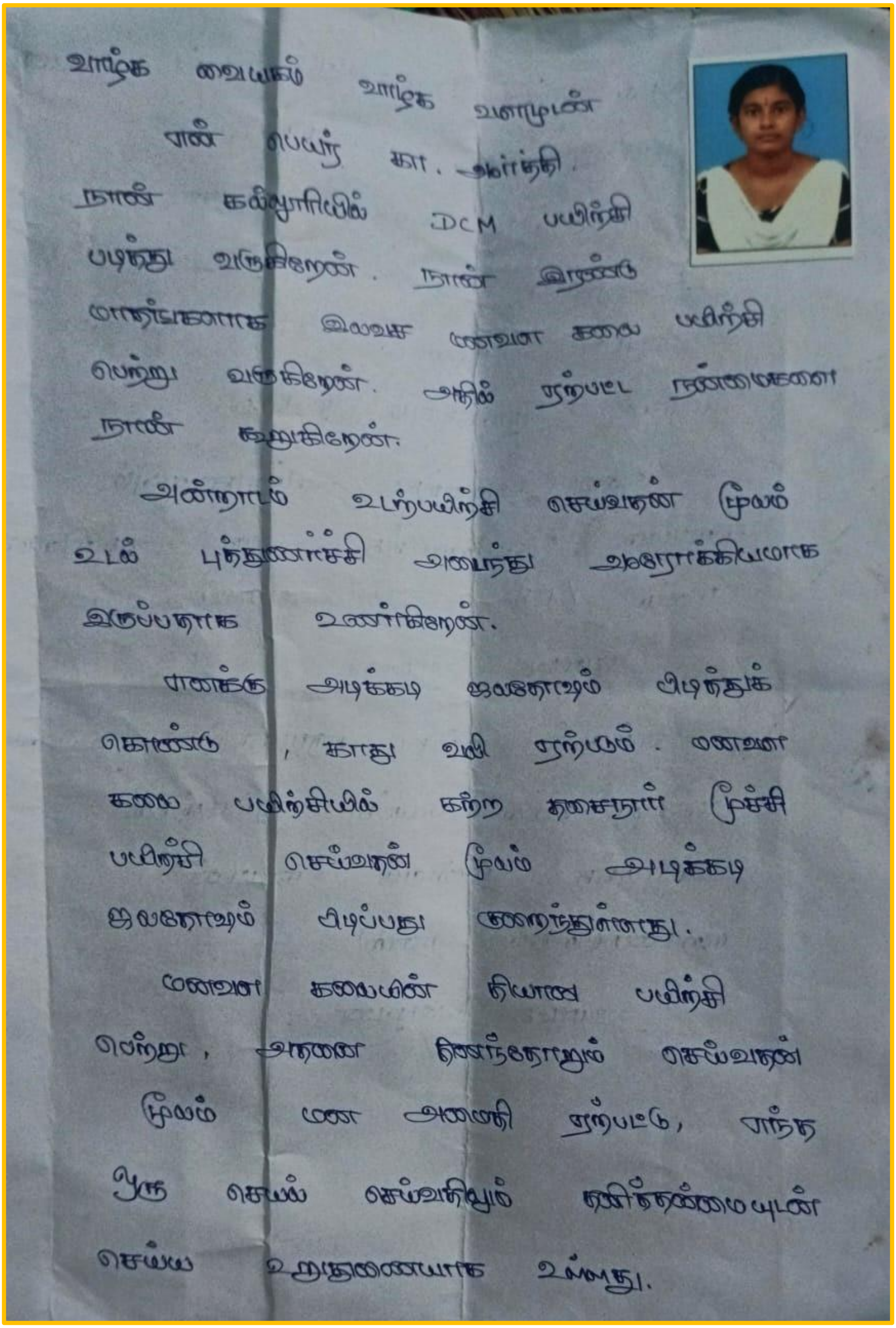
மனவள கலை பயிற்சி மூலம் ஆசிரியர் பயிற்றுவித்த கண் பயிற்சியை தினமும் செய்வதன் மூலம் மொபைல் பார்த்து பழகும் வேளையில் கண் எரிச்சல் ஏற்படுவது குறைந்துள்ளது.

இவை அனைத்து நன்மைகளுக்கும் காரணமான VSP திட்டத்தின் மூலமாக இலவசமாக மனவள கலை பயிற்சி அளிக்க வந்து நன்முறையில் பயிற்றுவித்துக் கொண்டிருக்கும் சார் மற்றும் மேடமிற்கு நன்றி

RO: கோகுல் கண்ணன், செல்வி) வாழ்க வளமுடன்.

இலவச மனவள கலை பயிற்சி ஏற்படுத்திக் கொடுத்த ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்திற்கும் நன்றி

வாழ்க வளமுடன்.



வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் கா. சாந்தி.
நான் கல்லூரியில் DCM பயிற்சி படித்து வருகிறேன். நான் இரண்டு மாதங்களாக இலவச மனவள கலை பயிற்சி பெற்று வருகிறேன். அதில் ஏற்பட்ட நன்மைகளை நான் கூறுகிறேன்.

அன்றாடம் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உடல் புத்துணர்ச்சி அடைந்து ஆரோக்கியமாக இருப்பதாக உணர்கிறேன்.

எனக்கு அடிக்கடி ஜலதோஷம் பிடித்துக் கொண்டு, காது வலி ஏற்படும். மனவள கலை பயிற்சியில் கற்ற தசைநார் மூச்சு பயிற்சி செய்வதன் மூலம் அடிக்கடி ஜலதோஷம் பிடிப்பது குறைந்துள்ளது.

மனவள கலையின் தியான பயிற்சி பெற்று, அதனை தினந்தோறும் செய்வதன் மூலம் மன அமைதி ஏற்பட்டு, எந்த ஒரு செயல் செய்வதிலும் தனித்தன்மையுடன் செய்ய உறுதுணையாக உள்ளது.

இதனால் மன ஒருநிலையுடன் என் இலக்கை நோக்கி செல்ல உதவுகிறது.

அகத்தாய்வு பயிற்சியில் கற்று கொண்ட பின் எந்த செயல் செய்தாலும், அதை தெளிவுடன் செய்யவும், அதை சிறப்பாக செய்து முடிக்கவும் முடிகிறது.

இவை அனைத்து பயிற்சிகளையும் சிறப்பாக பயிற்றுவித்த இரு. ஆசிரியர்களுக்கு நன்றி. (PRO : கோகுல் கண்ணன், செல்வி)

வாழ்க வளமுடன்

எங்கள் மாம்பகுடி கிராமத்திற்கு இலவச மனவள கலை பயிற்சி ஏற்படுத்திக் கொடுத்த ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்திற்கும் நன்றி

வாழ்க வளமுடன்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் க. ஜான்சிமி நான் மனவளக்கலை வருவதற்கு முன் நான் [illegible] அனைவும் பிடித்தவராக இருந்தேன். பின்பு எனக்கு உடலில் பல்வேறு பிரச்சனைகள் இருந்தது. எதிர்மறை எண்ணங்கள் எனக்கு அதிகமாக இருந்தது.

பின்பு மனவளக்கலை பயிற்சி பெற்ற பிறகு எனக்கு உடல் பருமன் எளிதாக குறைந்துள்ளது. மனவளக்கலையின் மூலமாக நான் எண்ணற்ற பிரச்சனைகளை என்னால் தீர்க்க முடிந்தது.

அதற்கு பிறகு தவை நாள் இத்தி பயிற்சி மூலமாக எனக்கு இருந்த நரையல் பிரச்சனை தீர்க்க முடிந்தது.

இந்த பயிற்சியை எங்கள் ஊரிற்கு அளித்த நாம்நான் காமட்ஷி [illegible] நியூ வனத்திற்கு மிகவும் நன்றி! எங்களுக்கு மிகவும் சிறப்பான முறையில் பயிற்சி கற்றுக்கொடுத்த இருபால் ஆசிரியர்களுக்கும் மனம்மார்ந்த நன்றி! எங்களுக்கு இந்த திட்டத்தினை கொண்டு வந்த வைராக்கி மன்ற தலைவர் அவர்களுக்கு நன்றி.

வாழ்க வளமுடன்

9. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க **மாங்குடி கிராமம்**, **திருவாரூர் 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:

மாங்குடி 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 ***Ramraj Cotton-க்கும்,*** இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த **கும்பகோணம் மண்டல** பொறுப்பாளர்களுக்கும், **திருவாரூர் மனவளக்கலை** மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் ***Prof.G.Selvi & Prof.K.Gogul Kannan*** 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