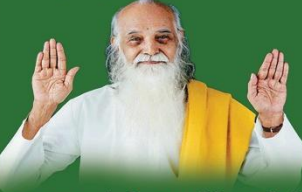


கிராமிய சேவைத் திட்டம்

கும்பகோணம் மண்டலம்
மன்னார்துடி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
கருவாக்குறுச்சி கிராமம்

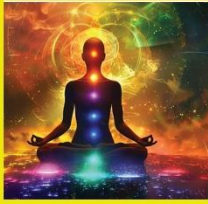
வாழ்க வையகம்
குருவே துணை
வாழ்க வளமுடன்



வேதாத்திரி கிராமம்



உலக சமுதாய சேவா சங்கம்
கிராமிய சேவைத் திட்டம்
ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம்



கருவாக்குறிச்சி



(WCSC-VSP) கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் இலக்கு

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ☞ நோயற்ற வாழ்வு ☞ கல்வியில் மேன்மை ☞ சுற்றுப்புற சுகாதாரம் ☞ முதியோரைப் பாதுகாத்தல் ☞ மகளிர் மேம்பாடு | <ul style="list-style-type: none"> ☞ குடும்ப அமைதி ☞ கர்மயோக வாழ்க்கைநெறி ☞ மனிதநேயம் ☞ மதநல்லிணக்கம் ☞ சமுதாய விழிப்புணர்வு |
|---|---|

தூய்மையும் பசுமையும் மிக்க ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம்

கும்பகோணம் மண்டலம்
மன்னார்குடி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
கருவாக்குறுச்சி கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை	3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்	4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்.....	4
4. கருவாக்குறுச்சி கிராமத்தின் தொடக்கவிழா	5
5. மருத்துவ முகாம்	7
6. மனநல ஆலோசனை முகாம்	7
7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்.....	7
8. சர்வதேச யோகா தினம்.....	8
9. முதல் நிலை அகத்தாய்வு	8
10. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு	8
11. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு	9
12. நிறைவுவிழா அழைப்பிதல்	9
13. அனுபவ உரை.....	10
14. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:	16
15. வாழ்த்து:	16

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	கருவாக்குறுச்சி		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	27-01-2025		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	07-07-2025		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	5 மாதங்கள்		
5.	மண்டலம்	கும்பகோணம்		
6.	அறக்கட்டளை	மன்னார்குடி		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	Prof.M.Murugaraj, WCSC-Coordinator-UAE & OMAN, Karuvakuruchi Village People.		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:160	பெண்:280	மொ:440
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:57	பெண்:247	மொ:304
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:57	பெண்:247	மொ:304
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:47	பெண்:228	மொ:275
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:35	பெண்:161	மொ:196
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:34	பெண்:145	மொ:179
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:25	பெண்:128	மொ:153
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:18	பெண்:67	மொ:85
16.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் (Students below 14)	ஆண்:46	பெண்:62	மொ:108

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 பத்மஜீ.அருள்நிதி.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களால் 356-வது கிராமமாக கருவாக்குறுச்சி கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் 27-01-2025-ஆம் தேதியிலிருந்து 07-07-2025-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

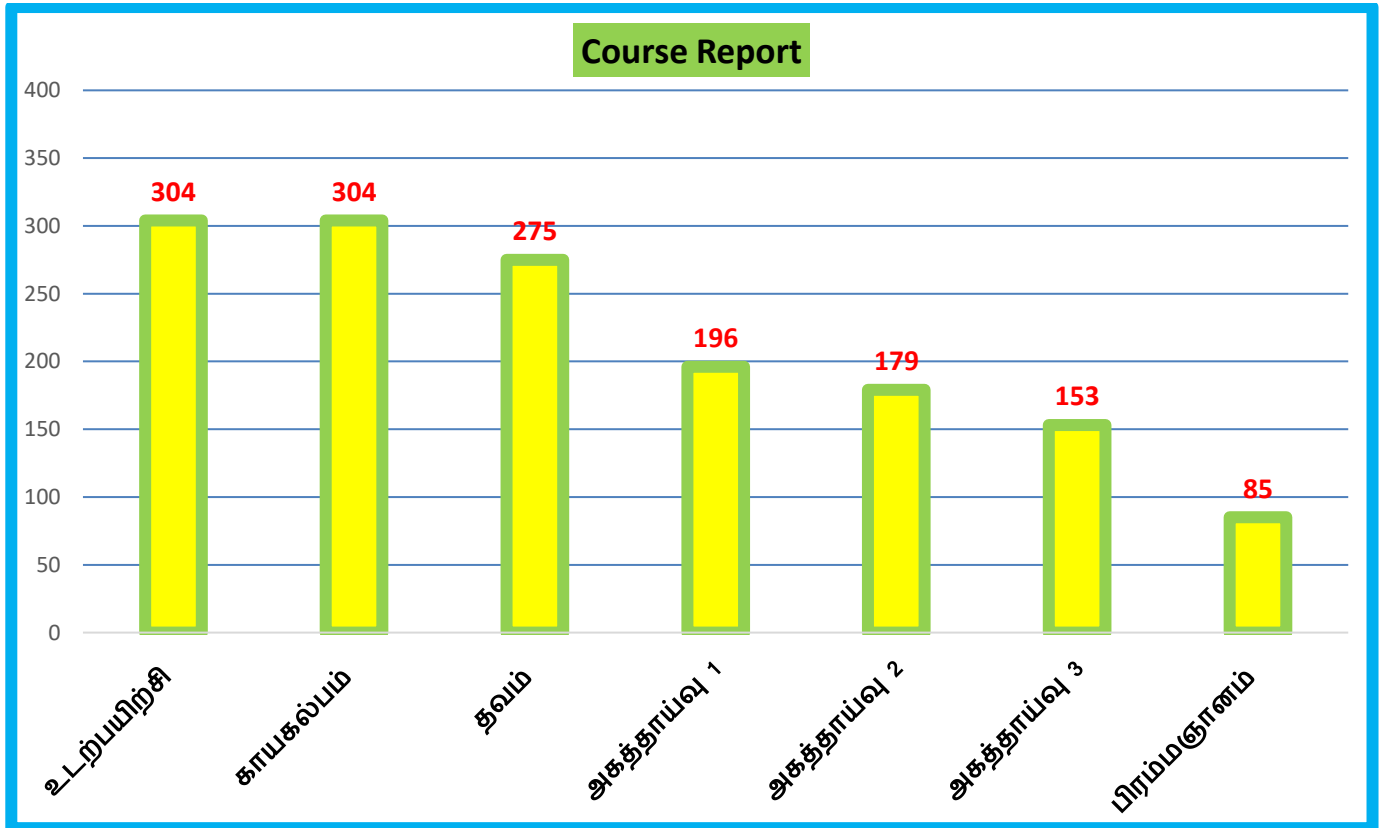
ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. கருவாக்குறுச்சி கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

Prof.M.Murugaraj, WCSC-Coordinator-UAE & Oman, Karuvakuruchi Village People ஆகியோரின் நிதி உதவியுடன் கும்பகோணம் மண்டலம், மன்னார்குடி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக 27-01-2025ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM. மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் கருவாக்குறுச்சி கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.



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



5. மருத்துவ முகாம்

25.02.2025 அன்று கருவாக்குறுச்சி கிராமத்தில் VSP Medical Team மூலம் மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மொத்தம்-30 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.



6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

25.06.2025 அன்று Dr. Sivaraman அவர்களால் கருவாக்குறுச்சி கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் ஆண்கள்-12, பெண்கள்-58, மொத்தம்-70 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 04 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.



7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

27.01.2025 அன்று கருவாக்குறுச்சி கிராமத்தில் மண்டலம், அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் கிராம பொருப்பாளர்களால் கிராம மக்கக்கு 170 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.



8. சர்வதேச யோகா தினம்

21.06.2025 அன்று கருவாக்குறுச்சி கிராமத்தில் சர்வதேச யோகா தினம் நடைபெற்றது. இதில் கிராமப் பொது மக்கள் 90 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டு யோகா பயிற்சிகள் செய்தனர்.



9. முதல் நிலை அகத்தாய்வு



10. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு



11. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு



12. நிறைவுவிழா அழைப்பிதல்

வாழ்க வையகம்
நிகழ்ச்சி நிரல்
வாழ்க வளமுடன்

மாலை

5.30 மணி : கொடியேற்றம், ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம் போர்டு திறப்பு.

5.45 மணி : இறைவணக்கம், குரு வணக்கம், தவம்.

6.00 மணி : வரவேற்புரை : பேரா. **மா.சிவராமன்** அவர்கள்,
செயலாளர், WCSC-கும்பகோணம் மண்டலம்.
முன்னிலை வகிப்பவர்கள் :
அருள்நிதி. **S.முத்து** அவர்கள்,
இணை இயக்குனர், WCSC-VSP,
தலைவர், WCSC-கும்பகோணம் மண்டலம்.

அருள்நிதி. **N.வேதகுமரச்செல்வன்** அவர்கள்,
மக்கள் தொடர்பு அலுவலர், அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியாறு.
பேரா. **S.தெய்வசிகாமணி** அவர்கள்,
இணை இயக்குனர், WCSC-விரிவாக்க இயக்குனரகம்.

அருள்நிதி. **சிவ.வேலாயுதம்** அவர்கள்,
துணைத்தலைவர் VSP,
மன்னார்குடி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை.

6.10 மணி : விருந்தினரை கௌரவித்தல்

6.15 மணி : செயல்பாட்டு உரை : அருள்நிதி. **P.முருகானந்தம்** அவர்கள்,
இயக்குனர், WCSC-VSP.

6.25 மணி : தலைமையுரை :
திருமதி. **சோனியா ரஜினி** அவர்கள்
முன்னாள் ஊராட்சி மன்றத் தலைவர், கருவாக்குறிச்சி.

6.35 மணி : தலைவரைப் பற்றிய அறிமுகம்

6.40 மணி : திட்டத்தை நிறைவு செய்து சிறப்புரை (காணொலி காட்சி)
அருள்நிதி. **SKM.மயிலானந்தன்** அவர்கள்,
சமூக சேவைக்காக பத்மஸ்ரீ விருது பெற்றவர்,
தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்.

6.50 மணி : **அனுபவ உரை**

7.10 மணி : **வேதாத்திரிய கும்மி நிகழ்ச்சி**
கருவாக்குறிச்சி கிராம அன்பர்கள்

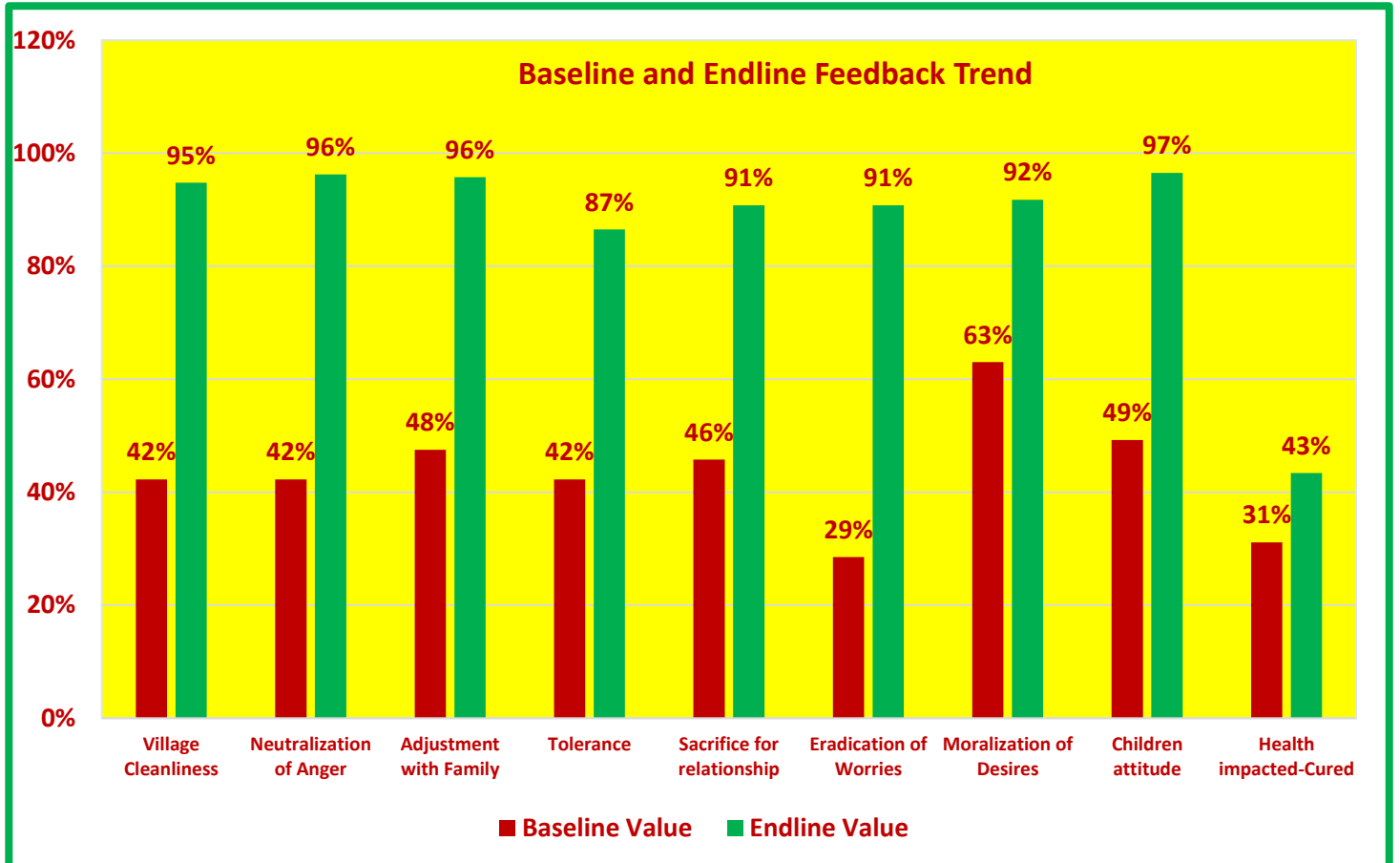
7.40 மணி : நன்றியுரை : அருள்நிதி. **R. கைலாசம்** அவர்கள்,
நிர்வாக அறங்காவலர், மன்னார்குடி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை.
துணைத்தலைவர் VSP, WCSC-கும்பகோணம் மண்டலம்.

உலக நல வாழ்த்து

13. அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	100% of the student participants are good in studies and other activities (School/College)
2	98% of the participants mental health has calmed due to the SKY Meditation
3	Around 97% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
4	97% of the participants are satisfied with their children's attitude
5	Around 96% of the participants are able to remember things
6	96% of the participants are able to control their anger
7	91% (402) of the participants are out of the depression compared to before joining the program
8	Around 87% (383) of the participants have made progress in family peace
9	Due to SKY Exercises and meditation-196 participants cured of Joint pain, 57 participants cured of Blood pressure, 43 participants cured of migraine and headache, 96 participants cured of anemia, 43 women participants cured of Menstrual problem (PCOD), 38 participants cured of overweight and obesity.
10	100% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 22% before joining the program

Feedback Trend

சி.விஜயகுமார்

கருவக்குறிச்சி கிராம சேவை திட்டம்



வாழ்க வையகம்

வாழ்க வளமுடன்

உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கு முதற்கான் நன்றி. எனது உடலில் ஐந்து அறுவை சிகிச்சை செய்துள்ளேன். தினமும் பத்து மாத்திரை எடுத்துவந்தேன். இப்பொழுது நான் தினமும் ரெண்டு மாத்திரை மட்டுமே எடுத்துக்கொள்கிறேன். இப்பொழுது ரத்த அழுத்தம் சர்க்கரை அளவு கொழுப்பு அளவு சீராகி நலமுடன் இருக்கிறேன் இதற்கு முழு முதற்காரணம் மனவள கலை யோகா பயிற்சி மட்டுமே. எனது மருத்துவரே எப்படி சாத்தியம் என்று ஆச்சிரியதுடன் கேட்டார். அதற்கு நான் இப்பொழுது மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி செய்கிறேன் அதனால் தான் இந்த அளவு எனது உடல் நிலை முன்னேற்றம் அடைந்தது என்றேன். மருத்துவர் என்னிடம் வரும் நோயாளிகளுக்கு கண்டிப்பாக மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி செய்ய சொல்கிறேன் கூறினார். அதோடு மட்டும் இல்லாமல். பயிற்சி மட்டும் இல்லாமல் வாழ்வியல் நெறிமுறைகளையும். இந்த பிரபஞ்சம் தோன்றுவதற்கும் முன் எப்படி இருந்தது அதன் பிறகு பிரபஞ்சம் தோன்றி அதன் பிறகு உயிர்கள் தோன்றியது வரை நல்ல விளக்கம் பயிற்சி கொடுத்தார்கள்.

நான் என்ற அகந்தையிலிருந்து விடுபட்டு சினம் தவிர்த்தல், பிற உயிர்களிடம் எப்படி அன்பு செலுத்துவது, அறநெறியோடு, அன்பு கருணையோடும் வாழ்வது எப்படி என்று பிரம்மஞான பயிற்சியின் மூலம் புரிந்துகொண்டேன். மற்றவர்களும் பயன்படும் வகையில் இந்த யோகா பயிற்சியை கொண்டு செல்ல பாடுபடுவேன் என்பதை உறுதியுடன் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன். இந்த மனவள கலை யோகா பயிற்சியை எங்களுக்கு அளித்த வேதாத்திரி மகரிசி அவர்களுக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றி

சிபுவாழை:

ம.பீனா,
கடுவாக்கிழிச்சி கிராமம்,
மண்ணார்குடி வட்டம்,
கும்பகோணம் மண்டலம்,
திருவாரூர் மாவட்டம்.



வாழ்க வையகம்! வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!
திரு வாழ்க துணை!

உணக்கம் நான் கும்பகோணம் காரணமாக மணக்குடிப்பம்,
சுத்தமகிமை, சோபம், உடல் ஆரோக்கியமில்லா உணர்வு பல பிழைகள்
அவதிபட்டன.

மணவாழ்கை பயிற்சியில் உற் பயிற்சி, காய கலிபம், சுவம்,
து பயிற்சி போன்றவை எங்கள் ஆசிரியர்கள் எங்களுக்கு பயிற்சி
கொடுத்தனர். பயிற்சி பெற்ற 2 மாசத்திலே நல்ல சூதகம்
உடல் சிறு சிறுப்பு பெற்றது.

அகத்தாய்வி, அகத்தாய்வி! அகத்தாய்வி! போன்ற கருத்து
கொட்டதால் மணக்குடிப்பம் தீர்ந்தது. சோபம், சுவலைகள் குறைந்தது.

துவாரித தவத்தால் எல்லா கடுமையம் தாய்மை அடைந்தது.
உண்பது மைய சுவம், பந்தகந்திரிய சுவம், பந்தகந்திரிய சுவம்
எதிர்த்தால் நான் புத்தனாச்சி அடைகிறேன்.

பிரம்ம சூன பயிற்சியில் அளிக்கப்பட்ட சண்ணாடி பயிற்சி,
இறைநிலை சூ தவம் போன்றவைகளால் உடலும், மனமும், உயரமும்
அளவு தீர்ந்தல் பெற்றது. பிரம்ம சூன பயிற்சியில் எனக்கு 8

அளிக்கப்பட்ட விளக்கங்கள் எனக்கு மறுவாழ்வு தந்தது.

அன்பும், கருணையும் சூனம்மில் கும்பம் மற்றும் 2 நாட்கள்
மிகியதுவும் புரிந்தது.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!
நன்றி உணக்கம்.

ம.கீர்த்தி

கருவாக்குச்சி

வாழ்க வையகம்!



வாழ்க வளமுடன்!

உலக சமுதாய சேவை சங்கம் கிராமிய சேவைத் திட்டம் மூலமாக மனவளக்கலை யோகா கற்றுக்கொள்ள எண்க்கு ஒரு வாய்ப்பு கிடைத்தது. அதில் பயிற்சி கற்றுக்கொண்டு நான் நிறைய பயனைடந்து உள்ளேன். நான் ஒரு வருடமாக தையல் கைத்து வருகிறேன் அதனால் நீண்ட நேரம் அமர்ந்து வேலை செய்ய முடியாது. யோகா மூலமாக நான் கற்றுக்கொண்ட மகராசன பயிற்சியில் எண்க்கு இருந்த நீண்ட நான் இருப்பு வலி துப்போது துல்லை. பாத வலியும் இருந்தது நீண்ட நேரம் நிர்க் முடியாது. கால் பயிற்சி செய்வதால் பாத வலியும் துல்லை. நான் அதிகமாக சோப. படுவேன். சியாணம் செய்வதால் சோபத்தை குறைத்து கொண்டேன். மனவளக்கலை யோகா மூலமாக நான் பயனைடந்ததற்கு மிக எரிய முறையில் எண்க்கு பயிற்சி அளித்த எனது ஆசிரியர்களுக்கு மிக்க நன்றி. மனவளக்கலை யோகா மூலமாக நான் மட்டுமே அல்ல எனது ஊரில் உள்ள மக்களும் இந்த பயிற்சி மூலமாக பயனைடந்து உள்ளனர். அகத்தாய்வு மூலமாக நான் நிறைய கற்று கொண்டேன்.

வாழ்க வளமுடன்!

14. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க கருவாக்குறுச்சி கிராமம், மன்னார்குடி 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:

கருவாக்குறுச்சி 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 Prof.M.Murugaraj, WCSC-Coordinator-UAE & Oman, Karuvakuruchi Village People -க்கும் இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த கும்பகோணம் மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், மன்னார்குடி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் Asst.Prof.T.Govindarajan & Asst.Prof.G.Bhuvaneswari 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