கிராமிய சேவைத் திட்டம்

கும்பகோணம் மண்டலம்
தஞ்சை மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
கருப்பூர் 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

கும்பகோணம் மண்டலம்
தஞ்சை மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
கருப்பூர் கிராமம்

Contents

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

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	கருப்பூர்		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**28.01.2025**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**08-07-2025**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5** மாதங்கள்		
5.	மண்டலம்	கும்பகோணம்		
6.	அறக்கட்டளை	தஞ்சை		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	*Prof.A.Pazhanisamy, A/N.K.Paranidharan, Prof. Chithra Balakrishnan, Tanjavur*		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:*110*	பெண்:*310*	மொ:*420*
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:*206*	பெண்:*391*	மொ:*597*
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:*134*	பெண்:*299*	மொ:*433*
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:*134*	பெண்:*298*	மொ:*432*
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:*103*	பெண்:*299*	மொ:*402*
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:*98*	பெண்:*254*	மொ:*352*
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:*86*	பெண்:*217*	மொ:*303*
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:*20*	பெண்:*57*	மொ:*77*
16.	ஆசிரியர் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:*05*	பெண்:*09*	மொ:*14*
17.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students below 14)*	ஆண்:*108*	பெண்:*111*	மொ:*219*

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 **357**-வது கிராமமாக கருப்பூர் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் 28.01.2025-ஆம் தேதியிலிருந்து **08.07.2025**-ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

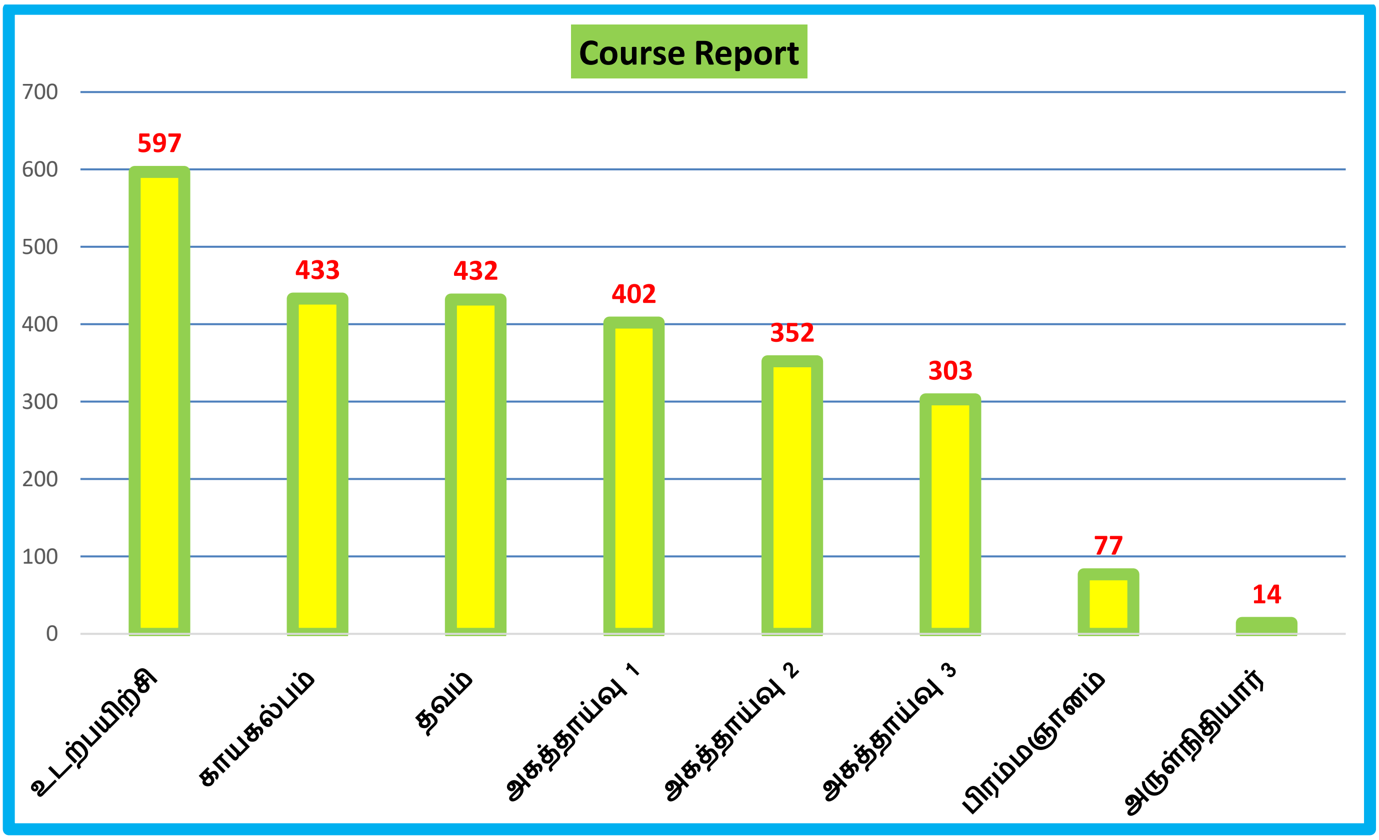
- நோயற்றவாழ்வு
- குடும்பஅமைதி
- முதியோரைபாதுகாத்தல்
- கல்வியில்மேன்மை
- சுற்றுப்புறசுகாதாரம்
- சமுதாயவிழிப்புணர்வு
- மதநல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. கருப்பூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

Prof.A.Pazhanisamy, A/N.K.Paranidharan, Prof. Chithra Balakrishnan, Tanjavur அவர்களின் நிதி உதவியுடன் கும்பகோணம் மண்டலம், தஞ்சை மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக *28-01-2025* ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.**SKM.** மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் கருப்பூர் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

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



5. மருத்துவ முகாம்

14.02.2025 & 24.02.2025 அன்று கருப்பூர் கிராமத்தில் மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-5, பெண்கள்-28, மொத்தம்-33 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

22.06.2025 அன்று Dr.Sivaraman அவர்களால் கருப்பூர் கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் ஆண்கள்-05, பெண்கள்-35, மொத்தம்-40 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 13 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

30.03.2025 அன்று கருப்பூர் கிராமத்தில் மண்டலம், அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் கிராம பொருப்பாளர்களால் கிராம மக்கக்கு 110 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.

8. மாணவர்கள் மேம்பாட்டு முகாம்

25.02.2025 அன்று கருப்பூர் கிராமத்தில் St.Thomos School மாணவ மாணவியர்கள் மொத்தம் 170 பேருக்கு மாணவர்கள் மேம்பாட்டு முகாம் நடைபெற்றது.

9. சர்வதேச யோகா தினம்

21.06.2025 அன்று கருப்பூர் கிராமத்தில் சர்வதேச யோகா தினம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் மற்றும் மாணவ மாணவியர்கள் 735 அன்பர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

10. பிரம்மஞானம் & ஆசிரியர் பயிற்சி

11. முதல் நிலை அகத்தாய்வு

12. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு

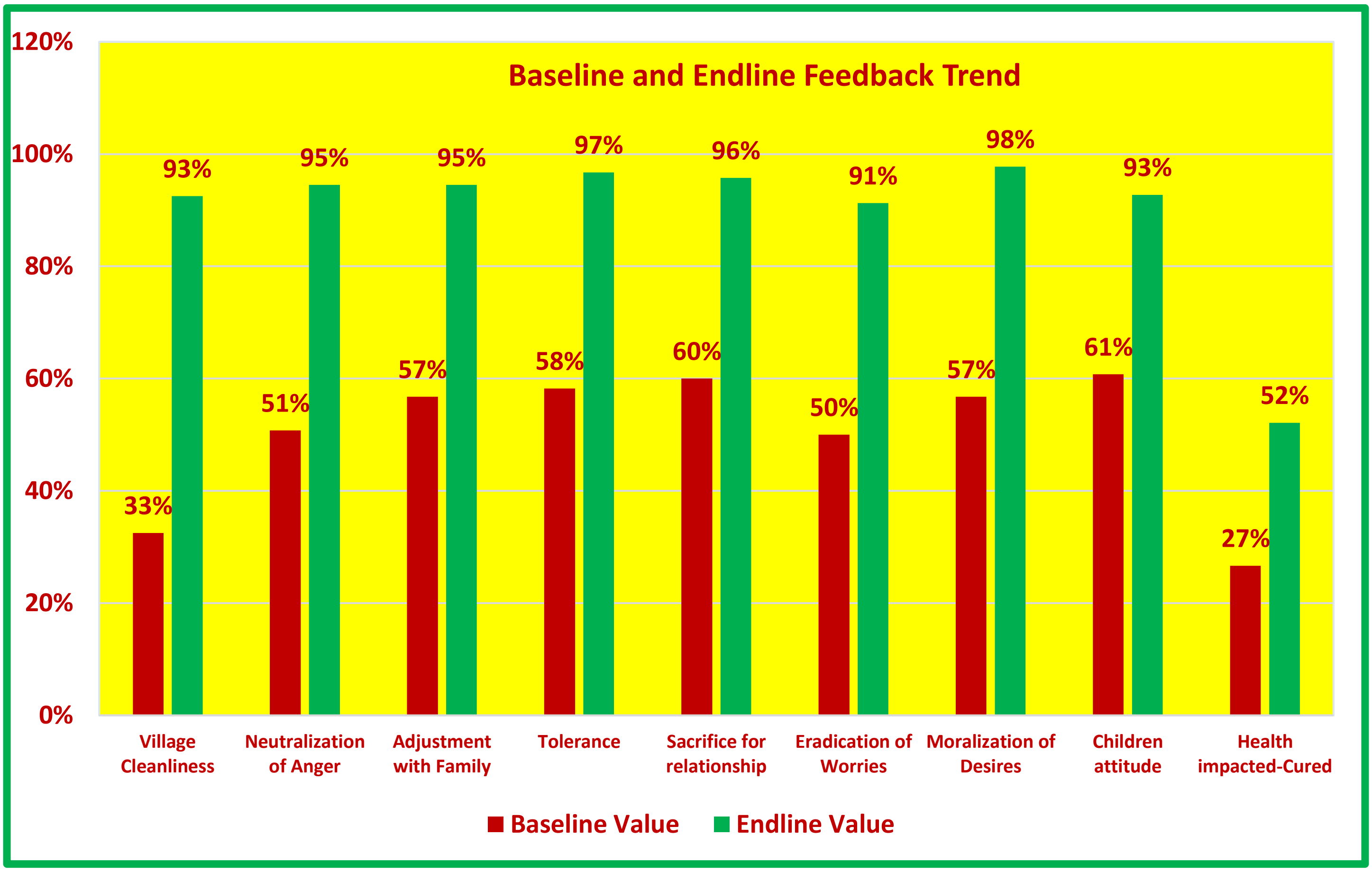
13. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு

14.அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	Around 98% of the participants are able to moralize their desire to be contented
2	Around 97% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
3	Around 96% of the participants mental health has calmed due to the SKY Meditation
4	Around 96% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
5	Around 95% of the participants are able to control their anger
6	Around 94% of the participants are able to remember thing
7	Around 93% of the participants satisfied with their children attitude and education
8	Around 87% (365) of the participants have made progress in family peace
8	Due to SKY Exercises and meditation- 219 participants cured of Joint Pain, 73 participants cured of Asthma and breathing problem, 73 participants cured of Blood Pressure, 55 participants cured of sugar problem, 37 participants cured of overweight and obesity.
9	**100% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 48% before joining the program**

Feedback Trend

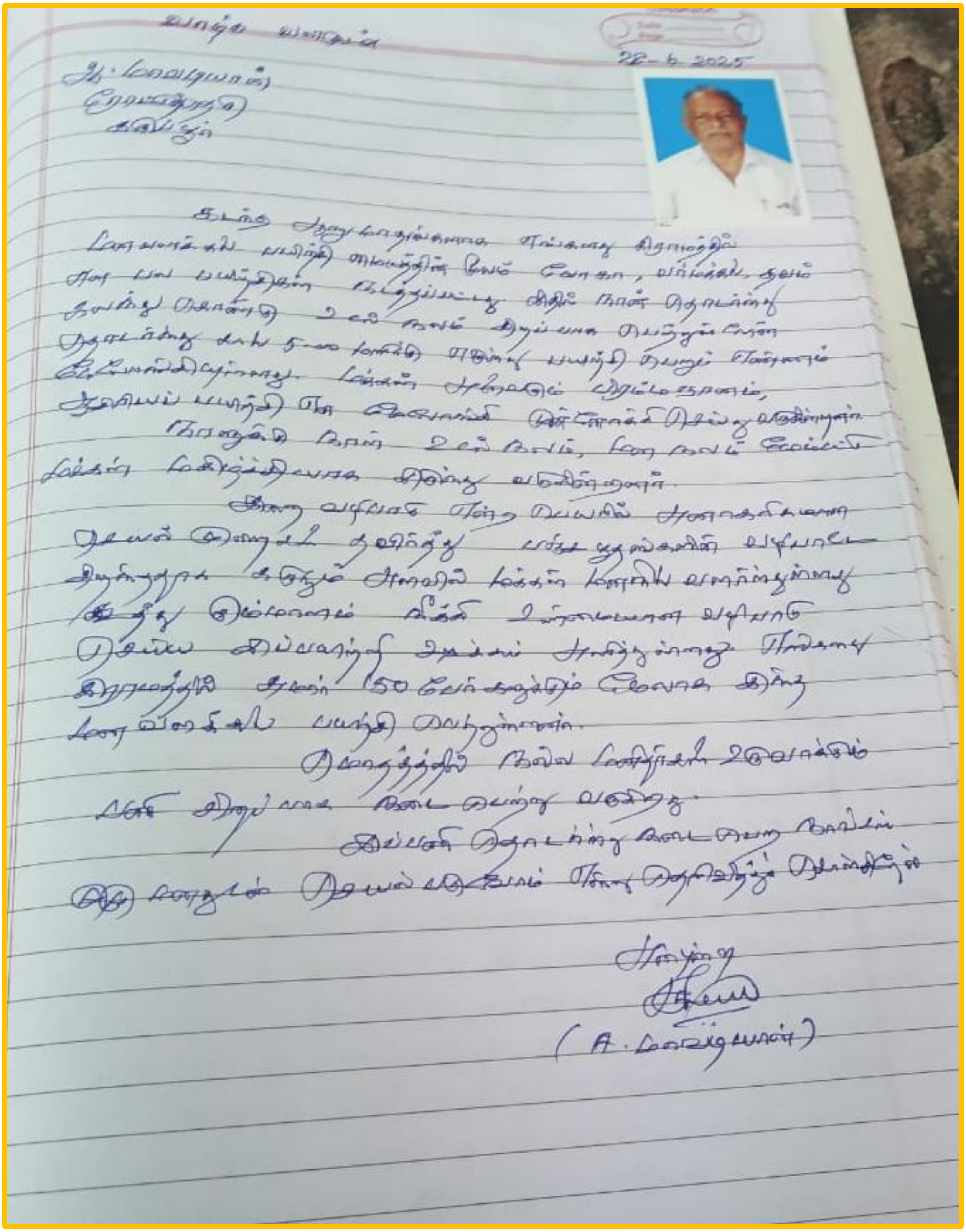


R. மணிகண்டன், வயது : 43 (அருள்நிதியர்)
கருப்பூர் VSP
கும்பகோணம் மண்டலம்.

எங்கள் ஊரில் கடந்த ஐந்து மாதங்களாக மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் கீழ் நடந்து வருகிறது. நானும் இந்த ஐந்து மாதங்களாக முழுமையாக பயிற்சி பெற்று வருகிறேன். எனக்கு பயிற்சிக்கு வருவதற்கு முன் உடல் ரீதியாக மூட்டுவலி, முதுகுவலி மற்றும் அல்சர் பிரச்சனைகள் இருந்தது, தற்போது இந்த பிரச்சனைகள் நீங்கி உடல் ஆரோக்கியமாக உள்ளது. மேலும் எனக்கு மன ரீதியாக குடும்பத்திலும் மற்றும் அலுவலகத்திலும் பல்வேறு கவலைகள், கோபம் ஏற்படும். தற்போது எனது ஆசிரியர்கள் எனக்கு தவம் செய்வதை கற்றுக் கொடுத்த பின்பு கோபம், கவலைகள் இரண்டையும் என்னால் தவிர்க்க முடிகிறது. காயகல்ப பயிற்சியின் மூலம் எனது உடலில் உள்ள உயிர் ஆற்றலை பெருக்கி கொள்ள முடிகிறது. அது என்னை நாள் முழுவதும் நல்ல சுறுசுறுப்புடன் வைத்திருக்க முடிகிறது. ஜீவகாந்த பயிற்சியான கண்ணாடி பயிற்சி & தீபப் பயிற்சியின் மூலம் உடலிலிருந்து ஆற்றல் விரயமாவதை ஈடு செய்ய விண்ணிலிருந்து காந்த சக்தியை பெற்று ஜீவகாந்தத்தை பெருக்கி கொள்ள முடிகிறது. அகத்தாய்வு மூலம் அறுகுண சீரமைப்பு அடைய முடிகிறது. இந்த பயிற்சியினால் நான் பெற்ற பலனை அனைவருக்கும் கொண்டு செல்ல முயல்வேன் என்றும் இக்கலை எங்களுக்கு கிடைப்பதற்கு காரணமாக இருந்த வேதாத்திரி மகரிஷி ஐயா அவர்களுக்கும், ஆழியார் அறிவுத் திருக்கோயிலுக்கும், இத்திட்டத்திற்கு நிதி உதவி அளித்த நல் உள்ளங்களுக்கும், எங்களின் ஆசிரியர்கள் அனைவருக்கும் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வாழ்க வளமுடன்!
வாழ்க வையகம்!

R. Manikandan
(R.MANIKANDAN)


28-6-2025

வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்

எனது பெயர் : ப. புவனேஸ்வரி,
தெற்குத் தெரு
கருப்பூர்.

கடந்த ஐந்து மாதங்களாக எங்களது கிராமத்தில் மாணவர்களை பயிற்சி மையத்தின் மூலமாக, நான் யோகா, தவம் என பயிற்சி பெற்றேன். நான் தொடர்ந்து பயிற்சிக்கு செல்வேன். பயிற்சிக்கு முன் சோர்வாக இருப்பேன். பயிற்சி செய்த பின் இப்பொழுது மிகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் உடல் நலமும் நன்றாக உள்ளது. மிகவும் பயன் உள்ளதாக உள்ளது. கோபம் அதிகமாக வரும் ஆனால் இப்பொழுது தவம் தொடர்ந்து பயின்று வந்ததால் கோபம் குறைந்து அமைதி ஆக உள்ளேன். நான் தவம் இருப்பதால் உயிர், உடல், மனம் ஒரு சேர இணைந்ததை உணர்கிறேன். அகத்தாய்வு பயிற்சி காயகல்ப பயிற்சி, யோகா, தவம் இது அனைத்தையும் கற்று கொண்டு நான் மறம்மனைப் பயிற்சிக்கு சென்று வந்தேன். நான் கற்றுக் கொண்டுள்ள பயிற்சியை நான் அனைவருக்கும் கற்று கொடுப்பேன். பஞ்சேந்திரிய தவம், நவகிரக தவம், நித்தியானந்த தவம், பஞ்சபூத தவம், சாந்தி தவம், ஒன்பது மைய தவம், துரியாதீத தவம் என அனைத்து தவங்களையும் கற்று கொண்டதால் பரபஞ்ச ஆற்றலோடு, இயற்கையின் ஆற்றலையும் ஒன்றாக உணர்வது போன்ற உணர்ச்சி எழுகிறது. எங்களுக்கு யோகாவையும், தவங்களையும் எங்களுக்கு கற்று கொடுத்த ஆசிரியருக்கும், வேதாத்திரி மகரிஷி அப்பா அவர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றி.

வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்!!

இப்படிக்கு
ப. புவனேஸ்வரி.

...கம் வாழ்க வளமுடன்

பெயர்: M. தேவி
ஊர்: கருப்பூர்

நான் கருப்பூர் கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன் எனது பெயர் தேவி நான் கடந்த ஐந்து மாதங்களாக யோகா பயிற்சி கற்று வருகிறேன். தினமும் நான் யோக பயிற்சிக்கு சென்று வருகிறேன். இந்த பயிற்சிக்கு முன்பு எனக்கு உடம்பு வலி. முதுகு வலி கால் வலி, இருந்து வந்தது. இந்த பயிற்சியில், தவம், துரியாதவம், ஒன்பது மைய தவம், சாந்தி தவம், துரியாதீத தவம், மேலும் காயகல்ப பயிற்சி கைபயிற்சி, கால் பயிற்சி. மகராசனம் பயிற்சி, அக்குபிரசர் 4 போன்ற பயிற்சிகளை கற்று கொண்டு தினமும் காலையில் செய்து வருகிறேன். இந்த பயிற்சியின் மூலம் எனக்கு உடல்நிலை ஆரோக்கியமாக உள்ளது எந்த தொந்தரவும் இல்லை ஆழியாறில் பிரம்மஞான பயிற்சியும் சென்று வந்துள்ளேன் இந்த பயிற்சியை எனது கணவரும், மகளும் கற்று தினமும் செய்து வருகிறார்கள் இந்த பயிற்சியை எங்கள் ஊருக்கு கொண்டு வந்த உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்க்கும் அருள்நிதி பரணி அய்யா அவர்களுக்கும் நன்றியை தெரிவித்து கொள்கிறேன்

வாழ்க வளமுடன்

தங்கள் அன்புள்ள,
M. Devi

15. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க கருப்பூர் கிராமம், தஞ்சை 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.

16. வாழ்த்து:

கருப்பூர் 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 *Prof.A.Pazhanisamy, A/N.K.Paranidharan, Prof.Chithra Balakrishnan, Tanjavur*-க்கும் இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த கும்பகோணம் மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், தஞ்சை மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் *Prof.N.Sundaramoorthy & Asst.Prof.S.Neela* 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