கிராமிய சேவைத் திட்டம்

காஞ்சிபுரம் மண்டலம்
திருக்கழுக்குன்றம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
தண்டரை 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

காஞ்சிபுரம் மண்டலம்
திருக்கழுக்குன்றம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
தண்டரை கிராமம்

Contents

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

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	தண்டரை		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	23-02-2025		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	31-07-2025		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	5 மாதங்கள்		
5.	மண்டலம்	காஞ்சிபுரம்		
6.	அறக்கட்டளை	திருக்கழுக்குன்றம்		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	திருக்கழுக்குன்றம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:99	பெண்:254	மொ:353
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:99	பெண்:254	மொ:353
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:99	பெண்:254	மொ:353
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:99	பெண்:254	மொ:353
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:99	பெண்:254	மொ:353
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:79	பெண்:253	மொ:332
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:79	பெண்:253	மொ:332
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:10	பெண்:11	மொ:21
16.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் (Students below 14)	ஆண்:29	பெண்:22	மொ:51

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 **359-**வது கிராமமாக தண்டரை கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் 23.02.2025**-**ஆம் தேதியிலிருந்து **31.07.2025-**ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

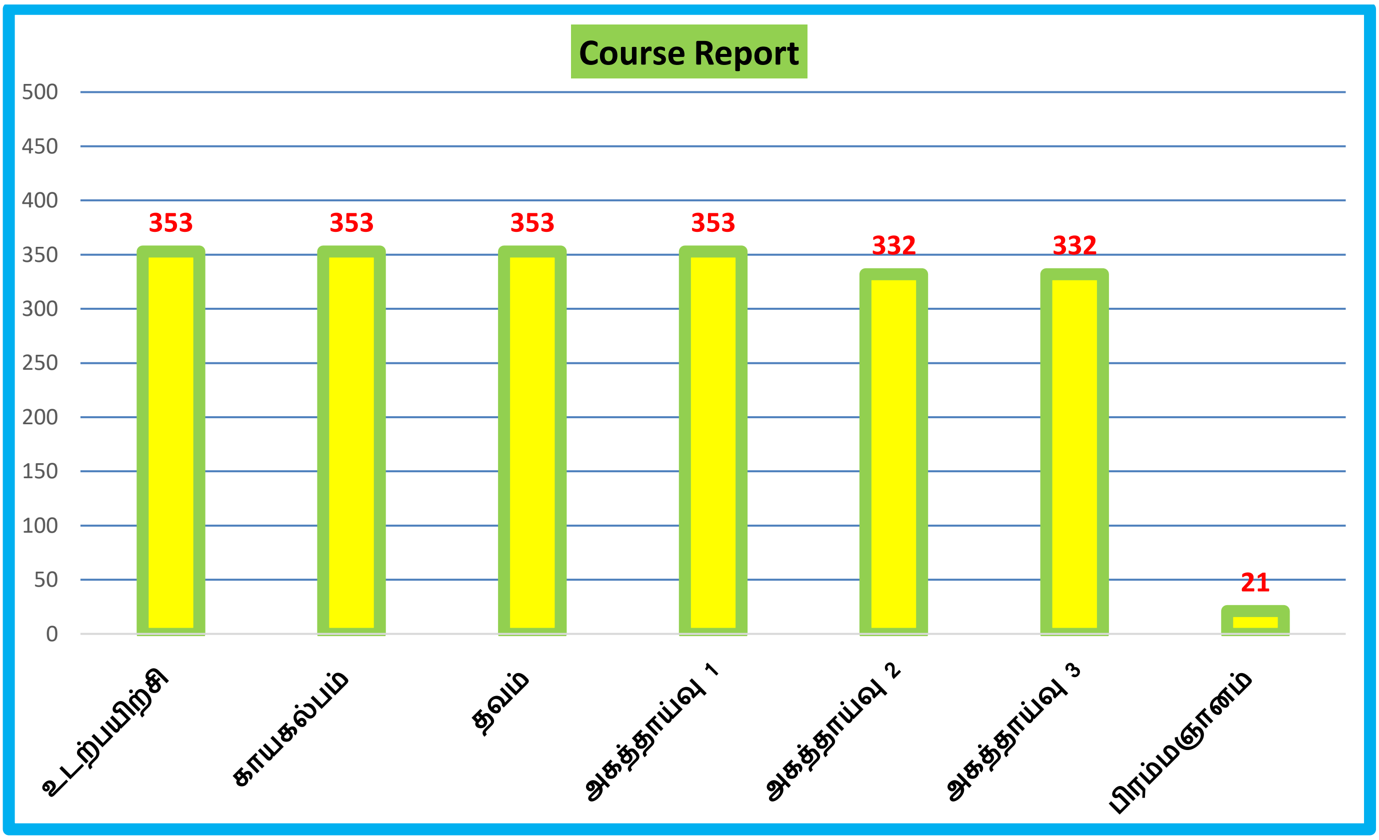
- நோயற்றவாழ்வு
- குடும்பஅமைதி
- முதியோரைபாதுகாத்தல்
- கல்வியில்மேன்மை
- சுற்றுப்புறசுகாதாரம்
- சமுதாயவிழிப்புணர்வு
- மதநல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. தண்டரை கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

திருக்கழுக்குன்றம் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை நிதி உதவியுடன் காஞ்சிபுரம் மண்டலம், திருக்கழுக்குன்றம் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக 23.02.2025-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.**SKM.**மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் தண்டரை கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

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



5. மருத்துவ முகாம்

20.04.2025 அன்று தண்டரை கிராமத்தில் மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-25, பெண்கள்-71, மொத்தம்-96 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

26.05.2025 அன்று Mr.M.K.Janakiraman, Psychologist அவர்களால் தண்டரை கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் ஆண்கள்-07, பெண்கள்-80, மொத்தம்-87 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 10 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

20.04.2025 அன்று தண்டரை கிராமத்தில் மண்டலம், அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் கிராம பொருப்பாளர்களால் கிராம மக்கக்கு 290 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.

8. சர்வதேச யோகா தினம்

21.06.2025 அன்று தண்டரை கிராமத்தில் சர்வதேச யோகா தினம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

9. பிரம்மஞானம் பயிற்சி

10. முதல் நிலை அகத்தாய்வு

11. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு

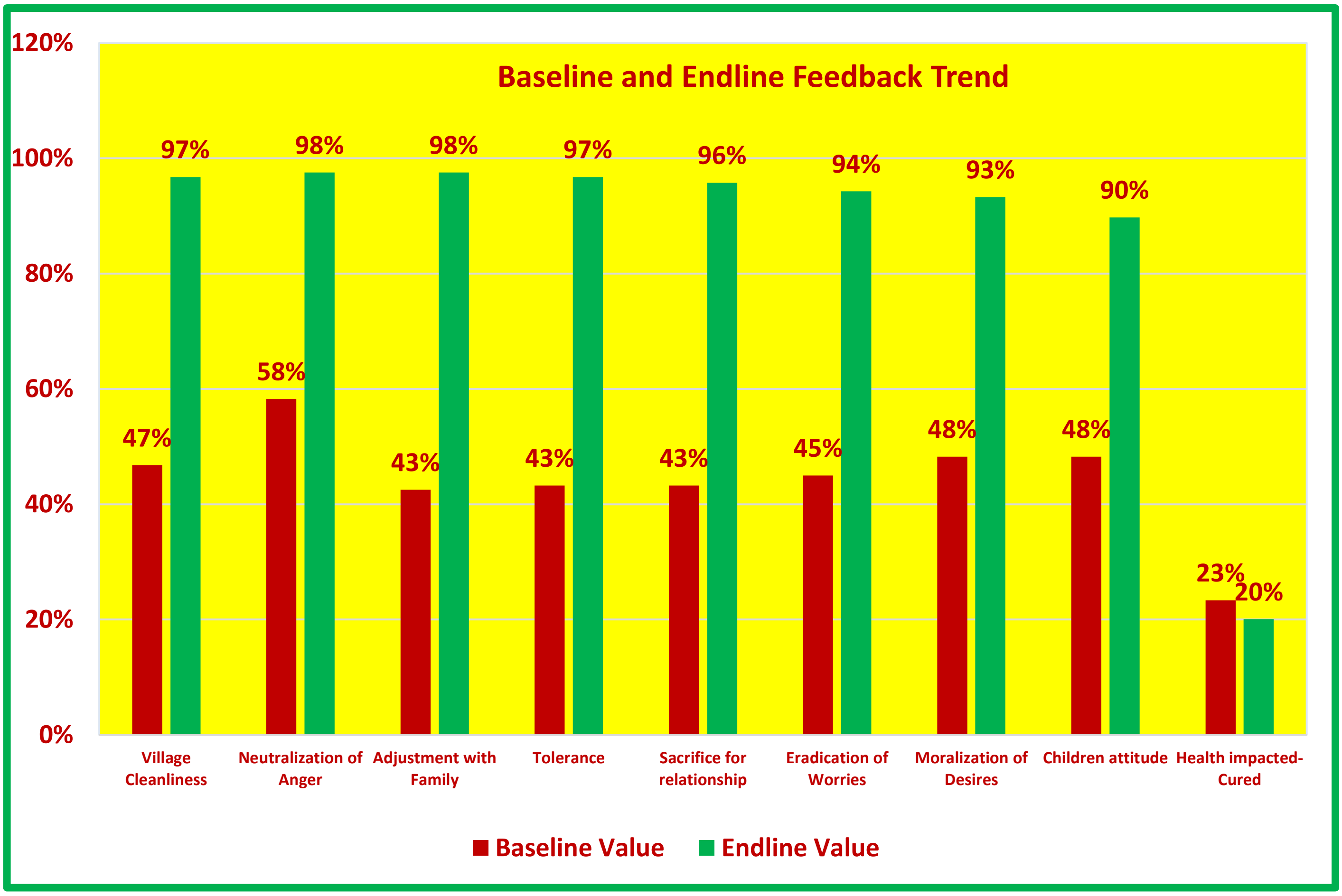
12. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு

13.அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	98% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
2	Around 98% of the participants are able to remember things
3	Around 98% of the participants mental health has calmed due to the sky meditation
4	Around 98% of the participants are able to control their anger
5	Around 97% of the participants are out of depression compared to before joining the program
6	Around 95% of the participants children able to focus towards education
7	90% (274) of the participants have made progress in family peace
8	Due to SKY Exercises and meditation-61 participants cured of overweight and obesity, 41 participants cured sugar problem, 30 participants cured of sugar problem, 30 participants cured of Blood Pressure, 30 women participants cured of Menstrual Problem / (PCOD), 20 Participants cured of Joint Pain.
9	**98% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 22% before joining the program.**

Feedback Trend



Date: [23.2.2025 to 31.7.25] [359 வது கிராமம்]

வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

எனது பெயர் பு. விஜயலட்சுமி (இரத்தா

யோக அப்டினா அது ஒரு

கஷ்டமான உடற்பயிற்சி அப்படினு நினைச்சே.
ஆனா எளிய முறை யோக எங்க ஊருக்கு
வந்து சொல்லிகுடுத்தாங்க. நான் முதல்ல போயிட்டு
கத்துக்கனும் தோணல. ஆனா பயிற்சி சொல்லி கொடுக்க
வந்தவங்க அதன் பயன்களை சொல்லி தொடர்ந்து
அழைத்தார்கள். அதனால் உடற்பயிற்சி, தவம் கற்றுக்
-கொள்ளும் வாய்ப்பு எனக்கு கிடைத்தது. இதற்கு நன்றி
சொல்ல நான் மிகவும் கடமைபட்டிருக்கிறேன். எளிய முறை
உடற்பயிற்சி என் உடலுக்கும் மனதிற்கும் மிகவும்
பயன் உள்ளதாக இருக்கிறது. இது என் குடும்பத்திற்கும்
மிகவும் பயன் உள்ளதாக இருக்கிறது. இதன் பயனை
உடல் ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் நான் உணர்கிறேன்.
எனது கணவர் மூன்று நாள் பயிற்சியாக தொழில்
துறை மூலம் கற்று கொள்ளும் வாய்ப்பு கிடைத்தது.
மகரிஷி அவர்களின் பயிற்சி என் கணவர் வீட்டில்
பயிற்சி செய்வர். அப்போது எனக்கு ஆர்வம் இல்லை.
ஆனால் எங்கள் கிராமத்திற்கு வந்த பயிற்சியாளர்கள்
மூலம் எனக்கு ஆர்வம் ஏற்பட்டது. பயிற்சியாளர்கள்
நாங்கள் இருக்கு இடத்திற்கு வந்து கற்று கொடுத்தது.
எங்கள் ஊர் மக்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருந்தது.
நாங்கள் எங்கள் ஊரில் இந்த எளியமுறை யோக பயிற்சி, தவம்
இதனை தொடர்ச்சியாக செய்வோம். வாழ்க வளமுடன்.

இப்படிக்கு

உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும்
கிராமிய சேவை திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும் பு. விஜயலட்சுமி
மனமார்ந்த நன்றிகள்.

வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

பெயர் : லிங்க மூர்த்தி. S , நிறுவனர் SRS கல்வி மையம்.
(அரசு பள்ளி மாணவ, மாணவியருக்கான
இலவச கல்வி நிலையம்).

இடம் : ஏரத்தூர் கிராமம், தண்டரை.

உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவை திட்டத்தின் மூலம், தண்டரை ஊராட்சியில் துவங்கப்பட்டு ஊராட்சிக்கு உட்பட்ட கிராமங்களில் உள்ள சிறியவர் முதல் பெரியவர் வரை அனைவரும் பயன் பெறும் வகையில் கிராமிய சேவை திட்டத்தில் உள்ள அனைத்து செயல்பாடுகளையும் உடற்பயிற்சி, தியானம், அகத்தாய்வு, காயகல்பம், பிரம்மஞான பயிற்சிகள் 100நாள் வேலை திட்டத்தில் பணியாற்றும் நபர்களுக்கு வேலை இடத்திலேயே சென்றும்; படிக்கின்ற மாணவ, மாணவிகளுக்கு பள்ளியிலேயே சென்றும்; அனைத்து நிலை மக்களும் பயன் பெறும் வகையில் அவரவர் இல்லங்களுக்கு அருகிலேயே பயிற்சிகள் கொடுத்து, அவர்களது உடல்நலத்திற்கும் மனவளத்திற்கும் உதவும் பயிற்சி அளித்த பேராசிரியர். உமாராணி மற்றும் து.பே. சஞ்சய்குமார் அவர்களின் தன்னலமற்ற சேவையை பாராட்டுதலுக்குரியது. அவர்களுக்கு மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

நான் ஏரத்தூர் கிராமத்தில் இலவச கல்வி மையம் தொடங்கி செயல்படுத்தி வந்தேன். அதில் குழந்தைகள் (படிக்கும்) மட்டும் பயன் பெற்று வந்தார்கள். நான் எதிர்பார்க்காத அளவில் வயது வரம்பின்றி அனைவரும் வகையில், எங்கள் கல்வி மையத்தை பயன்படுத்தி பலரும் நன்மை பெற உதவிய ஆசிரியர்கள், உலக சமுதாய சேவா சங்கம் நிர்வாகிகள் மற்றும் குறிப்பாக செங்கல்பட்டு மாவட்ட திருக்கழுகுன்றம் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை நிர்வாகிகள், திரு. கன்னியப்பன் அவர்களுக்கும் எங்களது நெஞ்சார்ந்த நன்றிகளை உரித்தாக்குகிறேன்.

தொடர்ந்து எங்கள் இடத்தில் பயிற்சிகள், தொடர்ந்து நடைபெற மனமுவந்து அனுமதிக்கிறேன்.

இப்படிக்கு,
[signature]
[S. லிங்கமூர்த்தி]

வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

Date :[23.2.2025 to 31.7.25]

கிராமம் : தண்டரை ஊராட்சி ஒரத்தூர் கிராமம்

பெயர் : L. சசிகலா. [359-வது]

யோக பயிற்சி பற்றி எனக்கு எதுவும் தெரியாது. யோக பயிற்சி ஆசிரியர் வந்து வீட்டிற்கே வந்து அழைத்தார்கள். அதன் பின் நானும் பயிற்சிக்கு சென்றேன். அதன் பின் உடல் சுறுசுறுப்பாக இருந்தது. அதன் பின் மாலையில் தவம் செய்தேன். மனம் அமைதியாக இருப்பதை உணர்ந்தேன். தினம் நான் மூச்சு பயிற்சி செய்தேன் அதன் பின் தும்மல் சளி தொல்லை சரி ஆனது. இந்த பயிற்சி மனிதர்க்கும் உடல் நலத்திற்கும் மிகவும் அவசியமானது. இதன் மூலம் கணவர், மகன், மகள், உறவினர், அனைவரையும் வாழ்க வளமுடன் என்று மனதார வாழ்த்துகிறேன், உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும் கிராமிய சேவை திட்டம் ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும் மனமார்ந்த நன்றிகள்.

இப்படிக்கு

L. Sasikala.

பெயர்: தெய்வசிகாமணி - D
[illegible] கிராமம்

பயன்: - யோகாவின் நன்மைகள்

1) நரம்பு மண்டல அமைப்பு, இரப்பை அமைப்பு, உடல் அமைப்பு, மற்றும் தாய், தந்தையரின் [illegible] உள்ள இதை நான் யோகாவிற்கு வந்த பின் அதை நான் எனக்கு என்னவென்று புரிந்தது.

2) உடற்பயிற்சி, மற்றும் காயகல்ப பயிற்சி தியானப் பயிற்சி எனக்கு கிடைத்தது பெற்றதும் இதன் பயனை நான் [illegible] இந்த காலம் [illegible] இந்த எனக்கு ஒரு நண்பர் மூலம் கிடைத்தது மற்றும் இதற்கு இதை எடுத்து சொல்ல வேண்டும் என்று நினைத்த குருவாக்கு நான் மிகுந்த நன்றி கடன் பட்டிருக்கிறேன்.

3) எனக்கு [illegible] மற்றும் [illegible] [illegible] பயிற்சியாளர்களுக்கு [illegible] [illegible] மற்றும் [illegible] அன்பர்களுக்கும் நன்றி, நன்றி, நன்றி D.தெய்வசிகாமணி

இப்படிக்கு

வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன் (359 வது கிராமம்)

Date: [23.2.2025 to 31.7.25]

என் பெயர் V. சசிகலா. நான் ஒரத்தூர்

V. சசிகலா
ஒரத்தூர்

கிராமம், தண்டரை ஊராட்சியில் வசித்து வருகிறேன். மற்ற ஊர்களில் யோக பயிற்சி இலவசமாக சொல்லி தருவதை கேள்விபட்டு நமக்கும் இப்படி ஒரு வாய்ப்பு கிடைக்குமா என்று நினைத்திருந்தேன். எனது கிராமத்திற்கும் வந்து யோகா பயிற்சியாளர் வந்து கற்றுத் கொடுத்தது எனக்கும் என்போன்ற என் ஊர் மக்களுக்கும் பயனுள்ளதாக அமைந்தது. யோகா பயிற்சி மூலம் எளியமுறை உடற்பயிற்சி, கற்றுக்கொண்டேன். எனக்கு கால் பயிற்சியும், மகராசனம் மற்றும் மூச்சு பயிற்சி மிகவும் பிடித்ததாகவும், பயனுள்ளதாகவும் இருந்தது. காயகல்ப பயிற்சியும், தவமும் எனக்கு உடலுக்கும் மனதுக்கும் புத்துணர்வு தருகிறது. நான் கற்றுக்கொண்ட பயிற்சி மூலம் தினமும் யோகா செய்து வருகிறேன். உடலில் நல்ல மாற்றத்தை உணர்கிறேன். என் பிள்ளைகளையும் யோகா செய்யும்படியும், அதன் பயன்களையும் கற்றுக் கொடுக்கிறேன். எங்களது கிராமத்திற்கு பயிற்சி கொடுத்த பயிற்சியாளர் மற்ற கிராமங்களுக்கும் சென்று நலமுடன் பயிற்சியளிக்க அவரது உடலும் மனமும் நலமாய் இருக்க இறைவனை பிரார்த்திக்கிறேன். வாழ்க வளமுடன்.

உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும்
கிராமிய சேவை திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும்
எனது மனமார்ந்த நன்றிகள்

இப்படிக்கு
V. சசிகலா
ஒரத்தூர்

14. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க தண்டரை கிராமம், திருக்கழுக்குன்றம் 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:

தண்டரை 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 திருக்கழுக்குன்றம் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை-க்கும் இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த காஞ்சிபுரம் மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், திருக்கழுக்குன்றம் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் *Prof.Uma & Asst.Prof.Sanjay* 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