காஞ்சிபுரம் மண்டலம்
கூடுவாஞ்சேரி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
திருக்கச்சூர் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை 2

2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம் 3

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும் 3

4. தொடக்க விழா அழைப்பிதழ் 4

5. திருக்கச்சூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா 5

6. மன நல ஆலோசனை முகாம் 8

7. மரக்கன்று வழங்குதல் சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் 8

8. மருத்துவ முகாம் 9

9. பிரம்மஞானம் 9

10. அனுபவ உரை 9

11. நிறைவு விழா நிகழ்ச்சி நிரல் 13

12. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 14

13. வாழ்த்து: 14

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information
1.	கிராமத்தின் பெயர்	திருக்கச்சூர்
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	19.09.2021
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	13.02.2022
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5** மாதங்கள்
5.	மண்டலம்	காஞ்சிபுரம்
6.	அறக்கட்டளை	கூடுவாஞ்சேரி
7.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:120 பெண்:255 மொ:375
8.	பள்ளியின் பெயர்	அரசு உயர்நிலைப்பள்ளி
9.	14 வயதிற்கு கீழ் உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள்	ஆண்:106 பெண்:89 மொ:195
10.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:83 பெண்:254 மொ:337
11.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:90 பெண்:255 மொ:345
12.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:84 பெண்:249 மொ:333
13.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:41 பெண்:139 மொ:180
14.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:31 பெண்:97 மொ:128
15.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:25 பெண்:67 மொ:92
16.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:14 பெண்:14 மொ:28

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* 210-*வது கிராமமாக திருக்கச்சூர் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.*

இக்கிராமத்தில் 19.09.2021-*ஆம் தேதியிலிருந்து* 13.02.2022-*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. தொடக்க விழா அழைப்பிதழ்

வாழ்க வையகம் குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்

நிகழ்ச்சி நிரல்

210 வது துவக்க விழா - திருக்கச்சூர் கிராமம்

தேதி: 19.09.2021 **ஞாயிற்றுக்கிழமை**

இடம்: ***அரசு உயர்நிலைப்பள்ளி***

மாலை	
5.30 மணி :	*மரக்கன்றுகள் நடுதல்*
5.45 மணி :	இறைவணக்கம் குருவணக்கம் தவம்
6.00 மணி :	*வரவேற்புரை : பேரா.K. சம்பத் குமார் அவர்கள்* *செயலாளர், காஞ்சிபுரம் மண்டலம்.* முன்னிலை வகிப்பவர்கள்: • *பேரா.G.பாலமுருகன் இணை இயக்குனர் WCSC-VSP* • பேரா.அ.நி. அன்பரசன் *அவர்கள் ஒருங்கிணைப்பாளர்* WCSC - VSP • பேரா.G.வெங்கடேசன் அவர்கள் அறக்கட்டளை VSP துணைத்தலைவர்,
6.05 மணி :	*விருந்தினரை கௌரவித்தல் மற்றும் மரக்கன்றுகள் வழங்குதல்*
6.10 மணி :	திட்ட அறிமுக உரை - அ.நி.P.முருகானந்தம் அவர்கள், இயக்குனர், WCSC - VSP
6.20 மணி :	*வாழ்த்துரை - திரு.K.B.செந்தில்நாத்,* *கிராம நாட்டாமைகாரர், திருக்கச்சூர்.*
6.25 மணி :	தலைமையுரை – *திருக்கச்சூர் : திரு.K.ஆறுமுகம் B.Sc.,* *முன்னாள் சட்டமன்ற உறுப்பினர்* *செங்கல்பட்டு தொகுதி.*
6.35 மணி :	தலைவரை பற்றிய அறிமுகம் திட்டத்தை துவக்கி வைத்து சிறப்புரை (காணொளிக் காட்சி) அருள்நிதி. **SKM. மயிலானந்தன்** அவர்கள், சமூக சேவைக்காக பத்மஸ்ரீ விருது பெற்றவர், தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்.
6.50 மணி :	*கிராமிய கலை நிகழ்ச்சி காணொளிக் காட்சி*
7.10 மணி :	நன்றியுரை – முதுநிலை.பேரா.சு.பிரமுக்குட்டி கூடுவாஞ்சேரி ம.வ.க.மன்றம் அறக்கட்டளை
7.15 மணி :	உலக நல வாழ்த்து

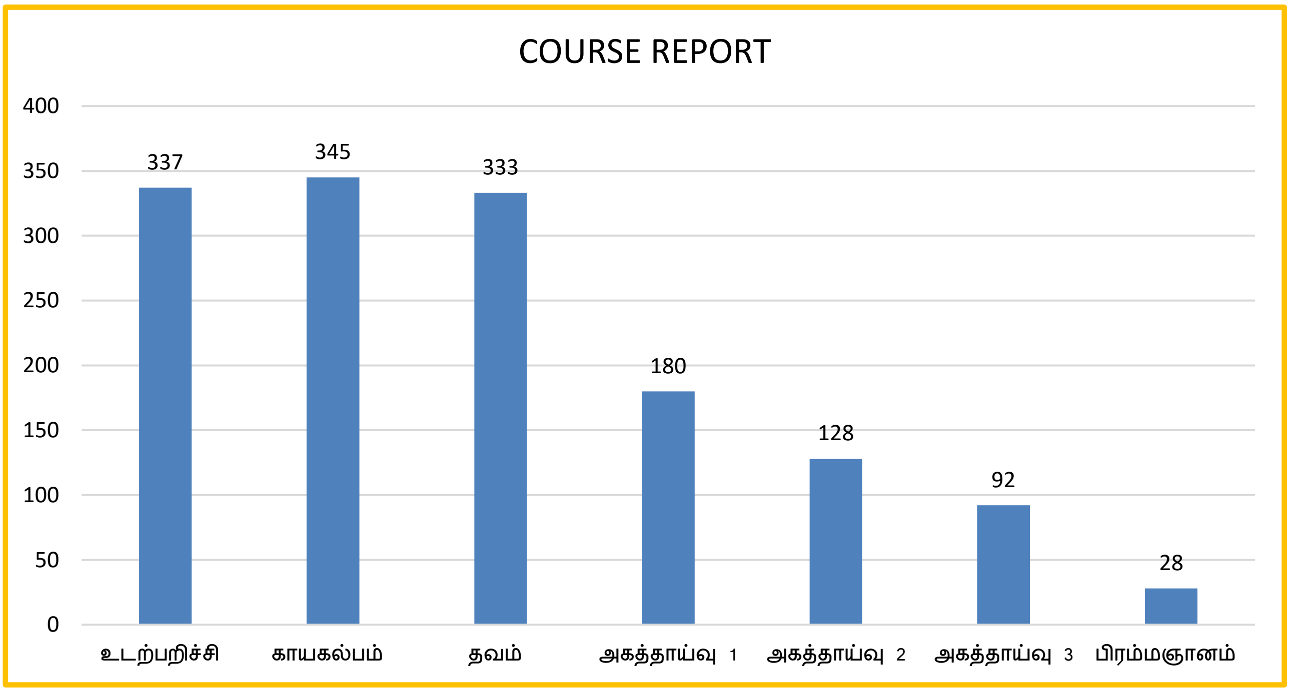
குறிப்பு : 5.00 மணிக்கு தேநீர் வழங்குதல்

5. திருக்கச்சூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

கூடுவாஞ்சேரி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை *நிதி உதவியுடன்*, *காஞ்சிபுரம் மண்டலம், கூடுவாஞ்சேரி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை, திருக்கச்சூர் கிராமம் தத்தெடுக்கப்பட்டு* 19.09.2021*ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.***SKM***.மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் திருக்கச்சூர் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.*

மேலும் முக்கிய பிரமுகர்கள்,பேராசிரியர்கள், பொதுமக்கள்,மண்டல மற்றும் அறக்கட்டளை நிர்வாகிகள், கிராம பொதுமக்கள் ஆகியோர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தார்கள்.

<u>உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தவம், அகத்தாய்வு, பிரம்மஞானம் மற்றும் அருள்நிதியர் பயிற்சி</u>



6. மன நல ஆலோசனை முகாம்

25.01.2022 *அன்று* **A/N. M.K. *ஜானகிராமன்*** *அவர்களால்* ***மன நல ஆலோசனை முகாம்*** *நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் மொத்தம் 42 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

7. மரக்கன்று வழங்குதல் சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

21.10.2021 *அன்று* **மு.பேரா.R.பிரமுக்குட்டி அவர்கள், திரு.ஆறுமுகம் MLA** *அவர்களால் 100 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது. இம்முகாமில் மொத்தம்* 90 *அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

8. மருத்துவ முகாம்

30.12.2021 அன்று அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் 123 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

9. பிரம்மஞானம்

ஆழியார் அறிவுத்திருக்கோவில் நடைபெற்ற பிரம்மஞானம் வகுப்பிற்கு திருக்கச்சூர் கிராமத்திலிருந்து 28 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

10. அனுபவ உரை

Village Name		**Thirukachur**		**Name of the Professors**	Prof.PPS .Ganesan	**Date of Start**	19-Sep - 21		**95.00%**	**Maximum**	**No. of Responses**	**26**
Sponsor Name		**Guduvanchery**			Prof.S .Jothilakshmi	**Date of Closing**	13-Feb - 22		**62.00%**	**Minimum**		
Sl No.	**Feedback Questions**	**Average Performance**	**R.Thangadurai**	**Sowmiya**	**Sasirekha**	**Renuka**	**MANJULA. N**	**Thennarasi**	**P.Nathiya**	**VIJAYA KUMAR.N**	**Nishashree. R**	**DIVYA. D**
1	To what extent the physical exercises are helpful and effective to you?	3.8	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4
2	To what extent your physical health has improved due to physical exercises?	2.68	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2
3	How clean is your village now compared to before the village was adopted?	2.52	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3

4	Were you able to completely control your addiction to tobacco/ alcohol/ drug?	3.25	3							4		
5	Are you good in studies?	3.7	3	3	3		4	4	4	4	4	4
6	Are you able to remember things?	2.76	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3
7	Are you able to focus on studies and other activities (School/College)?	3.67	4	4	3		4	3	4		4	4
8	How much of control have you gained on your anger?	3.13	2	2	2	2	2	3	4	2	4	3
9	To what extent your Mental health has calmed due to SKY Meditation?	3.52	2	4	3	2	4	3	4	3	3	4
10	What are your levels of tolerance to accept others behavior and maintain cordial relationship?	3.52	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3
11	To what extent are you able to adjust with your family and friends?	3.64	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4
12	How much are you able to sacrifice to take the relationship forward?	2.8	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3
13	To what extent are you able to eradicate your worries to maintain a healthy life?	3.28	2	2	2	2	2	2	4	2	4	3
14	How much are you able to moralize your desires to be contented?	3.32	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3
15	How satisfied are you with the change in your children's attitude?	2.48	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
16	How satisfied are you with the change in your children's focus towards education?	2.55	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2
19	Health Improvements Resolved		Joint Pain	Not Applicable		Migraine / Headache, Over-weight / Obesity	Migraine / Headache;	Migraine / Headache	Asthma / Breathing problems	Migraine / Headache,Ulcer	Menstrual problems/ PCOD	Over-weight / Obesity;
20	Other Suggestions & Feedbacks							Qusetion number 15 and 16 not suitable for unmarried people	I am very satisfied.good & excellent.			

S.No.	Inference
1	95% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
2	93.33% of the participants are able to sacrifice to take relationship forward
3	92.50% of the participants are good in studies
4	92% of the participants were remember things
5	91.75% of the participants are good in studies and other activities in their School and Colleges
6	Due to SKY Exercises and meditation - 269 participants are able to adjust and attain Family peace, 26 participants are cured of de+addiction, 38 participants are cured of Menustral problem,26 paticipants are cured of Asthma, 38 participants are cured of Joint Pain, 77 participants are cured of Migrane and 38 participants are cured of Sugar
7	Around 95% of the participants are happy with the VSP Program

மு. இராமசாமி
எ.7. நாகத்தெரு
திருக்கச்சூர்
சிங்கப்பெருமாள் கோவில் அஞ்சல்
செங்கல்பட்டு மாவட்டம்
அ.கு.எண் 603204

உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவைத் திட்டம் மூலம் திருக்கச்சூர் கிராமத்தில் நடைபெற்ற மனவளக்கலை யோகா மற்றும் ஆழியார் பிரம்மஞானப் பயிற்சிகளின் பலனாக உடல் ஆரோக்கியத்துடனும் மன அமைதியுடனும் வாழ்ந்து வருகிறேன்.

பயிற்சியில் சேருவதற்கு முன்னர் சுவாசக் கோளாறு மற்றும் தோள்பட்டை வலி முழங்கால் மூட்டு வலிகளுக்காக செங்கற்பட்டு அரசு மருத்துவமனை, சிங்கப்பெருமாள் கோவில் ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களில் இவ்வொரு மாதமும் மாத்திரைகள் வாங்கி சாப்பிட்டுவந்தேன்.

உடற்பயிற்சி, காயகல்ப பயிற்சி மற்றும் தவம் ஆகியவற்றை தினந்தோறும் அதிகாலை வேளைகளில் வீட்டில் செய்து வருவதால் மாத்திரைகள் பயன்பாடு குறைந்துவிட்டது. வீட்டில் உள்ளோர் அனைவரும் உடற்பயிற்சி செய்து வருகின்றனர்.

என்னுடைய உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் மனஅமைதிக்கும் வழிகாட்டிய ஆசிரிய பெருமக்களுக்கு என்னுடைய உளமார்ந்த நன்றியினை அன்புடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு
மு. இராமசாமி

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

உங்கள் மனவளக்கலையால் நன்மை [illegible]

வணக்கம்

திருக்கச்சூர் கிராமத்தில் நடந்த மனவளக்கலை (யோகா)
எளிய உடல்பயிற்சியினால் நான் T.K. ராஜமாணிக்கம்
வயது 78 அடைந்த நண்மைகள் பல வருடங்களாக
சக்கரை வியாதி, உயர்ரத்த அழுத்தம் உடல் நலம்
பாதிப்பு அடைந்து இருந்தேன் இந்த மனவளக்கலை, யோக,
காய கல்பம், தவம், எளிய உடல் பயிற்சி ஆசிரியர்கள்
மூலமாக தந்த பயிற்சியால் என் உடல் சுறுசுறுப்பாகவும்
தேக ஆரோக்கியமாகவும் உள்ளதை நான் உணர்கின்றேன்
ஆறியாறு சென்ற உடல்பயிற்சி, தவம், யோகா
இதனால் மனம் நிறைவாக இருக்கிறது மனவளக்கலை யோகாவால்
பயன் அடைந்த நான் தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்
முயற்சியால் இந்த கலையை உலகம் முழுவதும் பயிற்சி
கொடுத்து எல்லா மக்களும் நன்மை அடைய செய்திருந்த வேதாத்திரி
மகரிஷியை மனதார்மாக வணங்குகிறேன்.

இப்படிக்கு
T.K. ராஜமாணிக்கம்
திருக்கச்சூர் கிராமம்

11. நிறைவு விழா நிகழ்ச்சி நிரல்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

நிகழ்ச்சி நிரல்

மாலை

5.30 மணி	:	கொடியேற்றம், ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம் போர்டு திறப்பு.
5.45 மணி	:	இறைவணக்கம், குரு வணக்கம், தவம்
6.00 மணி	:	வரவேற்புரை : பேரா.**S.மயில்முருகன்** அவர்கள், தலைவர், WCSC-காஞ்சிபுரம் மண்டலம். முன்னிலை வகிப்பவர்கள் : **கூடுவாஞ்சேரி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை** து.பேரா.**A.ரகோத்தமன்** அவர்கள் திரு.**S. பழனி** அவர்கள், தலைமை ஆசிரியர். பேரா.**G.பாலமுருகன்** அவர்கள், இணை இயக்குனர், WCSC-VSP பேரா. **U.D. கிருஷ்ணமூர்த்தி** அவர்கள், மண்டல துணைத்தலைவர், VSP. பேரா.**G.வெங்கடேசன்** அவர்கள், அறக்கட்டளை VSP துணைத்தலைவர்.
6.05 மணி	:	செயல்பாட்டு உரை : அருள்நிதி. **P. முருகானந்தம்** அவர்கள், இயக்குனர், WCSC-VSP.
6.15 மணி	:	வாழ்த்துரை : திருக்கச்சூர் திரு.**K.ஆறுமுகம்** B.Sc., அவர்கள், முன்னாள் சட்டமன்ற உறுப்பினர், செங்கல்பட்டு தொகுதி.
6.20 மணி	:	தலைமையுரை : திரு. **K.B. செந்தில்நாத்** அவர்கள், கிராம நாட்டாமைகாரர், திருக்கச்சூர்.
6.25 மணி	:	தலைவரைப் பற்றிய அறிமுகம்
6.30 மணி	:	திட்டத்தை நிறைவு செய்து சிறப்புரை (காணொலி காட்சி) அருள்நிதி. **SKM.மயிலானந்தன்** அவர்கள், சமூக சேவைக்காக பத்மஸ்ரீ விருது பெற்றவர், தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்.
6.40 மணி	:	**அனுபவ உரை படக்காட்சி**
6.55 மணி	:	**கிராமியக் கலை நிகழ்ச்சி**
7.15 மணி	:	நன்றியுரை : பேரா. **P. விநாயகம்** அவர்கள், நிர்வாக அறங்காவலர், கூடுவாஞ்சேரி ம.வ.க.ம அறக்கட்டளை

உலக நல வாழ்த்து

12. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க திருக்கச்சூர் கிராமம், கூடுவாஞ்சேரி 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.

13. வாழ்த்து:

திருக்கச்சூர் கிராமத்தை அமைதிகிராமமமாகவும், ஆரோக்கியகிராமமமாகவும் மாறுவதற்கு கிராமிய சேவைத் திட்டத்தை வழிநடத்திக் கொண்டிருக்கும் உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களுக்கும், இத்திட்டம் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கு பொருள் உதவி வழங்கிய **கூடுவாஞ்சேரி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை** அவர்களால், இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த காஞ்சிபுரம் மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், **கூடுவாஞ்சேரி** மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் **பேரா.S.கணேசன் பேரா.S.ஜோதிலட்சுமி** அவர்களுக்கும் சிறப்பு வகுப்புகள் நடத்திய ஆசிரிய பெருமக்களுக்கும், இத்திட்டம் முழுமையாக செயல்பட ஒருங்கிணைந்து சேவையாற்றிய 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