கிராமிய சேவைத் திட்டம்

கும்பகோணம் மண்டலம்
ஒரத்தநாடு மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
கண்ணந்தங்குடி கீழையூர் 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
ஒரத்தநாடு மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
கண்ணந்தங்குடி-கீழையூர் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை....3

2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்....4

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்....4

4. கண்ணந்தங்குடி கீழையூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா 5

5. மருத்துவ முகாம் 7

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்....7

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

8. சர்வதேச யோகா தினம்....8

9. பிரம்மஞானம் பயிற்சி 8

10. அனுபவ உரை 9

11. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 15

12. வாழ்த்து:....15

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	***கண்ணந்தங்குடி கீழையூர்***		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**23-02-2024**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**20.07.2024**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5 *மாதங்கள்***		
5.	மண்டலம்	**கும்பகோணம்**		
6.	அறக்கட்டளை	**ஒரத்தநாடு**		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	***SKY Yoga Centre, Qatar***		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	*ஆண்:180*	*பெண்:430*	*மொ:610*
9.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் ***(Students below 14)***	*ஆண்:44*	*பெண்:58*	*மொ:102*
10.	**கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்**	***ஆண்:80***	***பெண்:291***	***மொ:371***
11.	***காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை***	***ஆண்:74***	***பெண்:282***	***மொ:356***
12.	***தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை***	***ஆண்:65***	***பெண்:264***	***மொ:329***
13.	***முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்***	***ஆண்:23***	***பெண்:186***	***மொ:209***
14.	***இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்***	***ஆண்:14***	***பெண்:173***	***மொ:187***
15.	***மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்***	***ஆண்:10***	***பெண்:167***	***மொ:177***
16.	***பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்***	***ஆண்:07***	***பெண்:110***	***மொ:117***

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 **323-**வது கிராமமாக **கண்ணந்தங்குடி கீழையூர்** கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் **23-02-2024-**ஆம் தேதியிலிருந்து **20-07-2024-**ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

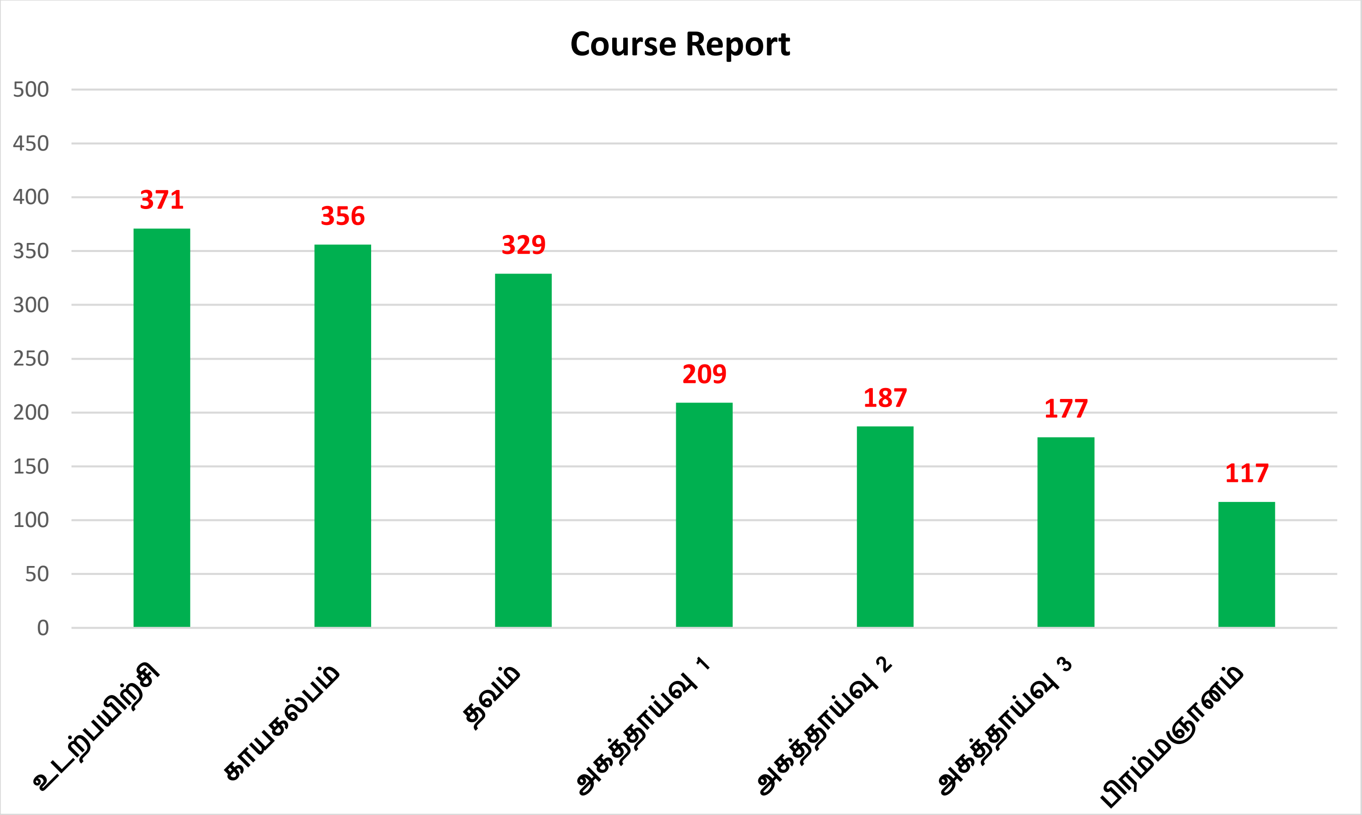
- நோயற்றவாழ்வு
- குடும்பஅமைதி
- முதியோரைபாதுகாத்தல்
- கல்வியில்மேன்மை
- சுற்றுப்புறசுகாதாரம்
- சமுதாயவிழிப்புணர்வு
- மதநல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. கண்ணந்தங்குடி கீழையூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

SKY Yoga Centre, Qatar நிதி உதவியுடன் **கும்பகோணம் மண்டலம்**, **ஒரத்தநாடு மனவளக்கலை** மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக ***23-02-2024***-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், **பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM. மயிலானந்தன்** அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் **கண்ணந்தங்குடி கீழையூர்** கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

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



5. மருத்துவ முகாம்

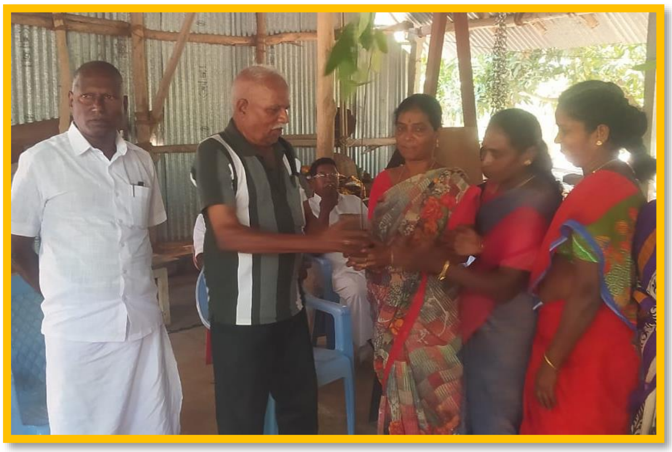
25.05.2024 அன்று கண்ணந்தங்குடி கீழையூர் கிராமத்தில் ***Vinayaka Mission Hospital*** மூலமாக 30 மருத்துவர் மற்றும் செவிலியர்களைக் கொண்டு மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-52, பெண்கள்-141, மொத்தம்-193 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

17.07.2024 அன்று ***Prof.M.Sivaraman, Psychologist*** அவர்களால் கண்ணந்தங்குடி கீழையூர் கிராமத்தில் **மன நல ஆலோசனை முகாம்** நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் மொத்தம் *51* பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை *7* அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல்

06.04.2024 கண்ணந்தங்குடி கீழையூர் கிராமத்தில் கிராமப் பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் ஒரத்தநாடு அறக்கட்டளை பொருப்பாளர்களால் கிராம மக்களுக்கு *165* மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.



8. சர்வதேச யோகா தினம்

21.06.2024 அன்று கண்ணந்தங்குடி கீழையூர் கிராமத்தில் சர்வதேச யோகா தினம் சிறப்பாக நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் மற்றும் மாணவ மாணவியர்கள் மொத்தம் 150 நபர்கள் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தனர்.

9. பிரம்மஞானம் பயிற்சி

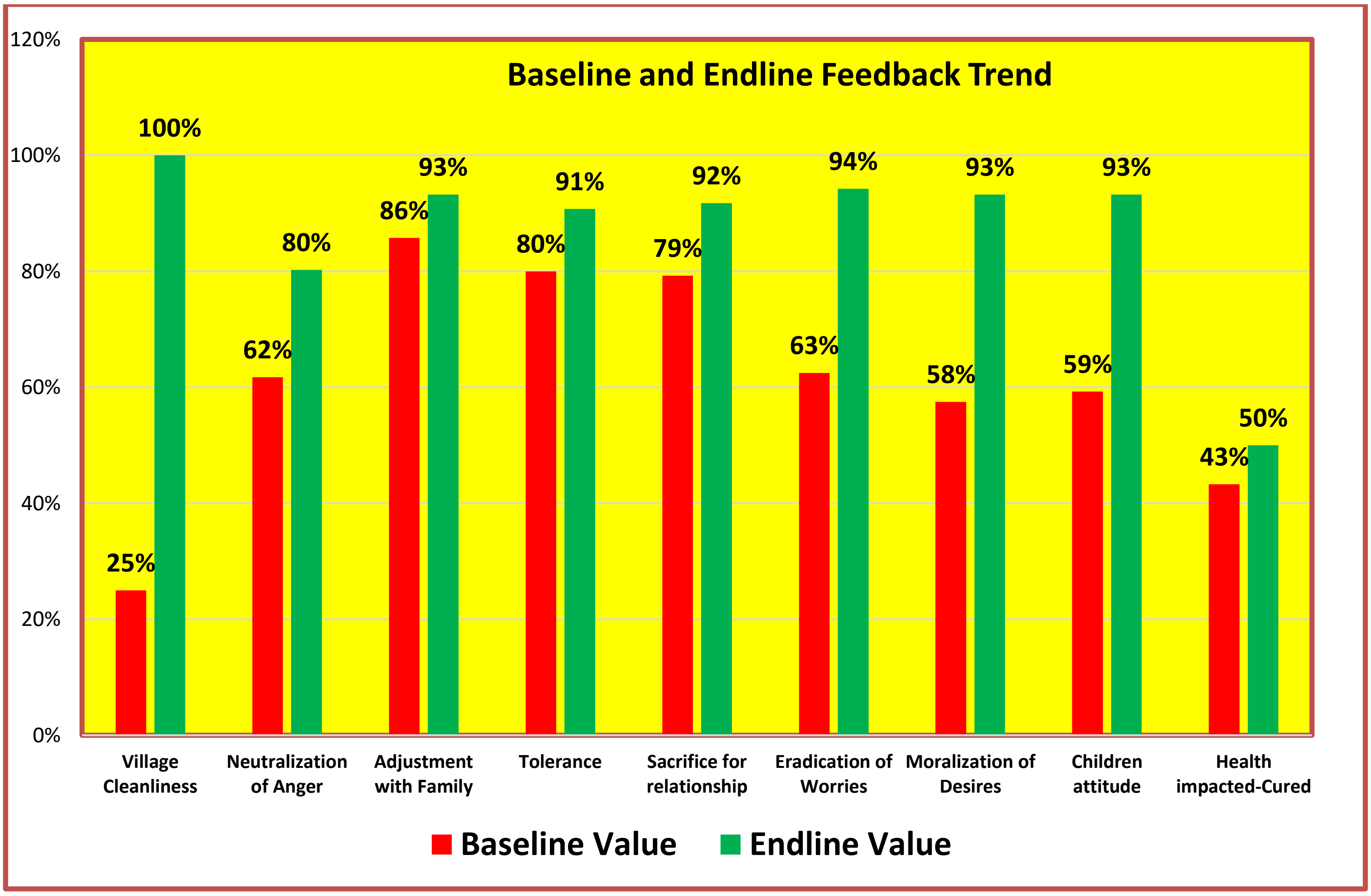
கண்ணந்தங்குடி கீழையூர் கிராமத்தில் 117 அன்பர்கள் 8,9,10.07.2024 ஆகிய தேதிகளில் ஆழியாரில் பிரம்மஞானம் பயிற்சியில் பங்கேற்று சான்றிதழ்கள் பெற்றனர்.

10.அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	100% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
2	100% of the participants of the people now keep the village cleaner than before
3	100% of the Participants are able to remember things
4	95% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
5	94% of the participants are satisfied with their children education and attitude
6	94% of the participants are able to eradicate worries and maintain a healthy life
7	Around 73% (443) of the participants have made progress in family peace
8	Due to SKY Exercises and meditation- 305 participants cured of Joint Pain, 183 participants cured of Migraine and Headache, 102 women participants cured of Menstrual Problem (PCOD), 102 Participants cured of Eye problem with respect to sight, watering eyes, 102 participants cured of Anemia, 81 participants cured of Asthma and Breathing Problem.
9	**100% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 68% before joining the program**

Feedback Trend



ஓ

வாழ்க வளமுடன்

அனுப்புநர்:
S. மங்கையர்க்கரசி
326, தெற்கு சாவடிக்காரன் தெரு
கண்ணாரத்தெரு கீழையூர்
611104

வணக்கம்,

வாழ்க வளமுடன்,

வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களை வணங்கி எனது கிராமம் கண்ணாரத்தெரு கீழையூர் கிராமத்தில் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி அளித்த ஐயா கோவிந்தராஜ், அம்மா புவனேஸ்வரி அவர்களுக்கு அளித்த அருமையான பயிற்சியில் கலந்து கொண்டு எனது நீண்ட நாள் மூட்டுவலி, கால் மடக்கி எண்ணல் அமரமுடியாத நிலையால் இன்று ஐந்துமாத பயிற்சி முடிவில் எனது மூட்டுவலி, கால்வலி குணமாகி இந்த அருமையான பயிற்சியால் பலனடைந்தேன். அடுத்து அகத்தாய்வு வகுப்பில் கலந்துகொண்டு நல்ல எண்ணங்கள் நல்ல செயல்கள் எல்லாம் எனது மனதில் பெற்று நல்ல பழக்கவழக்கங்கள் எல்லாம் பெற்று பலனடைந்தேன். மேலும் என்னை சுற்றி உள்ளவர்களும் இதில் கலந்துக் கொண்டு நல்ல உடல் மாற்றமும், நல்ல மனமாற்றமும் அடைந்து உள்ளார்கள் என்பதை நான் கண்டுகொண்டேன்.

எனது கிராமத்தில் எல்லோரும் மனவளக்கலையில் கலந்து பயிற்சிபெற்று மருத்துவர் இல்லாமல் மருத்துவமனை செல்லாமல் இருப்பதை நான் கண்கூடாக தெரிந்துக் கொண்டேன். நானும் சர்க்கரை வியாதிக்கு மாத்திரை எடுத்துக் கொண்டிருந்தேன். இப்போது இந்த ஐந்து மாத பயிற்சியால் மாத்திரை அளவை படிப்படியாக குறைத்துக் கொண்டிருக்கிறேன். இந்த அற்புத பயிற்சியை எங்களுக்கு அளித்த ஆசான்களுக்கும், வேதாத்திரி மகரிஷி ஐயா அவர்களுக்கும் நான் வணக்கத்தை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். வாழ்க வளமுடன், வாழ்க வையகம் இப்படிக்கு,

S. மங்கையர்க்கரசி

வாழ்க வையகம்　　வாழ்க வளமுடன்.

T. சசிரேகா,
கிண்ணாந்தூர்மேடு-VSP.

வாழ்க வளமுடன்,

என் பெயர் சசிரேகா. நான் MSc., Microbiology படித்திருக்கிறேன். எனக்கு திருமணம் ஆகி சில வருடங்களில் குடும்ப சூழ்நிலை காரணமாக மிகுந்த மன உளைச்சல் ஏற்பட்டது. அதனால் எனக்கு மனநலம் பாதிக்கப்பட்டது. தூக்கமின்மை, தனியாக பேசுதல், மனதில் பயம் ஏற்பட்டு, மனநல மருத்துவரிடம் சென்று காண்பித்து பல காலம் மாத்திரை சாப்பிட்டு வந்தேன்.

அந்த சமயத்தில்தான் எங்கள் கிராமத்திற்கு யோகா பயிற்சி அளிக்க ஆசிரியர்கள் வந்தார்கள். நாளும் நான் தவறாமல் அனைத்து வகுப்புகளிலும் கலந்து கொண்டு உடற்பயிற்சி செய்து வந்தேன். தியானம் கற்று கொடுத்தார்கள். மனதுக்கு புது தைரியம், நம்பிக்கை எல்லாம் வந்தது. மாத்திரையை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைத்து இப்பொழுது முழுவதும் விட்டு விட்டேன்.

பயிற்சியில் ஆசிரியர் மிகவும் அன்பாக நிறைய வாழ்க்கைக்கு தேவையான நல்ல கருத்துக்களை சொல்லி கொடுத்தார்கள். எனக்குள் இப்போது நிறைய மாற்றம் ஏற்பட்டு மனநிம்மதியோடு இருக்கிறேன். இந்த பயிற்சி கிடைத்தது எனக்கு பெரும்பிரசாதம் என்றுதான் சொல்வேன்.
வேதாத்திரி மகரிஷி அய்யாவுக்கு நன்றி.
மனவளக்கலை யோகா அமைப்புக்கு நன்றி.
ஆசிரியர்களுக்கும் நன்றி.

T. Sasirekha.

வாழ்க வளமுடன்

குரு வாழ்க குருவே துணை

பெயர் : ரெ. காவியா B.tech

ஊர் : கண்ணந்தங்குடி கீழையூர்

எனது கிராமத்தில் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிக்கு சென்ற அதன் பயனையும் மேன்மையையும் அறிந்து கொண்டேன். நான் சில நேரங்களில் உடற்சோர்வு, கோபம் போன்ற குணம் உடையவள். உடற்பயிற்சிகளைக் கற்று கொண்ட பின்னர் அதில் இருந்து பல கை, கால் பலன்களைக் கற்று கொண்டேன் காயகல்பம், கண் பயிற்சி, மூச்சுப் பயிற்சி கற்றுக் கொண்டு அதன் பயன்களை அறிந்து கொண்டேன். அகத்தாய்வுகளில் இருந்து எண்ணம் ஆராய்தல், கவலை ஒழித்தல், சினம் தவிர்த்தல் போன்ற குணங்களையும் அதன்பின்னர் சஞ்சீவ கர்மம் போன்ற கர்மம் வினைகளை தவிர்க்க தவங்களின் மூலம் அதைக் குறைக்க உதவுகிறது. பின்னர், குடும்பங்களில் பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்றும் அறிந்து கொண்டேன். தவங்களின் மூலம் மனநிலையை ஒருநிலைப் படுத்தவும், எண்ணங்களை தூய்மைப் படுத்தவும் அறிந்து கொண்டேன். பிரம்ம ஞான பயிற்சிக்கு ஆழியாறு சென்ற போன்ற அறிவுத் திருக்கோயில் சென்ற பின்னர் மனநிம்மதி, அனைவரிடமும் ஒற்றுமையாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று அறிந்து கொண்டேன். வேதாத்திரி மகரிஷியின் நெறிகளை அறிந்து கொண்டேன்.

R. Kavya.

தி. சிவபாரதி
கண்ணந்தங்குடி கீழையூர்

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வையகம்!
வாழ்க வளமுடன்

வணக்கம் என்னுடைய பெயர் சிவபாரதி. நான் ஒரத்தநாடு அரசு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் மூன்றாம் ஆண்டு படித்து வருகின்றேன் எனது கிராமத்தில் சில மாதங்களுக்கு முன்பு VSP. கிராமிய சேவை திட்டம் மூலம் எங்கள் கிராம மக்களுக்கு யோகா பயிற்சி கற்றுகொடுத்த பேராசிரியர் கோவிந்தராஜ் புவனேஸ்வரி. அவர்கள் மூலம் யோகா பாரம்பரியத்தை அறிந்து கொண்டோம். இந்த யோகா பயிற்சி மூலம் எனக்கு இருந்த மனஅழுத்தம் குறைந்தது. உடல் புத்துணர்ச்சியும் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது.

பிரம்மஞான வகுப்பு மூலம் அன்பு என்றால் என்ன? கருணை என்றால் என்ன என்பதை அறிந்துக்கொண்டோம் பிரம்மஞான வகுப்புகள் மூலம் இறைநிலையை அறிந்துக் கொண்டோம் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தது.

நன்றி..

வாழ்க வளமுடன்.

T. Siva bharathi

பெயர் :- ரா. மலர்விழி

ஊர் :- கண்ணந்தங்குடி கீழையூர்

வாழ்க வையகம்

மனவளக்கலை யோகா பயிற்சியின் மூலமாக, உடல் சோர்வு நீங்கியுள்ளது. உடற்பயிற்சி, தவம் செய்ய செய்ய மனம் அமைதியடைய துவங்கியுள்ளது, மேலும் கோபத்தினை கட்டுப்படுத்த ஆரம்பித்துள்ளேன், மற்றவர்-களை கவனித்துக்கொள்ள முடியும் என்ற நம்பிக்கை வளர்ந்துள்ளது. பெருகா சாதிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் ஏற்பட்டுள்ளது. வாழ்த்துவதன் மூலம் மனம் மகிழ்ச்சியடைகிறது.

அருட்காப்பு செய்வதன் மூலம் நல்லதே நடக்கும் என்ற உறுதிப்பாடு ஏற்பட்டுள்ளது.

பிரம்மஞான பயிற்சியின் மூலம் கடவுள் என்றால் எது என்பது பற்றியும், மனம் என்றால் என்ன என்பது பற்றியும். செயல்களினால் ஏற்படும் விளைவு மற்றும் தனி மனித அமைதி பற்றியும் விரிவாக அறிந்துக் கொண்டோம். மேலும் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி வாழ்க்கை எவ்வாறு வாழ வேண்டும் என்ற வழிமுறை-களை கற்றுக்கொடுத்துள்ளது. கிராமிய சேவை திட்டம் எங்கள் ஊருக்கு வந்து பெரியவர்களிடையே ஒற்றுமை மற்றும் நெருக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. வாழ்க கிராமிய சேவைத்திட்டம்.

வாழ்க வளமுடன்.

R. Malarvizhi

11. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க **கண்ணந்தங்குடி கீழையூர் கிராமம்**, **ஒரத்தநாடு 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.

12. வாழ்த்து:

கண்ணந்தங்குடி கீழையூர் 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, **ஒரத்தநாடு 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