

**சென்னை மண்டலம்**  
**சென்னை மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை**  
**புழுதிவாக்கம் கிராமம்**

## Contents

1.	செயல்பாட்டு அறிக்கை.....	2
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்.....	3
3.	திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும் .....	3
4.	தொடக்க விழா அழைப்பிதழ்.....	4
5.	புழுதிவாக்கம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா .....	5
6.	மனநல ஆலோசனை முகாம் .....	8
7.	மது ஒழிப்பு முகாம்.....	8
8.	சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் .....	9
9.	அனுபவங்கள்.....	10
10.	நிறைவு விழா நிகழ்ச்சி நிரல்.....	11
11.	எதிர்காலத் திட்டங்கள்.....	12
12.	வாழ்த்து: .....	12

## 1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information
1.	கிராமத்தின் பெயர்	புழுதிவாக்கம்
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	13.02.2021
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	19.09.2021 (COVID-19 காரணமாக காலம் நீட்டிக்கப்பட்டது) Plan date : 13.07.2021
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	5 மாதங்கள்
5.	மண்டலம்	சென்னை
6.	அறக்கட்டளை	Calm Trust
7.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	1030
8.	பள்ளியின் பெயர்	ஊராட்சி ஒன்றிய துவக்கப்பள்ளி புழுதிவாக்கம்
9.	14 வயதிற்கு கீழ் உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள்	94
10.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	மொ: 583
11.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	மொ: 514
12.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	மொ: 493
13.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	459
14.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	199
15.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	124
16.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	67

## 2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்

பாமர மக்களின் தத்துவங்களின் 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 பெற்றுமுடியும் 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 198-வது கிராமமாக புழுதிவாக்கம் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் 13.02.2021 -ஆம் தேதியிலிருந்து 19.09.2021 -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
- கல்வியில் மேன்மை
- சுற்றுப்புறச்சாதாரம்
- சமுதாயவிழிப்புணர்வு
- மதநல்லினக்கம்
- மனிதநேயம்

**ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்**

## 4. தொடக்க விழா அழைப்பிதழ்

வாழ்க வையகம்

வாழ்க வளமுடன்

### நிகழ்ச்சி நிறல்

மாலை

5.45 மணி : கொடி யேற்றம்

6.00 மணி : இறைவணக்கம், குரு வணக்கம், தவம்

6.15 மணி : வரவேற்புரை : பேரா. சு.ரவி அவர்கள்,  
செயலாளர், WCSC-சென்னை மண்டலம்.6.20 மணி : திட்ட அறிமுகவுரை : அருள்நிதி. P. முருகானந்தம் அவர்கள்,  
இயக்குனர், WCSC-VSP.6.30 மணி : முன்னிலையுரை : பேரா. முனைவர். TKS. சேகர் அவர்கள்,  
பொதுச் செயலாளர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்.

முன்னிலை வகிப்பவர்கள் : உயர்திரு. J.K. மணிகண்டன் அவர்கள்  
முன்னாள் மாமன்ற உறுப்பினர், சென்னை மாநகராட்சி.  
முன்னாள் துணைத்தலைவர், புழுதிவாக்கம் நகராட்சி.

உயர்திரு. சவரிநாதன் அவர்கள்

உதவி காவல் ஆணையாளர், மடிப்பாக்கம், காவல்நிலையம்.

உயர்திரு. S. பாஸ்கரன் அவர்கள்

உதவி ஆணையர், மண்டலம் 14, பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி.

உயர்திரு. K. பாண்டியன் அவர்கள்

தேர்வாணையர், சென்னைப் பல்கலைக்கழகம்.

உயர்திரு. பொன். கக்கன் அவர்கள், புழுதிவாக்கம்.

முதுநிலை பேரா. K.R. சண்முகம் அவர்கள்,

இணை இயக்குனர், WCSC-VSP.

பேரா. G. பாலமுருகன் அவர்கள், இணை இயக்குனர், WCSC-VSP.

6.35 மணி : தலைமையுரை : உயர்திரு. S. சக்தி மணிகண்டன் அவர்கள்,  
Superintending Engineer, Greater Chennai Corporation.6.45 மணி : வாழ்த்துரை : பேரா. மயில்முருகன் அவர்கள்,  
இணை இயக்குனர், விரிவாக்கம்-WCSC.

6.50 மணி : விருந்தினரை கெளரவித்தல் மற்றும் மரக்கன்றுகள் வழங்குதல்

6.55 மணி : தலைவரை பற்றிய அறிமுகம்

7.00 மணி : திட்டத்தை துவக்கி வைத்து சிறப்புரை (காணைலி காட்சி) :

அருள்நிதி. SKM. மயிலானந்தன் அவர்கள்,

சமூக சேவைக்காக பத்மஸீ விருது பெற்றவர்,

தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்.

## 5. புழுதிவாக்கம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

திரு. J.K. மணிகண்டன் அவர்கள் மற்றும் திரு. பொன் கக்கன், அவர்களின் நிதி உதவியுடன், Chennai City Zone, Calm Trust புழுதிவாக்கம் கிராமம் தத்தெடுக்கப்பட்டு 13.02.2021ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ. அருள்நிதி. SKM. மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணோவி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் புழுதிவாக்கம் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.



வாழ்க வையகம்

குருவே துணை

வாழ்க வளமுடன்



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

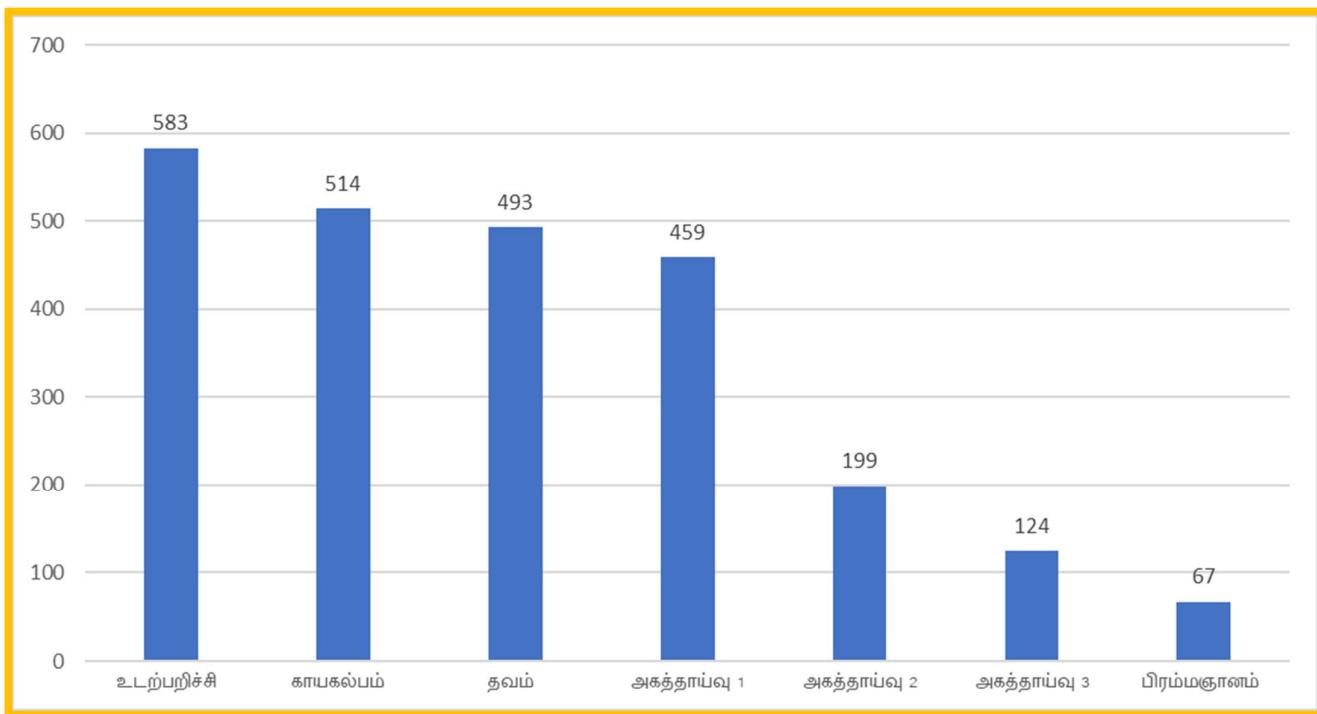


வாழ்க வையகம்

குருவே துணை

வாழ்க வளமுடன்

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



## 6. மன நல ஆலோசனை முகாம்

22.04.2021 அன்று A/N. M.K. ஐான்கிராமன் அவர்களால் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் மொத்தம் 26 அன்பர்கள் கலந்து கொண்டனர்.



## 7. மது ஒழிப்பு முகாம்

01.09.2021 அன்று Dr. ஆல்ஃீபிரட் ஜெபக்குமார் அவர்களால் மது ஒழிப்பு முகாம் முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் மொத்தம் 25 அன்பர்கள் கலந்து கொண்டனர்





## 8. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

03.08.2021 அன்று பொதுச்செயலாளர் Dr.TKS. சேகர் ஜயா அவர்கள் மற்றும் சென்னை மண்டல VP பேராசிரியர் முருகன் ஜயா அவர்களும் மற்றும் உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய செயற்திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு. சுந்தரம் ஜயா அவர்களும் மற்றும் ஊர் Ex.கவுன்சிலர் - மணிகண்டன் ஜயா அவர்களும் திரு. பொன்கக்கன் ஜயா அவர்களும் நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொண்டு அவர்களால் சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் நடத்தப்பட்டது. இதில் 50 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.



## 9. அனுபவங்கள்

Village Name		Puzhuthivakam		Name of the Professors	K.Gokulkannan	Date of Start	13.02.2021		80.00%	Maximum	No. of Responses	27
Sponsor Name		Thiru.J.K.Manikandan , Thiru.Ponkalkkan			M.Mariyamal	Date of Closing	20.09.2021		48.00%	Minimum		
S1 No.	Feedback Questions	Average Performance	A.sabeena begam	Prasanna.j	Purviga Devi	Dhayalan C S	S. Kamatchi	R.keerthana	Nandha Kishore	D.Nagarajan	Uma Maheswari.	K.Rajendran
1	To what extent the physical exercises are helpful and effective to you?	3.96	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	To what extent your physical health has improved due to physical exercises?	2.4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3
3	How clean is your village now compared to before the village was adopted?	2.52	2	3	2		2	3	2	3	2	3
4	Were you able to completely control your addiction to tobacco/ alcohol/ drug?	4								4		
5	Are you good in studies?	3.52	3	4		3	4	3	3	3	4	4
6	Are you able to remember things?	2.76	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3
7	Are you able to focus on studies and other activities (School/College)?	3.83		4			4	4	4	4	4	4
8	How much of control have you gained on your anger?	3.4	2	4	4	2	2	4	3	4	3	4
9	To what extent your Mental health has calmed due to SKY Meditation?	3.4	3	4	4	3	4	2	3	3	2	4
10	What are your levels of tolerance to accept others behavior and maintain cordial relationship?	3.6	4	3	4	4	3	4	2	4	3	2
11	To what extent are you able to adjust with your family and friends?	3.8	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4
12	How much are you able to sacrifice to take the relationship forward?	2.56	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3
13	To what extent are you able to eradicate your worries to maintain a healthy life?	3.2	2	3	4	2	4	3	2	4	2	4
14	How much are you able to moralize your desires to be contented?	3.32	3	3	4	3	4	2	2	3	2	4
15	How satisfied are you with the change in your children's attitude?	2.5	2	2	2	2	3		2	2	2	3
16	How satisfied are you with the change in your children's focus towards education?	2.71	2	3	3	3	3		2	2	2	3
17	Health Improvements Resolved		Joint Pain	Joint Pain , Cholesterol/ , Over-weight / Obesity;	Eye problem with respect to sight, watering eyes	Asthma / Breathing problems;	Joint Pain	Over-weight / Obesity;	Cholestrol/	Joint Pain , Asthma / Breathing problems;	Blood Pressure (BP), Migraine / Headache;	Joint Pain
18	Other Suggestions & Feedbacks		Yoga and dhyanam most important to our life	It helps to treat all human beings as same that helps me to get in to divinity		Need regular practice both exercise and thavam	உடற்பெயிற் சி மற்றும் போக்கா எனக்கு மிகவும் நன்றாம் அளித்துள்ள நிடு	Improvement in all		I am happy 😊	NA	

S.No.	Inference
1	100% of the people who had drug habits, recovered from Tobacco, alcohol and drug habits.
2	99% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
3	95.75% of the participants are good in studies and other activities in their School and Colleges
4	95% of the participants are able to make adjustments to lead a peaceful and harmonious life with their family and friends
5	Due to SKY Exercises and meditation - 10 participants are cured of Joint Pain and 4 participants are cured of Blood Pressure
6	Around 80% of the participants are happy with the VSP Program

## 10. நிறைவு விழா நிகழ்ச்சி நிரல்

வாழ்க வையகம்

குருவே துணை

வாழ்க வளமுடன்

### **நிகழ்ச்சி நிரல்**

#### **192 - வது நிறைவுவிழா – புழுதிவாக்கம் கிராமம்**

தேதி: 20.09.21, திங்கள் கிழமை

இடம்: புழுதிவாக்கம் செங்கழனியம்மன் கோவில் வளாகம், சென்னை

மாலை	
5.45 மணி :	ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம் போர்டு திறப்பு
5.50 மணி :	இறைவணக்கம், குருவணக்கம் - தவம்
6.00 மணி :	<p>வரவேற்புரை : பேரா.அ/நி.ரவி அவர்கள்          சென்னை மண்டல தலைவர்          முன்னிலை வகிப்பவர்கள் -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ பேரா.G.பாலமுருகன்,இணை இயக்குனர் WCSC-VSP</li> <li>❖ பேரா.முருகன், சென்னை மண்டலத்துணைத்தலைவர், VSP</li> <li>❖ உயர்திரு. மணிகண்டன் அவர்கள், முன்னாள் மாமன்ற உறுப்பினர், சென்னை மாநகராட்சி, புழுதிவாக்கம்</li> <li>❖ உயர்திரு. பொன்.கக்கன் அவர்கள், புழுதிவாக்கம்</li> <li>❖ அருள்நிதி. கார்த்திக்கேயன், துணைத்தலைவர், VSP,CALM TRUST</li> </ul>
6.05 மணி :	செயல்பட்டு உரை: அ.நி.பு.முருகானந்தம் அவர்கள், இயக்குனர், WCSC - VSP
6.15 மணி :	தலைமையுரை – முதுநிலை பேரா. Dr.TKS.சேகர் அவர்கள், பொதுச்செயலாளர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம், சென்னை தலைவர், சென்னை ஆத்மாக்கம் லேக்ஸியூ மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை(CALM TRUST)
6.20 மணி :	<p>தலைவரை பற்றிய அறிமுகம்</p> <p>திட்டத்தை நிறைவு செய்து சிறப்புரை (காணோவிக் காட்சி)</p> <p>அருள்நிதி. SKM. மயிலானந்தன் அவர்கள், சமூக சேவைக்காக பத்மஸீ விருது பெற்றவர், தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்.</p>
6.35 மணி :	கலை நிகழ்ச்சி - புழுதிவாக்கம் VSP YYE மாணவர்கள்
7.05 மணி :	அனுபவ உரை படக்காட்சி
7.25 மணி :	நன்றியுரை – பேரா.முனைவர். கலாவதி சேகர், செயலாளர், சென்னை மாநகர் அறிவுத்திருக்கோயில்-CALM TRUST
7.30 மணி :	உலக நல வாழ்த்து

## 11. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க புழுதிவாக்கம் கிராமம், சென்னை 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:

புழுதிவாக்கம் கிராமத்தை அமைதிகிராமமாகவும், ஆரோக்கியகிராமமாகவும் மாறுவதற்கு கிராமிய சேவைத் திட்டத்தை வழிநடத்திக் கொண்டிருக்கும் உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸீ.அருள்நிதி. SKM. மயிலானந்தன் அவர்களுக்கும், இத்திட்டம் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கு பொருள் உதவி வழங்கிய திரு. J.K. மணிகண்டன் அவர்கள் மற்றும் திரு. பொன் கக்கன் அவர்கள், இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த Chennai Zone பொறுப்பாளர்களுக்கும், Chennai Calm Trust பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் து. பே. K. கோகுல்கண்ணன், து. பே. M. மாரியம்மாள் அவர்களுக்கும் சிறப்பு வகுப்புகள் நடத்திய ஆசிரிய பெருமக்களுக்கும், இத்திட்டம் முழுமையாக செயல்பட ஒருங்கிணைந்து சேவையாற்றிய நிர்வாகக்குழு, வளர்ச்சிக்குழு மற்றும் சேவைக்குழு உறுப்பினர்களுக்கும், பயிற்சிகள் பெற்று பயன்படுத்த ஊர்ப்பொது மக்கள் அனைவர்க்கும் உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவைத்திட்ட இயக்குனரகத்தின் சார்பாக மனமாற்ந்த 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**