

கிராமிய சேவைத் திட்டம்

ஈரோடு மண்டலம்

T.N.பாளையம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை

D.G.புதூர் கிராமம்



தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி

வேதாத்திரி கிராமம்



உலக சமுதாய சேவா சங்கம்
கிராமிய சேவைத் திட்டம்
ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம்



D.G புதூர்



(WCSC-VSP) கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் இலக்கு

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ☞ நோயற்ற வாழ்வு ☞ கல்வியில் மேன்மை ☞ சுற்றுப்புற சுகாதாரம் ☞ முதியோரைப் பாதுகாத்தல் ☞ மகளிர் மேம்பாடு | <ul style="list-style-type: none"> ☞ குடும்ப அமைதி ☞ கர்மயோக வாழ்க்கைநெறி ☞ மனிதநேயம் ☞ மதநல்லிணக்கம் ☞ சமுதாய விழிப்புணர்வு |
|---|---|

தூய்மையும் பசுமையும் மிக்க ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம்

ஈரோடு மண்டலம்

T.N.பாளையம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை

D.G.புதூர் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை	3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்	4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்.....	4
4. D.G புதூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா.....	5
5. மருத்துவ முகாம்	7
6. மனநல ஆலோசனை முகாம்	7
7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்.....	7
8. முதல் நிலை அகத்தாய்வு &	8
9. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு	8
10. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு	8
11. ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு முகாம் (மது ஒழிப்பு முகாம்)	9
12. மகளிர் மேம்பாட்டுத் திட்டம் -இலவச தையல் கலை பயிற்சி	9
13. அனுபவ உரை.....	10
14. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:	16
15. வாழ்த்து:	16

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	D.G.புதூர்		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	15-12-2024		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	19-05-2025		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	5 மாதங்கள்		
5.	மண்டலம்	ஈரோடு		
6.	அறக்கட்டளை	T.N.பாளையம்		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	Bannari Rural Foundation		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:125	பெண்:250	மொ:375
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:120	பெண்:245	மொ:365
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:115	பெண்:241	மொ:356
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:110	பெண்:235	மொ:345
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:40	பெண்:120	மொ:160
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:36	பெண்:115	மொ:151
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:32	பெண்:110	மொ:142
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:13	பெண்:31	மொ:44
16.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் (Students below 14)	ஆண்:23	பெண்:37	மொ:60

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 பத்மஜீ.அருள்நிதி.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களால் 353-வது கிராமமாக D.G.புதூர் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் 14-12-2024-ஆம் தேதியிலிருந்து 17-05-2025-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

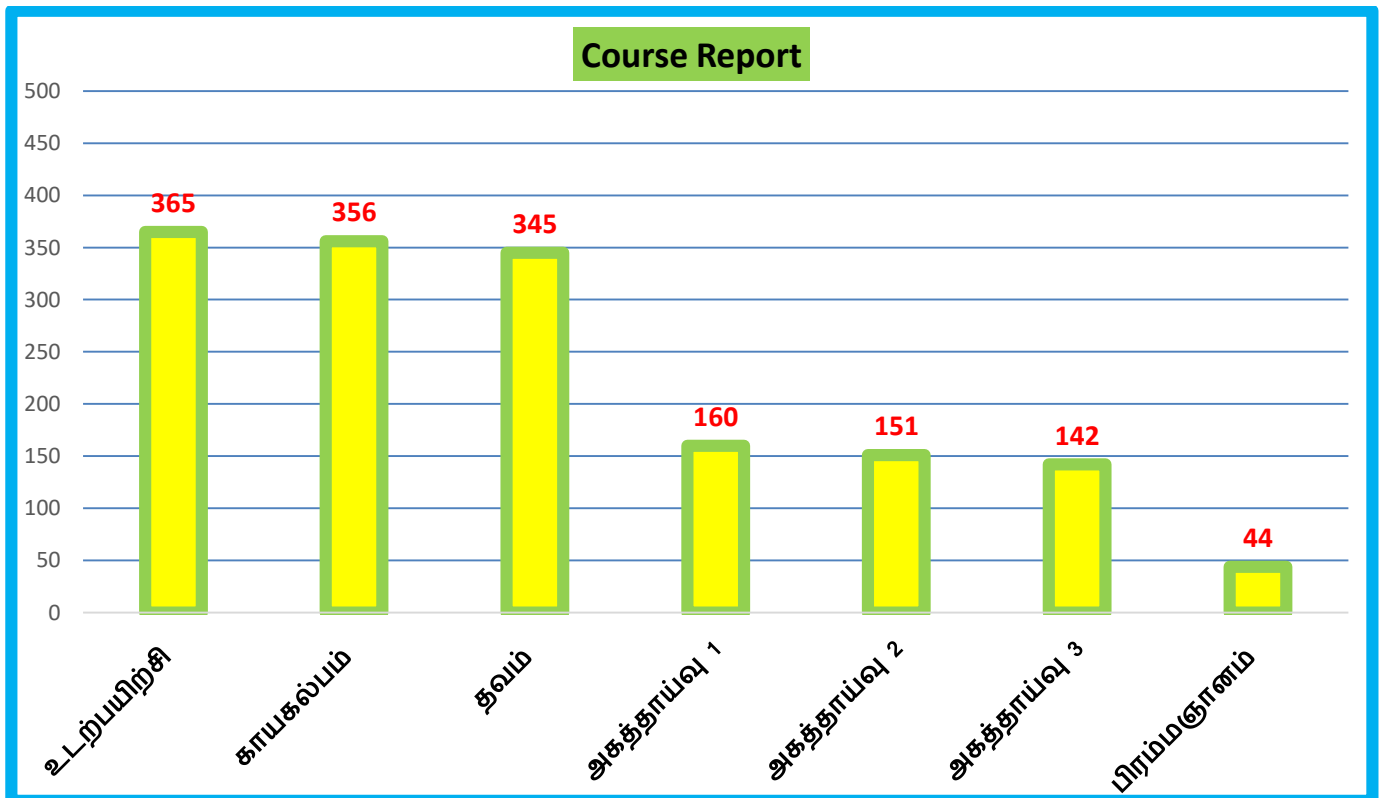
ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. D.G புதூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

Bannari Rural Foundation நிறுவனத்தின் நிதி உதவியுடன் ஈரோடு மண்டலம், T.N.பாளையம் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக 15-12-2024ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM. மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் D.G.புதூர் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.



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



5. மருத்துவ முகாம்

13.03.2025 அன்று D.G.புதூர் கிராமத்தில் Indian Medical Association மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-30, பெண்கள்-94, மொத்தம்-124 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.



6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

16.04.2025 அன்று Dr.Ramesh அவர்களால் D.G.புதூர் கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் ஆண்கள்-0, பெண்கள்-43, மொத்தம்-44 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 15 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.



7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

09.01.2025 அன்று D.G.புதூர் கிராமத்தில் மண்டலம் அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் கிராம பொருப்பாளர்களால் கிராம மக்களுக்கு 135 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.



8. முதல் நிலை அகத்தாய்வு &



9. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு



10. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு



11. ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு முகாம் (மது ஒழிப்பு முகாம்)

27.01.2025 அன்று DG Puthur கிராமத்தில் முது ஒழிப்பு விழிப்புணர்வு முகாம் Mr.Jagadeesan and AAA Counsellors அவர்களால் சிறப்பாக நடத்தப்பட்டது. இதில் கிராம மக்கள் மொத்தம் 41 நபர்கள் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தனர்.



12. மகளிர் மேம்பாட்டுத் திட்டம் -இலவச தையல் கலை பயிற்சி

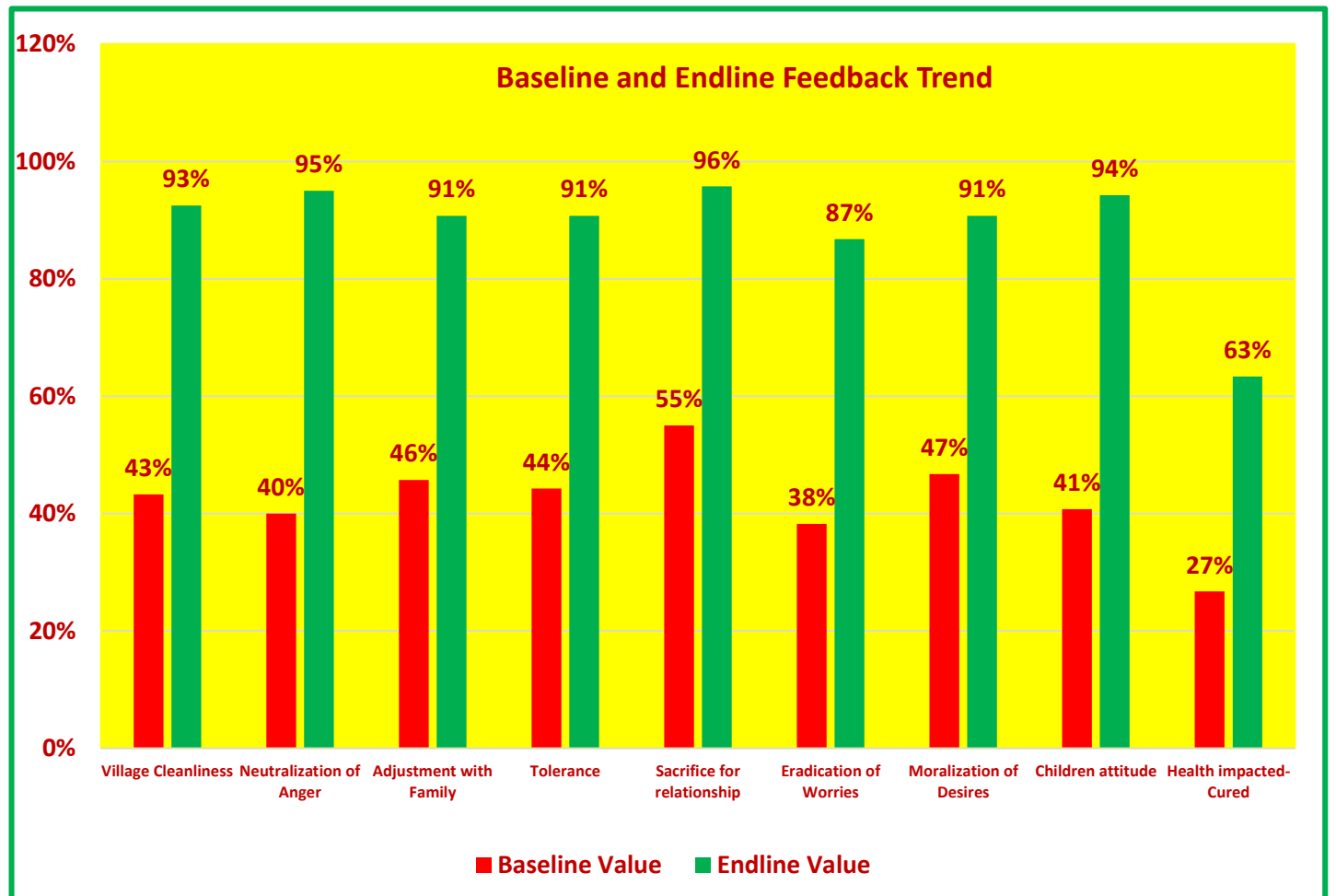
D.G.புதூர் கிராமத்தில் மகளிர் மேம்பாட்டுத் திட்டம் -இலவச தையல் கலை பயிற்சி துவக்கவங்கப்பட்டது. இலவச தையல் பயிற்சி மூலமாக 30 கிராமப் பெண்கள் பயிற்சி பெற்று பயனடைந்துள்ளனர்.



13. அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	Around 99% of the Women participants are satisfied with their tailoring skills developed.
2	Around 96% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
3	95% of the participants are able to control their anger
4	95% of the students able to focus on studies and other activities (School/College)
5	94% of the participants are satisfied with their children education and attitude
6	Around 93% of the participants of the people now keep the village cleaner than before
7	90% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
8	83% (298) of the participants have made progress in family peace
9	Due to SKY Exercises and meditation-320 participants cured of Joint Pain, 168 participants cured of Migraine and headache, 135 participants cured of Blood pressure, 67 cured of sugar problem, 34 participants cured of Asthma and Breathing Problem, 17 women participants cured of Menstrual Problem (PCOD).
10	Around 99% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 31% before joining the program

Feedback Trend

வாழ்க வையகம்

வாழ்க வளமுடன்

குருவே துணை

T. சரவணக்குமார்

73, பாரதி வீதி

D. G. 4 தூர் (தூண்டி)

(Pin) 638503



என்பெயர் சரவணக்குமார் வயது 45 D. G. 4 தூரில்
வசிக்கிறேன். எங்கள் ஊரில் கிராமிய சேவை திட்டத்தில் சேர்ந்து
பயிர்க் பெற்று வருகிறேன், என் உடம்பில் பல பிரச்சனைகள்
இருந்தது இதயப்படப்பு, மீச்சு தீண்டல், என் தொழில் நெசவுத்
தொழில். சரியாக தொழில் செய்யமுடியாமல் கஷ்டப்பட்டுவந்தேன்,
மருத்துவனை சென்று மருத்துமனத்தினுள் சாப்பிடும் சரியாக
வில்லை, அப்போதுதான் எங்கள் வீடுதேடி ஆசிரியர்கள் வந்து
கிராமிய சேவை திட்டம் மூலமாக பயிர்க் சொல்லி தருகிறோம்; வந்து
சேர்ந்து பயிர்க் செய்தால் என்னுடைய உடல் குணமாகும், என்று
சொன்னார்கள். அது வரை எங்களுக்கு இப்படி ஒரு பயிர்க் இருந்து
தரவில்லை. அடுத்த நாளை நானும் என்னுடைய மனைவியும் பயிர்க்
சேர்ந்து பயிர்க் செய்தோம், ஒருவருத்திலேயே என்னுடைய
உடம்பில் மாற்றம் தெரிந்தது; இப்போது முழுமையாக
குணமாகிவிட்டேன். காணல் 5 மணிக்கு எடுத்து நெசவுசெய்து
அரம்பித்து விட்டேன்.

சுவம் செய்வதன் மூலம் மிகவும் அமைதியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும்
உள்ளது. தினம் தவறாமல் பயிர்க் செய்து வருகிறேன். இந்த
திட்டத்தை எங்கள் ஊருக்கு கொண்டு வந்து சேவை செய்வதற்கு
வேதாத்ர டீக்கர் அவர்களுக்கும், ஆதிரயர் அபிவிருத்திக்கோவிலுக்கும்
பண்ணார் அம்மன் சுகன்ஸ் பவுண்டேசன் அவர்களுக்கும், மற்றும்
ஆசிரியர்களுக்கும், பேராசிரியர்களுக்கும் கோமுகி கோமுகி ரஞ்சன்

வாழ்க வளமுடன் இப்போது

வாழ்க வையகம்!

வாழ்க வளமுடன்



D. சந்தியா பாலமுருகன்

2-ம் வடக்கி வீதி,

D. G. புதூர்.

என் பெயர் சந்தியா. காலையில் காலை கணவர், குழந்தைகளை
பணிகளும், பள்ளிகளும் அனுப்பி விட்டு மதிய நேரங்களில்
தனக்கான தேவைகளை நிறைவேற்றி பணியும் இல்லந்தரங்களில்
இருக்கிறேன். குடும்பச் சிதறலால் குழந்தைகளை கவனிக்கக் கூடிய
வேலைக்கும் வசலாகாத நிலையில், உலக சமுதாய நல
சேவா சங்கம் மற்றும் பண்ணாரியம்மன் அறங்கட்டணா அணைந்து
நடுத்தம் யோகா மற்றும் ததயுக்கை பயிற்சி எண்கள்
உருவாக்கிவருவதாக அமைந்தது. உடல் மற்றும் மனதளவில்
சொர்ந்துகொள்ளாதும் பெண்கள் பலருக்கும் திசு நேருதையாக
அமைந்தது. கிழமைவாழ்வைப் புறந்தள்ளிவிடும், குடும்பக்கலகைகளை
நிறைவேற்றியவண்ணம் இறுதிநிலையை நோக்கிய பயணமாகவே
OKY யோகா அமைந்தது. உற்பத்தியும், தியானமும் உடல், மனதை
உறுதிப்படுத்தி உதவியது. காயகல்பம் பயிற்சி உபயோககரமான சிறந்த
பயிற்சியாக அமைந்தது. மகரிஷி சுவர்க்கின் அருளால் கைக்க
உதவிய ஆசிரியர்கள், பேராசிரியர்கள், உதவி புரிந்தோர் அனைவரும்
நன்றி.

தொழில்சார் ஊர்த்தி மருமல்கள் சமீப ஊர்த்தியையும்

கிழந்தி எண்ணம் உதவியது பண்ணாரியம்மன் அறங்கட்டணா

நன்றி,

இப்படித்தி

வாழ்க வையகம்!

வாழ்க வளமுடன்!!

S.N. இணைந்தரி,
3, சின்னையன்வீதி,
வடக்குப் பேட்டை,
D.G. புதூர்.



எனது பெயர் இணைந்தரி. எனக்கு கிரகத்தககொதிப்பு, உடல் சோர்வு, கோபம் போன்ற உடல் உபாதைகள் இருந்தன. அப்போது D.G. புதூரில் கிராமிய சேவா திட்டம் பண்ணாரி பயன்லேசன் ஸ்ரீமம் நடைபெறுவதாக அறிந்தேன். அதில் சேர்ந்து உடற்பயிற்சிகள் தொடர்ந்து செய்கு வந்தேன். அங்கு ஆசிரியர்கள் பொதுமையுடன் எங்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தனர்.

தினமும் காணையல் காயகவப்பப் பயிற்சி தொடர்ந்து செய்கு வந்தேன். தினமும் பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் தீபப் பயிற்சி செய்வதால் மனம் மிகவும் அமைதி அடைகிறது. கோபம் சற்றே படிப்படியாகக் குறைவாக உணர் முடிகிறது. கிரகத்தககொதிப்பும் முன்பிருந்ததற்கு இப்போது குறைந்து உள்ளது.

தவங்கள் செய்வதால் மனம் அமைதி அடைகிறது. உடல் சோர்வு நீங்கி புத்துணர்ச்சி அடைகிறது. முன்பை விட சிறுகுதுப்புடன் வேலைகள் மெய்ய முடிகிறது.

இத்திட்டத்தை எங்கள் கிராமத்திற்கு இவ்வசக கொண்டு வந்து ஆழியாறு அறிவுத் தருக்கோயல் நிர்வாகத்திற்கும் நிதி உதவி அளித்த பண்ணாரி பயன்லேசன் குழுத்திற்கும் மிகவும் நன்றி.

சிகத்தாய்வதனைக் கற்றுக்கொடுத்த ஆசிரியப் பெருமக்கள் அனைவருக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவிக்கக் கொள்கிறேன்.

இப்படித்தே,
S.N. இணைந்தரி

2



இடம் : டி.எம்.புதூர் நுண்ணூடு

தேதி : 3.4.2025

பணக்கம்,

எனது பெயர் கோதி நான் கடந்த நான்கு
மாதங்களாக மனவளக்கலை பயிற்சி எடுத்த
வருகிறேன். இந்த பயிற்சி எனக்கு மிகவும்
பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. நான் எனது வீட்டிலிருந்து
வெகு தொலைவு நடந்து வந்த தூரம் இந்த
பயிற்சியை மேற்கொண்டிருக்கிறேன். இந்த பயிற்சியின்
மூலம் எனது உடல் மிக வேகமாக இடுப்பாக
உணர்கிறேன். இந்த பயிற்சியை எதிர்ப்பு அம்மா
அவர்களும் பாலசிபிமருமணியம் அய்யா அவர்களும்
எனக்குமே தனது புரியுமா என கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள்.
மேலும் கையாடல் பயிற்சியை கற்றுக் கொடுக்க
கொண்டேன் அம்மா அவர்களும் சிறப்பாக அய்யா
அவர்களும் பச்சையடிங்கலை பற்றியும், பெண்ணைப்பெண்களை
பற்றியும் மிகவும் திறமாக எடுத்துரைக்கிறார்கள்.
இந்த பயிற்சியை எதிர்ப்பு உருக்கு கொண்டு வந்த
பண்ணை அம்மா அவர்களுடனும் அவர்களும் எ.எ.எ.எ.
மனவளக்கலை பயிற்சி அவர்களும் என்னைத் துணை
நினைக்கிறது தெரிவித்து கொள்கிறேன். மேலும் கிராமத்தை

14. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க D.G.புதூர் கிராமம், T.N.பாளையம் 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:

D.G.புதூர் கிராமத்தை அமைதி கிராமமாகவும், ஆரோக்கிய கிராமமாகவும் மாற்றுவதற்கு கிராமிய சேவைத் திட்டத்தை வழிநடத்திக் கொண்டிருக்கும் உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஜீ.அருள்நிதி.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களுக்கும், இத்திட்டம் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கு பொருள் உதவி A/N.Aruchamy, Trustee, Aliyar Arivuthirukovil அவர்களுக்கும், இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த ஈரோடு மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், T.N.பாளையம் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுக்க மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் Asst.Prof.K.Balasubramaniam & Asst.Prof.B.Ezhil 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