கிராமிய சேவைத் திட்டம்

திருச்சி மண்டலம்
பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
T.களத்தூர் கிராமம்

(WCSC-VSP) கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் இலக்கு

- நோயற்ற வாழ்வு
- கல்வியில் மேன்மை
- சுற்றுப்புற சுகாதாரம்
- முதியோரைப் பாதுகாத்தல்
- மகளிர் மேம்பாடு
- குடும்ப அமைதி
- கர்மயோக வாழ்க்கைநெறி
- மனிதநேயம்
- மதநல்லிணக்கம்
- சமுதாய விழிப்புணர்வு

தூய்மையும் பசுமையும் மிக்க ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம்

திருச்சி மண்டலம்
பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
*T.*களத்தூர் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை 3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம் 4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும் 4
4. *T.*களத்தூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா 5
5. மருத்துவ முகாம் 7
6. மனநல ஆலோசனை முகாம் 7
7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல் 7
8. மது ஒழிப்பு முகாம் 8
9. மாணவர்கள் திறனூக்கப் பயிற்சி முகாம் 9
10. மனைவி நல வேட்பு தினம் 9
11. கர்ப்பிணி பெண்களுக்கான அருட்காப்பு நிகழ்ச்சி 9
12. அகத்தாய்வு *1* 10
13. அகத்தாய்வு *2* 10
14. அகத்தாய்வு *3* 10
15. அனுபவ உரை 11
16. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 17
17. வாழ்த்து: 17

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	*T.களத்தூர்*		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**18.03.2025**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**22.08.2025**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5** மாதங்கள்		
5.	மண்டலம்	திருச்சி		
6.	அறக்கட்டளை	பெரம்பலூர்		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	*SKY YOGA CENTRE, DUBAI*		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	*ஆண்:157*	*பெண்:166*	*மொ:323*
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	*ஆண்:105*	*பெண்:209*	*மொ:314*
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	*ஆண்:105*	*பெண்:209*	*மொ:314*
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	*ஆண்:105*	*பெண்:209*	*மொ:314*
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	*ஆண்:39*	*பெண்:90*	*மொ:129*
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	*ஆண்:35*	*பெண்:83*	*மொ:118*
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	*ஆண்:31*	*பெண்:88*	*மொ:112*
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	*ஆண்:11*	*பெண்:34*	*மொ:45*
16.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students below 14)*	*ஆண்:25*	*பெண்:36*	*மொ:61*

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 **360**-வது கிராமமாக T.களத்தூர் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் **18.03.2025**-ஆம் தேதியிலிருந்து **22.08.2025**-ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

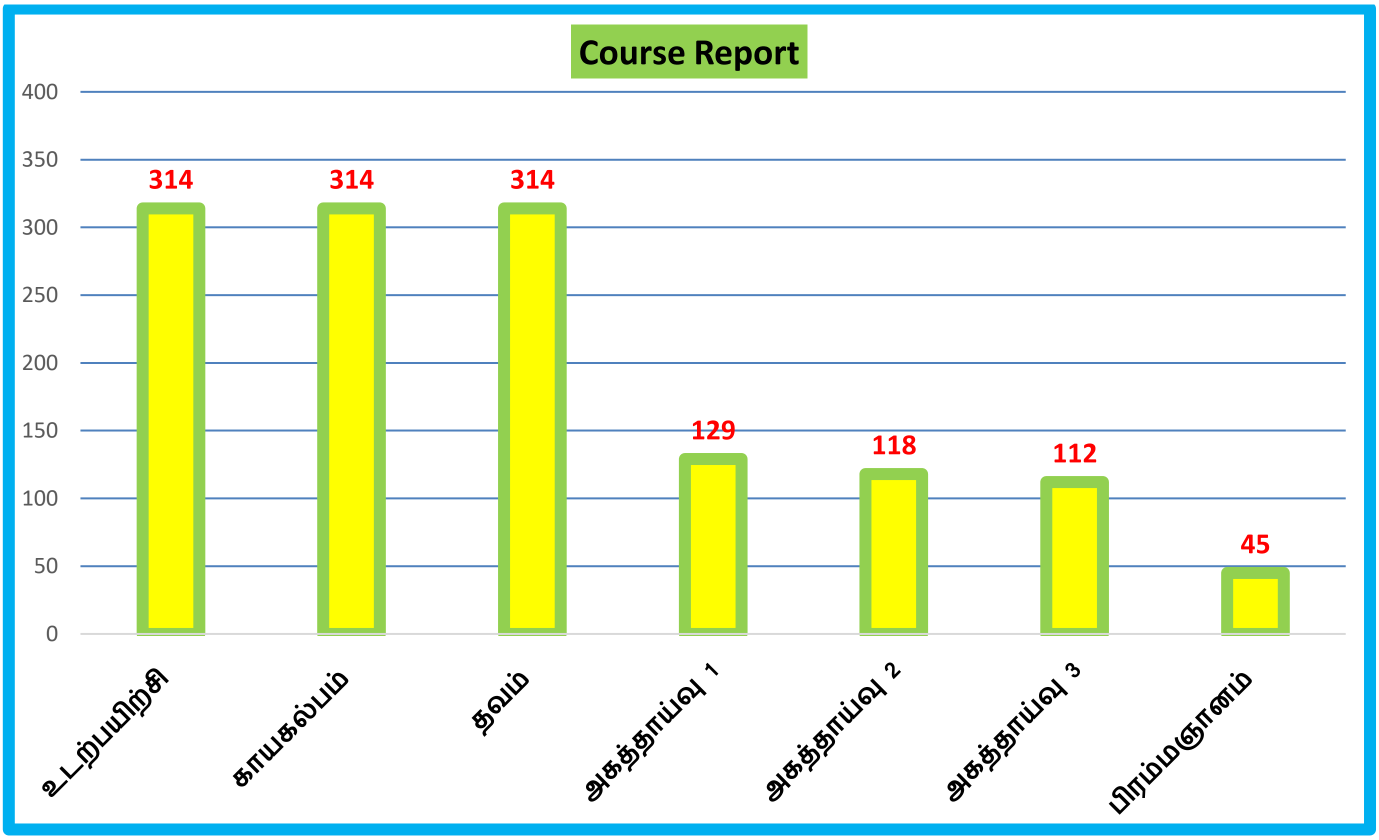
- நோயற்றவாழ்வு
- குடும்பஅமைதி
- முதியோரைபாதுகாத்தல்
- கல்வியில்மேன்மை
- சுற்றுப்புறசுகாதாரம்
- சமுதாயவிழிப்புணர்வு
- மதநல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. *T.களத்தூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா*

SKY Yoga Centre, Dubai நிதி உதவியுடன் திருச்சி மண்டலம், பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக 18.03.2025-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி. **SKM.** *மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் T.களத்தூர் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.*

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



5. மருத்துவ முகாம்

10.04.2025 அன்று T.களத்தூர் கிராமத்தில் Dr.Bhuvaneshwari and Team மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-20, பெண்கள்-19, மொத்தம்-49 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

10.04.2025 அன்று Dr.Bhuvaneshwari அவர்களால் T.களத்தூர் கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் ஆண்கள்-15, பெண்கள்-11, மொத்தம் 26 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 12 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல்

14.04.2025 அன்று T.களத்தூர் கிராமத்தில் பெரம்பலூர் அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள் கிராம மக்களுக்கு 110 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.

8. மது ஒழிப்பு முகாம்

26.07.2025 *அன்று T.களத்தூர் கிராம மக்களுக்கு Dr.Bhuvaneshari, Mr.Raja, AAA அமைப்பினர் அவர்களால் மதுஒழிப்பு முகாம் நடத்தப்பட்டது. கிராம மக்கள் மொத்தம் 31 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

9. சர்வதேச தியானம் தினம்

21.06.2024 அன்று T.களத்தூர் கிராமத்தில் சர்வதேச யோகா தினம் நடத்தப்பட்டது. இதில் மாணவ மாணவியர்கள் மற்றும் ஊர் பொது மக்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

10. இயற்க்கை மருத்துவ முகாம்

29.03.2024 அன்று T.களத்தூர் கிராமத்தில் A/N.Kannappan அவர்களால் இயற்க்கை மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் 51 பேர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

9. மாணவர்கள் திறனுக்கப் பயிற்சி முகாம்

04.04.2024. அன்று T.களத்தூர் கிராமத்தில் Mr.Baskaran அவர்களால் மாணவர்கள் திறனுக்க பயிற்சி முகாம் நடத்தப்பட்டது. இதில் 25 மாணவர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

10. மனைவி நல வேட்பு தினம்

09.08.2025 அன்று மனைவி நல வேட்பு விழா நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. தம்பதிகள் – 17 தனி நபர்கள் 11, மொத்தம் 45 பயிற்சியாளர்கள் கலந்து கொண்டு பயன்பெற்றனர்.

11. கர்ப்பிணி பெண்களுக்கான அருட்காப்பு நிகழ்ச்சி

06.06.205 அன்று கர்ப்பிணி பெண்களுக்கான அருட்காப்பு நிகழ்ச்சி சிறப்பாக நடைபெற்றது. இதில் கர்ப்பிணிகள் - 7 பயிற்சியாளர்கள் - 32 நபர்கள் கலந்து கொண்டு பயன்பெற்றனர்.

12. அகத்தாய்வு 1

13.அகத்தாய்வு 2

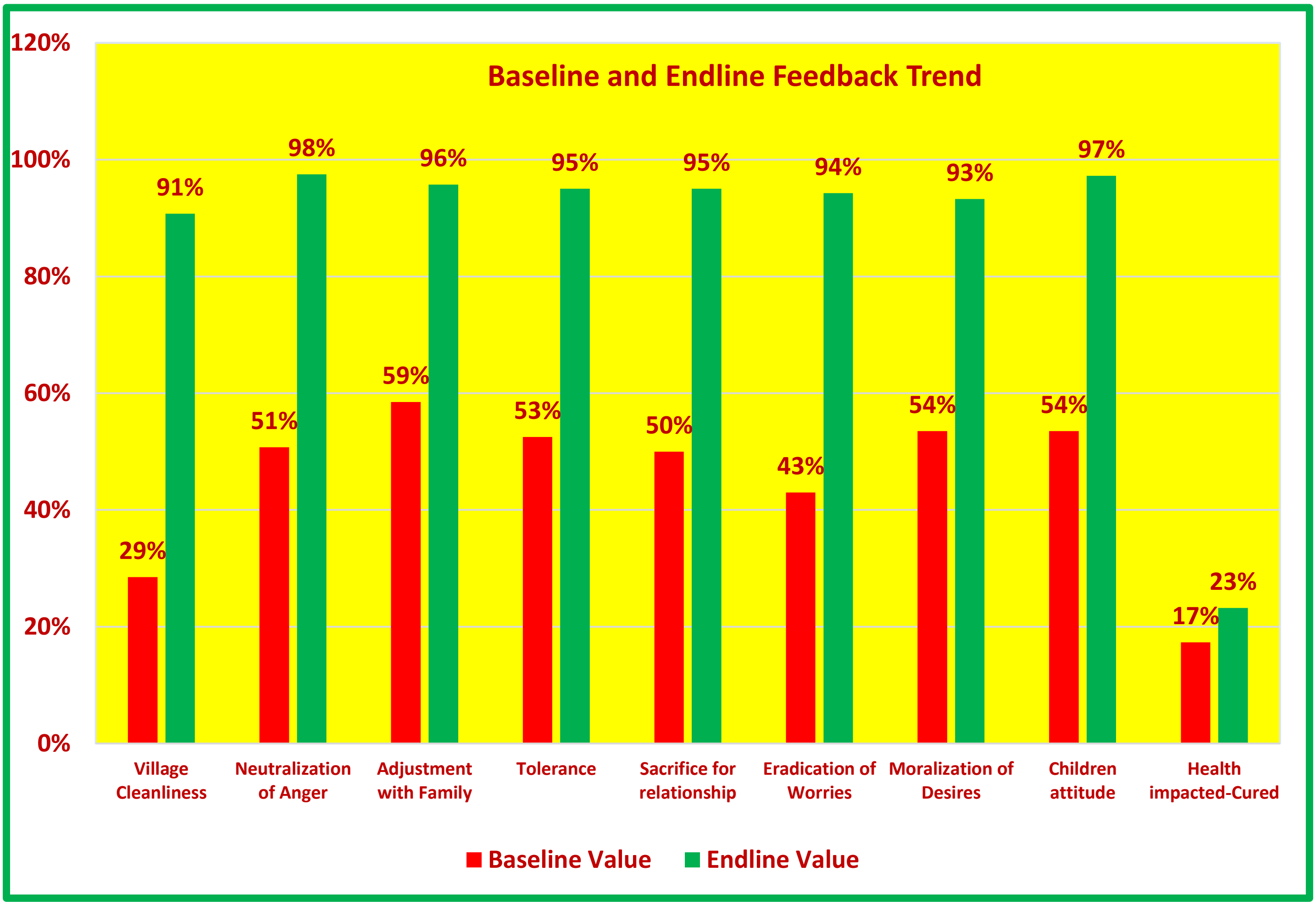
14.அகத்தாய்வு 3

15.அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	Around 98% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
2	Around 97% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
3	Around 96% of the participants are able to control their anger
4	Around 96% of the Student Participants are good in studies and other Activities
5	Around 96% of the participants are able to eradicate worries and maintain a healthy life
6	95% of the participants are able to remember things
7	Around 90% (297) of the participants have made progress in family peace
8	Due to SKY Exercises and meditation-46 participants cured of Migraine and Headache, 34 participants cured of costrel, 34 participants cured of overweight and obesity, 23 participants cured of joint pain, 23 participants cured of blood pressure, 11 participants cured of sugar problem, 11 participants cured of piles.
9	**Around 98% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 34% before joining the program**

Feedback Trend



வணக்கம்

வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் S. காஞ்சனா, வயது 40
என் ஊர் து. களத்தூர்.

எனக்கு கடந்த 2 வருடங்களாக முதுகு தண்டு வட வலி இருந்தது இதனால் உடல் துன்பம் மிகுந்த அவஸ்த்தை பட்டேன், பண செலவு அதிகமானது.

நான்கு மாதங்களுக்கு முன்பு எங்கள் ஊருக்கு யோகா ஆசிரியர்கள் வந்தனர். அவர்களுக்கு என் நிலையை கூறினேன். யோகா ஆசிரியர்கள் எளிய முறையில் உடற்பயிற்சி, தவம், காயகல்பம், சீவகாந்த பெருக்க பயிற்சி கற்று தந்தனர். நான் காலை மற்றும் மாலை இரு வேளையும் கற்று கொண்டேன். இப்போது நான் பூரண ஆரோக்கியமாக உள்ளேன். மனமும் அமைதியாக சந்தோஷமாக உள்ளது. இந்த மனவளகலை யோகாவை கற்று தந்த வேதாத்திரி மகரிஷிக்கு நன்றி.

இப்படிக்கு
S. காஞ்சனா.

Scanned with OKEN Scanner

உ

வணக்கம்;

வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் வி.காயத்ரி வயது 35

என் ஊர் கு. களத்தூர்.

எனக்கு மலச்சிக்கல், மனச்சிக்கல், மாதவிடாய் பிரச்சனை இருந்தது.

நான்கு மாதங்களுக்கு முன்பு எங்கள் ஊருக்கு யோகா ஆசிரியர்கள் வந்தனர். அவர்களிடம் என் நிலைமையை கூறினேன், யோகா ஆசிரியர்கள் என்னிடம் இந்த எளியமுறை உடற்பயிற்சி, தவம், காயகல்பம், ஜீவகாந்த பெருக்க பயிற்சி, கற்று தந்தனர். நான் காலை மற்றும் மாலை இருவேளையும், கற்று கொண்டேன். யோகா என்றால் மிகவும் கஷ்டமான பயிற்சி என்று நினைத்தேன் ஆனால் இந்த மனவளக்கலை யோகாவில்தான் எளியமுறை உடற்பயிற்சி கற்றுக்கொண்டு, மிகவும் மகிழ்ச்சி, மன அமைதி, உடல் ஆரோக்கியம் பெற்றேன். பல வகையான தவம் கற்று மனம் மிகவும் அமைதியாக உணர்ந்தேன். இதை கற்றுதந்த யோகா ஆசிரியர்களுக்கும், மனவளக்கலை யோகாவை உலகிற்கு தந்த வேதாத்திரி மகரிஷி ஐயா நன்றி.

"வாழ்க வையகம்"

இப்படிக்கு
V.[illegible]

Scanned with OKEN Scanner

வணக்கம்

வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் பி. கிருஷ்ணவேணி, வயது 41 என் ஊர். தி. களத்தூர்.

எனக்கு கடந்த 4 வருடங்களாக இடுப்பு வலி பிரச்சனை, முதுகு தண்டு வட பிரச்சினை இருந்தது. இதனால் நான் மிகவும் வேதனை அடைந்தேன்.

நான்கு மாதங்களுக்கு எங்கள் ஊருக்கு யோகா ஆசிரியர்கள் வந்தனர். அவர்களிடம் என் உடைய நிலைமையை கூறினேன். எளிய முறை உடற்பயிற்சி, தவம், காயகல்பம், ஜீவ காந்த பெருக்க பயிற்சி கற்று தந்தனர். நான் காலை, மாலை, இரு வேளையும் யோகா பயிற்சி வகுப்பிற்கு வந்து கற்றுக் கொண்டேன். இப்பொழுது நான் ஆரோக்கியமாக உள்ளேன். மனம் அமைதியாக சிந்தை செம்மையாகவும் இருக்கிறேன்.

இந்த மாற்றங்களை யோகா வகுப்பு கற்றுத்தந்த வேதாத்திரி மகரிஷி ஐயா அவர்களுக்கு மனமார்ந்த நன்றி.

இப்படிக்கு
பி. கிருஷ்ணவேணி

Scanned with OKEN Scanner

வணக்கம்:

வாழ்க வளமுடன்.

என் பெயர் கு.பிரியங்கா, வயது 24

என் ஊர் கு.களத்தூர்.

எனக்கு கடந்த 4 வருடங்களாக மாத-விலக்கு (PCOD) பிரச்சனை, உடல் சூடு மற்றும் வெள்ளை படுதல் பிரச்சனை இருந்தது இதனால் உடல் மற்றும் மன துன்பத்தில் இருந்தேன். மருத்துவ செலவு அதிகமாக இருந்தது.

நான்கு மாதங்களுக்கு முன்பு எங்கள் ஊருக்கு யோகா ஆசிரியர்கள் வந்தனர். அவர்களிடம் என் பிரச்சனையை கூறினேன். யோகா ஆசிரியர்கள் உடற்பயிற்சி, தவம், காயகல்பம், சீவகாந்த பெருக்கம் மற்றும் முத்திரைகள் ஆசனங்கள் கற்றுக்கொடுத்தார்கள் நான் காலை மற்றும் மாலை என இரண்டு வேளையும் செய்தேன் இப்பொழுது ஆரோக்கியமாக உள்ளேன்.

இந்த பயிற்சியை கற்றுகொடுத்த வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு நன்றி.

இப்படிக்கு

K. priyanka

Scanned with OKEN Scanner

வணக்கம்

வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் M. பரமேஸ்வரி. வயது 53

என் ஊர் கீ. காத்தூர்

எனக்கு 10 வருடங்களாக மனஅழுத்தம் இருந்து வந்தது
அதற்கு நான் மாத்திரை எடுத்து வந்தேன் எனது உடல்
எடை அதிகமாக இருந்தது. இதனால் சுறுசுறுப்பாக இயங்க
முடியவில்லை. நான்கு மாதங்களுக்கு முன்பு
தாங்கள் ஊருக்கு யோகா பயிற்சி கொடுக்க
ஆசிரியர்கள் வந்தார்கள் நான் யோகா பயிற்சி
மையத்தில் சேர்ந்து கொண்டு காலை மாலை
இருவேளையும் கலந்து கொண்டு பயிற்சி செய்தேன்.
இப்பயிற்சியினால் எனது உடல் சுறுசுறுப்பாகவும்
உற்சாகமாகவும் இப்போது உணர்கின்றேன் தவத்தினால்
மனம் அமைதியாக இருந்தது இந்த மனவளக்கலைமன்றம்
சந்தோசமாக இருக்கின்றேன் வேதாத்திரி மகரிஷியவர்
அவர்களுக்கு கோடானகோடி நன்றி சமர்ப்பணம்

இப்படிக்கு

வாழ்க வளமுடன் M. Paramesw...

Scanned with OKEN Scanner

16. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க T.களத்தூர் கிராமம், பெரம்பலூர் 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.

17. வாழ்த்து:

T.களத்தூர் 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 SKY Yoga Centre, Dubai-க்கும், இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த திருச்சி மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் Asst. Prof.T.Raja & Asst. Prof.N.Uma 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