# கிராமிய சேவைத் திட்டம்

---

**விருதுநகர் மண்டலம்**
**எட்டயபுரம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை**
**நடுவிற்பட்டி கிராமம்**

---

# விருதுநகர் மண்டலம்
# எட்டயபுரம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
# நடுவிற்பட்டி கிராமம்

## Contents


1. செயல்பாட்டு அறிக்கை....3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்....4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்....4
4. நடுவிற்பட்டி கிராமத்தின் தொடக்கவிழா....5
5. மருத்துவ முகாம்-1....7
6. மனநல ஆலோசனை முகாம்....7
7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல்....8
8. பிரம்மஞானம் மற்றும் ஆசிரியர்பயிற்சி....8
9. அனுபவ உரை....9
10. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:....15
11. வாழ்த்து:....15

## 1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

| S.No | Description | Information | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. | கிராமத்தின் பெயர் | **நடுவிற்பட்டி** | | |
| 2. | கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள் | **28-01-2024** | | |
| 3. | கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள் | **28-06-2024** | | |
| 4. | கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம் | **5 மாதங்கள்** | | |
| 5. | மண்டலம் | **விருதுநகர்** | | |
| 6. | அறக்கட்டளை | **எட்டயபுரம்** | | |
| 7. | நிதி உதவி வழங்கியவர் | ***OTTO Clothing Limited*** | | |
| 8. | கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை | ஆண்:*685* | பெண்:*885* | மொ:*1570* |
| 9. | உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் ***(Students below 14)*** | ஆண்:*52* | பெண்:*60* | மொ:*112* |
| 10. | **கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்** | **ஆண்:*398*** | **பெண்:*732*** | **மொ:*1130*** |
| 11. | **காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை** | **ஆண்:*349*** | **பெண்:*662*** | **மொ:*1011*** |
| 12. | **தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை** | **ஆண்:*349*** | **பெண்:*659*** | **மொ:*1008*** |
| 13. | **முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்** | **ஆண்:*38*** | **பெண்:*174*** | **மொ:*212*** |
| 14. | **இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்** | **ஆண்:*38*** | **பெண்:*174*** | **மொ:*212*** |
| 15. | **மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்** | **ஆண்:*38*** | **பெண்:*170*** | **மொ:*208*** |
| 16. | **பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்** | **ஆண்:*30*** | **பெண்:*69*** | **மொ:*99*** |
| 17. | **ஆசிரியர் பயிற்சி பெற்றவர்கள்** | **ஆண்:*02*** | **பெண்:*01*** | **மொ:*03*** |

## 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 **321**-வது கிராமமாக **நடுவிற்பட்டி** கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் **28-01-2024-**ஆம் தேதியிலிருந்து **28-06-2024-**ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.

## 3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

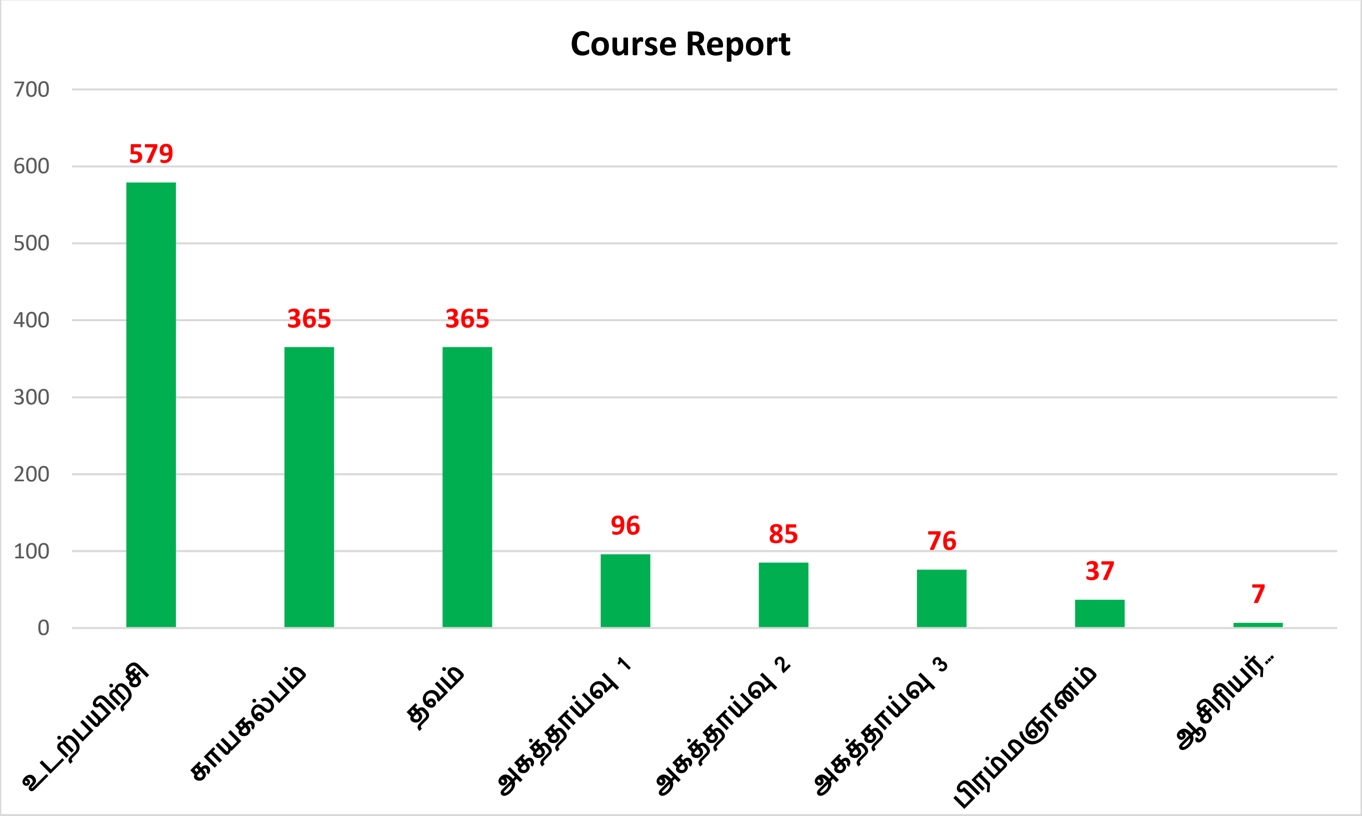
- நோயற்றவாழ்வு
- குடும்பஅமைதி
- முதியோரைபாதுகாத்தல்
- கல்வியில்மேன்மை
- சுற்றுப்புறசுகாதாரம்
- சமுதாயவிழிப்புணர்வு
- மதநல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

**ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்**

## 4. நடுவிற்பட்டி கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

*OTTO Clothing Limited* நிதி உதவியுடன் **விருதுநகர் மண்டலம், எட்டயபுரம் மனவளக்கலை** மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக **28-01-2024** -ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், **பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM. மயிலானந்தன்** அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் **நடுவிற்பட்டி** கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

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



## 5. மருத்துவ முகாம்

***25.04.2024*** *அன்று நடுவிற்பட்டி கிராமத்தில்* ***Government Primary Health Centre*** *மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இத்துடன்* ***Dentist, Eye Specialist and Acupressure*** *மருதுவார்களும் இணைந்து முகாம் நடத்துப்பட்டது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-67, பெண்கள்-80, மொத்தம்-147 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

## 6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

*06.06.2024 அன்று* ***A/N.M.K.Janakiraman, Psychologist*** *அவர்களால் நடுவிற்பட்டி கிராமத்தில்* **மன நல ஆலோசனை முகாம்** *நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் மொத்தம் 85 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 10 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.*

## 7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல்

*20.06.2024 நடுவிற்பட்டி கிராமத்தில் எட்டயபுரம் அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் கிராம பொருப்பாளர்களால் கிராம மக்களுக்கு 80 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.*

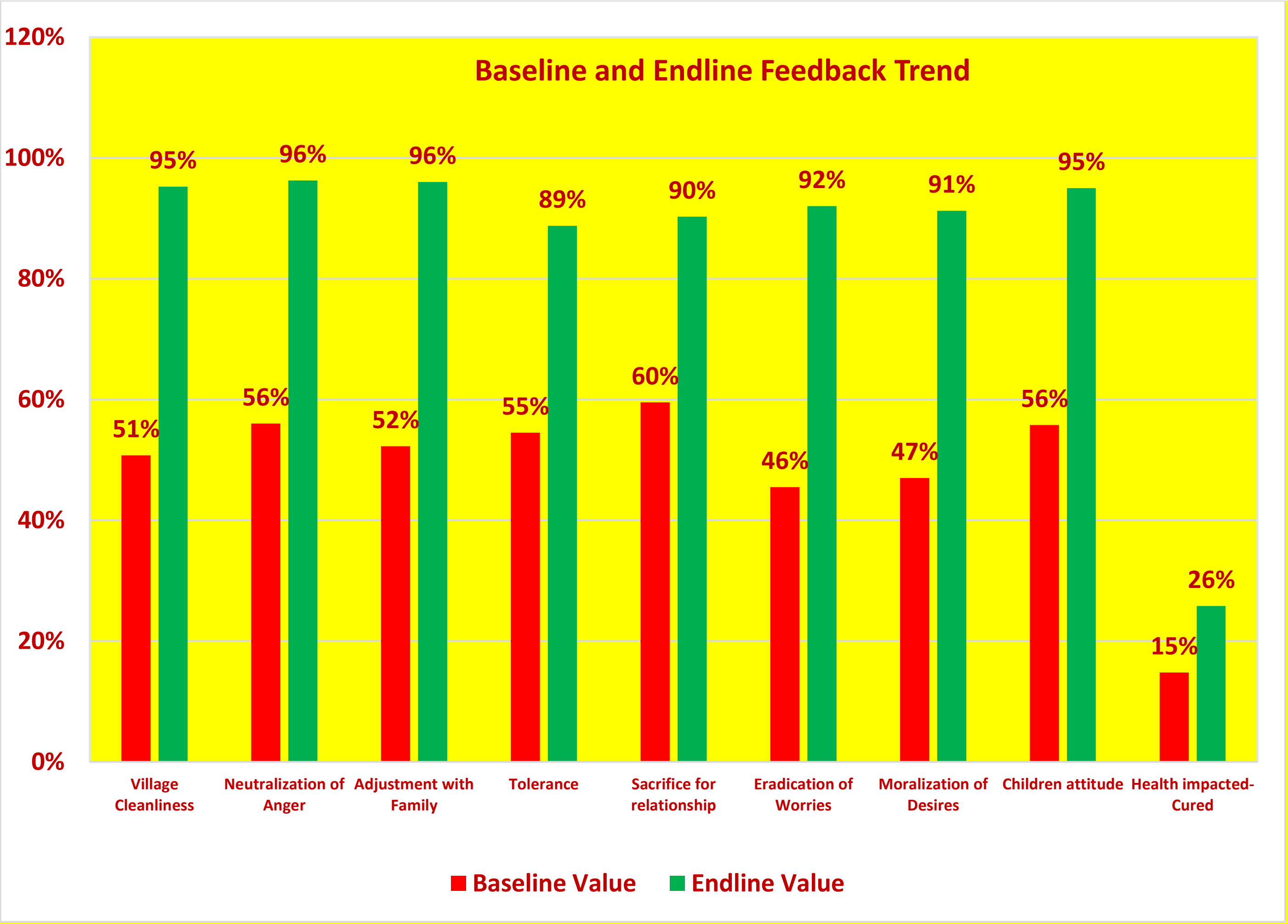
## 8. பிரம்மஞானம் மற்றும் ஆசிரியர்பயிற்சி

## 9. அனுபவ உரை

## Result Inference

| S.No. | Inference |
|---|---|
| 1 | Around 97% of the participants mental health has calmed due to the SKY Meditation |
| 2 | 96% of the participants are able to remember things |
| 3 | 96% of the participants are able to control their anger |
| 4 | 95% of the participants of the people now keep the village cleaner than before |
| 5 | 94% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life |
| 6 | 90% of the participants are out of the depression compared to before joining the program |
| 7 | Around 84% (419) of the participants have made progress in family peace |
| 8 | Due to SKY Exercises and meditation-129 Participants cured of Joint Pain, 48 participants cured of migraine and headache, 81 participants cured of cholesterol, 32 participants cured of Blood pressure, 32 participants cured of thyroid, 16 women participants cured of Menstrual problem (PCOD). |
| 9 | **Around 96% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 36% before joining the program** |

## Feedback Trend



வாழ்க வளமுடன்.

எனது பெயர் ர. சோமசுந்தர ஆனந்தன் வயது 17. நான் நடுவைற்பட்டியில் வசித்து வருகிறேன். நான் எட்டையபுரம் ராஜா மேல்நிலைப் பள்ளியில் 12ம் வகுப்பு படித்து வருகிறேன்.

எங்கள் கிராமத்தில் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகள் கிராமிய சேவைத் திட்டம் மூலம் நடத்தப்பட்டது. நானும் பயிற்சியல் கலந்து கொண்டேன். அங்கு கற்ற பயிற்சிகளை இந்நாள் வரை தொடர்ந்து செய்து வருகிறேன். இந்த பயிற்சிகளை நான் செய்ய தொடங்கியபின் நான் மிகவும் உற்சாகமாக இருப்பதை உணர்ந்தேன். சோம்பலின்றி என் வேலைகளை நான் சரிவர செய்து கொண்டிருக்கிறேன். எனது படிப்பிலும் நல்ல முன்னேற்றம் உள்ளது. எனது ஞாபக சக்தி நன்கு அதிகரித்துள்ளதை நான் உணர்ந்தேன். இதற்கு எனக்கு பயிற்சியளித்த யோகா ஆசிரியருக்கும், இந்த பயிற்சிகளை இலவசமாக கற்றுக் கொள்ள உதவிய இந்த கிராமிய சேவைத் திட்டத்திற்கும் மற்றும் அதைச் சார்ந்த துறையினருக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

ர. சோமசுந்தர ஆனந்தன்.

உ

வாழ்க வையகம்

வாழ்க வையகம்

வாழ்க வளமுடன்

எனது பெயர் ம. கார்த்திகைச் செல்வி வயது 49. நான் எட்டையபுரதிலுள்ள நடுவிற்பட்டியில் வசித்து வருகிறேன். நான் 12 வருடங்களாக தையல் தொழில் செய்து வருகிறேன். எனக்கு கடந்த இரண்டு வருடங்களாக மன அமைதி இல்லாமல் பல மனகுழப்பம் மற்றும் கால் வலியும் இருந்தது. எனக்கு கோபம் அதிகமாக வரும் அதனால் குடும்பத்தில் அதிகம் சண்டை வந்தது. எங்கள் கிராமத்தில் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகள் கிராமிய சேவை திட்டம் மூலம் நடத்தப்பட்டது. நானும் பயிற்சியில் கலந்து கொண்டேன். இப்பயிற்சியில் கலந்து கொண்டதால் எனக்கு மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. எனக்கு இப்பயிற்சியினால் மன அமைதி மற்றும் இன்பம் கிடைத்தது. உடல் நலமாக சீராகி வருகிறது. எனக்கு உடம்பு வலி நன்றாக இருக்கிறது. இப்பயிற்சியில் கலந்து கொண்டதில் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைந்தேன். தொடர்ந்து பயிற்சியினை செய்வதன் மூலம் கோபமும், குடும்பத்தில் சண்டையும் குறைந்தது. இப்பொழுது குடும்ப நபர்களோடு அன்புடன் அமைதியுடனும் மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்ந்து வருகிறேன். அனைவரும் கிராமிய சேவை திட்டம் மூலம் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சியில் கலந்து கொண்டு, நாமும் அமைதி பெறுவோம் அனைவரையும் அமைதி பெற முயற்சி செய்வோம்.

மிக்க நன்றி!

இப்படிக்கு,

ம. கார்த்திகைச் செல்வி

வாழ்க வளமுடன்

எனது பெயர் இரா மீனாகுமாரி
வயது 51. நான் எட்டையபுரத்தில் நடுவிற்பட்டியில்
வசித்து வருகிறேன்.

எங்கள் கிராமத்தில் மனவளக் கலையின்
யோகப் பயிற்சிகள் மற்றும் தவங்கள் கிராமிய
சேவைத் திட்டத்தின் மூலம் நடத்தப்பட்டது. எனக்கும்
பயிற்சியில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு கிடைத்தது.
கடந்த இரு வருடங்களுக்கு மேலாக உடல் நிலையின்
காரணமாய் மருந்துகள் உட்கொண்டு வருகிறேன்
அதனால் உடல் நிலை சீக்கிரம் சோர்வடைந்து
விடும். என்னால் அதிகமாக சமையல் உட்பட பிற
வேலைகள் செய்வது இயலாத காரியம். யோகா
பயிற்சிக்கு பின் என்னால் வேலைகள் செய்ய
முடிவதுடன் சுறுசுறுப்பாய் இருப்பதையும் உணர்கிறேன்.
அகத்தாய்வின் மூலம் நான் சினம் கொள்ளும்
தீய் நிலையை கடந்து செல்வதை உணர்கிறேன். மேலும்
காய கல்ப பயிற்சியின் காரணமாய் மனம் சோர்வடை
யாமல் இருப்பதை உணர்கிறேன். எனக்கு மிகவும்
பயனாய் உள்ள கிராமிய சேவைத் திட்டத்திற்கு நன்றி!

உ

வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

எனது பெயர் ம. லட்சுமி வயது 49. நான் எட்டையபுரத்திலுள்ள நடுவிற்பட்டியில் வசித்து வருகிறேன். நான் 10 வருடங்களாக தையல் தொழில் செய்து வருகிறேன். எனக்கு கடந்த இரண்டு வருடங்களாக மன அமைதி இல்லாமல் இருந்தது மற்றும் கால் வலியும் இருந்தது. எனக்கு கோபம் அதிகமாக வரும் அதனால் குடும்ப நபர்களிடம் அதிகமாக கோபம் வந்தது. எங்கள் கிராமத்தில் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகள் கிராமிய சேவை திட்டம் மூலம் நடத்தப்பட்டது. நானும் பயிற்சியில் கலந்து கொண்டேன். இப்பயிற்சியில் கலந்து கொண்டதால் எனக்கு மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. எனக்கு இப்பயிற்சியினால் மன அமைதி கிடைத்தது. உடல் நலம் சீராகி வருகிறது. எனக்கு கால் வலி நன்றாக இருக்கிறது. இப்பயிற்சியில் கலந்து கொண்டதில் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைந்தேன். தொடர்ந்து பயிற்சியினை செய்வதன் மூலம் கோபம் குறைந்தது. இப்பொழுது குடும்ப நபர்களோடு அன்புடன் அமைதியுடனும் மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்ந்து வருகிறேன்.

இப்படிக்கு,

மிக்க நன்றி! ம. லட்சுமி

அனுப்புநர்.
கு. ஆறுமுகச்சாமி
வட்டாட்சியர் பணிநிறைவு.
18, வடக்கு ரத வீதி
எட்டயபுரம்
தூத்துக்குடி மாவட்டம்

நான் 18.6.24 முதல் 20.6.24 வரையில் ஆழியாறு அறிவுத்திருக்கோயிலில் அருள்நிதியாளர் பயிற்சி பெற்றுள்ளேன். 30.9.2022 அன்று பணி ஓய்வு பெற்றவன் எட்டயபுரம் மனவளக்கலை அறக்கட்டளை மன்றத்தில் சேர்ந்து பயிற்சி பெற்றேன். எட்டயபுரத்தில் VSP நடுவிற்பட்டி கிராமத்தில் நடந்த 28.01.2024-ல் ஆரம்பமானபோது ஆரம்பமாக நடந்தபோது, அன்று மனவளக்கலையால் தனி ஏற்பு பெற்று தற்போது அருள்நிதியாக பயிற்சி பெற்றுள்ளோம். பயிற்சிக்கு முன் ஆப்பரேசன் நிலையில் இருந்த எனது கண் பார்வை தெளிவு பெற்றுள்ளது. உடற்பயிற்சி மேலும் மகரிஷியின் அருளால் நோயின்றி நல்ல உடல் நிலையில் உள்ளேன். மனவளக்கலையால் தத்துவங்கள் அனைத்தையும் படித்து, அதன்படியாக பணியாற்றும் அளவுக்கு தகுதியை வளர்த்துக் கொண்டேன். எனது மனைவி மற்றும் குழந்தைகள் அனைவரும் மனவளக்கலையில் பயிற்சி பெற்று தொண்டு செய்ய ~~[illegible]~~ தயார் நிலையில் உள்ளோம் என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்

[signature] 22.6.2024

(கு. ஆறுமுகசாமி)

## 10. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க **நடுவிற்பட்டி கிராமம்**, **எட்டயபுரம் 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.

## 11. வாழ்த்து:

**நடுவிற்பட்டி** 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 ***OTTO Clothing Limited* -க்கும்,** இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த **விருதுநகர் மண்டல** பொறுப்பாளர்களுக்கும், **எட்டயபுரம் மனவளக்கலை** மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் *Asst.Prof.N.Suresh Senthilkumar & Asst.Prof.S.Lokeshwari* 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*