வாழ்க வையகம் குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்

கிராமிய சேவைத் திட்டம்

திருவள்ளூர் மண்டலம்
ஜோதிபுரம் பராஞ்சி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
வடமாம்பாக்கம் 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

திருவள்ளூர் மண்டலம்
ஜோதிபுரம் பராஞ்சி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
வடமாம்பாக்கம் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை 3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம் 4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும் 4
4. வடமாம்பாக்கம் 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. அனுபவ உரை 9
12. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 15
13. வாழ்த்து: 15

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	வடமாம்பாக்கம்		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**24-11-2024**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**22-06-2025**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5** மாதங்கள்		
5.	மண்டலம்	திருவள்ளூர்		
6.	அறக்கட்டளை	ஜோதிபுரம் பராஞ்சி		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	*SKY YOGA CENTRE, QATAR*		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:*284*	பெண்:*410*	மொ:*694*
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:*130*	பெண்:*750*	மொ:*880*
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:*122*	பெண்:*720*	மொ:*842*
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:*122*	பெண்:*720*	மொ:*842*
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:*66*	பெண்:*434*	மொ:*500*
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:*66*	பெண்:*422*	மொ:*488*
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:*44*	பெண்:*292*	மொ:*336*
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:*31*	பெண்:*76*	மொ:*107*
16.	ஆசிரியர் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:*07*	பெண்:*17*	மொ:*24*
17.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students below 14)*	ஆண்:*35*	பெண்:*22*	மொ:*57*

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* **350-**வது *கிராமமாக* வடமாம்பாக்கம் *கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.*

*இக்கிராமத்தில் 24-11-2024***-**ஆம் *தேதியிலிருந்து* **22-06-2025-**ஆம் *நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.*

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

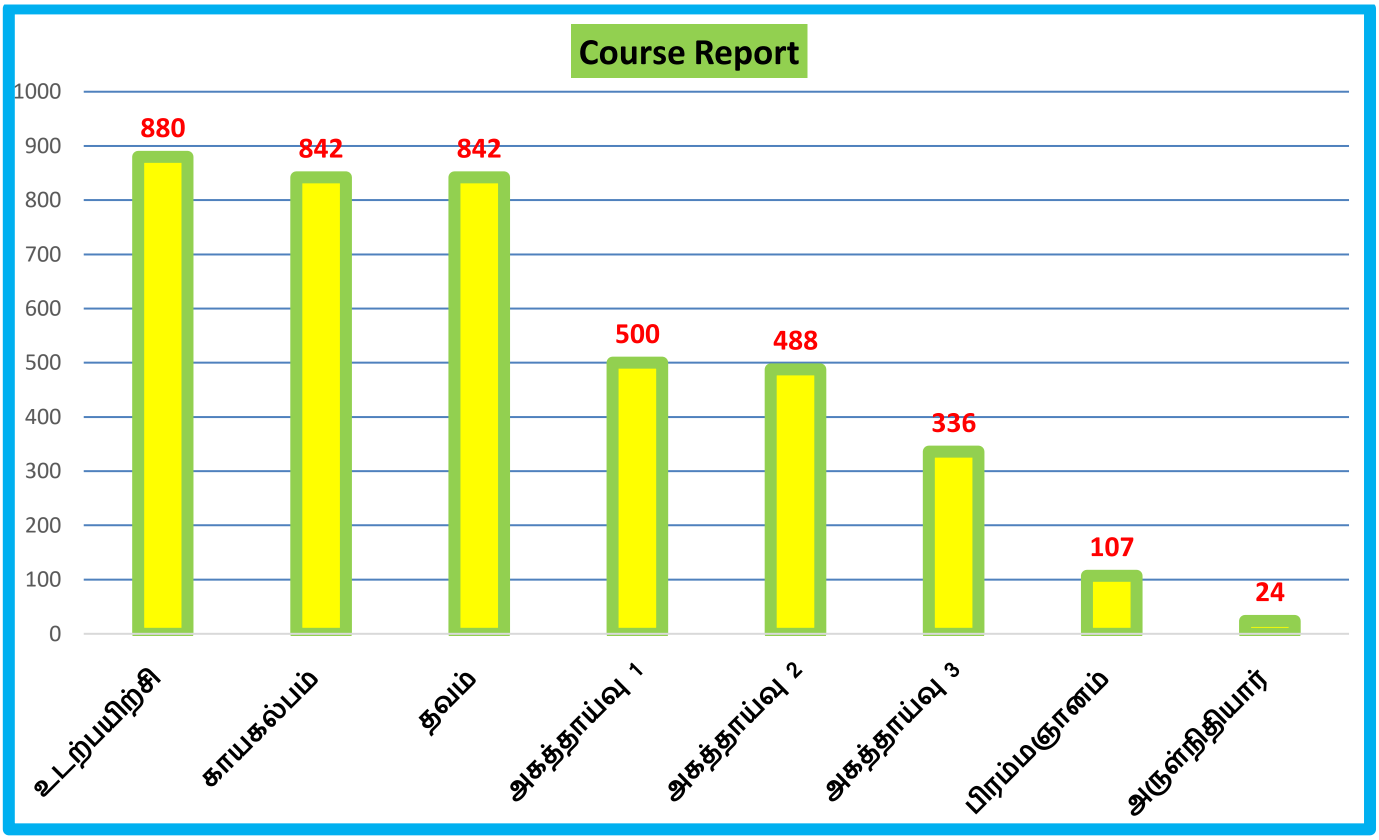
- நோயற்றவாழ்வு
- குடும்பஅமைதி
- முதியோரைபாதுகாத்தல்
- கல்வியில்மேன்மை
- சுற்றுப்புறசுகாதாரம்
- சமுதாயவிழிப்புணர்வு
- மதநல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. வடமாம்பாக்கம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

SKY YOGA CENTRE, QATAR நிதி உதவியுடன் திருவள்ளூர் மண்டலம், ஜோதிபுரம் பராஞ்சி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக 24-11-2024ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.**SKM.** மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் வடமாம்பாக்கம் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

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



5. மருத்துவ முகாம்

14.02.2025 அன்று வடமாம்பாக்கம் கிராமத்தில் மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-35, பெண்கள்-90, மொத்தம்-125 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

01.04.2025 அன்று Mr.M.K.Janakiraman, Psychologist அவர்களால் வடமாம்பாக்கம் கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் ஆண்கள்-23, பெண்கள்-87, Students-15, மொத்தம்-126 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 31 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

01.04.2025 அன்று வடமாம்பாக்கம் கிராமத்தில் மண்டலம், அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் கிராம பொருப்பாளர்களால் கிராம மக்கக்கு 126 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.

8. முதல் நிலை அகத்தாய்வு

9. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு

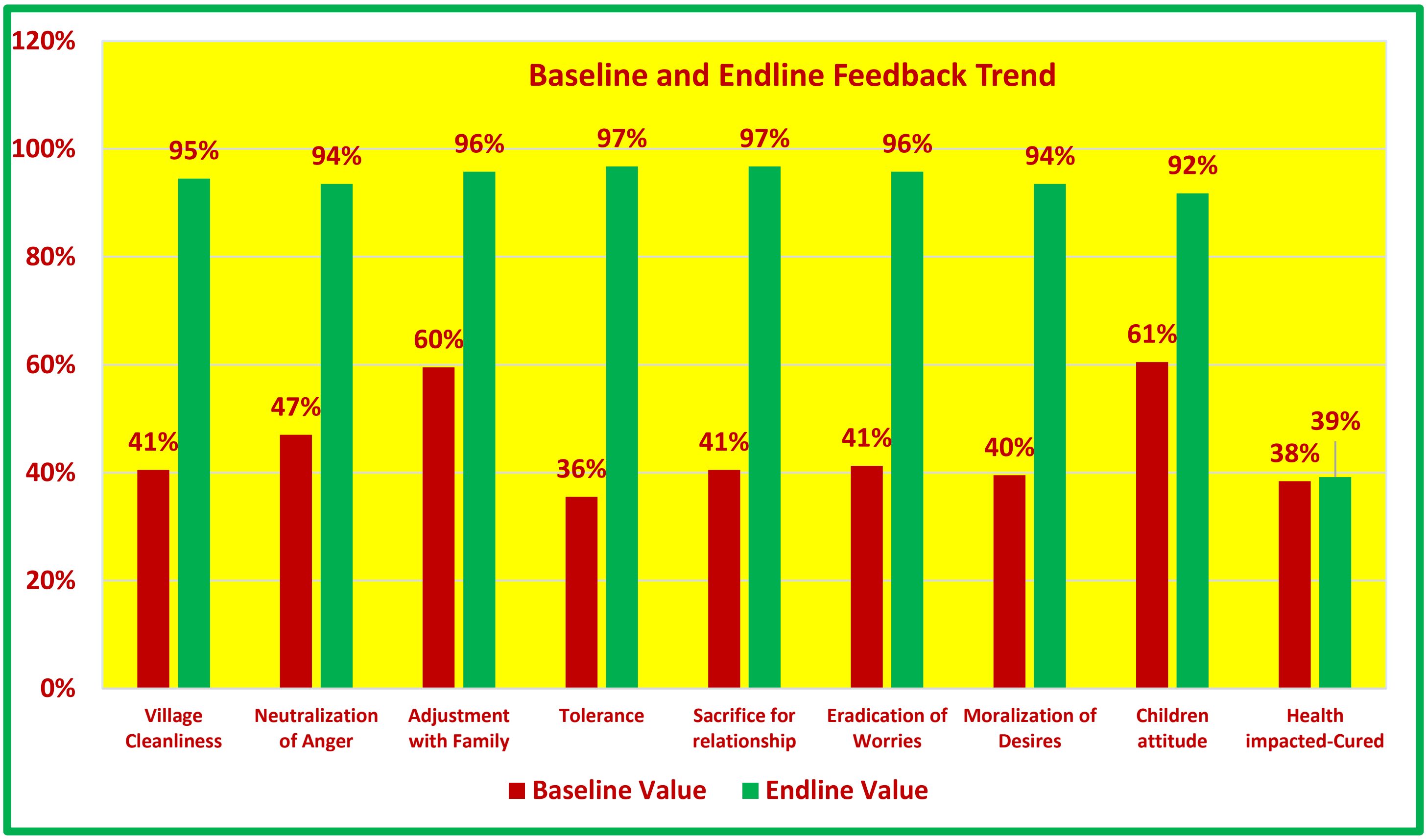
10. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு

11.அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	100% of the participants who were addicted to drugs, tobacco and alcohol are in control and recovered from the habit
2	100% of the Student Participants are good in studies and other Activities (School/College)
3	Around 97% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
4	Around 96% of the participants are able to eradicate worries and maintain a healthy life
5	Around 95% of the participants mental health has calmed due to the SKY Meditation
6	Around 94% of the participants are able to moralize their desire to be contented
7	Around 93% participants are able to control their anger
8	Around 87% (435) of the participants have made progress in family peace
9	91% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
10	Due to SKY Exercises and meditation-196 participants cured of Joint pain, 87 participants cured of sugar problem, 65 participants cured of Blood pressure,43 participants cured of migraine and headache,43 women participants cured of Menstrual problem (PCOD), 22 participants cured of asthma and breathing problem.
11	**100% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 48% before joining the program**

Feedback Trend



வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

குருவே துணை

உலக சமுதாய சேவா சங்கம் WCSC
350 கிராமிய சேவைத் திட்டம் - V.S.P
ஜோதிபுரம் பாராந்தி அறக்கட்டளை
வடமாம்பாக்கம் திருவள்ளுவர் மன்றம்.

From,
K.K. மோகன்,
எண் 17, 3வது தெரு
அண்ணாநகர்
வடமாம்பாக்கம்,
அரக்கோணம் - 631003

மதிப்பிற்குரிய ஐயா/அம்மா,

நான் கடந்த இரண்டு வருட காலமாக மூச்சு திணறல், Sugar, முட்டு வலி, குதிகால் வலியினால் மிகவும் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டு இருந்தேன், அதனால் தூக்கம் இல்லாமல் மிகவும் துன்பப்பட்டேன். கடந்த இரண்டு மாதம் காலங்களா இந்த யோகபயிற்சியில் வந்து காயகல்பம், உடற்பயிற்சி, தவங்களை கற்றுக்கொண்டு, தினமும் இவையெல்லாம் கடைப்பிடிக்கிறேன். இதனால் எனக்கு இருந்த அனைத்து வலிகளும், நோய்களும் குறைந்துள்ளது. இதை ஏற்படுத்தி கொடுத்த, ஆசிரியர் துரை ஐயாவிற்கு நன்றி தெரிவித்துக்கொள்கிறேன், பிறகு அருள்தந்தை வேதாத்திரி கோடானகோடி நன்றி மகரிஷி ஐயா மிகவும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வாழ்க வையகம் வாழ்க

குருவே துணை

உலக சமுதாய சேவா சங்கம் WCSC
350 கிராமிய சேவைத் திட்டம் - VSP
ஜோதிபுரம் பாராந்தி அறக்கட்டளை
வாமலைப்பாக்கம் திருவள்ளூர் மண்டலம்,

From,
K. ராதா
எண். 14, 3வது தெரு
அண்ணாநகர்
வடமாம் பாக்கம்,
அரக்கோணம் - 631003

மதிப்பிற்குரிய ஐயா/அம்மா,

நான் கடந்த 4-ஆறு மாதங்களாக, தூக்கம் இல்லாமலும், மூட்டு, கை, கால் உடம்பு வலியாலும் மிகவும் துன்பப்பட்டுகொண்டிருந்தேன். நான் இந்த யோகா பயிற்சிக்கு வந்த பிறகு, காயகல்பம், யோகா(உடற்பயிற்சி), தவங்களை செய்தும், இப்பொழுது நன்றாக தூங்குகிறேன், வலிகளும் ஏதும் இல்லாமல் மிகவும் நன்றாக பொலிவுடனும், தெளிவுடனும் மனமும், முகமும், உள்ளேன். இதை கற்றுக்கொடுத்த பேராசிரியை கலைச்செல்வி அம்மாவிற்கு நன்றிகளை தெரிவித்து கொள்கிறேன்.

நன்றி

K. ராதா

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

குருவே துணை

உலக சமுதாய சேவா சங்கம்
350 கிராமிய சேவைத் திட்டம் – V.S.P
ஜோதிபுரம் பாராஞ்சி அறக்கட்டளை
வடமாம்பாக்கம் . திருவள்ளுவர் மண்டலம்

From:-
Y. திவ்யா
எண் 23, சாய்ராம் நகர்
அன்புமணி நகர்
வடமாம் பாக்கம்
அரக்கோணம் 631003

மதிப்பிற்குரிய
ஐயா / அம்மா

நான் கடந்த மூன்று வருடங்களாக கர்ப்பபை பிரச்சனை மற்றும் வயிற்று வலியால் மிகவும் அவதிப்பட்டுள்ளேன். கடந்த இரண்டு மாதங்களாக இப்பயிற்சியினால் பயன் அடைந்தேன் இப்பொழுது வயிற்றுவலி மிகவும் குறைந்துள்ளது மிகவும் சோர்வாக இருப்பேன். இப்பொழுது இந்த பயிற்சியின் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக உள்ளேன்

மிக்க நன்றி

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

வாழ்க வளமுடன்　　　வாழ்க வையகம்.

தன்உடல்நலம் பேணுதல்

Self Hygzinic

உடலை வளர்த்தேன்
உயிரை வளர்த்தேனே - திருமூலர்
திருமூலர் - 3000 ஆண்டுகள் வாழ்ந்தவர்
ஏகசி வழி ஆதாரமாக
காலை, மாலை நாலை ஆகும்
மாலை முழுவதும் விளையாட்டு - பாரதி
மூச்சுக் காற்றை மெனாக்கி
இழுத்து வெளியிடுதல் மெனாக்கி
புத்துணர்ச்சி தருகிறது.
கால்களை மூச்சு இழுத்து குதிகாலில் நிற்றல்
மூச்சுக்காற்றை ஆறு வரைத்தில்
இழுத்து - மாறு வாரத்தில் விடுதல்
முதுகுத்தண்டு பயிற்சி
மூளைக்கு - சுவாசப் பயிற்சி
நினைவாற்றல் தரும் பயிற்சி
உடல் சோர்வை நீக்கி
புத்துணர்வு தருகிறது
மனதிற்கு போல நல்லெண்ணங்கள்
எதிர்பார்ப்புகளுக்கும் வழிகாட்டி தருகிறது
உலக சுகாதார நிறுவனமாக
மகரிஷியின் அருளினால்
மனிதகுலம் தழைக்கிறது.

அ. ஜெயவேலன்
9787418032

Feed Back:

Zone: Thiruvallur

Vadamambakkam VSP.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

குருவே துணை!

எளிய முறை உடற்பயிற்சி மற்றும் காயகல்ப பயிற்சி மூலமாக எனது உடல் நலம் மற்றும் மனநலம் ஆரோக்கியமாகவுள்ளது.

இப்பயிற்சியை அளித்த,

வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு நன்றி!

உலக ~~சேவா~~ சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கு நன்றி!

ஆசிரியர் பாலகன் அவர்களுக்கு நன்றி

இப்படிக்கு

பார்வேந்தன். தெ

12. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க வடமாம்பாக்கம் கிராமம், ஜோதிபுரம் பராஞ்சி 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.

13. வாழ்த்து:

வடமாம்பாக்கம் 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 *SKY YOGA CENTRE, QATAR*-க்கும் இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த திருவள்ளூர் மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், ஜோதிபுரம் பராஞ்சி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் *Prof.V.Kalaiselvi & Prof.Baskaran* 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