கிராமிய சேவைத் திட்டம்

திருவள்ளூர் மண்டலம்
மேலேரி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
அரசன்குப்பம் 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
மேலேரி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
அரசன்குப்பம் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை 3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம் 4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும் 4
4. அரசன்குப்பம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா 5
5. மருத்துவ முகாம் 7
6. மனநல ஆலோசனை முகாம் 7
7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல் 7
8. மனைவி நல வேட்பு தினம் 8
9. மகளிர் மேம்பாட்டு திட்டம் – இலவச தையல் கலை பயிற்சி 9
10. அனுபவ உரை 10
11. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 16
12. வாழ்த்து: 16

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	அரசன்குப்பம்		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**20.04.2025**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**14.09.2025**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5** மாதங்கள்		
5.	மண்டலம்	திருவள்ளூர்		
6.	அறக்கட்டளை	மேலேரி		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	*SKY Yoga Centre, Qatar*		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:*250*	பெண்:*520*	மொ:*770*
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:*207*	பெண்:*506*	மொ:*713*
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:*207*	பெண்:*506*	மொ:*713*
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:*207*	பெண்:*506*	மொ:*713*
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:*108*	பெண்:*350*	மொ:*458*
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:*108*	பெண்:*328*	மொ:*436*
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:*97*	பெண்:*316*	மொ:*413*
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:*49*	பெண்:*52*	மொ:*101*
16.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students below 14)*	ஆண்:*125*	பெண்:*93*	மொ:*218*

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 **364-**வது கிராமமாக அரசன்குப்பம் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் **20.04.2025-**ஆம் தேதியிலிருந்து **14.09.2025-**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

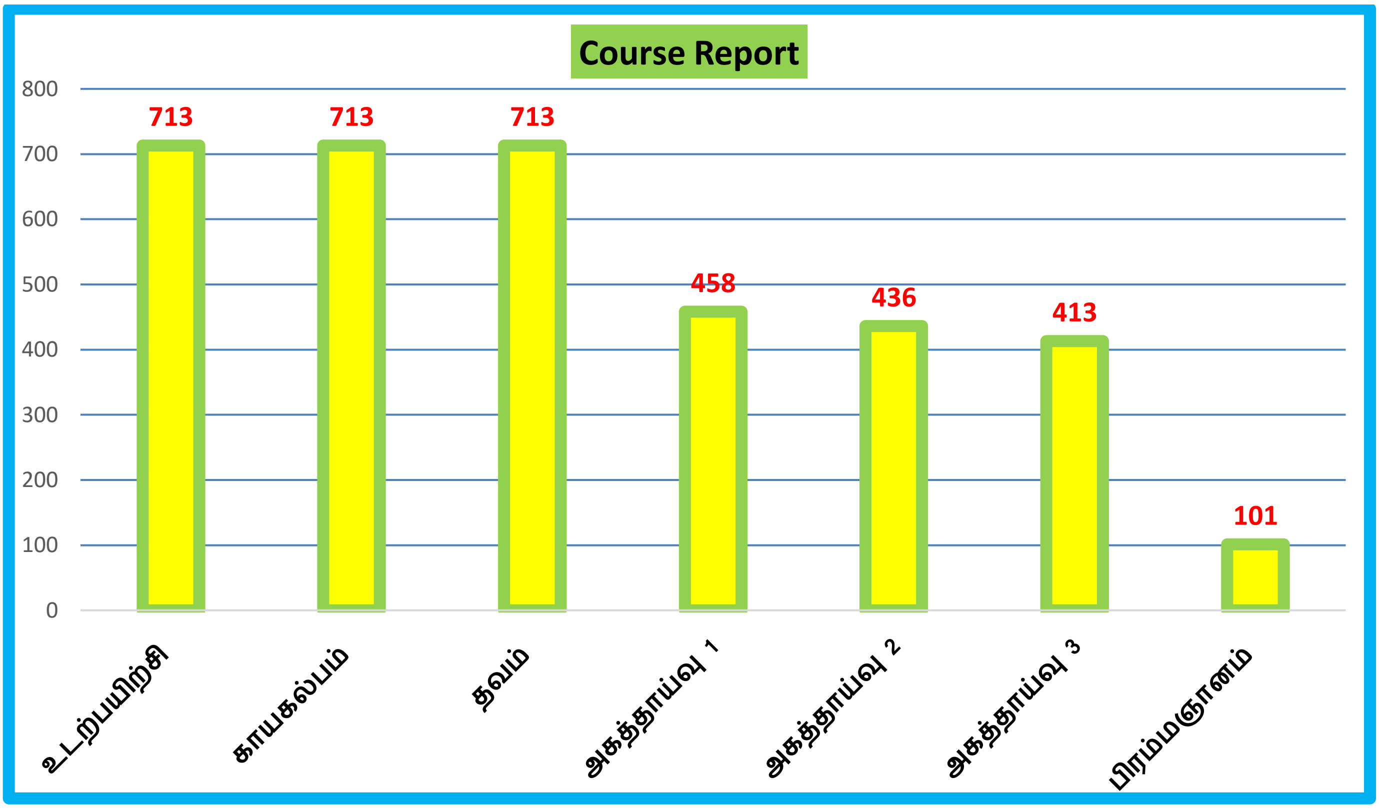
ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. அரசன்குப்பம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

SKY Yoga Centre, Qatar நிதி உதவியுடன் திருவள்ளூர் மண்டலம், மேலேரி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக **20.04.2025**-*ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.* **SKM.** *மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் அரசன்குப்பம் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.*

வாழ்க வையகம் குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்

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



5. மருத்துவ முகாம்

22.04.2025 அன்று அரசன்குப்பம் கிராமத்தில் VSP Medical Team மூலமாக முதல் மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-24, பெண்கள்-46, மொத்தம்-72 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர். இரண்டாம் மருத்துவ முகாம் அழியாரில் நடத்தப்பட்டது.

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

22.07.2025 அன்று Dr.Janakiraman, Psychologist அவர்களால் அரசன்குப்பம் கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் ஆண்கள்-10, பெண்கள்-40, மாணவர்கள் -15, மொத்தம் 65 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 5 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல்

17.08.2025 அன்று அரசன்குப்பம் கிராமத்தில் மண்டல மற்றும் அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களால் கிராம மக்களுக்கு 160 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.

9. சர்வதேச தியானம் தினம்

21.06.2025 அன்று அரசன்குப்பம் கிராமத்தில் சர்வதேச யோகா தினம் நடத்தப்பட்டது. இதில் மாணவ மாணவியர்கள் மற்றும் ஊர் பொது மக்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

10. மகரிஷி பிறந்தநாள் விழா

14.08.2025 அன்று அரசன்குப்பம் கிராமத்தில் மண்டல மற்றும் அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள் மகரிஷி பிறந்தநாள் தினம் நடத்தப்பட்டது. இதில் கிராம அன்பர்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

8. மனைவி நல வேட்பு தினம்

31.08.2025 அன்று மனைவி நல வேட்பு விழா நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. தம்பதிகள் – 17 தனி நபர்கள் 11, மொத்தம் 45 பயிற்சியாளர்கள் கலந்து கொண்டு பயன்பெற்றனர்.

9. மகளிர் மேம்பாட்டு திட்டம் – இலவச தையல் கலை பயிற்சி

அரசங்குப்பம் கிராமத்தில் மகளிர் மேம்பாட்டுத் திட்டம் -இலவச தையல் கலை பயிற்சி துவக்கவங்கப்பட்டது. இலவச தையல் பயிற்சி மூலமாக 48 கிராமப் பெண்கள் பயிற்சி பெற்று பயனடைந்துள்ளனர்.

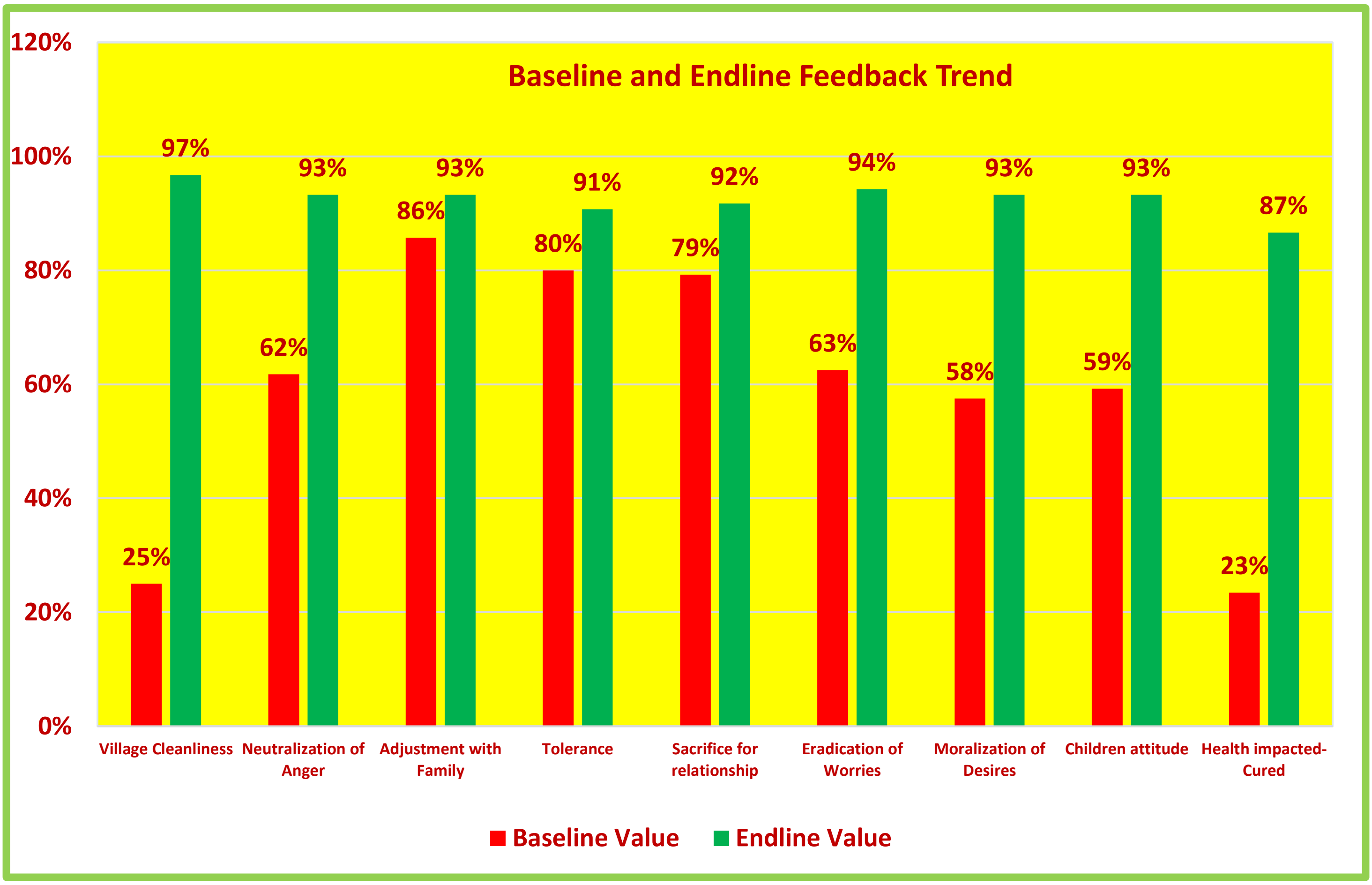
.

10.அனுபவ உரை

Result Inference

S.No.	Inference
1	100% of the participants are satisfied with tailoring skill developed
2	100% of the participants are able to focus on studies and their activities
3	98% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
4	Around 97% of the participants of the people now keep the village cleaner than before
5	97% of the participants are able to remember things
6	97% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
7	94% of the participants are able to eradicate worries and maintain a healthy life. They are able to control their anger
8	93% of the participants are satisfied with their children attitude
9	Due to SKY Exercises and meditation-266 participants cured of joint pain, 61 participants cured of Paralysis and Piles, 20 participants cured of Sugar problem, 20 participants cured of Blood Pressure, 10 participants cured of migraine and headache, 41 participants cured of Asthma and Breathing problemme,10 women participants cured of Menstrual problems / PCOD.
10	**100% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 45% before joining the program.**

Feedback Trend



வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

குருவாழ்க குருவே துணை

வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் : வி. தென்றல்
D/o. சு. விநாயகம்
பனையக் கோவில் தெரு
அரசங்குப்பம்
நெமிலி (வ)
இராணிப்பேட்டை (மா)

எங்கள் ஊரில் 5.5.2025 தேதி அன்று வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் மனவளக்கலை யோகா துவக்கினார்கள் கிராமிய இலவச திட்டத்தின் கீழ் நடத்தப்பட்டது இப்பயிற்சியில் நானும் கலந்து கொண்டேன் நான் மாதவிடாய் பாதிக்கப்பட்டு பாதிக்கப்பட்டேன் மருத்துவமனைக்கு சென்று வந்தும் எந்த பயனும் தரவில்லை மனவளக்கலை யோகாவின் காலை 11 மணி முதல் மாலை 7 மணி வரை தினமும் பயிற்சி செய்து வந்தேன் கை பயிற்சி, கால் பயிற்சி, மூச்சு பயிற்சி மகாராசனம் சில பயிற்சிகள் தொடர்ந்து செய்து வந்தேன் இப்போது எனக்கு நன்றாக இருக்கிறது மேலும் காயகல்பம் பயிற்சி எனக்கு மேலோரி அறக்கட்டளை இப்பயிற்சியை உருவாக்கி உலகத்துக்கே தந்த ஆசான் அவர்களுக்கு நன்றி எங்கள் ஊரில் தங்கி பயிற்சி கொடுத்த ஆசிரியர் ஐய. முரளி பிரசாத், நாகராணி அம்மா அவர்களுக்கும் மனமார்ந்த நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்

இப்படிக்கு
வி. தென்றல்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

குருவாழ்க குருவே துணை.

வாழ்க வளமுடன்:

என்பெயர் : R. கோகிலா.
W/o. ராமு
மேட்டுத்தெரு. அரசங்குப்பம்.
நெமிலி வட்டம், ராணிப்பேட்டை மாவட்டம்.

எங்கள் ஊரில் 22/4/25 தேதி அன்று வேதாத்ரி மகரிஷி அவர்களின் மனவளக்கலை யோகா துவக்கினார்கள். கிராமிய இலவச திட்டத்தின் கீழ் நடத்தப்பட்டது. இப்பயிற்சியில் நானும் கலந்து கொண்டேன். எனக்கு கால் வலியால் அவதிப்பட்டு வந்தேன் மருத்துவமனைக்கு சென்று வந்தும் எந்த பயனும் இல்லை, மனவளக்கலை யோகாவில் கலந்து. அதிகாலை 4.30 மணி முதல் 6.30 மணிவரை தினமும் பயிற்சி செய்து வந்தேன். கை பயிற்சி, கால் பயிற்சி. மூச்சு பயிற்சி. மகராசனம் போன்ற பயிற்சிகள் தொடர்ந்து செய்து வந்தேன் இப்பொழுது எனக்கு நன்றாக இருக்கிறது, மேலும் காயகல்பம் பயிற்சியின் மூலம் எனக்கு மாதவிடாய் பிரச்சனை தீர்ந்தது. எங்கள் ஊருக்கு கொண்டு வந்த மேலேரி அறக்கட்டளை இப்பயிற்சியை உருவாக்கி உலகத்திற்கே தந்த ஆசான் வேதாத்திரி அவர்களுக்கு நன்றி, எங்கள் ஊரில் தங்கி பயிற்ச்சி கொடுத்த ஆசிரியர் அம்மா. நாகராணி, அவர்களுக்கு மனமார்ந்த நன்றி தெரிவித்து கொள்கிறேன்.

R. Kokila
இப்படிக்கு.

வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

குருவே துணை குரு வாழ்க

என் பெயர் :- மு. கீர்த்தனா
D/o முனுசாமி
மேட்டுத் தெரு
அரசங்குப்பம் கிராமம்
நெமிலி வட்டம்
இராணிபேட்டை மாவட்டம்

எங்கள் ஊரில் [19. 04. 2025] தேதி அன்று வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் மனவளக்கலை யோகா துவக்கினார்கள் கிராமிய சேவை திட்டத்தின் கீழ் நடத்தப்பட்டது, இப்பயிற்சியில் நானும் [13. 05. 2025] அன்றைய நாளில் இருந்து கலந்து கொண்டேன். மனவளக்கலை யோகாவில் காலை 10 மணி முதல் 12 மணி வரை மன்றத்தில் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டன. அதனை தொடர்ந்து தினமும் உடற்பயிற்சிகளை செய்து வருவதன் மூலம் என் உடல் ஆரோக்கியத்தை அறிந்து கொண்டேன், அகத்தாய்வின் மூலம் எண்ணம் ஆராய்தல், சினம் தவிர்த்தல், கவலை ஒழித்தல் பயிற்சியின் மூலம் நான் என்னை மாற்றி கொண்டேன் சினம் தவிர்த்தல் மூலம் மற்றவர்களின் மேல் காட்டும் சினத்தை குறைத்து கொண்டேன், இந்த பயிற்சியின் மூலம் என் உடல் நலத்தையும். மன நலத்தையும் அறிந்தேன், இப்பயிற்சியை எங்கள் ஊரில் அதிமுக பகுதி நடத்தி வந்த இருபாலர் ஆசிரியர்களுக்கும் S. முரளி பிரசாத் C. நாகராணி அவர்களுக்கு என் நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு
மு. கீர்த்தனா

வாழ்க வையகம்

உ

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

குருவாழ்க குருவே துணை

B. சந்திரசேகர்
D/o பால்நெடும்டியார்
நேட்டுத் தெரு
அரசங்குப்பம்
நெமிலி (வ)
இராணிப்பேட்டை (மா)

எங்கள் ஊரில் 10.8.25 தேதி அன்று வேதாத்திரி
மகரிஷி அவர்களின் மனவளக்கலை யோகா துவக்கினார்கள்
கிராமிய இலவச திட்டத்தின் கீழ் நடத்தப்பட்டது இப்பயிற்சியில்
நானும் கலந்து கொண்டேன் உடல் வலி சோர்வு அவதிப்பட்டேன் மருத்துவமனை
சென்று வந்தும் எந்த பயனும் தரவில்லை மனவளக்கலை
யோகாவின் காலை 11 மணி முதல் மாலை 4 மணி வரை
தினமும் பயிற்சி செய்து வந்தேன் கைப் பயிற்சி. கால்
பயிற்சி, மூச்சி பயிற்சி மகாரசானம் சில பயிற்சிகள்
தொடர்ந்து செய்து வந்தேன். இப்போது எனக்கு நன்றாக
இருந்தது. மேலும் காயகல்பம் பயிற்சி எனக்கு நன்றாக
இருந்தது. எங்கள் ஊருக்கு கொண்டு வந்த மேலெரி
அறக்கட்டளை இப்பயிற்சியை உருவாக்கி உலகத்துக்கே
தந்த ஆசான் அவர்களுக்கு நன்றி எங்கள் ஊரில்
தங்கி பயிற்சி கொடுத்த ஆசிரியர் ஐயா முரளி பிரசாத்
நாகராணி அம்மா அவர்களுக்கும் மனமார்ந்த
நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்

B
இப்படிக்கு
B. சந்திரசேகர்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

குரு வாழ்க குருவே துணை

வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் : P. அருண் குமார்.
உதய சூரியன்,
ரோட்டுத்தெரு
அரசங்குப்பம், நெமிலி வட்டம்
ராணிப்பேட்டை மாவட்டம்,

எங்கள் ஊரில் 15/5/2025 தேதி அன்று வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் மனவளக்கலை யோக துவங்கினார்கள் கிராமிய இலவச திட்டத்தின் கீழ் நடத்தப்பட்டது. இப்பயிற்சியில் நானும் கலந்து கொண்டேன். எனக்கு சோர்வு நினைவாற்றல் குறைவால். அவதிப்பட்டு வந்தேன். மனவளக்கலை யோகாவின் காலை 10 மணி முதல் 12 மணி வரை தினமும் பயிற்சி செய்து வந்தேன் துரியம் மற்றும் துரியாதீதம் தவம் தொடர்ந்து செய்து வந்தேன் இப்பொழுது எனக்கு நன்றாக இருக்கிறது, மேலும் காயகல்பம் பயிற்சி எனக்கு மிகவும் நன்றாக இருந்தது. எங்கள் ஊருக்கு இப்பயிற்சியை கொண்டு வந்த மேலேரி அறக்கட்டளை உருவாக்கி உலகத்திற்கே தந்த ஆசான் அவர்களுக்கு நன்றி எங்கள் ஊரில் தங்கி பயிற்சி கொடுத்த ஆசிரியர் ஐயா இரவிபிரசாத், நாகராணி அம்மா அவர்களுக்கு மனமார்ந்த நன்றி தெரிவித்துகொள்கிறேன்,

இப்படிக்கு,
S. Arunkumar.

11. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க அரசன்குப்பம் கிராமம், மேலேரி 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:

அரசன்குப்பம் 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, Qatar-க்கும், இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த திருவள்ளூர் மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், மேலேரி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் A/N.S.Muraliprasath. & A/N.C.Nagarani 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

Pre and Post Medical Analytic Report

Name	M.VAIYAPURI	Age - 48	Male	PH: 9488753625
S.No.	**Description**	**Pre-Medical**	**Post Medical**	**Report**
1	HEIGHT (CM)	165	165	
2	WEIGHT (KG)	67.2	66.4	BETTER, NEAR TO IDEAL
3	BMI	24.68	24.39	IMPROVED
4	VISCERAL FAT %	11.68	6.09	REDUCED
5	PROTIEN MASS (KG)	16.35	18.98KG	IMPROVED
6	MUSCLE MASS (KG)	45.77	52.52KG	IMPROVED
7	OBESITY LEVEL	OWT	IDEAL	IMPROVED
8	SKELETAL MUSCLE MASS	23.7	30.10KG	IMPROVED
9	Hyper-Tension	160/91	170	STABLE
10	FBS (Diabetic)	240	90	REDUCED

Reported By
Dr.Bhuvaneswari

Director of WCSC VSP

	M.RAMACHANDRAN	Age - 74	Male	Ph: 782607593
S.No.	**Description**	**Pre Medical**	**Post Medical**	**Report**
1	HEIGHT (CM)	165	166	
2	WEIGHT (KG)	58.8	61.4	
3	BMI	21.60	22.28	IMPROVED
10	VISCERAL FAT %	8.37	0.0444	REDUCED
11	SUBCUTANEOUS FAT %	20.18	0.1254	REDUCED
12	PROTIEN MASS (KG)	17.6	19.61KG	IMPROVED
13	MUSCLE MASS (KG)	43.11	50.16KG	IMPROVED
16	SKELETAL MUSCLE MASS	23.7	30.10KG	IMPROVED
17	Hyper-Tension	120/83	130/70	STABLE
18	FBS (Diabetic)	74	70	REDUCED
	Reported By Dr.Bhuvaneswari			Director of WCSC VSP