கிராமிய சேவைத் திட்டம்

திருச்சி மண்டலம்
பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
நக்கசேலம் 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
நக்கசேலம் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை 3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம் 4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும் 4
4. நக்கசேலம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா 5
5. மருத்துவ முகாம் 7
6. மருதுவ முகாம் 2 7
7. மனநல ஆலோசனை முகாம் 7
8. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல் 8
9. மது ஒழிப்பு முகாம் 8
10. மாணவர்கள் திறனூக்கப் பயிற்சி முகாம் 8
11. கர்ப்பிணி பெண்களுக்கான அருட்காப்பு நிகழ்ச்சி 9
12. இயற்கை மருதுவ முகாம் 9
13. பிரம்ம ஞானம் பயிற்சி 9
14. அகத்தாய்வு 1 10
15. அகத்தாய்வு 2 10
16. அகத்தாய்வு 3 10
17. அனுபவ உரை - Result Inference 11
18. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 18
19. வாழ்த்து: 18

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	நக்கசேலம்		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**23.08.2025**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**20.01.2026**		
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:189	பெண்:202	மொ:391
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:111	பெண்:260	மொ:371
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:111	பெண்:260	மொ:371
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:102	பெண்:260	மொ:362
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:39	பெண்:119	மொ:158
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:30	பெண்:109	மொ:139
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:25	பெண்:98	மொ:123
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:07	பெண்:18	மொ:25
16.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students below 14)*	ஆண்:13	பெண்:18	மொ:31

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 **376**-வது கிராமமாக நக்கசேலம் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் **23.08.2025**-ஆம் தேதியிலிருந்து **20.01.2026**-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. நக்கசேலம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

SKY Yoga Centre, Dubai நிதி உதவியுடன் திருச்சி மண்டலம், பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக **23.08.2025**-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி. **SKM.** மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் நக்கசேலம் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.













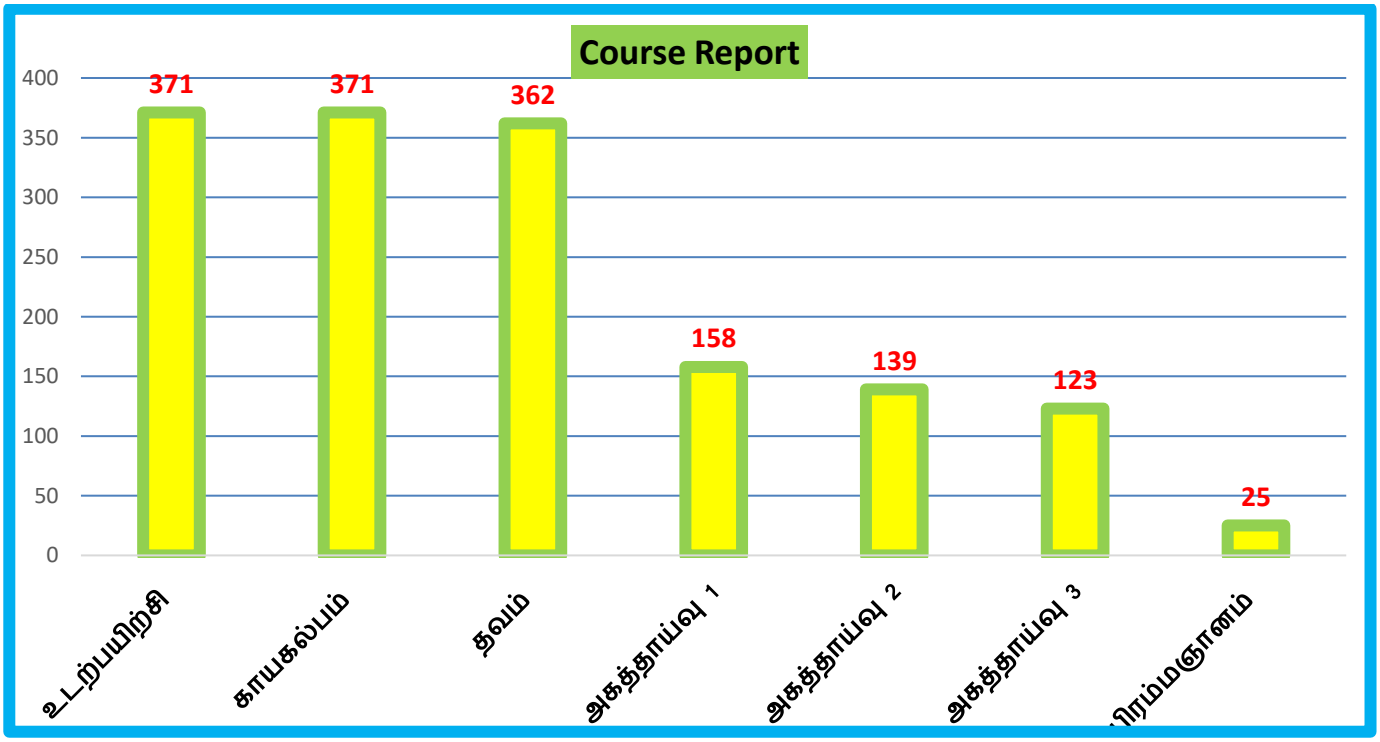
உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தவம், அகத்தாய்வு, பிரம்மஞானம் மற்றும் அருள்நிதியர் பயிற்சி











5. மருத்துவ முகாம்

21.09.2025 அன்று நக்கசேலம் கிராமத்தில் *Dr.Bhuvaneshwari and Team* மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-*29*, பெண்கள்-*45*, மொத்தம்-*74* அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.





6. மருதுவ முகாம் *2*

28.12.2025 அன்று நக்கசேலம் கிராமத்தில் *Dr.Bhuvaneshwari and Team* மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் மொத்தம்-*05* அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.





7. மனநல ஆலோசனை முகாம்

21.09.2025 அன்று *Dr.Bhuvaneshwari and Team* அவர்களால் நக்கசேலம் கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் ஆண்கள்-*12*, பெண்கள்-*39*, மொத்தம் *51* பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை *31* அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.





8. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் - மரக்கன்று வழங்குதல்

16.09.2025 அன்று நக்கசேலம் கிராமத்தில் அ/நி. கதிரவன், பெரம்பலூர் அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள் கிராம மக்களுக்கு *110* மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.





9. மது ஒழிப்பு முகாம்

20.11.2025 அன்று நக்கசேலம் கிராம மக்களுக்கு *Mr.Raja, AAA* அமைப்பினர் அவர்களால் மதுஒழிப்பு முகாம் நடத்தப்பட்டது. கிராம மக்கள் மொத்தம் *39* அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.





10. மாணவர்கள் திறனூக்கப் பயிற்சி முகாம்

31.08.2025 அன்று நக்கசேலம் கிராமத்தில் *Prof.Sundhar & Prof.Nisha* அவர்களால் மாணவர்கள் திறனூக்க பயிற்சி முகாம் நடத்தப்பட்டது. இதில் *33* மாணவர்கள் கலந்து கொண்டனர்.





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. இயற்கை மருதுவ முகாம்

07.10.2025 அன்று நக்கசேலம் கிராமத்தில் A/N.Kannappan அவர்களால் இயற்க்கை மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் 55 அன்பர்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.





13. பிரம்ம ஞானம் பயிற்சி





14.அகத்தாய்வு 1





15.அகத்தாய்வு 2





16.அகத்தாய்வு 3

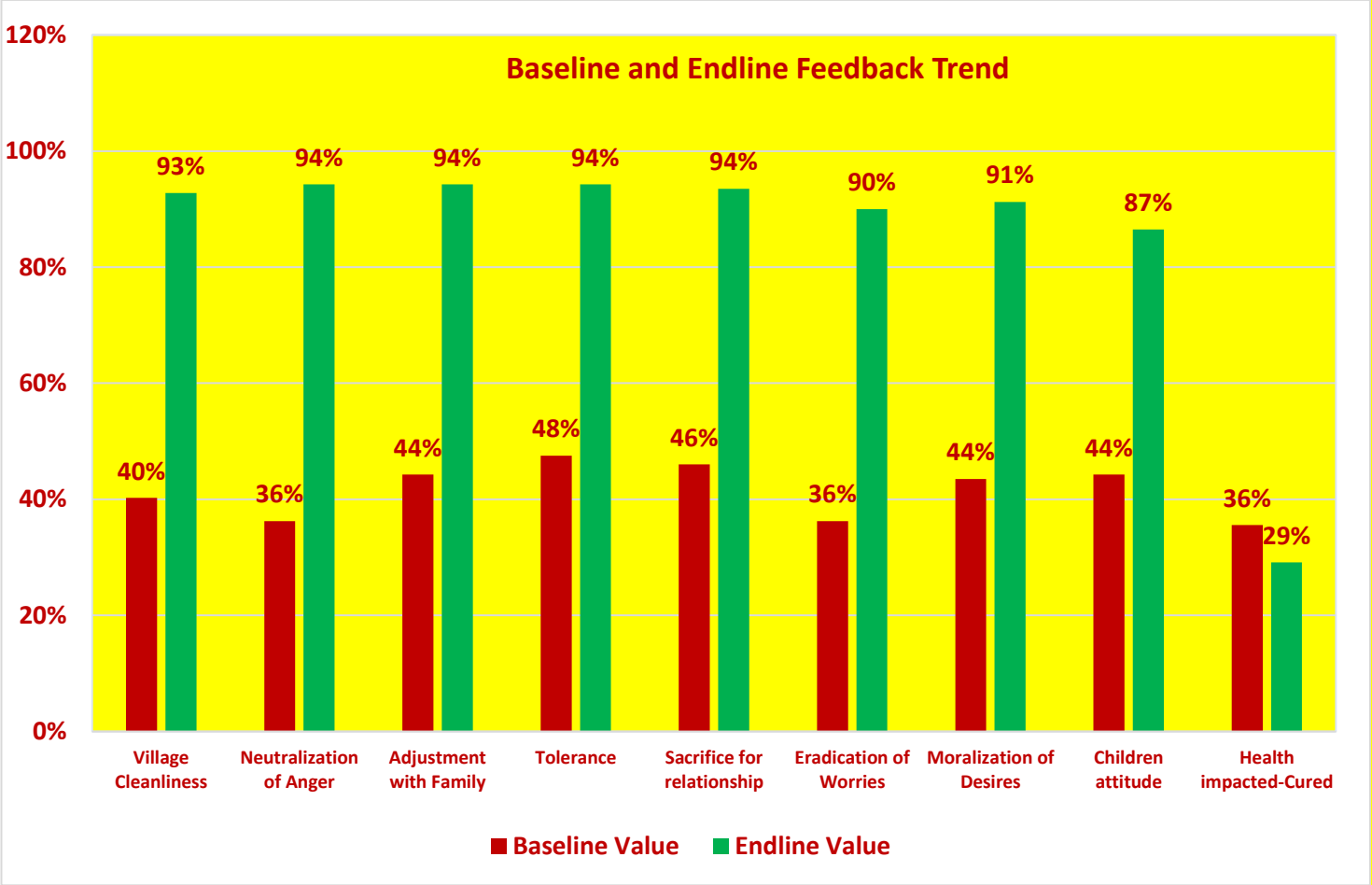




17.அனுபவ உரை - Result Inference

S.No.	Inference
1	98% of the participants mental health calmed due to the sky yoga meditation
2	96% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
3	96% of the participants are able to remember things
4	94% of the participants are able to control their anger
5	Around 93% of the participants of the people now keep the village cleaner than before
6	91% of the participants are able to moralize their desire to be contented
7	94% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
8	77% (287) of the participants have made progress in family peace
9	Due to SKY Exercises and meditation-108 participants cured of Joint Pain, 84 Participants cured of sugar problem, 60 participants cured of Blood pressure, 60 participants cured of Asthma and Breathing Problem, 36 participants cured of Migraine and Headache, 36 participants cured od obesity and overweight, 24 women participants cured of Menstrual Problem (PCOD).
10	**Around 99% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 40% before joining the program.**

Feedback Trend



Pre & Post Medical Report

S.No.	NAME	AGE	Gender	HEIGHT (CM)	WEIGHT (KG)	BMI	B.P (SYS)	B.P (Dia)	SUG(FAST)	PPBS	Remark
1	MUTHUSAMY	71	Male	171	68	23.26	160	73	104	131	Good improvement & continue MVK practices
2	SUJATHA	53	Female	144	50	24.11	181	113	220	259	Good improvement & continue MVK practices
3	GUNASEKARAN	67	Male	159	64	25.32	206	100	189	219	Good improvement & continue MVK practices
4	INDRA RANI		Female	156	65	26.71	157	190	101	132	Good improvement & continue MVK practices
5	PREMA	70	Female	140	54	27.55	179	101	95	122	Good improvement & continue MVK practices
	Reported By Dr. Bhuvaneswari									Directoer of WCSC VSP	

வாழ்க வளமுடன்

குருவே துணை



ஐயா,

வணக்கம். வாழ்க வளமுடன்.

என் பெயர் . இ. பவித்ரா. எனது வயது 41. எனக்கு கடந்த 3 வருடங்களாக மனஅழுத்தம், தூக்கமின்மை மற்றும் மூட்டு வலி இருந்தது. எங்கள் ஊர் நக்கசேலத்தில் கடந்த 6 மாதங்களாக யோகா (உடற்பயிற்சி, தியானம் மற்றும் காயகல்பம்) பயிற்சியை மதிப்பிற்குரிய திரு. ராஜா அவர்கள் சிறப்பாக எங்களுக்கு சொல்லிக் கொடுத்தார்கள். அவர்கள் இருவரும் எங்கள் ஊருக்கு கிடைத்த வரம். அவர்கள் இருவருக்கும் எனது கோடானு கோடி நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். எனது அனைத்து பிரச்சனைகளும் தீர்ந்து நான் நலமாக உள்ளேன். எனது வாழ்வின் சிறந்த தருணம் இந்த 6 மாதங்கள். நன்றி,

வாழ்க வளமுடன்.

இப்படிக்கு

இ. பவித்ரா.

Scanned with OKEN Scanner

உ

வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்



குருவே துணை

வணக்கம் வாழ்க வளமுடன்

கிராமத்தில்

என் பெயர் R. இந்திராணி நான் நக்கசேலம் வசித்து வருகிறேன்
என்னுடைய வயது 69 எனக்கு உடலில் சர்க்கரை
பிரஷர் உள்ளது மாத்திரையும் சாப்பிடுகிறேன் அதனுடன்
நான் காலை 1 மணிநேரம் மாலை 1 மணி நேரம் யோகா
பயிற்சி செய்கிறேன் எனியமுறை பயிற்சி ராஜா, உமா
தம்பதியினர் மிகவும் பொறுமையாக நிறைவாக சொல்லி
கொடுத்தார்கள் காயகல்ப பயிற்சி, தியானம், மூச்சுபயிற்சி
கை, கால் வலையாமல் இருந்தது காயகல்ப பயிற்சியினால்
உடல் நன்றாக வளைகிறது இடுப்புவலி முதுகுவலி குறைந்து
ஆரோக்கியமாக உள்ளது காலையில் எழுந்தால் தும்மல்
வரும் இப்போது தும்மல் கிடையாது - உடல் எடை
பயிற்சிக்கு பிறகு 4 கிலோ குறைந்துள்ளது - மனதிலே
கோபம் வருவதில்லை - காலை மல் எழுந்திரும் உடம்பு மிகவும்
சுறுசுறுப்பாக உள்ளது - இன்னும் பத்து வருடம் முன்னால்
வந்து இருந்தால் உடல் இன்னும் ஆரோக்கியமாக இருந்திருக்கும்
இதை டொருக்கப் பண்பாடு ; நான் எனது வாழ்நாளில் யாருடைய
உடனுக்கும், மனதுக்கும் துன்பம் தரமாட்டேன். துன்பப்படுவோர்க்
என்னால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்வேன். என்ற பண்பாடு
எனக்கு மிகவும் பிடித்தது - நானும் அதை பின் பற்றுவேன்
இந்த பயிற்சிகளை தந்த தத்துவஞானி வேதாத்திரிமகரிஷி
அவர்களும், வேத்தாத்திமய்யத்திற்கும் என
மனமார்ந்த நன்றியும் வணக்கமும் தெரிவித்துகொள்கிறேன்

இப்படிக்கு

R. Indirani

Scanned with OKEN Scanner

வாழ்க வையகம் குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்



வணக்கம்

வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் C. நித்தியானந்தி என் வயது 72 எனக்கு கடந்த 10 ஆண்டுகளாக தர்க்கரை நோய், இரத்த கொதிப்பு இருந்து வந்தது. மேலும் மன உளச்சல் ஏற்பட்டு இருந்தது.

இந்த நேரத்தில் எங்கள் உயிர் — நேக்கேலேதிருக்க 4½ மாதத்துக்குமுன்பு வினைக்கு வந்து யோக பயிற்சி ஆசிரியர்கள் எங்களுக்கு உடற்பயிற்சி தியானம், மற்றும் காயகல்ப பயிற்சி அளித்தனர். நான் தினமும் மாலை இரு வேளையும் தென்ற பயிற்சியை தொடர்ந்து கொண்டேன். இப்போது எனக்கு சர்க்கரை, மற்றும் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கிறது. மன அமைதி யாகவும் இருக்கிறேன். எனவே இந்த வினைக்குள் பயிற்சியை தொடர்ந்து வேதாத்திரி மகரிஷிக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்து கொள்கிறேன். நன்றி. வாழ்க வளமுடன்....

இப்படிக்கு

5/1/26

Scanned with OKEN Scanner

வாழ்க வையகம் குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்



வணக்கம்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் P. விஜயா என் வயது 62 எனக்கு கடந்த மூன்று வருடங்களாக உயர் இரத்த அழுத்தம். மூச்சு திணறல் இருந்தது இவையும் நிறைய வேதனையும் அனுபவித்து. எங்கள் நாக்கு தேவம் வகுத்த மருந்துகளுக்கு நன் மனவளக்கலை ஆசிரியர்கள் வந்து எங்களுக்கு உடற்பயிற்சி, தியானம் மற்றும் காயகல்ப் பயிற்சி அளித்தனர். நான் கலை மற்றும் மனை இருவேளையும் சென்று கற்று கொண்டேன் இவையை எனக்கு உயர் அழுத்தம் கட்டுக்குள் உள்ளது மூச்சு திணறலும் குணமாகி விட்டது. இவையை நான் தொடர்ந்து ஆசனங்களையும் மற்றும் மன அமைதியாக உள்ளேன். இந்த பயிற்சியை தந்த வேதாத்திரி மகரிஷிக்கு நன்றி.

வாழ்க வளமுடன்

இப்படிக்கு
P. விஜயா

Scanned with OKEN Scanner

குரு வாழ்க! வாழ்க வையகம்!
குருவே துணை! வாழ்க வளமுடன்!



வணக்கம்,

என் பெயர் ஜெ. காந்திகாதேவி. நான் நக்கசேலம் அரசுமையம் மேல்நிலைப் பள்ளியில் பதினோறாம் வகுப்பில் படிக்கிறேன். நான் வகுப்பில் நன்றாக படிக்கும் மாணவி. ஆனால் வீட்டில் அதிக நேரம் படிக்கும் போது மிகுந்த தலைவலியால் அவதிப்பட்டேன். இதனால் தேர்வுநேரங்களில் என்னால் சரிவர படிக்கமுடியவில்லை. மேலும் எனக்கு ஒவ்வாமையினால் அடிக்கடி தும்மலும், ஜலதோசமும் ஏற்படும். மருத்துவமனைக்குச் சென்றும் முழுமையான தீர்வு ஏற்படவில்லை. இச்சமயத்தில்தான் எங்கள் ஊரிக்கு நான்கரை மாதங்களுக்கு முன் மனவளக்கலை ஆசிரியர்கள் வந்து உடற்பயிற்சிகளும் தியானப் பயிற்சிகளும் முறையாக கற்றுத் தந்தனர். நானும் அதை ஆர்வத்துடன் கற்றுக்கொண்டேன். குறிப்பாக கபாலபதி மற்றும் முச்சுப்பயிற்சியின் மூலம் ஜலதோசப் பிரச்சனையில் இருந்து விடுபட முடிந்தது. மேலும் தியானம் செய்வதால் தலைவலியில் இருந்து விடுபடு, தேர்வுகளில் அதிக மதிப்பெண் பெற முடிகிறது. இப்பயிற்சிகளை எங்களுக்கு வழங்கிய வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு நன்றி. வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.

இப்படிக்கு,
ஜெ. காந்திகாதேவி.

Scanned with OKEN Scanner

18. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க நக்கசேலம் 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.

19. வாழ்த்து:

நக்கசேலம் கிராமத்தை அமைதி கிராமமாகவும், ஆரோக்கிய கிராமமாகவும் மாற்றுவதற்கு 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