கிராமிய சேவைத் திட்டம்

விருதுநகர் மண்டலம்
எட்டயபுரம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
இளம்புவனம் கிராமம்





விருதுநகர் மண்டலம்
எட்டயபுரம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
இளம்புவனம் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை 3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம் 4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும் 4
4. இளம்புவனம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா 5
5. மருத்துவ முகாம் 7
6. மனநல ஆலோசனை முகாம் 7
7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் 8
8. ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு முகாம் (மது ஒழிப்பு முகாம்) 8
10. முதல் நிலை அகத்தாய்வு 9
11. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு 9
12. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு 9
13. அனுபவ உரை Result Inference 10
14. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 15
15. வாழ்த்து: 15

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	இளம்புவனம்		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**15-11-2025**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**25-04-2026**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5** மாதங்கள்		
5.	மண்டலம்	விருதுநகர்		
6.	அறக்கட்டளை	எட்டயபுரம்		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	*SKY Yoga Centre, Qatar*		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:200	பெண்:400	மொ:600
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:135	பெண்:317	மொ:470
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:143	பெண்:314	மொ:457
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:145	பெண்:308	மொ:453
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:55	பெண்:82	மொ:137
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:55	பெண்:72	மொ:127
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:30	பெண்:70	மொ:100
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:12	பெண்:22	மொ:34
16.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students above 14)*	ஆண்:80	பெண்:425	மொ:505
17.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students below 14)*	ஆண்:134	பெண்:192	மொ:326

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 பத்மபூஷன்.அருள்நிதி.DR.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களால் **387**-வது கிராமமாக இளம்புவனம் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் *15-11-2025*-ஆம் தேதியிலிருந்து **25-04-2026**-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. இளம்புவனம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

SKY Yoga Centre, Qatar நிதி உதவியுடன் விருதுநகர் மண்டலம், எட்டயபுரம் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக *15-11-2025-* தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மபூஷன்.அருள்நிதி.**Dr.SKM.**மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் இளம்புவனம் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.







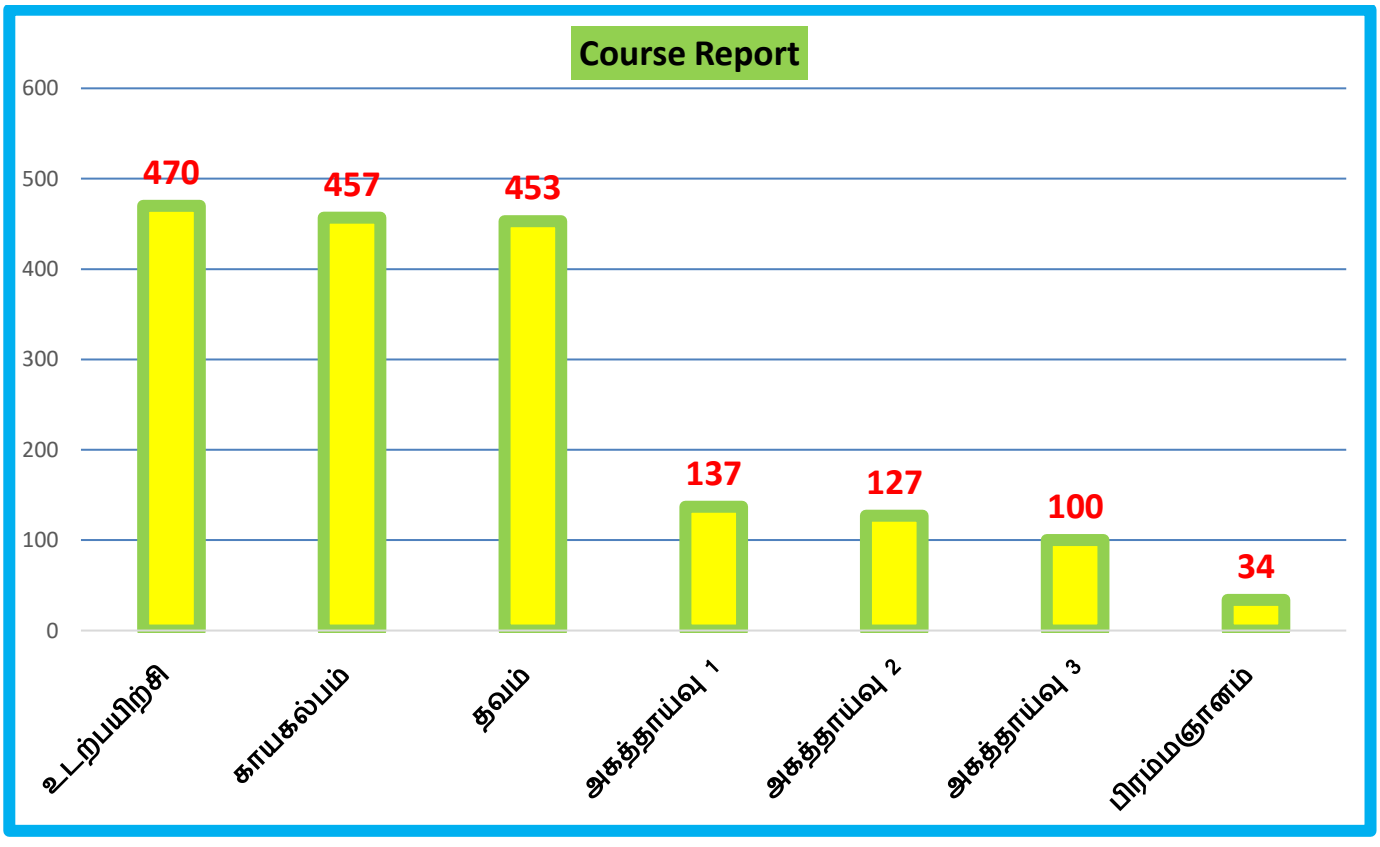

உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தவம், அகத்தாய்வு, பிரம்மஞானம் மற்றும் அருள்நிதியர் பயிற்சி











5. மருத்துவ முகாம்

03.01.2026 அன்று இளம்புவனம் கிராமத்தில் *VSP Medical Team* மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-*05*, பெண்கள்-*18*, மொத்தம்-*23* அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.





6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

- **04.02.2026** அன்று அ/நி.*M.K.Janakiraman, Psychologist* அவர்களால் இளம்புவனம் கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் ஆண்கள்-*15*, பெண்கள்-*60*, மொத்தம்-*75* பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை *8* அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.
- மேலும் மகாகவி பாரதியார் நூற்றாண்டு நினைவு அரசு மகளிர் பாலிடெக்னிக் கல்லூரி மாணவிகளுக்கு பேரா.*Dr.*ஜானகிராமன் அவர்களால் மாணவிகளுக்கான சிறப்பான ஆலோசனை முகாம் மிகச்சிறப்பாக நடத்தப்பட்டது. இதில் *250* மாணவிகள் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றார்கள்









7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

16.04.2026 அன்று இளம்புவனம் கிராமத்தில் மண்டலம் அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் கிராம பொருப்பாளர்களால் கிராம மக்களுக்கு 60 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.





8. ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு முகாம் (மது ஒழிப்பு முகாம்)

16.04.2026 அன்று இளம்புவனம் கிராமத்தில் முது ஒழிப்பு விழிப்புணர்வு முகாம் AAA Counsellors-களால் சிறப்பாக நடத்தப்பட்டது. இதில் கிராம மக்கள் மொத்தம் 40 நபர்கள் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தனர்.





9. பிரம்மஞானம் பயிற்சி





10. முதல் நிலை அகத்தாய்வு





11. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு





12. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு

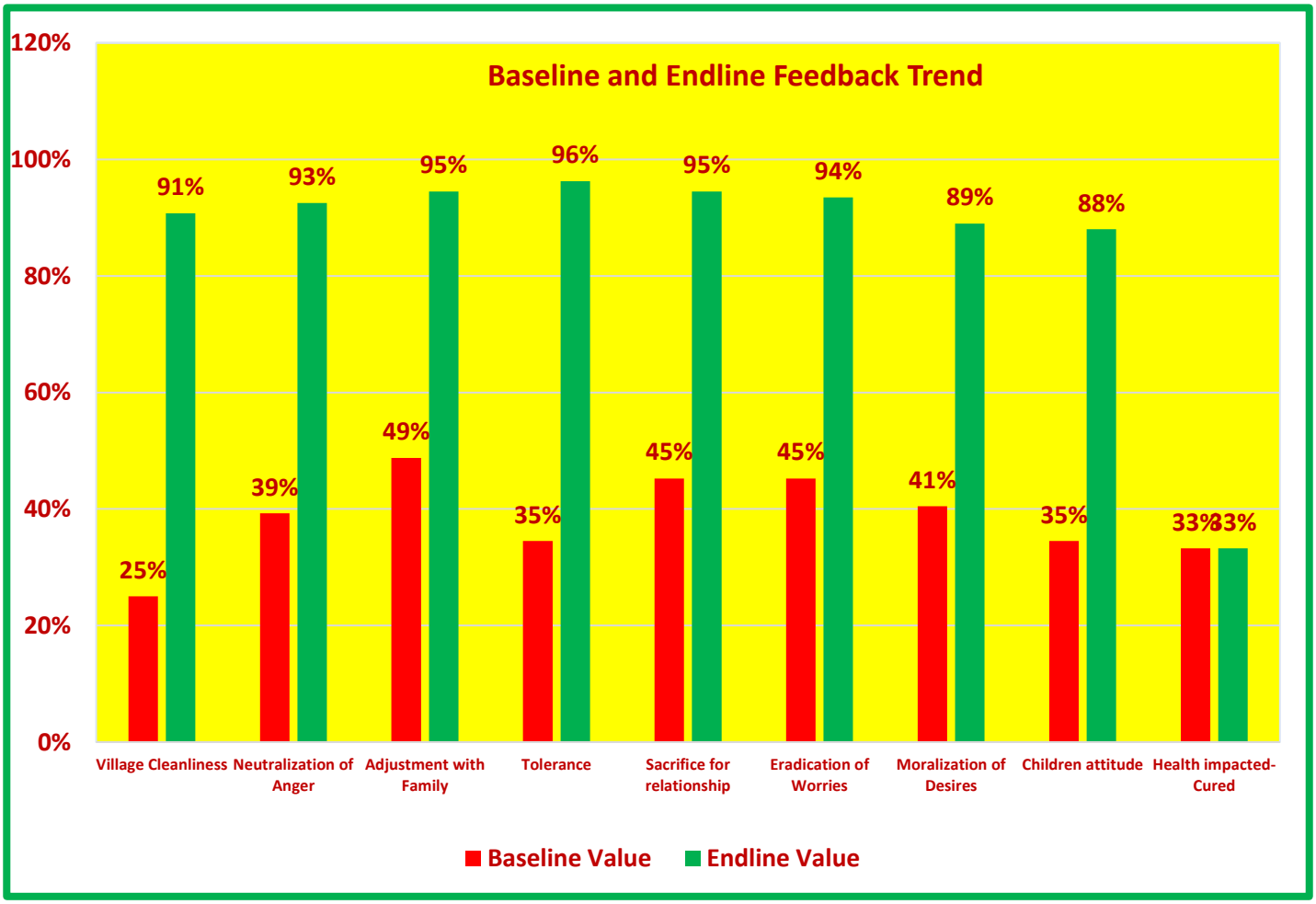




13. அனுபவ உரை Result Inference

S.No.	Inference
1	96% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
2	96% of the participants are able to remember things
3	Around 95% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
4	Around 94% of the participants are able to eradicate worries and maintain a healthy life
5	Around 93% of the participants are able to control their anger
6	85% (341) of the participants have made progress in family peace
7	Due to SKY Exercises and meditation-133 participants cured of Joint Pain, 15 Participants cured of sugar problem, 59 participants cured of Blood pressure, 15 participants cured of Asthma and Breathing Problem, 74 participants cured of Migraine and Headache, 44 Eye problem with respect to sight, watering eyes, 89 women participants cured of Menstrual Problem (PCOD).
8	**96% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 46% before joining the program.**

Feedback Trend



வாழ்க வையகம்! குரு துணை! வாழ்க வளமுடன்!

K. வெள்ளைச்சாமி
இளம்புவனம்
9842151749



எங்களது கிராமத்தில் நடைபெற்ற வேதாத்திரி மகரிஷியின் மனவளக்கலை பயிற்சி மையத்தில் பயிற்சி பெற்றேன். அதில் பலவித பயிற்சிகள் கற்று கொடுத்தனர். அதில் மிக முக்கியமாக காயகல்ப பயிற்சி, தீப்பயிற்சி, தியானம் அகத்தாய்வு பயிற்சி போன்ற வகுப்புகள் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தது. இந்த பயிற்சிகள் மூலம் நான் எதிரி என்று நினைக்கக்கூடிய சிலரையும் நன்றாக மனம் திருந்தி வாழ வேண்டும் என்று வாழ்த்த வேண்டும் என்று கற்றுகொடுத்ததன் மூலம் அவர்கள் என்னை எதிரியாக பார்த்தாலும் நான் நண்பனாக பார்க்க முடிகிறது. மேலும் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடிகிறது. மொத்தத்தில் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. இந்த பயிற்சிகளை எங்களுக்கு வழங்கிய உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும் ஆழியாறு அறிவுத் திருக்கோவிலுக்கும் ஆசிரியருக்கும் நன்றி.

வாழ்க வளமுடன்!

இப்படிக்கு.
K. வெள்ளைச்சாமி.

இடம்:- இளம்புவனம்
நாள்:- 05.03.2026.

வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்



C. Petchimuthu Palavesam.
இளம்புலனம்,
7845863065.

எங்களது கிரமத்தில் நடைபெற்ற வேதாந்தி மகரிஷியின் பயிற்சி பெற்றேன் அதில் உடம்பயிற்சி, காயகல்பபயிற்சி, தீட்சை நான் பெற்றேன். தியானம் பயிற்சியை பெற்றுடன் நான் படிப்பில் ஆகத்தி புலமத்தியில் கவனிக்கவன் படிப்பில் நான் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்றேன், உழைப்பு உடம்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் என்னால் சுருசுருப்பாக இருக்க முடிகிறது. மொக்கத்தில் பயிற்சியை பெற்றுடன் மிகவும் எனக்கு படிப்பில் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. தினமும் காலை 5 மணிக்கு எழுந்து பயிற்சிகளை செய்கிறேன் சுருசுருப்பாக எழுந்து படிக்க முடிகிறது. இதே பயிற்சிகளை எங்களுக்கு வழங்கிய ஒரு சமூகவை சுரங்கத்திற்கும் ஆசியாரு அவர்களுக்கு இருக்கோவிலுக்கும் அசிரியருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்

நன்றி! நன்றி!

இப்படிக்கு,
C. Petchimuthu
Palavesam

இடம்: இளம்புலனம்
நாள்: 05/03/2026



வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் V. பத்தவர்ணம் (23) வயது

நான் இளம்பருவம் கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன்

எனக்கு 7 ஆண்டுகளாக தர்க்கரை நோய் அதனால் உடல் நோர்வு மை காரம் வலி இருக்கிறது. தொடர்ந்து மருந்து மாத்திரை சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருக்கிறேன்

எங்கள் ஊரில் மன வளக்கலை பயிற்சி இலவசமாக கற்றுத் தருவதை தெரிந்து கொண்டு அந்த பயிற்சியில் நானும் கலந்து கொண்டேன்.

அங்கு உற் பயிற்சி வகுப்புகள் அகத்தாய்வு காய கல்ப பயிற்சி கற்றுத் தந்தார்கள் அதைத் தொடர்ந்து செய்து வருகிறேன் எனிய முறை உற்பயிற்சியும் காய கல்பமும் தொடர்ந்து செய்ததால் சர்க்கரையின் அளவு படிப்படியாக குறைவதை உணர்கிறேன் பயிற்சி செய்வதால் மாத்திரையின் அளவு வெகுவாக குறைந்தது என்னுடைய மாற்றத்தை தெரிந்து கொண்டு என்னுடைய கணவரும் மனவளக்கலை பயிற்சி கற்று வருகிறார்கள்.

இருவரும் காலையில் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வருகிறோம் எங்கள் இருவரின் உடலும் மனமும் ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கிறது.

மனவளக்கலை பயிற்சியை தந்த வேதாத்ரி மகரிஷி அவர்களுக்கு நன்றிகள் வாழ்க வளமுடன் மகரிஷி ஐயா

எங்கள் ஊருக்கு இலவசமாக கொண்டு வந்த அனைத்து நல் உள்ளங்களுக்கும் மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

V. பத்தவர்ணம்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்



வாழ்க வையகம் குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்

வணக்கம்,

என் பெயர் M. முனிஸ்வரி என் வயது : 31

நான் இளம்புவனம் கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன்.

எனக்கு மாதவிடாய் பிரச்சனை, முல நோய், கை, கால் வலி இருந்தது. எனக்கு இரண்டு மகன்கள் இருக்கிறார்கள். உடல் பிரச்சனையால் மிகவும் அவதி பட்டேன்

எங்கள் ஊரில் இலவச மனவளக்கலை பயிற்சி கிராமிய சேவை திட்டத்தின் கீழ் கொண்டு வரப்பட்டது. நானும் இந்த பயிற்சியில் கலந்து கொண்டேன்.

எளிய முறை உடற்பயிற்சி, காயகல்ப யோகா, தவம் அகத்தாய்வு பயிற்சிகள் கற்று கொடுத்தார்கள். பயிற்சி தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் கை, கால் வலி நீங்கி மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதை உணர்ந்தேன். ஆழ்ந்த அமைதியான உறக்கம் வந்தது.

காயகல்ப பயிற்சி தொடர்ந்து செய்து வருவதால் முல நோய் பிரச்சனை, மாதவிடாய் பிரச்சனை நீங்கியது.

வாழ்த்தும் பயனும் என்ற தலைப்பில் நடத்திய பாடங்கள் மூலம் தினமும் காலையில் எழுந்த உடன் கணவர், குழந்தைகள் ஒருவருக்கு ஒருவர் "வாழ்க வளமுடன்" என்று சொல்லி மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

தவத்தில் மன அமைதி பெறுவதை உணர்ந்தேன் தீப பயிற்சி தொடர்ந்து செய்து வருகிறேன்.

எங்கள் ஊரில் இலவச மனவளக்கலை பயிற்சியை கொண்டு வந்த நிர்வாகிகள் அனைவருக்கும் மனம் நிறைந்த நன்றிகள். கிராமிய சேவை திட்டம் மேலும் சிறக்க வாழ்த்துக்கள். வாழ்க வளமுடன்!!

M. முனிஸ்வரி

14. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க இளம்புவனம் 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.

15. வாழ்த்து:

இளம்புவனம் கிராமத்தை அமைதி கிராமமாகவும், ஆரோக்கிய கிராமமாகவும் மாற்றுவதற்கு கிராமிய சேவைத் திட்டத்தை வழிநடத்திக் கொண்டிருக்கும் உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மபூஷன்.அருள்நிதி.Dr.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களுக்கும், இத்திட்டம் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கு பொருள் உதவி வழங்கிய *SKY Yoga Centre, Qatar*-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 *Prof.P.Panchavarnam & Asst.Prof.M.Ajithkumar* 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