கிராமிய சேவைத் திட்டம்

விருதுநகர் மண்டலம்
உடன்குடி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
குலசேகரபட்டினம் கிராமம்





விருதுநகர் மண்டலம்
உடன்குடி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
குலசேகரபட்டினம் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை 3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம் 4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்..... 4
4. குலசேகரபட்டினம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா 5
5. மருத்துவ முகாம் 7
6. மனநல ஆலோசனை முகாம் 7
7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்..... 8
8. மாணவர் திராணுக்கப்பயிற்சி முகாம் 8
9. ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு முகாம் (மது ஒழிப்பு முகாம்) 9
10. ஹோமியோபதி மருதுவ முகாம் 9
11. மகளிர் மேம்பாட்டு முகாம் 10
12. பிரம்மஞானம் பயிற்சி 10
13. முதல் நிலை அகத்தாய்வு..... 11
14. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு 11
15. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு 11
16. அனுபவ உரை Result Inference 12
17. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 17
18. வாழ்த்து: 17

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	குலசேகரபட்டினம்		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**16.11.2025**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**26.04.2026**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5** மாதங்கள்		
5.	மண்டலம்	விருதுநகர்		
6.	அறக்கட்டளை	உடன்குடி		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	*OTTO Clothing Private Limited*		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:3540	பெண்:4351	மொ:7891
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:65	பெண்:300	மொ:365
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:95	பெண்:225	மொ:320
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:37	பெண்:151	மொ:188
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:20	பெண்:70	மொ:90
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:20	பெண்:70	மொ:90
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:20	பெண்:70	மொ:90
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:04	பெண்:43	மொ:47
16.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students below 14)*	ஆண்:324	பெண்:145	மொ:469

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 **388**-வது கிராமமாக குலசேகரபட்டினம் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் *16-11-2025*-ஆம் தேதியிலிருந்து *26-04-2026*-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. குலசேகரபட்டினம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

OTTO Clothing Private Limited நிறுவனத்தின் நிதி உதவியுடன் விருதுநகர் மண்டலம், உடன்குடி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக *16-11-2025-* தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மபூஷன்.அருள்நிதி.**Dr.SKM.**மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் குலசேகரபட்டினம் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.













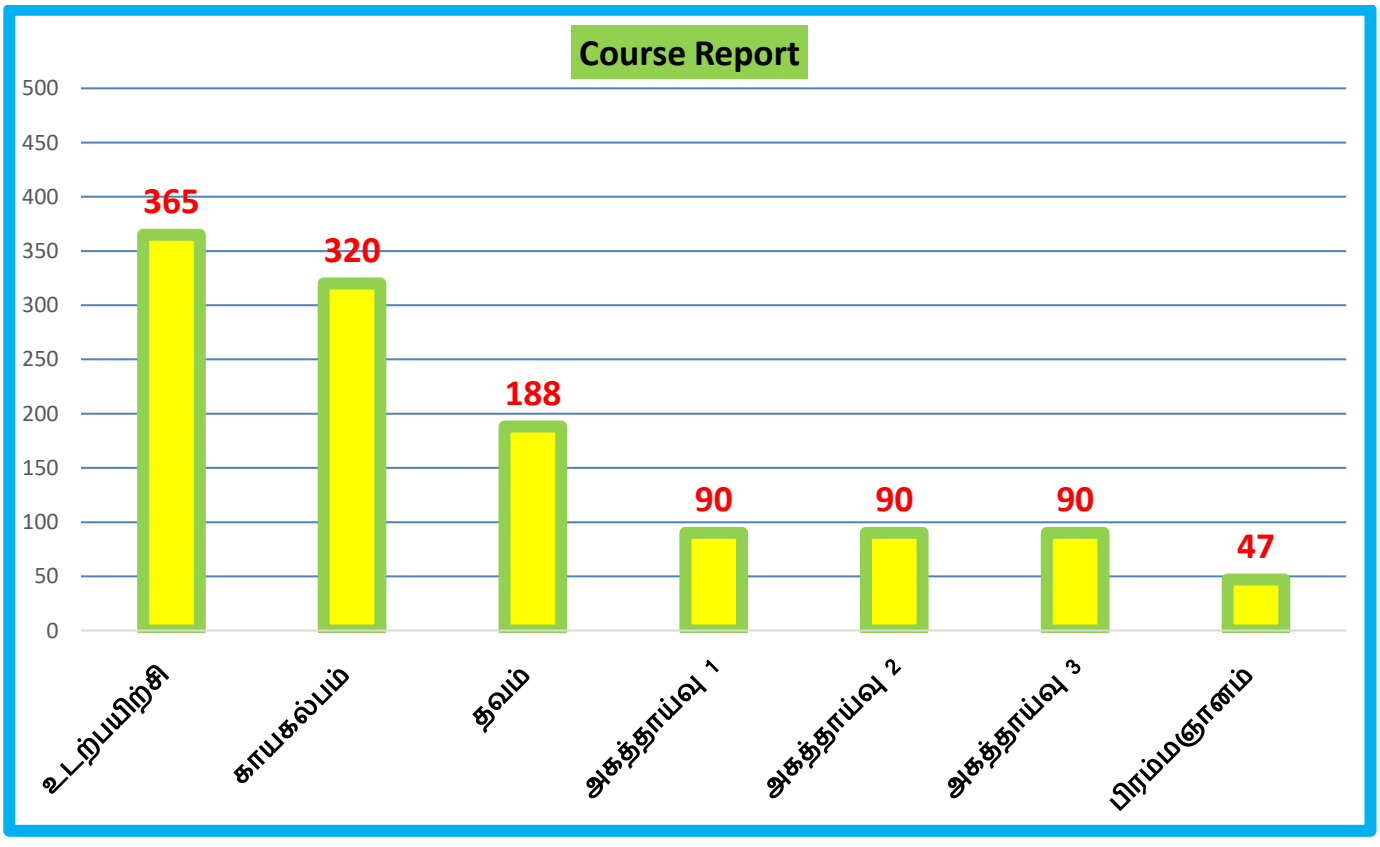
உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தவம், அகத்தாய்வு, பிரம்மஞானம் மற்றும் அருள்நிதியர் பயிற்சி











5. மருத்துவ முகாம்

02.01.2026 அன்று குலசேகரபட்டினம் கிராமத்தில் *VSP Medical Team* மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-*01*, பெண்கள்-*22*, மொத்தம்-*23* அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.





6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

05.02.2026 அன்று *A/N.M.K.Janakiraman, Psychologist* அவர்களால் குலசேகரபட்டினம் கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. வள்ளியம்மாள் மேல்நிலைப் பள்ளியில் மனநல ஆரோக்கிய கருத்தரங்கு பள்ளி மாணவர்களுக்கு சிறப்பாக நடைபெற்றது. இதில் மாணவர்களும் ஆசிரியர்களும் பயன் பெற்றனர். இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் ஆண்கள்-*17*, பெண்கள்-*53*, *Students-100* மொத்தம்-*170* பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை *38* அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.









7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

14.03.2026 அன்று குலசேகரபட்டினம் கிராமத்தில் மண்டலம் மற்றும் அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் திரு. ச. சுபாஷ் சந்திரபோஸ் M.Com., M.A., B.Ed., தலைமையாசிரியர் அவர்களால் கிராம மக்களுக்கு 150 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.






8. மாணவர் திராணுக்கப்பயிற்சி முகாம்

14.03.2026 அன்று திரு.ச.சுபாஷ் சந்திரபோஸ் M.Com., M.A., B.Ed., தலைமையாசிரியர் அவர்களால் கிராம மாணவர்களுக்கு சிறப்பு வகுப்பு நடத்தப்பட்டது. மேலும் மாணவ மணவியர்களுக்கு போட்டிகள் நடத்தப்பட்டது பரிசுகள் வழங்கப்பட்டது.




9. ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு முகாம் (மது ஒழிப்பு முகாம்)

24.03.2026 அன்று குலசேகரபட்டினம் கிராமத்தில் முது ஒழிப்பு விழிப்புணர்வு முகாம் *Thiru.Sabapathu AAA & AAA Counsellors* அவர்களால் சிறப்பாக நடத்தப்பட்டது. இதில் கிராம மக்கள் மொத்தம் *50* நபர்கள் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தனர்.





10. ஹோமியோபதி மருதுவ முகாம்

13.03.2026 அன்று குலசேகரபட்டினம் கிராமத்தில் *VSP Medical Team* மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-*01*, பெண்கள்-*22*, மொத்தம்-*23* அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.





11. மகளிர் மேம்பாட்டு முகாம்

07.03.2026 அன்று உலக மகளிர் தினத்தை முன்னிட்டு நமது குலசேகரப்பட்டினம் கிராம சேவை திட்டத்தில் சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. இந்த நிகழ்ச்சியில் மருத்துவர் மற்றும் காவல்துறை அதிகாரி கலந்து கொண்டு, பெண்களின் நலம், பாதுகாப்பு மற்றும் சமூகத்தில் அவர்களின் முக்கியத்துவம் குறித்து விழிப்புணர்வு வழங்கினர்.பெண்களின் முன்னேற்றமும், பாதுகாப்பும் சமூக வளர்ச்சியின் அடிப்படையாகும் என்பதை அனைவருக்கும் உணர்த்தும் வகையில் இந்நிகழ்ச்சி சிறப்பாக நடைபெற்றது.





12. பிரம்மஞானம் பயிற்சி





13. முதல் நிலை அகத்தாய்வு




14. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு



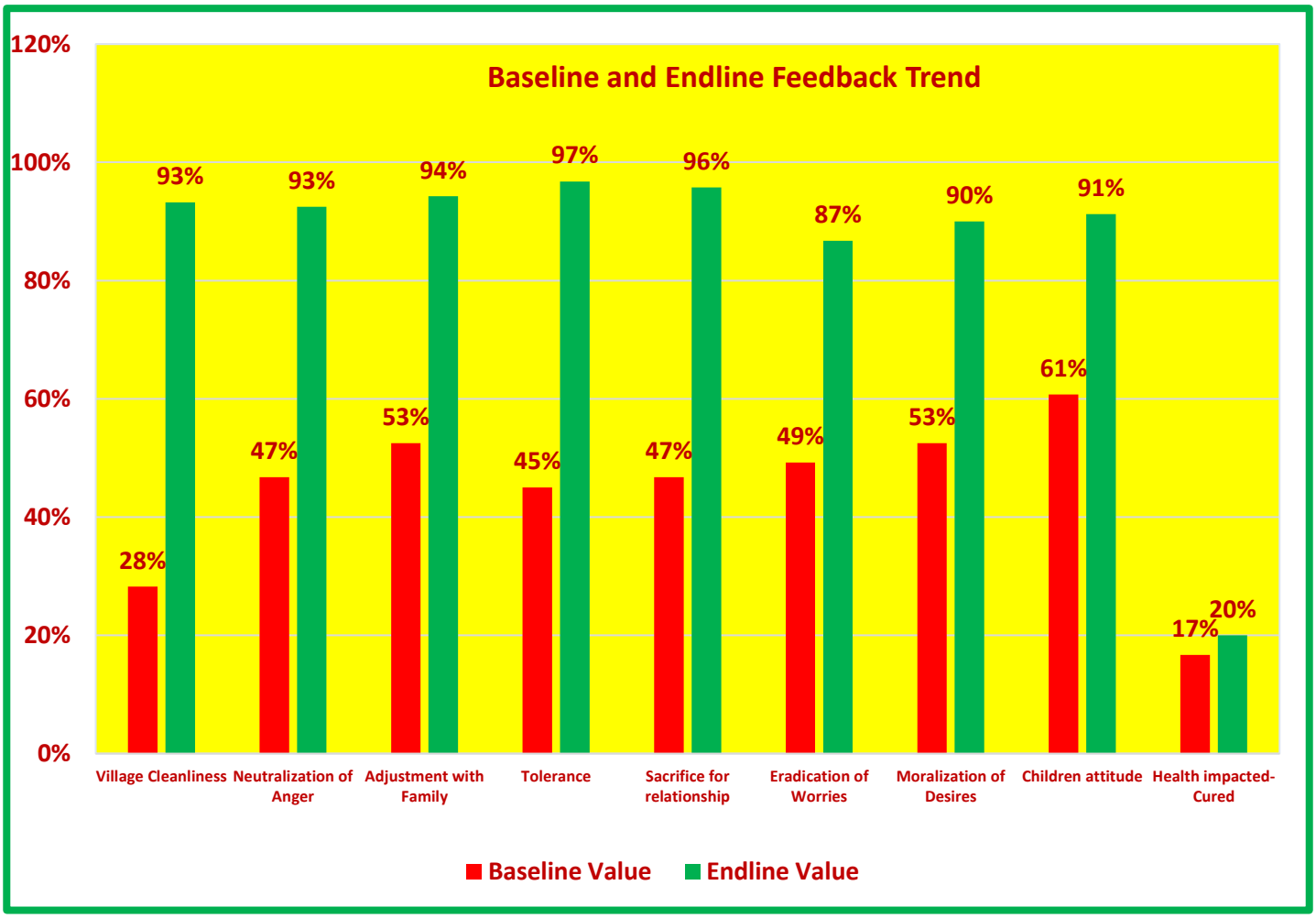

15. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு




16. அனுபவ உரை Result Inference

S.No.	Inference
1	Around 97% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
2	Around 97% of the participants mental health calmed due to the sky yoga meditation
3	Around 96% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
4	93% of the participants of the people now keep the village cleaner than before
5	Around 93% of the participants are able to control their anger
6	Around 92% of the participation are satisfied with their children's attitude and education
7	87% (260) of the participants have made progress in family peace
8	Due to SKY Exercises and meditation-60 participants cured of Joint Pain, 10 Participants cured of sugar problem, 60 participants cured of Blood pressure, 10 participants cured of Asthma and Breathing Problem, 50 participants cured of Migraine and Headache, 10 Eye problem with respect to sight, watering eyes, 40 women participants cured of Menstrual Problem (PCOD).
9	**100% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 36% before joining the program.**

Feedback Trend





வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன்
குருவே துணை.

அனைத்து சகோதர சகோதரிகளுக்கும் எனது அன்பு
வணக்கங்கள் . எனது பெயர் : சிந்து எனக்கு 24 வயது
நான் என் தினசரி வாழ்க்கையில் யோகாவை தொடங்கிய
பிறகு பல நல்ல மாற்றங்களை அனுபவித்துள்ளேன் . இன்று
வேகமான வாழ்க்கை முறையில் மன அழுத்தம் மற்றும்
உடல் சோர்வு அதிகமாக இருக்கும் நிலையில் யோகா
எனக்கு ஒரு நல்ல தீர்வாக இருந்தது முதலில் யோகா
செய்வது சற்று கடினமாக இருந்தது சில ஆசனங்களை
சரியாக செய்ய முடியாமல் சிரமப்பட்டேன் ஆனால் தினமும்
தொடர்ந்து பயிற்சி செய்த வாது உடல் மெதுவாக
நெகிழ்ச்சியாக மாறியது குறிப்பாக பிராணாயாமம்
(சுவாசபயிற்சி) செய்தபின் மனதில் ஒரு அமைதி ஏற்பட்டது
தொடர்ந்து யோகா செய்ததால் என் உடல்நலம் மேம்பட்டது
முன்பு இருந்த சோர்வு , தலைவலி போன்ற பிரச்சனைகள்
குறைந்த தினமும் காலை அழுத்தவுடன் புத்துணர்ச்சியுடன்
இருக்க முடிந்தது அதே போல் மன அழுத்தமும் குறைந்தது
எந்த வேலைகளையும் அமைதியாக செய்து முடிக்கும்
திறன் அதிகரித்தது . யோகா எனக்கு ஒரு உடற்பயிற்சி
மட்டுமல்ல அது என் வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கிய பகுதியாக
மாறிவிட்டது தினமும் சில நிமிடங்கள் யோகா செய்வது
எனி நாள் முழுவதையும் நல்லமுறையில் அமைக்க உதவுகிறது
முடிவாக நான் சிந்து (வயது 24) என்கிற ஒருவராக யோகாவால்

பயனை நேரடியாக அனுபவித்துள்ளேன் . யோகா
அனைவருக்கும் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் ஒரு
நல்ல பழக்கம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்காக
யோகாவை அனைவரும் தங்கள் தினசரி வாழ்க்கையில்
சேர்த்து கொள்ள வேண்டும் .

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!



எனது பெயர் சந்திரா. நான் பள்ளியில் குழந்தைகளுக்கு சந்துணவு சமையலராக பணி செய்கிறேன். நான் யோக மூலமாக அடைந்த நன்மைகளை கூறுகிறேன்.

திசைரி உடற்பயற்சி செய்வதால் மகவும் சறுசறுப்பாக உணர்கிறேன். அதிக வேலை செய்வதால் ஏற்படும் இடுப்பு வலி எனக்கு இப்போது ஈயாகியுள்ளது. மேலும் சீக்கிரம் ஏற்படும் உடல் சோர்வு இப்போது பரவியில்லை. தியானம் செய்வதால் மன அழுத்தம் குறைந்துள்ளது. குடும்பத்தில் யாரேனும் கோபப்பட்டால் கூட, முன்னர் நானும் கோப்படுவேன். இப்போது நான் அமைதியாக அந்த நேரத்தை கடந்து வருகிறேன். இதனால் குடும்பத்தில் அமைதி ஏற்பட்டுள்ளது. அதுவே மகிழ்ச்சிக்கு அடிப்படை என்பதால், அந்த பொறுமையை தக்க வைத்துக் கொள்ள திசைரி தியானமும், உடற்பயற்சியும் தொடர்ந்து செய்து முழுமையாக பயன்பெறுவேன்.



வாழ்கவையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

குரு வாழ்க. குருவே துணை.

அனுபவ உரை:

எனது பெயர் தெ.ரத்னா. எனது ஊர் குலசேகரன்பட்டினம். உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவைதிட்டத்தின் மூலம் மனவளக்கலை யோகாப் பயிற்சி நடைபெற்றது. நான் தினமும் பயிற்சிகள் செய்தேன். எனக்கு உடல் எடை சற்று அதிகமாக இருந்தது. கொஞ்சம் கோபம் எரிச்சலான மனஉணர்வுடன் இருந்தேன். இந்த 5 மாத பயிற்சிக்கு பின் மனம் மற்றும் உடல் எடையும் குறைந்து நல்ல மாற்றம் தெரிந்தது. எனக்கு மிகவும் சிறப்பான முறையில் பயிற்சி கொடுத்த அருள்நிதி. சுமதி அம்மா அவர்களுக்கு என் நெஞ்சார்ந்த நன்றி. எளியமுறை உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், மூச்சுப்பயிற்சி, மகராசனம், அகத்தாய்வு நிலைகள், தியானம் என எல்லாம் செய்வதால் மன அழுத்தம் இல்லாமல் நல்லா உடல் ஆரோக்கியமும் உணர முடிகிறது. என் வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் இந்த பயிற்சியின் அனுபவத்தை கூறியதன் வாளையாக என் அம்மா இதனை செய்து வருகிறார். நான் ஆசிரியராக பணி புரிகிறேன். இந்த பயிற்சியின் நன்மைகளை என் பள்ளைகளுக்கும் எடுத்துரைப்பேன். உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும் ஆசான் அருள்தந்தை வேதாத்ரி மகரிஷி ஐயா அவர்களுக்கும் மனமார்ந்த நன்றி.

வாழ்கவையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

இப்படிக்கு,

தெ.ரத்னா

வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்



என் பெயர் தேவனா. எனக்கு வயது 27. என் யோகா அசிரியருக்கு வணக்கம். அவர்களின் வழிகாட்டுதலால் நான் நான் யோகாவின் முக்கியத்துவத்தை அறிந்து என் வாழ்க்கையில் நடைமுறையில் கொண்டு வந்தேன்.

தொடர்ந்து யோகா செய்ததால் என் உடல்நலம் மிகவும் மேம்பட்டது. நான் இருந்த உடல் வலி சோர்வு போன்றவை குறைந்தன. மேலும் மன அழுத்தம் குறைந்து அமைதியாக சிந்திக்கும் தீர்வு அதிகரித்தது. தினசரி வாழ்க்கையில் நிதானமாக செயல்பட உதவியது.

நான் நேரத்திற்கு எழுந்து உடற்பயிற்சி செய்யும் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொண்டேன். இதனால் என் வாழ்வு முழுவதும் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்க நான் ஏற்பட்டது.

சுவாச பயிற்சிகள் மேலும் மன அழுத்தம் குறைந்து மன அமைதி கிடைத்தது. யோகா எனக்கு நல்ல தூக்கத்தையும் வழங்கியது. மூன்று வாரங்களில் சிறிதளவு இருந்தது. ஆனால் யோகா செய்து பிறகு நல்ல மாற்றம் அடைந்த தூக்கம் கிடைக்க ஆரம்பித்தது. இது ஒரு உடற்பயிற்சி மட்டும் அல்ல இது ஒரு வாழ்க்கை முறை அதும் தினமும் சில நிமிடங்கள் யோகாவுக்கு ஒதுக்குவது என வாழ்வில் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

17. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க குலசேகரபட்டினம் கிராமம், உடன்குடி 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.

18. வாழ்த்து:

குலசேகரபட்டினம் 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 *OTTO Clothing Private Limited* நிறுவனத்திற்கும் இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த விருதுநகர் மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், உடன்குடி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் *A/N.E.Nagarajan & A/N.A.Sumathi* 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