கிராமிய சேவைத் திட்டம்

திருச்சி மண்டலம்
பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
அனுக்கூர் 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
அனுக்கூர் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை 3
2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம் 4
3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும் 4
4. வெண்பாவூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா 5
5. மருத்துவ முகாம் 7
6. மனநல ஆலோசனை முகாம் 7
7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் 8
8. மது ஒழிப்பு முகாம் 8
9. முதல் நிலை அகத்தாய்வு 8
10. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு 9
11. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு 9
12. பிரம்மஞானம் பயிற்சி 9
13. அனுபவ உரை-Result Inference 10
14. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 16
15. வாழ்த்து: 16

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	வெண்பாவூர்		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**07-11-2025**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**28-04-2026**		
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:320	பெண்:315	மொ:635
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:137	பெண்:289	மொ:426
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:137	பெண்:289	மொ:426
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:137	பெண்:289	மொ:426
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:59	பெண்:209	மொ:268
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:48	பெண்:158	மொ:206
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:34	பெண்:118	மொ:152
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:08	பெண்:20	மொ:28
16.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students below 14)*	ஆண்:44	பெண்:54	மொ:98

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 **385**-வது கிராமமாக அனுக்கூர் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் *07-11-2025*-ஆம் தேதியிலிருந்து **28-04-2026**-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. வெண்பாவூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

SKY Yoga Centre, Dubai -யின் நிதி உதவியுடன் திருச்சி மண்டலம், பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக *07-11-2025* ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மபூஷன்.அருள்நிதி.**Dr.SKM.**மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் அனுக்கூர் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.







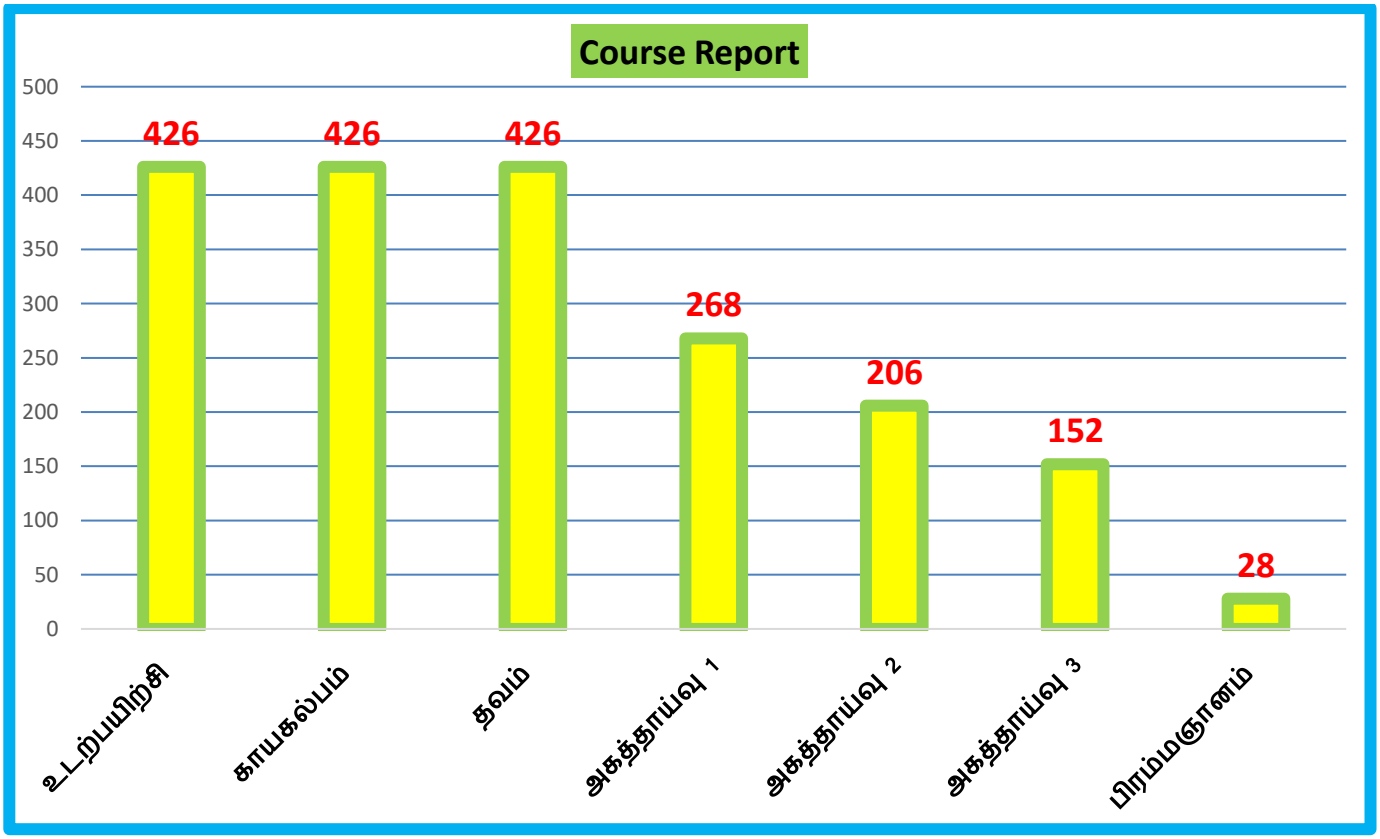

உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தவம், அகத்தாய்வு, பிரம்மஞானம் மற்றும் அருள்நிதியர் பயிற்சி











5. மருத்துவ முகாம்

06.12.2025 அன்று அனுக்கூர் கிராமத்தில் *Dr.Bhuvaneswari* அவர்கள் மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-*58*, பெண்கள்-*110*, மொத்தம்-*168* அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.





6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

அன்று *Dr.Bhuvaneshwari & Prof.Akila* அவர்களால் அனுக்கூர் கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் ஆண்கள்-*23*, பெண்கள்-*61*, மொத்தம்-*84* பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை *19* அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.









7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

20.12.2025 அன்றுஅனுக்கூர் கிராமத்தில் Dr.Bhuvaneshwari, மண்டலம், அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் கிராம பொருப்பாளர்களால் கிராம மக்கக்கு 110 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.





8. மது ஒழிப்பு முகாம்

10.03.2026 அன்று அனுக்கூர் கிராம மக்களுக்கு Dr.S.Raja அவர்களால் மதுஒழிப்பு முகாம் நடத்தப்பட்டது. கிராம மக்கள் மொத்தம் 68 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.





9. முதல் நிலை அகத்தாய்வு





10. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு





11. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு





12. பிரம்மஞானம் பயிற்சி

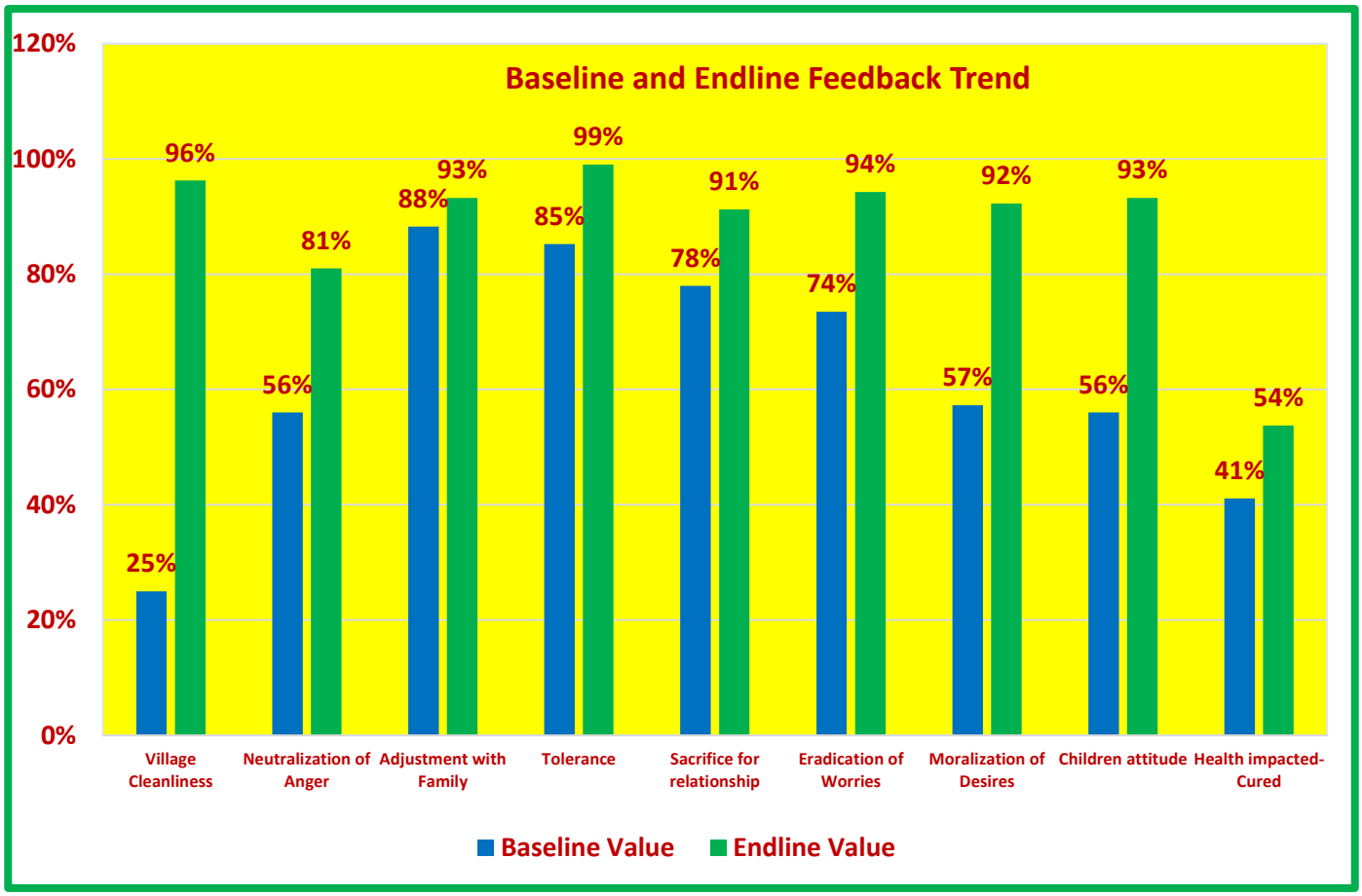




13.அனுபவ உரை -**Result Inference**

S.No.	Inference
1	96% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
2	96% of the participants of the people now keep the village cleaner than before
3	96% of the Participants are able to remember things
4	95% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
5	94% of the participants are satisfied with their children education and attitude
6	94% of the participants are able to eradicate worries and maintain a healthy life
7	Around 96% (410) of the participants have made progress in family peace
8	Due to SKY Exercises and meditation- 115 participants cured of Jiont Pain, 229 participants cured of Migraine and Headache, 33 women participants cured of Menstrual Problem (PCOD), 115 Participants cured of Eye problem with respect to sight, watering eyes, 164 participants cured of Sugar Problem, 115 participants cured of Blood Pressure, 164 participants cured of Overweight and Obesity.
9	**99% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 25% before joining the program**

Feedback Trend





வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்
குருவாழ்க குருவே துணை

என் பெயர் சிவஞானம். நான் பெரம்பலூர் மாவட்டம் அனுக்கூர் கிராமத்தில் வசிக்கிறேன். எங்கள் ஊரில் மனவளக்கலை யோகா 5 மாத காலமாக நடைபெற்றது. நான் காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் கலந்து கொண்டேன் உடலுக்கு உடற்பயிற்சி மனதுக்கு தியானம் உயிருக்கு காயகல்ப பயிற்சி இவை அனைத்தும் கற்றுக் கொண்டு செய்தேன் நான் மூன்று ஆண்டுகளாக வலது கால் நடக்க முடியாமல் வீட்டிலேயே இருந்தேன். குச்சி ஊன்றி தான் நடக்க முடியும் உடற்பயிற்சி காயகல்பம் செய்ததின் மூலம் என்க்கு இப்பொழுது குச்சி இல்லாமல் பயிற்சி கூடத்திற்கு நடந்து வரமுடிகின்றது. தியானம் செய்ததின் மூலம் இறைவனை பற்றியும் என்னைப் பற்றியும் தெரிந்து கொண்டேன் அகத்தாய்வின் மூலம் எங்கு இனம் தவிர்த்தல் பயிற்சியினால் கோபம் குறைந்துள்ளது. எண்ணம் கராய்தலின் மூலம் மனக்குழப்பம் நீங்கி மனம் எதையும் ஏற்றுக் கொள்ளும் திறன் ஏற்பட்டுள்ளது பயிற்சியை கொடுத்த ஆசிரியர்களுக்கும் உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும் குரு வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கும் எனது நன்றியையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்து கொள்கிறேன்

இப்படிக்கு
A. சிவஞானம்

(6)

குரு வாழிக குருவே துணை

வாழிக வளமுடன்

ஐய்யா என் பெயர் R. தங்கராஜ் பெரம்பலூர் மாவட்டம் அவைக்கள் கிராமத்தில் வசிக்கிறேன். எங்கள் ஊரில் வேதாத்திரி மகரிஷி மனவளக்கலை யோகா கிராமம் ஒரவை திமடம் இலவசமாக 5-மாத கால ஆரம்பித்துள்ளார்கள். இப்பயிற்சியில் பயிற்சி செய்து வருகிறேன்.

எனக்கு இலங்கால் வலி இருந்து வந்தது பயிற்சி செய்து கொண்டு வருவதன் மூலம் இலங்கால் வலி பெரும்பலவில் குறைந்துள்ளது.

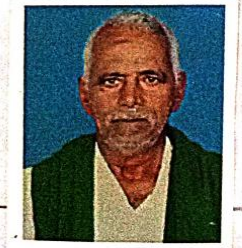
இரு கைகளும், தோல்களும் வலி மிகுதியுடன் இருந்து வந்தது. கைப்பயிற்சி செய்து வருதன் மூலம் வருமளவில் வலி குறைந்து உள்ளது.

நன்தொடர்ந்து கைப்பயிற்சி முதல் உடலை தேய்த்து விடும் பயிற்சி வரை செய்து கொண்டு வருகிறேன்.

தொடக்கத்தில் வஜ்ஜிராசனம் செய்ய இயலாமல் தவித்து கொண்டு இருந்தேன். காலி பயிற்சி தொடர்ந்து செய்து வருவதன் மூலம் தற்போது வஜ்ஜிராசனம் நிலையில் அமர தொடங்கியுள்ளேன்.

தொடர்ந்து அனைத்து பயிற்சிகளையும் செய்து வருவதன் மூலம் மன அமைதி, நல்ல தூக்கம், உடல் அரோக்கியத்தை அணர்கிறேன்.

இப்பயிற்சியை ஏற்படுத்தி கொடுத்த வேதாத்திரி மகரிஷி ஐய்யா அவர்களுக்கும், பெரம்பலூர் அரக்கமடனை ஆசிரியர் அவர்களுக்கும் என் நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.



இப்படிக்கு.

R. தங்கராஜ்

அவைக்கள்.

வாழ்க வையகம் குரு வாழ்க குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்



வாழ்க வளமுடன்,

ஐயா என் பெயர் V. கோவிந்தசாமி பெரம்பலூர் மாவட்டம், அலுக்கூர் கிராமம், வேப்பந்தட்டை வட்டம் என்கிற முகவரியில் வசிக்கிறேன். எங்கள் ஊரில் வேதாத்ரி மகரிசி மனவளக்கலை யோகா கிராமிய சேவைத் திட்டம் இலவசமாக 5 மாதகாலம் ஆரம்பித்துள்ளார்கள். இப்பயிற்சியில் நான் கலந்து கொண்டு பயிற்சி செய்து வருகிறேன். பயிற்சியில் கலந்து கொள்வதற்கு முன் எனது இருகால்களும் மடக்க முடியாமலும் நடந்தால் மூச்சு அதிகமாக வாங்குவதாகவும் இருந்தது.

இப்பயிற்சியில் நான் கடந்த மூன்றுமாத காலமாக காலை 4-5-ம், மாலை 5-7 மணி வறையிலும் விடாமல் பயிற்சி எடுத்து வருகிறேன். இதில் காயகல்பம், கைப்பயிற்சி, கால் பயிற்சி, மூச்சுப்பயிற்சி, கபாலபதி மகராசனம் நிலை 1, நிலை 2 மற்றும் மசாஜ், அக்குபிரஷர், உடலை தளர்த்துதல் ஆகிய பயிற்சிகளை ஆசிரியர் நன்றாக கற்றுக் கொடுத்தார். இதனால் எனக்கு இருந்த நாட்பட்ட கால்கள் மடக்க முடியாதது மற்றும் நடந்தால் மூச்சு வாங்குவது போன்ற எவ்வித பிரச்சனையும் இல்லாமல் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறேன். இப்பயிற்சியை உருவாக்கிக் கொடுத்த வேதாத்ரி மகரிசி அவர்களுக்கும், பெரம்பலூர் அறக்கட்டளை ஆசிரியர்களுக்கும் நன்றி சொல்லி வணங்குகிறேன்.

இப்படிக்கு
V. கோவிந்தசாமி
அலுக்கூர்



ஐயா என் பெயர் தி. ஸ்ரீராகவன் பெரம்பலூர் மாவட்டம் அரசுக்கூர் கிராமத்தில் வசித்துக்கொண்டு, எனக்கு வயது ஆன்மீக வழிகாட்டி மனவளக் கலை யோகா பயிற்சியை திருமடம் 5-வது சாலை அலுவலகமாக அருமருந்தன்னை. இப் பயிற்சியை நானும் கலந்து கொண்டு பயிற்சி பெற்றுக்கொண்டேன்.

நான் தினமும் காலை 5 மணிக்கு எழுவதற்கு சிரமம் பழகி கொண்டு முடித்தேன். குடிப்பயிற்சி ஒவ்வொரு தினமும் காலை 5 மணிக்கு சாதுசாதுபடுக்க ஏடி தொடங்கியுள்ளேன்.

படிப்பதில் நாட்டம் செலுத்த அலைபாயும் திருமனம் கொண்டு வந்தேன். தியானப் பயிற்சி மூலம் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி படிப்பதில் கவனத்தை செலுத்த தொடங்கியுள்ளேன்.

வலது கை, இடது கால் மடியுடன் வந்தேன். கை பயிற்சி, கால் பயிற்சி மூலம் உடல் சமநிலையுடன் செயல்படுவதை உணர்ந்தேன்.

மூச்சுப் பயிற்சி மூலம் புலனடக்கம் படிப்பதை விட மேலானது.

தினமும் காலை, மாலை பயிற்சிக்கு வருவதன் மூலம் மனதை (கைவசம்) செயல்படுத்தும் போதிலும் நிறைந்து உள்ளோம்.

நான் அனைத்து பயிற்சியையும் செய்து கொண்டு வருகிறேன். இதன் மூலம் மன அமைதியும், உடல் சுறுசுறுப்பும் செயல்படுகிறேன்.

இப்பயிற்சி எனக்காக கொடுத்த ஆன்மீக வழிகாட்டிக்கும் பெரம்பலூர் அருட்பெருஞ்சோதி அகவல் பாராயணக்குழுவிற்கும் நன்றி கலந்த வணக்கம் கொள்கிறேன்

அடிபணிந்து
தி. ஸ்ரீராகவன்.
அரசுக்கூர்.



வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்
குருவே துணை

வாழ்க வளமுடன். எனது பெயர் தனபாக்கியம். நான் பெரம்பலூர் மாவட்டம் அனுக்கூர் கிராமத்தில் வசிக்கிறேன். எங்கள் ஊரில் மனவளக்கலை யோகா 5 மாத காலமாக நடைபெற்றது. அதில் உடலுக்கு எளியமுறை உடற்பயிற்சி. மனதுக்கு அகத்தவம் உயிருக்கு காயகல்ப பயிற்சி மனதூய்மைக்கு அகத்தாய்வு பயிற்சி பயிற்றுவிக்கப்பட்டது. நான் காலை மாலை அனைத்து பயிற்சிகளிலும் கலந்து கொண்டு செய்துவந்தேன். நான் மூன்று ஆண்டு காலமாக கை கால் நடுக்கம் சர்க்கரை நோயினால் படுத்த படுக்கையாக இருந்தேன். ஐந்து மாத காலமாக உடற்பயிற்சி செய்ததால் கை, கால் நடுக்கம் நீங்கி படுத்த படுக்கையாக இருந்த நான் பயிற்சிக்கு தினம் தோறும் நடந்து வந்து பயிற்சி செய்யமுடிகின்றது. காய கல்ப பயிற்சியினால் நரம்புவலி நீங்கி எனது வேலைகளை என்னால் செய்யமுடிகின்றது. இந்த பயிற்சிகளை நான் என் வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து செய்து மற்றவர்களுக்கு பரவில்லாமல் வாழ்வேன். பயிற்சிகளை அளித்த குரு வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கும் உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும் எனது நன்றியையும் வணக்கத்தையும் கிப்பிடிக்கு தெரிவித்து கொள்கிறேன்

T. தனபாக்கியம்

14. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க அனுக்கூர் 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.

15. வாழ்த்து:

வெண்பாவூர் 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 *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 *Prof.K.Ramalingam & Prof.S.Kuppulakshmi* 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