கிராமிய சேவைத் திட்டம்

திருப்பூர் மண்டலம்
உடுமலை மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
இலுப்பநகரம் கிராமம்





திருப்பூர் மண்டலம்
உடுமலை மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
இலுப்பநகரம் கிராமம்

Contents

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

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	இலுப்பநகரம்		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	25-12-2025		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	24-05-2026		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	5 மாதங்கள்		
5.	மண்டலம்	திருப்பூர்		
6.	அறக்கட்டளை	உடுமலை		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	*Yaan Trust, Erode*		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:240	பெண்:220	மொ:460
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:138	பெண்:190	மொ:328
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:124	பெண்:188	மொ:312
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:118	பெண்:184	மொ:302
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:97	பெண்:144	மொ:241
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:91	பெண்:106	மொ:197
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:80	பெண்:91	மொ:171
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:10	பெண்:10	மொ:20
16.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students below 14)*	ஆண்:72	பெண்:86	மொ:158

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 **392**-வது கிராமமாக இலுப்பநகரம் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் 25-12-2025-ஆம் தேதியிலிருந்து 24-05-2026-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. இலுப்பநகரம் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

YAAN TRUST, ERODE நிறுவனத்தின் நிதி உதவியுடன் திருப்பூர் மண்டலம், உடுமலை மனவளக்கலை மன்றம் சார்பாக 25-12-2025-ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மபூஷன்.அருள்நிதி.Dr.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களால் உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் இலுப்பநகரம் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.













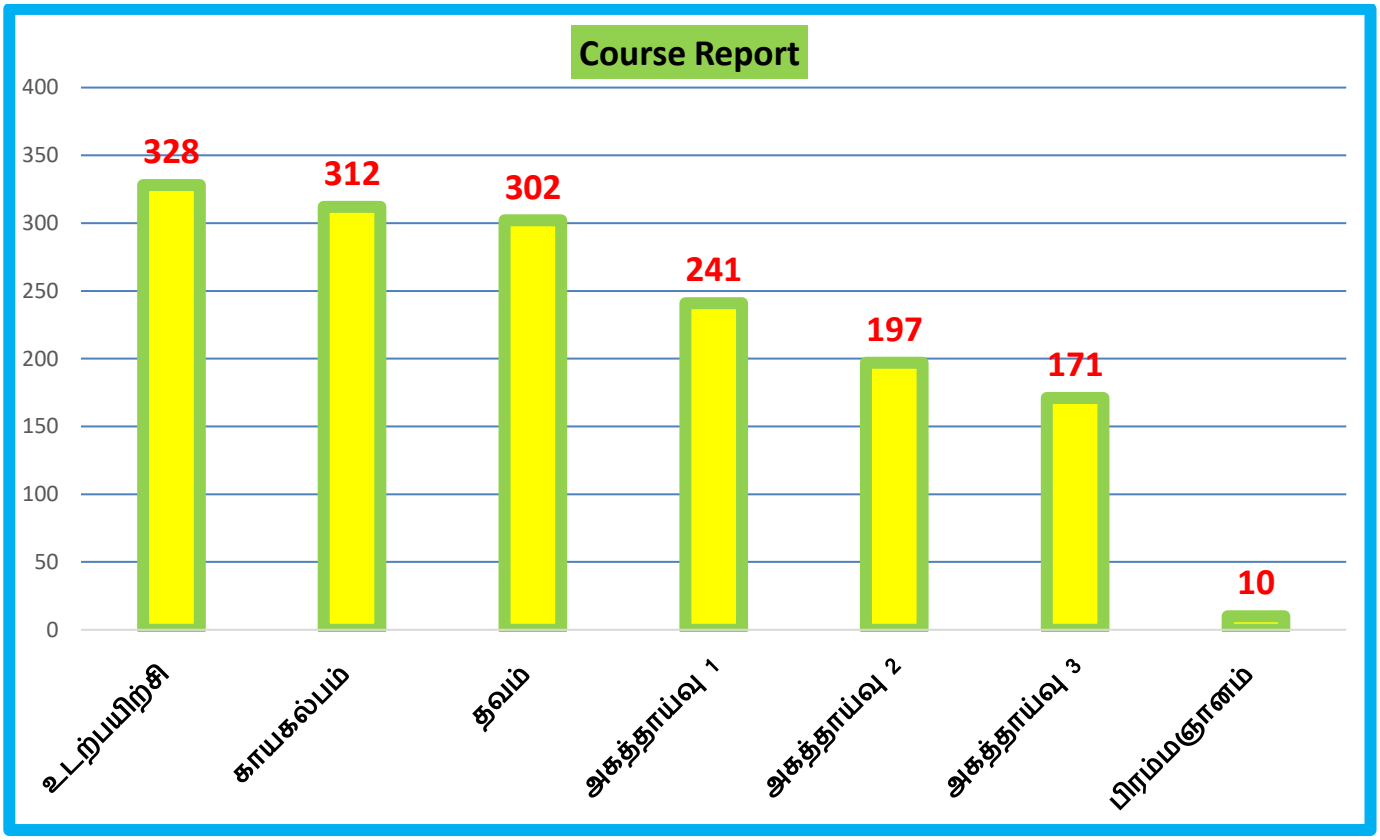
உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தவம், அகத்தாய்வு, பிரம்மஞானம் மற்றும் அருள்நிதியர் பயிற்சி











5. மருத்துவ முகாம்

26.02.2026 அன்று இலுப்பநகரம் கிராமத்தில் VSP Medical Team மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-11, பெண்கள்-09, மொத்தம்-19 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.





6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

09.03.2026 அன்று Dr.Ramesh அவர்களால் இலுப்பநகரம் கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் ஆண்கள்-20, பெண்கள்-22, மொத்தம்-42 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 7 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.





7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

09.03.2026 அன்று இலுப்பநகரம் கிராமத்தில் மண்டலம், அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் கிராம முக்கிய பிரமுகர்களால் கிராம மக்களுக்கு 160 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.





8. முதல் நிலை அகத்தாய்வு




9. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு



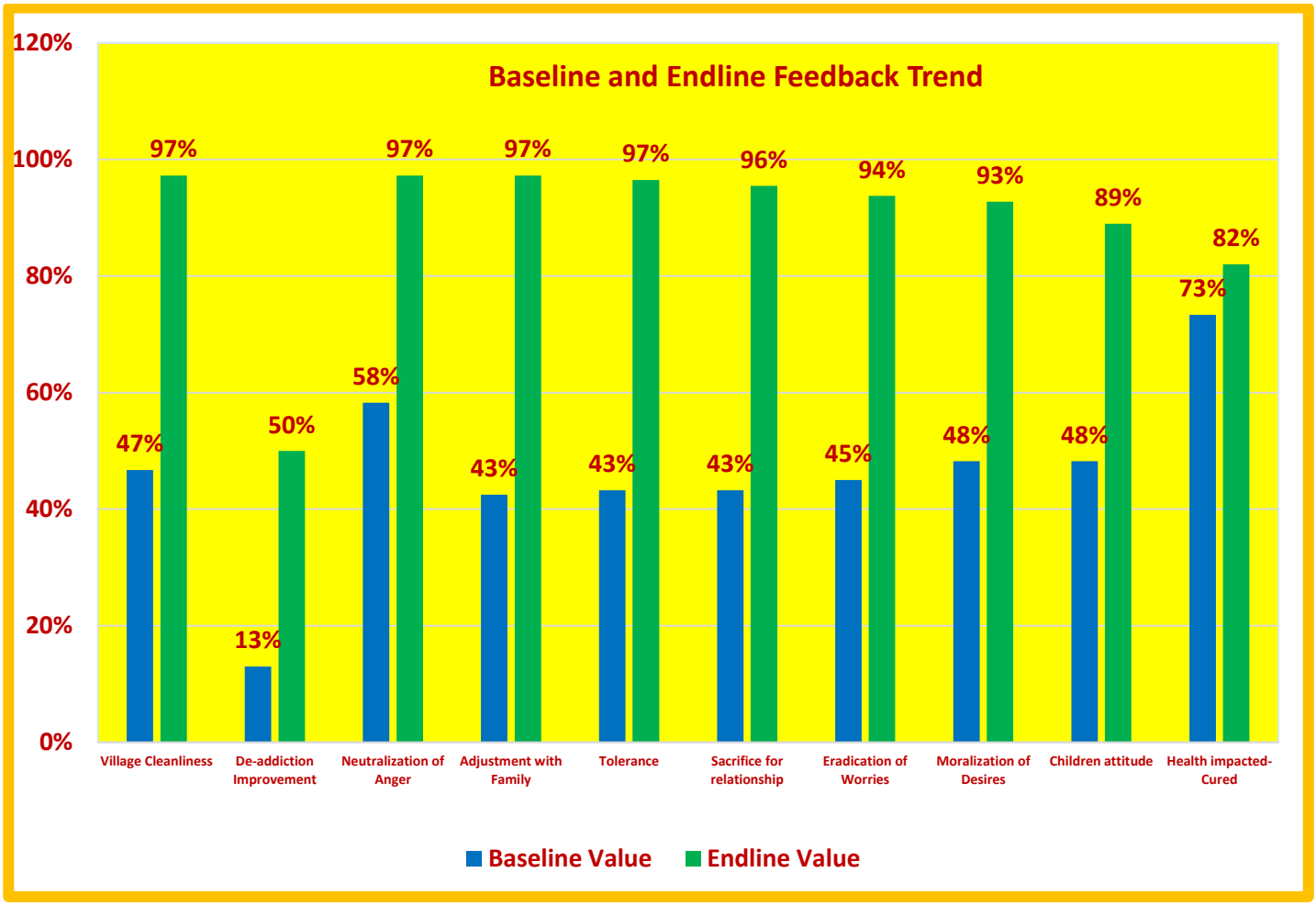

10. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு

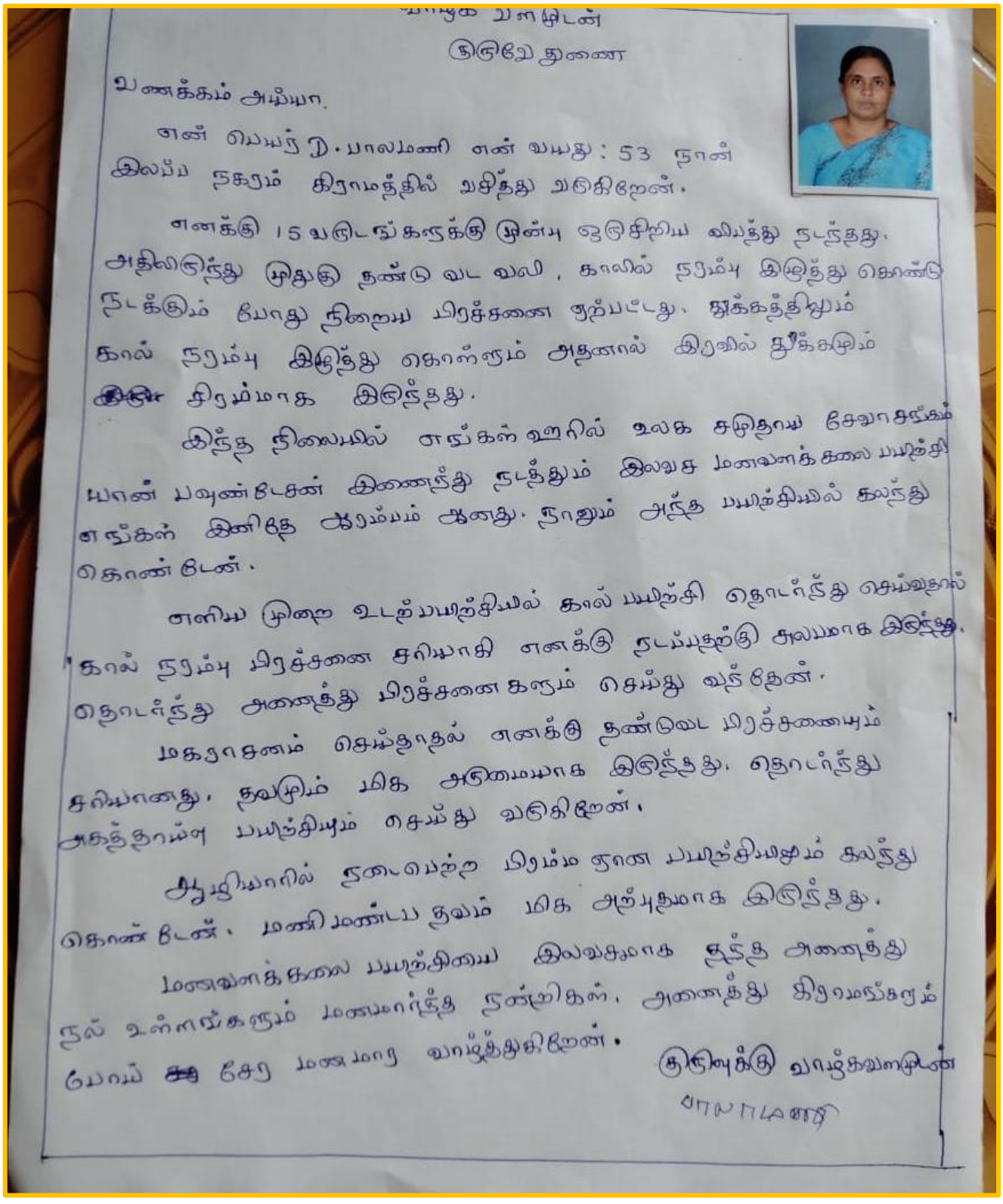



11.அனுபவ உரை - Result Inference

S.No.	Inference
1	98% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
2	99% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
3	97% of the participants are able to remember things
4	97% of the participants of the people now keep the village cleaner than before
5	97% of the participants are able to control their anger
6	Around 94% of the participants children are able to focus towards education
7	Around 94% of the participants are able to eradicate worries and maintain a healthy life
8	89% (268) of the participants have made progress in family peace
9	Due to SKY Exercises and meditation-246 participants cure of joint pain, 171 participants cured of blood pressure, 129 participants cured of sugar problem, 118 participants cured of migraine and headache, 54 participants cured of asthma and breathing problem, 171 participants cure of Eye problem with respect to sight, watering eyes, 11 women participants cured of Menstrual problems / PCOD
10	**98% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 46% before joining the program.**

Feedback Trend





வாழ்க வளமுடன்

குருவே துணை

வணக்கம் அம்மா.

என் பெயர் D. பாலமணி என் வயது: 53 நான் இலப்ப நகரம் கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன்.

எனக்கு 15 வருடங்களுக்கு முன்பு ஒருநிறிய விபத்து நடந்தது. அதிலிருந்து முதுகு தண்டு வட வலி, காலில் நரம்பு இழுத்து கொண்டு நடக்கும் போது நிறைய பிரச்சனை ஏற்பட்டது. தூக்கத்திலும் கால் நரம்பு இழுத்து கொள்ளும் அதனால் இரவில் தூக்கமும் ~~இரவு~~ சரியாக இருந்தது.

இந்த நிலையில் எங்கள் ஊரில் உலக சமுதாய சேவா சங்கம் யான் பவுண்டேசன் இணைந்து நடத்தும் இலவச மனவளக்கலை பயிற்சி எங்கள் இனிதே ஆரம்பம் ஆனது. நானும் அந்த பயிற்சியில் கலந்து கொண்டேன்.

எளிய முறை உடற்பயிற்சியில் கால் பயிற்சி தொடர்ந்து செய்வதால் கால் நரம்பு பிரச்சனை சரியாகி எனக்கு நடப்பதற்கு சுலபமாக இருந்தது. தொடர்ந்து அனைத்து பிரச்சனைகளும் செய்து வந்தேன்.

மகராசனம் செய்தால் எனக்கு தண்டுவட பிரச்சனையும் சரியானது. தூக்கமும் மிக அருமையாக இருந்தது. தொடர்ந்து அகத்தாய்வு பயிற்சியும் செய்து வருகிறேன்.

ஆழியாரில் நடைபெற்ற பிரம்ம ஞான பயிற்சியிலும் கலந்து கொண்டேன். மணிமண்டப தியம் மிக அற்புதமாக இருந்தது.

மனவளக்கலை பயிற்சியை இலவசமாக சொல்லி அனைத்து நல் உள்ளங்களும் மனமார்ந்த நன்றிகள். அனைத்து கிராமங்களும் போய் சேர மனமார வாழ்த்துகிறேன்.

குருவுக்கு வாழ்த்துகளுடன்

பாலமணி

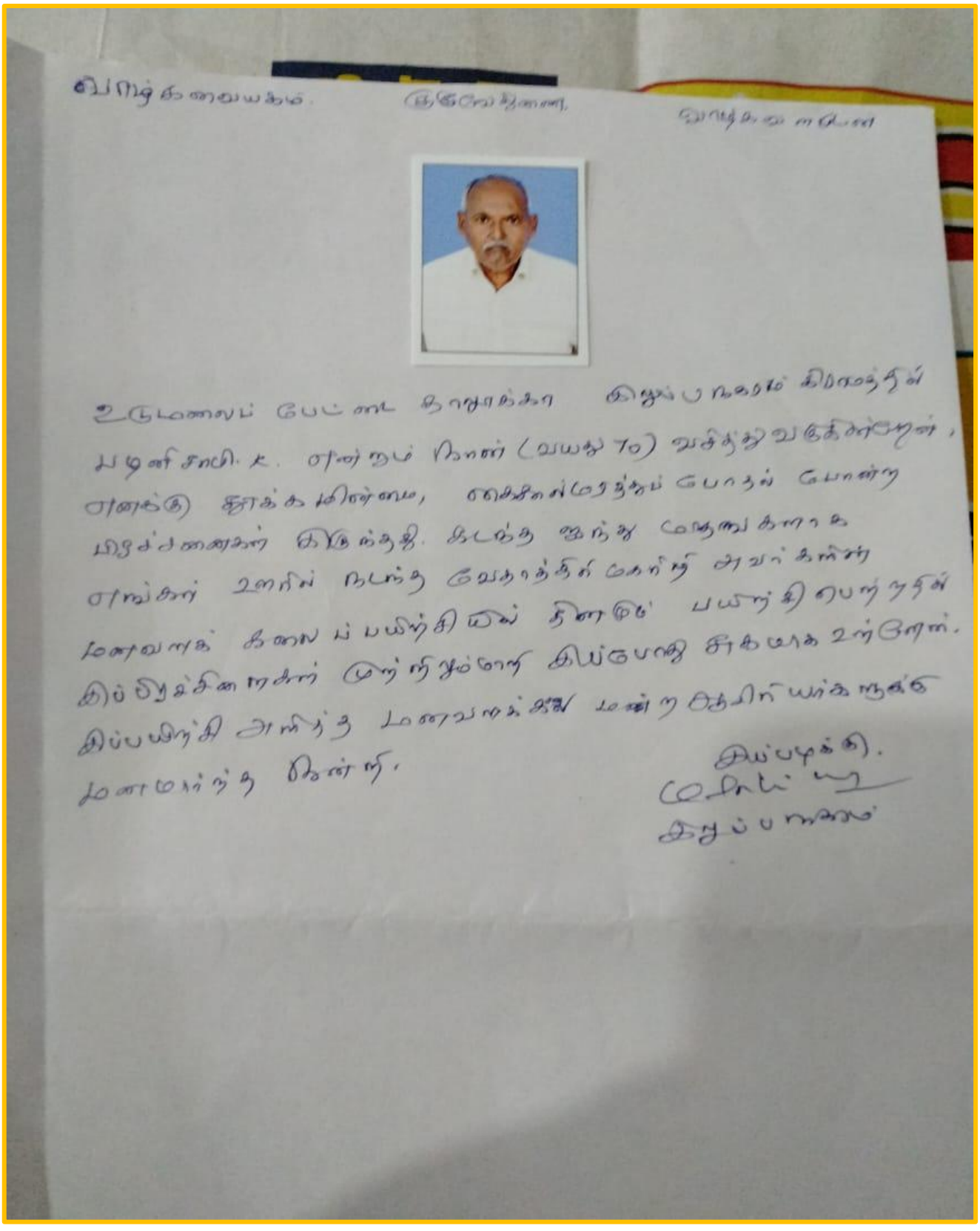


வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

எனது பெயர் T. கவிதா. நான் இலுப்பநகரத்தில வசிக்கிறேன். எங்கள் ஊரில் கிராமிய சேவா திட்டத்தின் மூலம் மனவளகலைப்பயிற்சி அளிக்க யாழ் பவுண்டேஷன் மூலம் ஏற்பாடு செய்தார்கள் இதில் நாங்கள் கலந்து பயிற்சி பெற்றோம் இந்த பயிற்சி பயின்றதின் மூலமாக எனது உடல்நலச்சோர்வு, தூக்கமின்மை தைராய்டு பிரச்சனைகள் வெகுவாக குறைந்தது. இதை தொடர்ந்து செய்தால் நான் முற்றிலும் எனது பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபடுவேன் என்ற நம்பிக்கையும் என்னுள் ஏர்பட்டிருக்கிறது

இந்த பயிற்சி அளித்த மகாஷி அவர்களுக்கும், கிராமிய சேவா திட்டத்திற்கும், ஆசிரியர்களுக்கும் எங்கள் மனமார்ந்த நன்றி

இப்படிக்கு
T. கவிதா


வாழ்க வையகம்
குருவே துணை
வாழ்க வளமுடன்



வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

எனது பெயர் K. தங்கவேல் நா
இலுப்பநகர கிராமத்தில் வசிக்கிறேன்.
எங்கள் ஊரில் கிராமிய சேவா திட்டத்தின் மூலம்
மனவளகலைப்பயிற்சி அளித்தார்கள். அதில்
நானும் கலந்து கொண்டு பயிற்சி பெற்றேன்
இந்த பயிற்சிக்கு முன்னாள் எனக்கு உடல்
ரீதியாக சில தொந்தரவுகள் இருந்தது
இந்த பயிற்சியின் மூலம் எனது உடலில்
முதுகுவலி, குதிக்கால்வலி, தூக்கமின்மை
போன்ற பிரச்சனைகள் சரியானது இந்த
பயிற்சியை அளித்த மகரிஷி அவர்களுக்கும்
கிராமிய சேவா திட்டத்திற்கும் ஆசிரியர்களுக்கும்
எனது மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக்
கொள்கிறேன். இந்த பயிற்சினை என்னால்
முடிந்த அளவிற்கு பிறர்க்கு கற்றுக்கொடுத்து
பயனடைய செய்வேன் என்று மனமார தெரிவித்துக்
கொள்கிறேன்

இப்படிக்கு
K. தங்கவேல்



வாழ்க வையகம் குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்

என் பெயர் R சாமுண்டேஸ்வரி என் வயது 56 நான் இயற்பியலும் இராணுவத்தில் பணிபுரிகிறேன்.

எனக்கு கால் வலி சென்ற வருடங்களாக இருக்கிறது. அதனால் என்னால் 10 நிமிடங்களுக்கு மேல் நிற்க முடியாது. எனக்கு தலை சுற்றல் வராது. எனது மனைவி INCSC & VSP சார்பாக வெளி மைதானத்தை பயிற்சியை யான் பதஞ்சலி தேவாக இதாசிய சேவை நிலையம் தொடங்கப்பட்டது.

மைதானத்தை பயிற்சியின் நான்கள் குடும்பத்துடன் கலந்து கொண்டோம். எனிய முறை உடற்பயிற்சியின் கால் பயிற்சி தொடர்ந்து செய்தால் கால்வலி படிப்படியாக குணமடைந்து வருகிறது. அனைத்து பயிற்சிகளும் செய்வதால் தலை சுற்றி வரும் செய்வதால் ஆழ்ந்த அமைதியான உறக்கம் வருகிறது.

தியானப் பயிற்சி தொடர்ந்து செய்வதால் நல்ல சிறுகாலப்பாக இருப்பதை உணர்கிறேன். ஆதியாளின் இலவச யான பயிற்சியில் கலந்து கொள்கிறேன். இயற்கை பயிற்சியையும் கலந்து கொண்டு என்னால் முடிந்த சேவையை செய்கிறேன். எனது வலி நிவாரணமும் தொடங்கப்பட்டு, அதில் என் கணவர் தான் தலைவராக இருக்கிறார். மைதானத்தை பயிற்சியை தொடர்ந்து இடுப்பத்துடன் இணைந்து பல்வேறுடனும் வளர்ந்து செல்லலாம்.

மைதானத்தை பயிற்சியை தினம் மெதுவிடத்தில் நடந்து எனது வலி மற்றும் சர்க்கரை யான் பதஞ்சலி நடை நடந்து தியான பயிற்சி அனைத்து நடைபெறும் சென்று அனைத்து எல்லாம் வல்ல இறைவனையும், குருவையும் பணிகிறேன்.

வாழ்க வளமுடன்
R. [illegible]

12. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க இலுப்பநகரம் கிராமம், உடுமலை மனவளக்கலை மன்றம் 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.

13. வாழ்த்து:

இலுப்பநகரம் 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 *Yaan Trust, Erode* அவர்களுக்கும் இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த உடுமலை மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், திருப்பூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் *Prof.T.Thangaraj, A/N.Neela & Prof.Panchavarnam* 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