



ESIC
Chinta Se Mukti



75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav



Report on Celebration of International Day of Yoga on 21st June 2024 at ESIC Hospital, Vannarapettai, Tirunelveli.

“THEME : YOGA FOR SELF AND SOCIETY”

DAY 1: 20.06.2024:

- A mass Cleanliness Drive conducted at ESIC Hospital, Tirunelveli on the occasion of International Day of Yoga 2024.

Special cleaning of waiting area:



Cleaning of Registration Area:



Cleaning of Cleaning of Corridors & Garden:



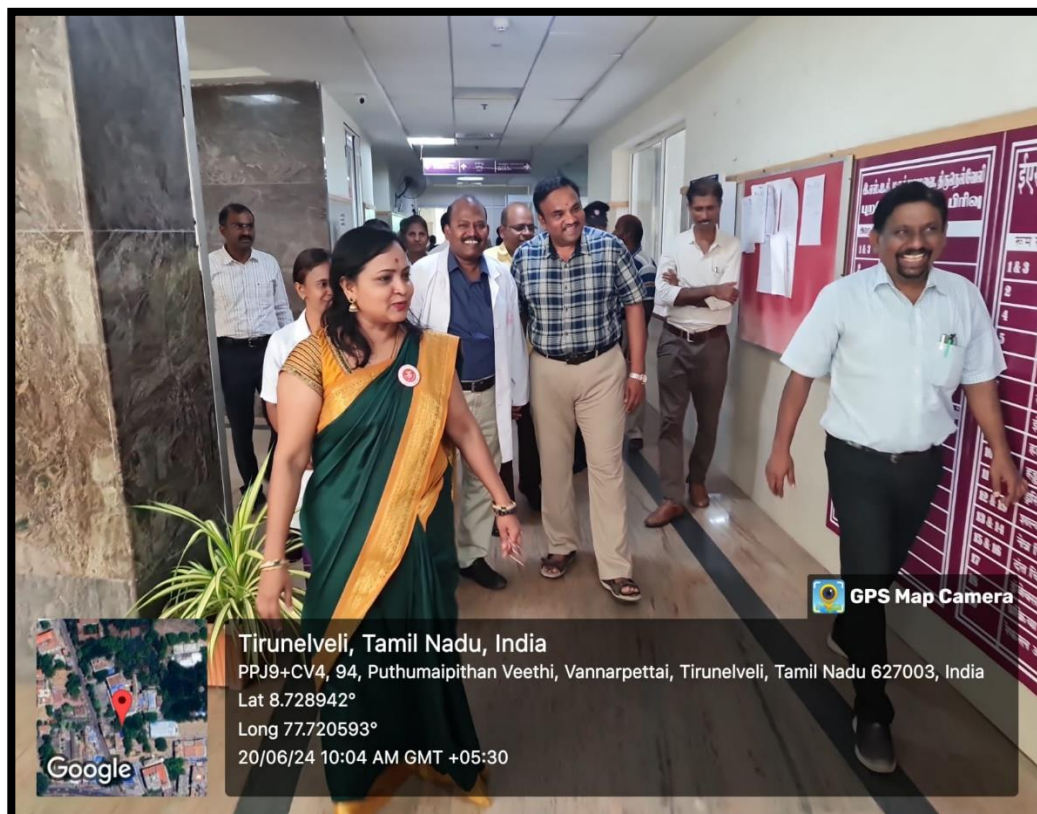
Cleaning of Glass Windows:



Cleaning of Staircase:



Chief Guest Dr. D.Raja Kannan visit to ESIC Hospital ,Tirunelveli:



DAY 2 : 21.06.2024:

Yoga celebration Invitation:


இ.எஸ்.ஐ.சி.மருத்துவமனை, திருநெல்வேலி
ईएसआईसी अस्पताल, तिरुनेलवेली
ESIC Hospital, Tirunelveli

Celebrates
INTERNATIONAL DAY OF YOGA 2024

Chief Guest
Thiru DR D. Rajakannan
Head Of Department Of Ophthalmology, ESIC Medical College
& Hospital, KK Nagar, Chennai

Date & Time: 21.06.2024 at 10.00AM
Venue: Referral Section, First floor, near Medicine OPD

All are cordially invited


10th Edition
International Day of
YOGA
21st June 2024
Yoga for Self and Society


Other Events

- ✦ 21.06.2024- at 8.00 AM to 9.00 AM- Yoga demonstration
Practical Session for all (Patients, attenders, all employees)
Venue at Herbal garden, Ground floor
- ✦ 21.06.2024- at 9.00 AM to 10.00 AM- Yoga demonstration
Practical Session for SRO & Hospital Employees -Venue at
Conference Hall, First floor
- ✦ 21.06.2024- Outreach Health Camp and Yoga Session -
9.00 AM to 2.00 PM- Yoga demonstration Practical Session
and lecture on 'Yoga for Self and Society' -Venue at
Titanium Pigments Pvt. Ltd.- Tuticorin.


10th Edition
International Day of
YOGA
21st June 2024
Yoga for Self and Society


सत्यमेव जयते

இ.எஸ்.ஐ.சி. மருத்துவமனை, திருநெல்வேலி
ईएसआईसी अस्पताल, तिरुनेलवेली
E.S.I.C. HOSPITAL, Tirunelveli


International Day of Yoga

சர்வதேச யோகா தினம்
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस



INTERNATIONAL
YOGA
DAY



1st Yoga Session conducted at ESIC Hospital, Vannarapettai, Tirunelveli

Yoga Demonstration and Practical Session for ESIC Employees, IP's and Beneficiaries held at Herbal Garden from 8.00 AM to 9.00 AM. 35 no's of Ips and beneficiaries benefitted.





Yoga Demonstration and Practical Session for ESIC Staff held at Conference Hall from 9.00 AM to 10.00 AM.



Yoga Demonstration and practical session for the ESIC IP's and beneficiaries conducted from 11.00 AM to 12 PM in the Referral Section:

- Chief Guest Dr. D.Rajakannan, Specialist, Department of ophthalmology, ESIC Model Hospital, K.K. Nagar chennai, Dr.C.Sridharan, Medical superintendent Incharge, Dr.C.Gunasekar, SAG (Dental Staff Surgeon), Dr.S.Varalakshmi, NFSG (Ayurvedha), Dr. Lavnaya, Specialist, Department of General Medicine, Dr. N. Uma Abirami, Specialist, Department of Paediatrics, Dr.C.Meenakshi, CMO, Dr.N.Sudhakar, NFSG, Shri.P.Antony Rajan Deputy Director and Shri.C.Miller Edison, Assistant Director participated in the event.
- The Chief Guest, Dr.D.Rajakannan lighted the lamp and inaugurated the function.
- Informative Pamphlets were distributed to the Employees by our chief guest Dr.D.Rajakannan Specialist, Department of Ophthalmology, ESIC Hospital, KK Nagar, Chennai, Dr.C.Sridharan Medical Superintendent Incharge and Dr.S.Varalakshmi, NFSG (Ayurvedha).
- Mr.Andiappan, Yoga Instructor delivered a speech about the benefits of Yoga and Importance of practising yoga in our daily life.
- Demonstration of Common Yoga Protocol
 - ◆ Warmup session : Relaxation of Muscle and Joints -Yogic Sūkṣma Vyāyāmas
 - ◆ Suryanamaskara : 2 rounds
 - ◆ Asanas : Padmasana, Tadasana, Vrikshasana, Pavanamukthasana, Vajrasana, Dhanurasana, Bhujangasana, Savasana
 - ◆ Breathing Practice : Pranayama
 - ◆ 125 no's of IP's and beneficiaries benefited through this session.
- Closing Prayer-Śantih Pātha

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिददुःखभागभवेत् ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥







இ.எஸ்.ஐ.சி மருத்துவமனை

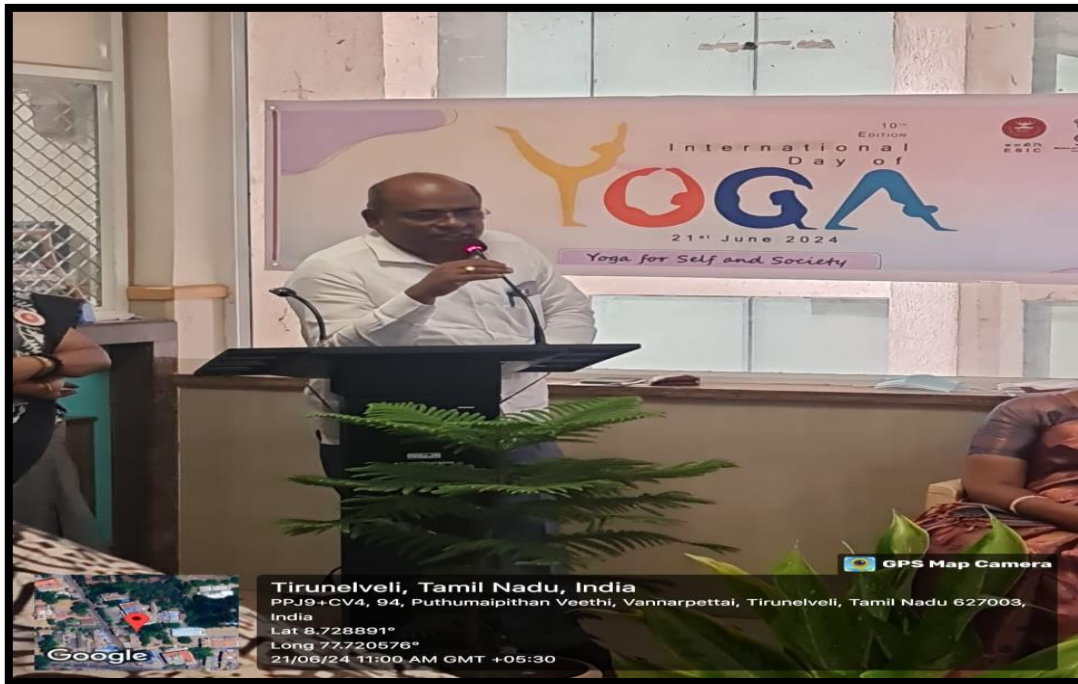
வண்ணாரப்பேட்டை, திருநெல்வேலி
உலக யோகா தினம் - 2024
21 ஜூன் 2024

யோகா என்ற சொல்லிற்குப் பல்வேறு அர்த்தங்கள் வழங்கப்பட்டாலும் “**மேம்படுத்துதல்**” என்ற அர்த்தம் சற்றே பொருத்தமானதாக அமையும். யோகா என்பது உடற்பயிற்சி மட்டுமல்ல, அது ஒரு முழுமையான வாழ்க்கை முறை. யோகா நமது உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு வழி செய்கிறது.

யோகாவின் நன்மைகள்

1. இதய சம்பந்தமான நோய்களை தடுக்கிறது
2. இரத்த ஓட்டம் சீராகி இதயம் பலம் பெறுகிறது
3. ஆயுளை நீட்டிக்கிறது
4. மன அழுத்தம், பயம் மற்றும் பதட்டத்திலிருந்து விடுவிக்கிறது
5. நாட்பட்ட நோய்களான ஒவ்வாமை, தூக்கமின்மை, இரத்த அழுத்தம், உடல் பருமன், சர்க்கரை நோய், மூதுகு வலி போன்றவற்றிற்கு சிறந்த பலனளிக்கிறது
6. இரைப்பை செயல்பாடு இயல்பாகிறது
7. கீரண சக்தியை தூண்டி அகீரண கோளாறுகள் சீரடைகிறது.
8. மனத்தெளிவு மற்றும் வளர்ச்சிகளில் சமநிலை மேம்பட உதவுகிறது.
9. நரம்பு மண்டலங்கள் பலம் பெறுகின்றன
10. ஓசை தொடர்பான பாதிப்புகள் ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது
11. யோகா செய்வதால் மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட முடிகிறது
12. ஓசை பரிநீசியின் மூலம் இதயம் மற்றும் நுரையிரல் பலமாகிறது.
13. ஆஸ்துமா, கசணல், ஒற்றை தலைவலிக்கே உரிய மருந்துகளுடன் யோகா பரிநீசி மூலம் நிவாரணம் பெறமுடியும்





2nd Yoga Session at Factory Premises at M/s. VV Titanium Pigments Pvt. Ltd., Tuticorin.

- Yoga Instructor delivered a health talk on “YOGA in day to day life”.
- “Common Yoga Protocol” was demonstrated to the employees.
- Informative Pamphlets were distributed to the Employees.
- Clarified the doubts related to Yoga to the Employees.
- Sankalpa- Commitment to practice YOGA daily on regular basis to all Employees.



