



ഗവ. ആയുർവേദ കോളേജ് തൃപ്പൂണിത്തുറ
സ്വസ്ഥവൃത്ത വിഭാഗം

അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാ ദിനാചരണം 2025

"Yoga for
One Earth ,
One Health"



ബഹുമാന്യരെ,

പതിനൊന്നാമത് അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാ ദിനം 2025 ജൂൺ മാസം 21 ന് സമുചിതമായി ആചരിക്കപ്പെടുകയാണ്. ലോക മാനവികതയ്ക്ക് ഭാരതം നൽകിയ മഹത്തായ സംഭാവനയാണ് യോഗ. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള കോടിക്കണക്കിനാളുകൾ ഈ ജീവിത ശാസ്ത്രത്തെ ഇരുകയ്യും നീട്ടി സ്വീകരിക്കുന്ന കാഴ്ച നമുക്ക് ആഹ്ലാദകരമാണ്. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഉണർവ് നൽകി ആത്മസാക്ഷാത്കാരത്തിന്റെ പാതയിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ഈ പദ്ധതി ഇന്ന് ചികിത്സാരംഗത്തും വ്യാപകമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തി വരുന്നു. തൊഴിലിടങ്ങളിലും, വീടുകളിലും സമ്മർദ്ദം നിറയുന്ന ഇക്കാലത്ത് മനുഷ്യർ അവശ്യം ശീലിക്കേണ്ട ഒരു ജീവിത ശൈലി പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ദർശനവും, ശാരീരിക-മാനസിക ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടാൻ സഹായിക്കുന്ന ഊന്നുവടിയുമായി യോഗ മാറിക്കഴിഞ്ഞു. 'യോഗ യിലൂടെ ഒരു ഭൂമി; ഒരു ആരോഗ്യം' എന്ന ഏകത്വത്തിന്റെ മുദ്രാവാക്യമാണ് ഈ വർഷം അന്താരാഷ്ട്ര സമൂഹം മുന്നോട്ടു വച്ചിരിക്കുന്നത്. കോളേജ് യൂണിയൻ, എസ്.എഫ്.ആർ.എ. എന്നിവയുമായി സഹകരിച്ച് വിവിധ പരിപാടികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്

ഇവയിലെല്ലാം നിങ്ങളുടെ അകമഴിഞ്ഞ സഹകരണവും സാന്നിധ്യവും ഉണ്ടാകണം എന്നഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

വിശ്വസ്തതയോടെ,

ഡോ. സി. സിന്ധു

പ്രിൻസിപ്പാൾ
ഗവ. ആയുർവേദ കോളേജ്,
തൃപ്പൂണിത്തുറ

ഡോ. ജയൻ ഡി

വകുപ്പ് മേധാവി, സ്വസ്ഥവൃത്തം
ഗവ. ആയുർവേദ കോളേജ്,
തൃപ്പൂണിത്തുറ

കാര്യപരിപാടി



- രാവിലെ 09.30 ന് : **ഉദ്ഘാടന സമ്മേളനം**
സ്ഥലം: കോളേജ് ഓഡിറ്റോറിയം
- സ്വാഗതം : **ഡോ. വിനുരാജ് എസ്**
അസോ. പ്രൊഫസർ, സ്വസ്ഥവൃത്ത വിഭാഗം,
ഗവ. ആയുർവേദ കോളേജ്, തൃപ്പൂണിത്തുറ
- അദ്ധ്യക്ഷൻ : **ഡോ. ജയൻ ഡി**
വകുപ്പ് മേധാവി, സ്വസ്ഥവൃത്ത വിഭാഗം,
ഗവ. ആയുർവേദ കോളേജ്, തൃപ്പൂണിത്തുറ
- ഉദ്ഘാടനം : **ഡോ. സി.സിന്ധു**
പ്രിൻസിപ്പൽ, ഗവ. ആയുർവേദ കോളേജ് തൃപ്പൂണിത്തുറ
- ആശംസ : **ഡോ. നോബിൾ ടി.എം.**
സെക്രട്ടറി, അദ്ധ്യാപക സംഘടന, തൃപ്പൂണിത്തുറ യൂണിറ്റ്
ഡോ. രമ്യ വിജയൻ
യൂണിറ്റ് പ്രസിഡന്റ് കെ.ജി.ഓ.എ
ഡോ. മഞ്ജുഷ എസ്.വി.
സെക്രട്ടറി, പി.ജി.എസ്.എ
ഡോ. ലക്ഷ്മിപ്രിയ എസ്
സെക്രട്ടറി, എച്ച്.എസ്.എ
ശ്രീ. അനൂപമ ഡി.ആർ.
ചെയർപേഴ്സൺ, കോളേജ് യൂണിയൻ
ശ്രീ. പുഷ്പകുമാർ പി.
എൻ.ജി.ഓ യൂണിയൻ പ്രതിനിധി
ശ്രീ. ബൈജു വി.ആർ.
എൻ.ജി.ഓ അസോസിയേഷൻ പ്രതിനിധി
ശ്രീ. അനിൽകുമാർ സി.എസ്.
ജോയിന്റ് കൗൺസിൽ പ്രതിനിധി
ശ്രീ. ലാലു വി.സി.
എൻ.ജി.ഓ സംഘ് പ്രതിനിധി
- കൃതജ്ഞത : **ഡോ. രഞ്ജുമോൾ വി.എസ്.**
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, സ്വസ്ഥവൃത്ത വിഭാഗം,
ഗവ. ആയുർവേദ കോളേജ്, തൃപ്പൂണിത്തുറ

18/06/2025 ബുധൻ

ഹരിത് യോഗ

തുപ്പുണിത്തുറ ഹിൽപാലസ്

19/06/2025 വ്യാഴം

ഹരിത് യോഗ

യോഗ ഫോർ വൺ ഏർത്ത്
വൺ ഹെൽത്ത്

കോളേജ് ക്യാമ്പസ്

അഭിമുഖം

ആൾ ഇൻഡ്യ റേഡിയോ കൊച്ചി

20/06/2025 വെള്ളി

യോഗ സംവേൽ

കുട്ടികൾക്കുള്ള യോഗ

ചുരക്കാട് ഗവ. എൽ. പി. എസ്

യോഗ അൺപ്ലഗ്ഡ്

യോഗ ക്വിസ്

യോഗ ഫ്ലാഷ് മോബ്

21/06/2025 ശനി

രാവിലെ 6.45 മുതൽ 8.15 വരെ : യോഗ സംഗമം സമൂഹ യോഗ
യോഗ ഫോർ വൺ ഏർത്ത് വൺ ഹെൽത്ത്
സ്ഥലം : കോളേജ് ഓഡിറ്റോറിയം

രാവിലെ 8.00 മുതൽ 9.00 വരെ : യോഗ സംഗമം
സ്ഥലം : ചിന്മയ സ്കൂൾ, തുപ്പുണിത്തുറ

രാവിലെ 9.30 മുതൽ 10.00 വരെ : ഉദ്ഘാടന സമ്മേളനം
രാവിലെ 10 ന് യോഗ അൺപ്ലഗ്ഡ്
യോഗാ ഡാൻസ്

രാവിലെ 11 മുതൽ ഉച്ചയ്ക്ക് 1 വരെ : യോഗ സംഗമം
ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്

സ്ഥലം : എസ്.എഫ്.ആർ.എ കെട്ടിടം,
തുപ്പുണിത്തുറ

