

WORLD MENTAL HEALTH DAY
EVENT OCTOBER 10 2025

GOVERNMENT SIDDHA MEDICAL COLLEGE, CHENNAI -106
PG DEPARTMENT OF SIDDHAR YOGA MARUTHUVAM
WORLD MENTAL HEALTH DAY -2025

ACCESS TO SERVICES ... MENTAL HEALTH IN CATASTROPHES AND EMERGENCIES

We Cordially invite Students and faculties of GSMC, Chennai to Participate in World Mental health day event -2025.

Inaugurated by,
Dr. A. Ganesan, MD(S)
 Principal, GSMC, Ch-106

OCTOBER
 PG Scholars **10** 10.00AM TO 12.00PM
 2025

Venue: New op building, AAGHM, Chennai -106

Miracle of Mind session by Isha Yoga at Agasthiyar hall 3.00pm to 4.00pm

Under the Guidance of
Dr. S.M.Chitra, MD(S), Ph.D,
 HOD, Dept of Siddhar Yoga Maruthuvam

GOVERNMENT SIDDHA MEDICAL COLLEGE, ARUMBAKKAM, CH-106
PG. DEPT OF SIDDHAR YOGA MARUTHUVAM
 மன ஆரோக்கியத்திற்கான பொதுவான ஆலோசனைகள்

<p>பொதுவான மனநலப் பிரச்சனைகள்</p> <ul style="list-style-type: none"> • மன அழுத்தம் (Stress) • கவலை (Anxiety) • மனச்சோர்வு (Depression) • தூக்கமின்மை • கோபம், எரிச்சல் • பொதுப் பழக்கம் • தினசரி வாழ்க்கை/கவலை குறைதல் 	<p>மனநலத்தை பேண எளிய வழிகள்</p> <ul style="list-style-type: none"> • தினமும் தியானம் செய்யுங்கள் • 7-8 மணி நேரம் தூங்குங்கள் • உணவுகளை சரியாக • மனச்சோர்வை இடையூறு மருத்துவரிடம் செல்குங்கள் • செல்ல-குய்யுசாற்றிவையை டூண்டுகள் • பொதுப்பொருட்களை தவிருங்கள் • நன்றி உணர்வை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்
<p>உணவு முறை (Diet)</p> <ul style="list-style-type: none"> • தினசரி பழம், காய்கறி, தானியம், பருப்பு, கீரை சேர்க்கவும் • கீள், முட்டை, பால் போன்ற பூதம் தினசரி உணவுகளை சேர்க்கவும் • ஈன், டீ, கப்சூள், சர்க்கரை, மது, புகைப்பித்தலை தவிர்க்கவும் • தண்ணீர் 3 லிட்டர் தினமும் குடிக்கவும் • நேரத்தில் உணவு உண்ணவும் 	<p>யோகா மற்றும் தியானம்</p> <ul style="list-style-type: none"> • தினமும் 15-30 நிமிடங்கள் யோகா செய்யவும் • பழைய யோகா, தியானம், சூரிய நமஸ்காரம், வஜ்ராசனம் போன்றவை பயிற்சி செய்யுங்கள் • யோகா மன அழுத்தத்தை குறைத்து மன அமைதியை தரும் • இயற்கை யோகிச்செய்தல் நடைபயிற்சி மன்றங்களை சேர்ந்து

உடல் ஆரோக்கியம் வாழ்வை நீட்டிக்கும் மன ஆரோக்கியம் வாழ்வை நலமாக்கும்.
 மேலும் தகவல்களுக்கு - **S3** பட்டமேற்படிப்பு சித்தர் யோக மருத்துவம் **OPD** பணியை கட்டவும்

The invitation for World Mental health day. The theme – “Access to Services – Mental Health in Catastrophes and Emergencies”.

இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஹொமியோபதி துறை
பட்டமேற்படிப்பு சித்தர் யோக மருத்துவத்துறை
 அரிசன சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை - 106

மருத்துவ மற்றும் விழிப்புணர்வு முகாம்

WORLD MENTAL HEALTH DAY

பி.லா. மனநல நலம் அக்டோபர் - 10



The Event was inaugurated by our Principal Dr.A.Ganesan,M.D(S) on October 10 2025 at New OPD building, AAGHIM, Chennai-106 .



The pamphlet was issued by our Principal Dr.A.Ganesan, M.D(S) and Dr.S.M.Chitra,M.D(S),Ph.D., HOD of Siddhar yoga Maruthuvam department to the medical beneficiaries.



The Activities conducted on World Mental health day were mini cog assessment scale and games on problems faced by people during catastrophes and emergencies and their solutions.



The yogaasanams , mudras posters and rejuvenating herbs were displayed in the event.





Mind Miracle session was conducted by Isha yoga team at Agathiyar hall 3-4 pm organised by PG Yoga Maruthuvam department. Final year UG students, PG students and faculties attended the session. Former NIS director Dr.Meenakumari conveyed her speech as guest.