

ESIC Hospital, Ankleshwar (Gujarat)- 393002

(Special Service Fortnight -2024 dated 05.02.2024)

Public health Awareness and Health Talk: Role of Ayurveda in lifestyle disorders.

Dr Kumud Chandra Mishra (Ayurveda) has given brief introduction about Role of Ayurveda in Health, In this health talk, what to do for healthy life was described. Importance of Ritucharya & Dinacharya in day today life was marked out. The importance of proper diet to cure the disease was traced. Banners were used to Ayurveda awareness. A slide show was run near OPD Registration counter. Pamphlet was distributed.

Health Awareness Talk with topic “Oral Hygiene & Tobacco Cessation” was Organized by Dental Department in OPD Waiting Hall (Ground Floor).

Dr. Romit Panchal (Dental Surgeon) has given brief introduction about the common dental problems like bleeding gums, tooth decay, swelling of gums etc. He also explained how healthy teeth and gums leads to healthy body.

Dr. Damini Trivedi Dr. Ankit Roshan (JR-Dental) to explain about Brushing Technique and also given Demonstration about how to brush properly with the help of model and explained the correct quantity & type of tooth brush to be used.

Dr. Ankit Roshan (JR-Dental) to explain about to give same insight on Tobacco addiction & cessation. He explained about how tobacco in any form can deteriorate one's health and wealth. He also motivated how a person with tobacco addiction can get rid of the habit.

Approx. 30 ESIC beneficiaries were present in health talk. More than 100 ESIC beneficiaries saw slides near Registration counter. The program was conducted by Medical Social Worker.







आईपी
वीआईपी

स्वस्थ एवं दीर्घायु के लिए आयुर्वेद

पश्येम शरदः शतम्, जीवेम शरदः शतम् ।
शृणुयाम शरदः शतम्, प्रब्रूयाम शरदः शतम् ।
अदिनाः स्याम शरदः शतम्, भूयश्रव शरदः शतात् ।
(अथर्ववेद)



जीवेम शरदः शतम् ।



आयुर्वेद विभाग
डॉ. एस.आई.सी. शंखीदत्त, अंबाला-१३१००२
कर्मचारी राज्य बीमा निगम
Employees' State Insurance Corporation
(Ministry of Labour & Employment, Government of India)

पपीता



उपयोग

- इसका कच्चा फल जठराग्नि को बढ़ाता है। इसका दूध श्रेष्ठ पाचक है।
- कच्चा फल अपचन, पेट के दर्द को दूर करता है, कृमि को दूर करता है।
- इसके बीज और कच्चे फल का प्रयोग स्त्रीयों में होने वाली मासिक कष्टता (कष्टार्तव) में उपयोगी है। गर्भावस्था दरम्यान बीज और कच्चे फल का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- पका फल भोजन का पाचन करने वाला एवं बल्य है। कब्ज को दूर करता है।
- इसके पके फल लीवर एवं तिल्ली की क्रिया को सुधारता है।
- इसके पत्तों का रस आजकल डेंग्यू बुखार में होने वाले ब्राक कणों की कमी में कई बार फायदेमंद देखा जाता है।

आयुर्वेद विभाग
डॉ. एस.आई.सी. शंखीदत्त, अंबाला-१३१००२
कर्मचारी राज्य बीमा निगम
Employees' State Insurance Corporation
(Ministry of Labour & Employment, Government of India)

आयुर्वेदोऽमृतानाम् ।

मध



उपयोग

- यह आवाज को उत्तम बनाने वाला है।
- आँखों के लिए हितकर है।
- घाव को साफ करता है एवं घाव को भरता है।
- शरीर की नलीयों को अत्यंत साफ करने वाला एवं सूक्ष्म नलीयों तक जाने वाला है।
- जिसके साथ इसे लिया जाय उसके गुणों को बहन करने वाला है।
- यह कफ नाशक है। अतः शरीर, खाँसी, जुकम, श्वास में औषध योगों के साथ अनुपान में इसका प्रयोग किया जाता है।
- इसे गरम कर सेवन नहीं करना चाहिए वह विष के समान कहा गया है।
- घी एवं मधका समान मात्रा में सेवन नहीं करना चाहिए, वह विष के समान कहा है।

आयुर्वेद विभाग
डॉ. एस.आई.सी. शंखीदत्त, अंबाला-१३१००२
कर्मचारी राज्य बीमा निगम
Employees' State Insurance Corporation
(Ministry of Labour & Employment, Government of India)

आयुर्वेदोऽमृतानाम् ।




