

**73rd Foundation of ESIC- SPECIAL
SERVICE FORTNIGHT
CELEBRATIONS 2024**

YOGA AND AYUSH CAMPS



இ.எஸ்.ஐ. மருத்துவமனை, திருநெல்வேலி
க.ரா.கி. மருத்துவமனை, திருநெல்வேலி
E.S.I.C. HOSPITAL, Tirunelveli
ESF FOUNDATION DAY
SPECIAL SERVICE FORTNIGHT
CELEBRATION
HEALTH CHECK UP
AYUSH CAMP
மருத்துவம் (Medicine)
ஆயுஷ் முகாம் (Ayush, Yoga)

இ.எஸ்.ஐ. மருத்துவமனை, திருநெல்வேலி
E.S.I.C. HOSPITAL, Tirunelveli
Department of AYUSH
நோயற்ற குறைபாடு
வாழ்வே செல்வம்

1. உள்நாட்டு உணவு மருந்து
2. தீவிர உட்கட்டுவதில் தாமதமாகி, உணவின் உயர்வுகள்
3. தீவிர உணவு உணவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் (இலிபி, புரோட்டீன், கார்ப், கார்ப், உயர்வு)
4. உணவின் உயர்வு உணவு உணவு
5. நம் கீட்டு உணவின் உணவு
6. இடுமணி உணவு உணவு
7. தீவிர உணவு (fast food) உணவு உணவு
8. உணவு உணவு உணவு
9. உணவு உணவு உணவு
10. உணவு உணவு
11. உணவு உணவு
12. உணவு உணவு
13. உணவு உணவு
14. உணவு உணவு
15. உணவு உணவு
16. உணவு உணவு
17. உணவு உணவு
18. உணவு உணவு
19. உணவு உணவு
20. உணவு உணவு
21. உணவு உணவு
22. உணவு உணவு
23. உணவு உணவு
24. உணவு உணவு
25. உணவு உணவு
26. உணவு உணவு
27. உணவு உணவு
28. உணவு உணவு
29. உணவு உணவு
30. உணவு உணவு
31. உணவு உணவு
32. உணவு உணவு
33. உணவு உணவு
34. உணவு உணவு







கி.எஸ்.ஐ.சி. மருத்துவமனை, திருநெல்வேலி
க.ரா.பி.சி. அस्पताल, திருநெல்வேலி
E.S.I.C. HOSPITAL, Tirunelveli
ESIC FOUNDATION DAY
SPECIAL SERVICE FORTNIGHT
CELEBRATION
HEALTH CHECK UP
HEALTH TALK - AYUSH CAMP
மருத்துவ பரிசோதனை - ஆயுஷ் முகாம்
(Ayurveda, Homoeopathy, Yoga)

கி.எஸ்.ஐ.சி. மருத்துவமனை, திருநெல்வேலி
E.S.I.C. HOSPITAL, Tirunelveli
Department of AYUSH
நோயற்ற குறைவற்ற வாழ்வே செல்வம்

1. உணர்வு உணர்வு மருந்து
2. தினமும் உடம்புநீர், நுட்பநீர், மென்மையான உணவு
3. தினமும் உணவு உணவு உணவு உணவு உணவு (தினமும் உணவு உணவு உணவு உணவு உணவு)
4. உணவு உணவு உணவு உணவு உணவு
5. நம் உடம்பு உணவு உணவு உணவு
6. தினமும் உணவு உணவு உணவு
7. தினமும் உணவு உணவு உணவு
8. தினமும் உணவு உணவு உணவு
9. தினமும் உணவு உணவு உணவு
10. தினமும் உணவு உணவு உணவு
11. தினமும் உணவு உணவு உணவு
12. தினமும் உணவு உணவு உணவு
13. தினமும் உணவு உணவு உணவு
14. தினமும் உணவு உணவு உணவு
15. தினமும் உணவு உணவு உணவு
16. தினமும் உணவு உணவு உணவு
17. தினமும் உணவு உணவு உணவு
18. தினமும் உணவு உணவு உணவு
19. தினமும் உணவு உணவு உணவு
20. தினமும் உணவு உணவு உணவு
21. தினமும் உணவு உணவு உணவு
22. தினமும் உணவு உணவு உணவு
23. தினமும் உணவு உணவு உணவு
24. தினமும் உணவு உணவு உணவு
25. தினமும் உணவு உணவு உணவு
26. தினமும் உணவு உணவு உணவு
27. தினமும் உணவு உணவு உணவு
28. தினமும் உணவு உணவு உணவு
29. தினமும் உணவு உணவு உணவு
30. தினமும் உணவு உணவு உணவு
31. தினமும் உணவு உணவு உணவு
32. தினமும் உணவு உணவு உணவு
33. தினமும் உணவு உணவு உணவு
34. தினமும் உணவு உணவு உணவு















75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav



G20
भारत 2023 INDIA

இ.எஸ்.ஐ.சி. மருத்துவமனை, திருநெல்வேலி
क.रा.बी.नि. अस्पताल, तिरुनेलवेलि
E.S.I.C. HOSPITAL, Tirunelveli

ESIC FOUNDATION DAY
SPECIAL SERVICE FORTNIGHT
CELEBRATION

HEALTH CHECK UP -
HEALTH TALK - AYUSH CAMP

மருத்துவ பார்சோதனை - ஆயுஷ் முகாம்
(Ayurveda, Homoeopathy, Yoga)





இ.எஸ்.ஐ.சி. மருத்துவமனை, திருநெல்வேலி



E.S.I.C. HOSPITAL, Tirunelveli

Department of AYUSH

நோயற்ற குறைவற்ற
வாழ்வே செல்வம்



1. உண்ணும் உணவே மருந்து.
2. தினமும் உடற்பயிற்சி, நடைபயிற்சி, யோகாசனம் செய்வோம் நோய் வராமல் தடுப்போம்.
3. தினசரி ஆறுகவை உணவு எடுத்தக்கொள்ள வேண்டும். (இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, கசப்பு, காரம், உவர்ப்பு)
4. சமையலறையே மருத்துவமனை.
5. நம் வீட்டு பெண்களே மருத்துவர்கள்.
6. இருவேளை உணவு போதுமானது.
7. துரித வகை (fast food) பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகளை வாங்கி சாப்பிடக்கூடாது.
8. துரித உணவுகளை கண்டிப்பாக தவிர்த்தல் வேண்டும்.
9. குளிர்சாதனப் பெட்டியில் காய் கீரை பழங்கள் மாமிசங்களை வைத்து எடுத்து சமைத்து சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
10. குளிர்பானங்கள், ஐஸ்கிரீம், சாக்லேட், கேக், பிஸ்கட் வகைகளை வாங்கி சாப்பிடக்கூடாது. குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க கூடாது.
11. அடிக்கடி உணவு விடுதியில் சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
12. வீட்டில் சமைத்த உணவே நலம் தரும்.
13. முதல் நாள் சமைத்த உணவு அமுதெனினும் அடுத்த நாள் கூடாக்கி உண்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.
14. இருவேளை மலம் கழிக்க வேண்டும்.
15. வெஸ்டர்ன் டாய்லட் பயன்படுத்தக் கூடாது.
16. வருடத்திற்கு இரண்டு முறை வயிறு பேதிக்கு சாப்பிட்டு குடலை சுத்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
17. தினசரி தலைக்கு எண்ணெய் வைக்க வேண்டும்.
18. வாரத்திற்கு இரண்டு நாட்கள் எண்ணெய் தேய்த்து குளித்தல்.

19. தலைமுடியை பின்னாமல் இருக்க கூடாது.
20. ஷாம்பு பயன்படுத்தக் கூடாது. சீயக்காள் தூள் பயன்படுத்த வேண்டும்.
21. அடிக்கடி சோப்பு மாற்றி மாற்றி பயன்படுத்தக் கூடாது.
22. ருத் பேஸ்ட் பயன்படுத்துவதை தவிர்த்து பல்பொடி பயன்படுத்த வேண்டும்.
23. காலில் செருப்பு போடாமல் செல்லக்கூடாது. நடக்க கூடாது
24. இரவில் நீண்ட நேரம் கண்விழிப்பது உடல் உறுப்புகள் பாதிப்படைய வழிவகுக்கும்.
25. சீக்கிரம் படுத்து சீக்கிரம் எழுவோம்.
26. தினசரி 6-8 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும்.
27. நேரம் தவறி தூங்க கூடாது.
28. இயற்கை உந்தல்களான வாயு, தும்மல், மலம், சிறுநீர், கொட்டாவி, பசி, தாகம், இளைப்பு, தூக்கம், வாந்தி, கண்ணீர், சுக்கிலம், சுவாசம் போன்றவற்றை அடக்காமல் இருப்பது.
29. அதிக அளவில் கைப்பேசி பயன்படுத்துவதை தவிர்த்து தேவையை அறிந்து பயன்படுத்துங்கள்.
30. தண்ணீரை கொதிக்க வைத்த இளஞ்கூடாகவே குடிக்க வேண்டும்.
31. கை கால் நகங்களுக்கு மருதாணி இடுவது உடற்கூட்டை தணிக்க உதவும். நகச்சுற்று ஏற்படாமல் தடுக்கும்.
32. புத்தகம் வாசிக்கும் பழக்கத்தை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
33. நேரம் பொன் போன்றது. வீணாக்காதீர்கள்.
34. பொய் சொல்வது, புறஞ்சொல்வது, பழிக்குப்பழி வாங்குவது, ஏமாற்றுவது, நன்றி மறப்பது, நம்பிக்கை துரோகம் செய்யக் கூடாது.
35. நம்மை உருவாக்கிய தாய் தந்தையை தினசரி வணங்கவும்.

இ.எஸ்.ஐ.சி. மருத்துவமனை, திருநெல்வேலி



E.S.I.C. HOSPITAL, Tirunelveli
Department of AYUSH



ஒவ்வொரு உறுப்புகளைக் காக்கும் மருந்துகள் நம்மை சுற்றியே,
நம் அருகிலேயே இருக்கிறது அவைகள் இதோ



1. தலைக்கு : வல்லாரை, நீர் பீரம்பி, அழக்கரா, வில்வம், சீந்தில்
2. கண்ணுக்கு : பொன்னாங்கண்ணி, கரிசலாங்கண்ணி, எள்ளு, பாசப்பயறு, வெந்தயம், கிரை, முட்டை
3. நிகண்டைக்கு : பூண்டு, பூணா, சுக்கு, மீனாடு, தீப்பில், வெற்றிலை, அத்திமூலம், ஆடாநோடை
4. மூலக்காய்க்கு : தூளா, தூதுவளை, கண்டங்கக்கீர், ஆடாநோடை, அத்திமூலம், கிளிக், ஓமவள்ளி
5. கிண்கிண்கு : கிளிக், பூண்டு, மீனாடு, மிசம்பருத்தி, வெண்காயரை, சரப்பகந்தா, மருகமரம்.
6. கல்லீரலுக்கு : கீழா நெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி, கிண்கிண்கு
7. சிறுநீரகக்கு : நெருஞ்சில், சிறுநீரை, மூக்கிரட்டை, பூணா மீசை, மஞ்சள்
8. கர்ப்பைக்கு : கற்றாழை, கருவேப்பிலை, முருங்கை, எள்ளு, உளுந்து, பாசப்பயறு, அசோகு
9. எலும்புக்கு : பீரண்டை, வாசுமடக்கி, முட்டைக்காய், உளுந்து, முருங்கை, வில்வம்.
10. நோய்க்கு : அருகம்புல், மீனாடு, சுக்கு, தீப்பில், சோற்றுக் கற்றாழை
11. ஆண்மைக்கு : அழக்கரா, உளுந்து, பூணாக்காய், பூம்பூ சர்க்கரை கீழங்கு, கண்ணீர் விட்டான் கீழங்கு, எள்ளு, நெருஞ்சில்
12. அழகுக்கு : அழக்கரா, கருக்காய், நெல்லிக்காய், தாண்டிரக்காய், தங்கம்

