

### Activity Report

<b>INSTITUTE</b>	<b>R.N. Kapoor Memorial Ayurvedic Medical College &amp; Hospital</b>
<b>ACTIVITY TYPE</b>	<b>National Ayurved Day - Har Din Har ghar Ayurveda – Ayurveda Ahar Awareness Program on Ayurveda Ahar through Social Media</b>
<b>DATE</b>	<b>28.09.2022</b>
<b>NO. OF PEOPLE</b>	<b>500</b>
<b>CO-ORDINATOR</b>	<b>Dr. Anjana Pathak &amp; Dr. Anirudha Pathak</b>
<b>FACULTY CONTACT DETAILS</b>	<b>7879885974,7486060683</b>

#### Details about the activity:

As a part of National Ayurveda Day –Har din har ghar Ayurveda ,we R.N. Kapoor Memorial Ayurvedic Medical College & Hospital, Indore, organized awareness program on Ayurveda Ahar on 28.09.2022 though Social Media like FB page of Institute, from Personal contact number of staffs whatup Messages & FB Page. Though this activity we could reach more than 500 people and conveyed the concept of Ayurveda Ahar to general public.



**PRINCIPAL**

**Dr. Manisha Dunghav**

**CO-ORDINATOR**  
**Dr. Anjana Pathak**  
**Dr. Anirudh Pathak**



(...Nurturing Talents to Success)

**Dr. APJ Abdul Kalam University Indore**  
**R.N. Kapoor Memorial Ayurvedic Medical College & Hospital Indore (M.P.)**

**"सर्वरसाभ्यासो बलकराणाम्, एकरसाभ्यासो दौर्बल्यकराणां"**  
 (च.सू. 25/40)

कभी रसों से गुला भोजन (मधुर, अम्ल, तप्त, कटु, तिक्त, कषाय) का को बढ़ाने में सफल है। केवल एक रस का भरिभर सेवन करना करने वाले बरसों में सबसे अग्रे है। पचन दौर्बल्य, गुरु और घनी बन सकते हैं, बहुत अम्ल और पचने की मदद सेवन में बढ़ाते।

मधुर (मीठा) :

अम्ल (खट्टा) :

लवण(नमक) :

कटु (तीखा) :

तिक्त (कड़वा) :

कषाय (कषैला) :

आयुर्वेद दिवस

**आयुर्वेद आहार**  
 Ayurveda Aahara

**हरदिन हरचर आयुर्वेद**



**R.N. Kapoor Memorial Ayurvedic Medical College & Hospital Indore (M.P.)**

**"तच्च नित्यं प्रयुञ्जीत स्वास्थ्यं येनानुवर्तते। अजातानां विकाराणामनुत्पत्तिकरं च यत्॥"**  
 (च.सू. 5/13)

हमेशा आहार एवं दिनचर्या का पालन करना चाहिए जो स्वास्थ्य को बनाए रखने मदद करता है और इसलिए भविष्य में होने वाले रोगों को भी रोकता है।

प्रत्येक व्यक्ति को नीचे दिये गये आहार द्रव्यों को प्रतिदिन खाना चाहिए :  
**षष्टिकाञ्चालिसुद्रांश्च सैन्धवामलके यवान् । आन्तरीक्षं प्रैयः सर्पिर्जाङ्गलं मधु चाभ्यसेत् ॥**


**दैनिक आहार**

**हरदिन हरचर आयुर्वेद**

**A.P.J. Abdul Kalam University**  
**R.N. Kapoor Memorial Ayurvedic Medical College & Hospital, Indore (M.P.)**

**ज्वारी**

> ज्वारी में फाइबर और प्रोटीन होता है। यह दोनों ही पदार्थों आपका वजन कम करने में मदद करते हैं।

**गेहूं**

> आयुर्वेद में गेहूं का उल्लेख गोष्पण के नाम से किया गया है।  
 > गेहूं को मधुर, पीत गुण युक्त बताया गया है। यह वात व पित्त वायुप्रक है। गेहूं ताकत बढ़ाने, पोषण देने और फीस बढ़ाने वाला होता है।  
 > गेहूं भुख बढ़ाने में भी मदद करता है। यह मोक्षपणियों को भी मजकूर करते हैं।

**बाजरा**

> बाजरा भुख बढ़ाने में सहायक होता है। यह अप्समास (pepsy), अनिद्रा (insomnia), कन्धल (infertility), यक्ष्मा (Tuberculosis), सूजन, नींद संबंधी समस्या, हृदय संबंधी बीमारी तथा अस्ति को दृढ़ करने में मददगार होता है।  
 > बाजरा फ्रूटि से मधुर, गर्म, कषाय, कफ से आराम दिलाने वाला तथा वातपित्तनाशक होता है।

**हरदिन हरचर आयुर्वेद**

**हरदिन हरचर आयुर्वेद**

**DR. A . P. J ABDUL KALAM UNIVERSITY, INDORE**

**R.N. Kapoor Memorial Ayurvedic Medical College & Hospital, Indore (M.P.)**

**स्वादुपाकरसं स्निग्धमोजस्यं धातुवर्धनम् ॥ वातपित्तहरं वृष्यं श्लेष्मलं गुरु शीतलम् । प्रायः पयः**  
**दूध (दीनम्) (अ . ह. सू. 5/20)**

- रस- मधुर
- गुण- वात पित्त शामक
- कफ वर्धक
- वीर्य=शीत वीर्य
- विपाक=मधुर

**दूध के स्वास्थ्य लाभ**

- मां का दुध बच्चे के लिए सर्वश्रेष्ठ है।
- स्वस्थ हड्डियाँ
- प्रतिरक्षा में वृद्धि
- स्वस्थ दांत
- ठंड या गले में खराश
- कैल्शियम
- विटामिन डी
- तनाव को कम करता है
- विटामिन की मात्रा में वृद्धि
- वजन कम करना

**हरदिन हरचर आयुर्वेद**

**हरदिन हरचर आयुर्वेद**

**Dr A.P.J. Abdul Kalam University, Indore**  
**R.N. Kapoor Memorial Ayurvedic Medical College and Hospital, Indore, Madhya Pradesh**

स्नेहाद् वातं शमयति, शैत्यात् पित्तं नियच्छति । घृतं तुल्यगुणं दोषं संस्काराच्च जयेत् कफम् ॥ नायः स्नेहस्तथा किञ्चित् संस्कारमनुवर्तते । यथा सर्पितः सर्पिः सर्वस्नेहोत्तमं मतम् ॥

**घृत (घी)** (च. नि १/४०)

- सर्वश्रेष्ठ महास्नेह
- रस - मधुर
- वीर्य - शीत
- विपाक - मधुर
- वात, पित्त, कफ का नाश करता है
- पचकर्म में उपयोगी।

**स्वास्थ्य हितकरः**

- Induce sleep (निद्राकारक)**
- Lowers the cholesterol (कोलेस्ट्रॉल को कम करता है) healing (रोपण)**
- जीर्ण ज्वर शांत करता है।
- weight loss (वजन कम करने में सहायक)**
- Improve fertility (गर्भउत्पत्ति)**

**हरदिन हरचर आयुर्वेद**