



Tel.: + 91-294-2412930  
Mob.: +91-94141-57457, +91-94141-63656  
Telefax.: +91-294-2523456



## **Kala Ashram Ayurved Medical College & Hospital**

(A Unit of Kala Ashram Foundation)

R.H.O.:21-A, Daitya Magri, Udaipur (Raj.) 313 001 INDIA

College & Hospital Situated at: NHW-27, Dholi Ghati, Village-Bansada, Tehsil-Gogunda, Distt.-Udaipur (Raj.) 313 705 INDIA

Email: nupurdk@yahoo.com, kafudr@gmail.com, kaamcudaipur@gmail.com

Website: [www.kalaashramayurved.org](http://www.kalaashramayurved.org)

Ref.: KAAMCH/ AZD/ 2599

Date: 11/04/2022

### **AZAADI KE AMRIT MAHOTSAV – HAMARA AYUSH HAMARA SWASTHYA**

**(Report regarding programs conducted during March 2022)**

The Central Government has launched "Azaadi ke Amrit Mahotsav" to commemorate the 75th year of Independence and started a 75-week countdown to the 75th anniversary of India's Independence till August 2022. In this regard we started conducting various programs from August 15th onwards. The report of the activities conducted since August 15th and in subsequent months has already been sent.

**On 2nd march, 2022 CLASSES were conducted** at Raj Keeya prathmik Vidyalaya, bansda, Gogunda and rajkiya uchha Madhyamik vidyalaya, modi, Gogunda and rajkiya uchha prathmik vidyalaya, chhipala, by Dr. Vasundhara from agadtantra Department and Dr Priyanka from Rasa Shastra department. The topic was Introduction to Ayush Systems, diwaswap and ratrijagan. Yoga demonstrated by our internee doctors. The staff including the principal of all three schools, Mrs Urmila Sharma, Mr. Dinesh bansal and prakash paliwal and many students benefited from the classes.

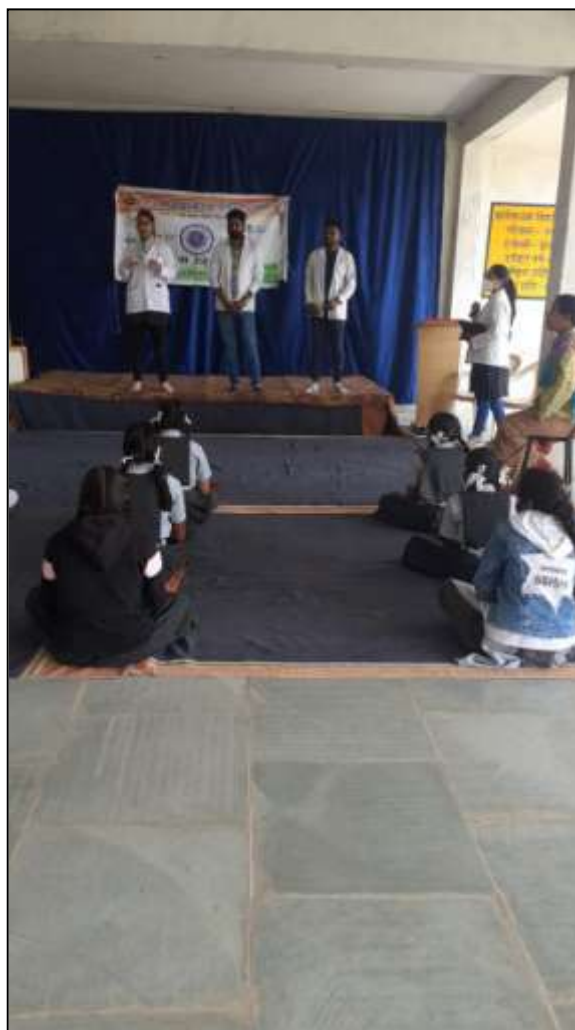


**On 4th March 2022, CLASSES were conducted** at RajKeeya prathamik Vidyalaya, bujh (rawaliya kalan), Gogunda and rajkiya prathamik vidyalaya, nanela,semtal, Gogunda and rajkiya uchha prathamik vidyalaya, semtal by Dr. Rekha from samhita Department and Dr Anamika from Rachna shareer department. The topic was introduction to ayush system and Surya namaskar.benefits of Surya namaskar explained and every step demonstrated with mantra.The staff including principal of all three schools Mrs Ranjana dawat Seema Paliwal and Hiralal menariya many student benefited from the classes.





**On 9th March 2022, classes were conducted** at Vidya Niketan madhyamik vidyalaya Gogunda rajkiy uchch madhyamik vidyalay khatik mohalla Gogunda Saint meet you secondary school opposite rawla Gogunda by dr Neetu Singh and dr Urvashi Sharma. In account of international women's day 8th of March, topic of classes was menstrual hygiene of female and nutritional requirement for adolescent female. The aim of workshop was to aware girls for menstrual hygiene and menstruation related problems which they cannot share with anyone because of hesitation and Awareness related to requirement of nutritional element at this age. The staff including principal of all three schools Mrs Rajesh Kumar ameta, Ramlal Meghwal and Mahima messy and many student benefited from the classes.



**11th March 2022, classes were conducted** at rajkiya prathamik vidyalaya, ajaypura, Gogunda, rajkiy uchch prathamik vidyalay, joshiyon ki bhagal, jaswantgarh, rajkiy uchch madhyamik vidyalay, jaswantgarh by dr Anamika Vyas and dr Rekha tak topic was Viruddha aahar in Ayurveda. Some foods having many properties individually but in combination it may harm to body. So, avoid these incompatible food combinations to stay healthy. Advised them to "avoid wrong and incompatible food combinations in order to reduce inflammation, avoid skin disorders, autoimmune diseases and stay healthy". "The literal meaning of word viruddha is opposite. So, food combinations that may have — opposite properties (fish and milk); opposite activities on the tissues (fruit and milk); may exert some unwanted effect on the body when processed in a particular form (honey when heated); may exert undesirable effects, when combined in certain proportion (equal amount of pure honey & ghee); may have unwanted effect if consumed at wrong time (eating curd at night) are known as Viruddha Ahara," she explained. The staff including principal of all three schools Mrs Babita, Mrs Priyanka Meena and Mrs. Manohar kunwar was attended and many students benefited from the classes.







**On 12<sup>th</sup> March, 2022 a camp was organized** at gogunda by shalyatantra department of kaamch. The main object of camp was large group of people get benefitted and get proper advice regarding their issues. There many patients were advised. Guidance and counseling done by our consultant Dr Chaganlal of shalyatantra department.



**On 18th January 2022, Swarnaprashan Camp** Was Organized at Kala ashram Hospital Campus and simultaneously at st Mathew’s secondary school at gogunda in coordination of Dr. Neetu Singh Siyag balrog department. In This Many of Children Benefitted and administered with swarnaprashan.





## MEDIA COVERAGE

**जय राजस्थान**

दिनांक : 10 मार्च, 2022

वार : गुरुवार

पेज : 4

कला आश्रम आयुर्वेद चिकित्सालय द्वारा

### **स्त्री स्वास्थ्य पर कार्यशाला आयोजित**

उदयपुर, 09 मार्च। कला आश्रम आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज एण्ड हॉस्पिटल, गोगुन्दा उदयपुर द्वारा वर्तमान में चल रहे 'आजादी का अमृत महोत्सव' के अन्तर्गत बुधवार को तीन विद्यालयों विद्या निकेतन उग्रवि, गोगुन्दा, सेट मेथ्यूस सेकेण्डरी स्कूल, गोगुन्दा और राउमावि गोगुन्दा में कल अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष पर स्त्री स्वास्थ्य पर कार्यशाला आयोजित की गई।

कार्यक्रम प्रभारी डॉ. रश्मि प्रकाश

ने बताया कि इस अवसर पर कला आश्रम कॉलेज के डॉ. नीतू सिंह सिंघान, डॉ. उर्वशी शर्मा एवं महाविद्यालय के इन्टरनल विद्यार्थियों ने विभिन्न विद्यालयों में छात्रों को किशोरावस्था में किस प्रकार की परिचर्या का पालन करना चाहिए के बारे में जानकारी प्रदान की और माहवारी से जुड़ी भ्रांतियों को दूर किया, साथ ही साथ उन्हें व्यक्तिगत स्वच्छता एवं पोषण आहार के बारे में जानकारी प्रदान की गई।



## **आत्मा की ज्वाला**

इंगरपुर। शुक्रवार, 11 मार्च 2022

**2**

### **कला आश्रम में स्त्री स्वास्थ्य पर कार्यशाला आयोजित**



उदयपुर। कला आश्रम आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज एण्ड हॉस्पिटल, गोगुन्दा उदयपुर द्वारा वर्तमान में चल रहे 'आजादी का अमृत महोत्सव' के अन्तर्गत गुरुवार को तीन विद्यालयों विद्या निकेतन उग्रवि, गोगुन्दा, सेट मेथ्यूस सेकेण्डरी स्कूल, गोगुन्दा और राउमावि गोगुन्दा में कल अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष पर स्त्री स्वास्थ्य पर कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यक्रम प्रभारी डॉ. रश्मि प्रकाश ने बताया कि इस अवसर पर कला आश्रम कॉलेज के डॉ. नीतू सिंह सिंघान, डॉ. उर्वशी शर्मा एवं महाविद्यालय के इन्टरनल विद्यार्थियों ने विभिन्न विद्यालयों में छात्रों को किशोरावस्था में किस प्रकार की परिचर्या का पालन करना चाहिए के बारे में जानकारी प्रदान की और माहवारी से जुड़ी भ्रांतियों को दूर किया, साथ ही साथ उन्हें व्यक्तिगत स्वच्छता एवं पोषण आहार के बारे में जानकारी प्रदान की गई।

# आत्मा की ज्वाला

## डूंगरपुर। शनिवार, 12 मार्च 2022

7

### कला आश्रम में आयुर्वेद एवं विरूद्धाहार पर कार्यशाला

#### आत्मा की ज्वाला

www.aatmakijwala.com

उदयपुर। कला आश्रम आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज एण्ड हॉस्पिटल, गोगुन्दा उदयपुर द्वारा वर्तमान में चल रहे 'आजादी का अमृत महोत्सव' के अन्तर्गत दिनांक 11.03.2022 को तीन विद्यालयों राप्रवि, अजयपुर, गोगुन्दा, राउप्रवि, जोगिया की भागत, जसवंतगढ़, राउप्रवि, जसवंतगढ़ गोगुन्दा में सामान्य आयुर्वेद एवं विरूद्धाहार पर कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यक्रम प्रभारी डॉ. श्रुति प्रकाश ने बताया कि इस अवसर पर कला आश्रम आयुर्वेद कॉलेज के डॉ. रेखा, डॉ. अनामिका व्यास एवं महाविद्यालय के इन्टरनीज विद्यार्थियों ने विभिन्न विद्यालयों में उपस्थित शैक्षणिक स्टाफ एवं छात्र-छात्राओं बताया कि कौन-कौन से आहार एक-दूसरे के विरूद्ध होते हैं, जिसका सेवन करने से हमारी



सेहत पर प्रतिकूल प्रभाव होता है। कई आहार स्वास्थ्यवर्धक होते हुए भी कभी कभी शरीर पर दुष्प्रभाव डालते हैं, उसका कारण यह है कि

उमको हमने किसी ऐसी चीज के साथ सेवन किया है जो उसके विरूद्ध है। उदाहरण के तौर पर दूध के साथ स्वतंत्र रूप से फल खाना

स्वास्थ्यवर्धक है पर आपस में मिलाकर ये दुष्परिणामकारक होते हैं, आदि के बारे में जानकारी प्रदान की गई।

patrika.com

04

राजस्थान पत्रिका

उदयपुर, शनिवार, 12 मार्च, 2022

### आयुर्वेद एवं विरूद्धाहार पर कार्यशाला



#### पत्रिका न्यूज नेटवर्क

patrika.com

उदयपुर, कला आश्रम आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज एण्ड हॉस्पिटल, गोगुन्दा की ओर से वर्तमान में चल रहे आजादी का अमृत महोत्सव के अन्तर्गत तीन विद्यालयों राप्रवि, अजयपुर, राउप्रवि, जोगिया की भागत व जसवंतगढ़ में सामान्य आयुर्वेद एवं विरूद्धाहार पर

कार्यशाला हुई। कार्यक्रम प्रभारी डॉ. श्रुति प्रकाश ने बताया कि कला आश्रम आयुर्वेद कॉलेज के डॉ. रेखा, डॉ. अनामिका व्यास एवं महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने छात्र-छात्राओं बताया कि कौन-कौन से आहार एक-दूसरे के विरूद्ध होते हैं, जिसका सेवन करने से हमारी सेहत पर प्रतिकूल प्रभाव होता है।

### आयुर्वेद एवं विरूद्धाहार पर कार्यशाला



#### पत्रिका न्यूज नेटवर्क

patrika.com

उदयपुर, कला आश्रम आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज एण्ड हॉस्पिटल, गोगुन्दा की ओर से वर्तमान में चल रहे आजादी का अमृत महोत्सव के अन्तर्गत तीन विद्यालयों राप्रवि, अजयपुर, राउप्रवि, जोगिया की भागत व जसवंतगढ़ में सामान्य आयुर्वेद एवं विरूद्धाहार पर

कार्यशाला हुई। कार्यक्रम प्रभारी डॉ. श्रुति प्रकाश ने बताया कि कला आश्रम आयुर्वेद कॉलेज के डॉ. रेखा, डॉ. अनामिका व्यास एवं महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने छात्र-छात्राओं बताया कि कौन-कौन से आहार एक-दूसरे के विरूद्ध होते हैं, जिसका सेवन करने से हमारी सेहत पर प्रतिकूल प्रभाव होता है।

## जय राजस्थान

दिनांक : 12 मार्च, 2022

वार : शनिवार

पेज : 4

### कला आश्रम आयुर्वेद चिकित्सालय द्वारा आयुर्वेद एवं विरूद्धाहार पर कार्यशाला आयोजित

उदयपुर, 11 मार्च। कला आश्रम आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज एण्ड हॉस्पिटल, गोगुन्दा उदयपुर द्वारा वर्तमान में चल रहे 'आजादी का अमृत महोत्सव' के अन्तर्गत शुक्रेवार को तीन विद्यालयों राप्रवि, अजयपुर, गोगुन्दा, राउप्रवि, जोगियों की भागल, जसवंतगढ़, राउमावि, जसवंतगढ़ गोगुन्दा में सामान्य आयुर्वेद एवं विरूद्धाहार पर कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यक्रम प्रभारी डॉ. श्रुति प्रकाश ने बताया कि इस अवसर पर कला आश्रम आयुर्वेद कॉलेज के डॉ. रेखा, डॉ. अनामिका व्यास एवं महाविद्यालय के इन्टरनीज विद्यार्थियों ने विभिन्न विद्यालयों में उपस्थित शैक्षिक स्टाफ एवं छात्र-छात्राओं बताया कि कौन-कौन से अहार एक दूसरे के विरुद्ध होते हैं, जिसका सेवन करने से हमारी सेहत पर प्रतिकूल प्रभाव होता है। कई अहार स्वास्थ्यवर्धक होते हुए भी कभी कभी शरीर पर दुष्प्रभाव डालते हैं, उसका कारण यह है कि उसको हमने किसी ऐसी चीज के साथ सेवन किया है जो उसके विरुद्ध है। उदाहरण के तौर पर दूध के साथ स्वतंत्र रूप से फल खाना स्वास्थ्यवर्धक है पर आपस में मिलाकर ये दुष्परिणामकारक होते हैं, आदि के बारे में जानकारी प्रदान की गई।



## आत्मा की ज्वाला

इंगरपुर। रविवार, 13 मार्च 2022

7

### कला आश्रम द्वारा निःशुल्क चिकित्सा परामर्श का आयोजन



उदयपुर @ आत्मा की ज्वाला। कला आश्रम आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज एण्ड हॉस्पिटल, गोगुन्दा उदयपुर द्वारा वर्तमान में चल रहे 'आजादी का अमृत महोत्सव' के अन्तर्गत शनिवार को पाईल्स, फिस्टुला एवं फिसर से संबंधित रोगों के लिए निःशुल्क चिकित्सा परामर्श शिविर का आयोजन गोगुन्दा में किया गया। शिविर प्रभारी डॉ. श्रुति प्रकाश ने बताया कि इस निःशुल्क शल्य चिकित्सा शिविर में कला आश्रम आयुर्वेद चिकित्सालय के अनुभवी चिकित्सक डॉ. छगन लाल (शल्यतंत्र विभाग), इन्टरनीज डॉ. चेल्लो, डॉ. अदिती एवं नर्सिंग स्टाफने अपनी सेवाएँ दी। शिविर में ग्रामीणों को गुदा रोग, बवासीर, भगन्दर, लम्बे समय से ठीक न होने वाले घावों, पैरों की नसों का फूलना, शरीर पर छोटे-छोटे मससे का होना आदि के बारे में निःशुल्क चिकित्सा परामर्श दिया गया। इस निःशुल्क चिकित्सा परामर्श शिविर में ज्यादा से ज्यादा ग्रामीणों ने भाग लेकर लाभ प्राप्त किया।



**जय राजस्थान**

दिनांक : 13 मार्च, 2022

वार : रविवार

पेज : 4

## कला आश्रम आयुर्वेद चिकित्सालय द्वारा निःशुल्क चिकित्सा परामर्श का आयोजन



उदयपुर, 12 मार्च। कला आश्रम आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज एण्ड हॉस्पिटल, गोगुन्दा उदयपुर द्वारा वर्तमान में चल रहे 'आजादी का अमृत महोत्सव' के अन्तर्गत शनिवार को पाईल्स, फिस्टुला एवं फिशर से संबंधित रोगों के लिए निःशुल्क

चिकित्सा परामर्श शिविर का आयोजन गोगुन्दा में किया गया। शिविर प्रभारी डॉ. शरुति प्रकाश ने बताया कि इस निःशुल्क शल्य चिकित्सा शिविर में कला आश्रम आयुर्वेद चिकित्सालय के अनुभवी चिकित्सक डॉ. छान लाल (शल्यतंत्र विभाग), इन्टर्नीज डॉ. चेलसी, डॉ. अदिती एवं नर्सिंग स्टाफ ने अपनी सेवाएँ दी। शिविर में ग्रामीणों को गुदा रोग, बवासीर, भगन्दर, लम्बे समय से ठीक न होने वाले घावों, पैरों की नसों का फुलना, शरीर पर छोटे-छोटे मस्से का होना आदि के बारे में निःशुल्क चिकित्सा परामर्श दिया गया।

Our students, staff and management has shown enormous energy and commitment in the Azaadi ka Amrit Mahotsav programme conducted in month of March 2022. We will continue to do the same in coming month also.



*[Handwritten Signature]*  
Coordinator 11/04/2022