



राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, पुणे
NATIONAL INSTITUTE OF NATUROPATHY, PUNE

Report on Azadi Ka Amrit Mahotsav

- 1. Name of the Institute:** National Institute of Naturopathy, Pune
- 2. Name of the Research Council (not for NIs):** NA
- 3. Nodal Officers for the activity:**
 - Dr. D Sathyanath
 - Dr. P. Yuvaraj Paul
- 4. Address:**

National Institute of Naturopathy, Pune,
Bapu Bhavan Matoshree,
Ramabai Ambedkar Rd, Pune,
Maharashtra 411001
- 5. Name of Medicine distributed:** Arsenic Album, Kabasuri Kudineer, Ayush-64/Ayush Immunity Kit
- 6. Population Covered through distribution of:**

a) Medicines-

No.	Name of the Medicine	No. of Beneficiaries
1.	Arsenic Album	15,000
2.	Kabasuri Kudineer	960
3.	Ayush-64 / Ayush Immunity Kit	1557
Total		17,517

b) Guidelines on diet and Lifestyle- 2, 41,498

Total no. of beneficiaries

No.	Distribution of medicine	Distribution of Guidelines on diet and Lifestyle	Total
1.	17,517	2,41,498	2,59,015

7. Districts covered:

No.	Name of the State	Name of the Districts
1.	Andhra Pradesh	Guntur, Prakasam, Anantapur
2.	Assam	Kamrup
3.	Bihar	Kishanganj, Purnea, Madhubani
4.	Chhattisgarh	Dantewada, Raipur, Dhamtari, Durg, Bastar, Bilaspur, Rajnandgao
5.	Delhi	NCR
6.	Gujarat	Aravalli, Kuchh-Bhuj
7.	Haryana	Jhajjar
8.	Karnataka	Udupi, Kodagu, Chikkamanglore, Mysore, Dakshin Kannada, South Bengaluru, North Bengaluru, Dharwad, Ramnagar , Bangalore Rural, Hasan, Belgaum , Davangere
9.	Kerala	Thiruvananthapuram, Kollam
10.	Madhya Pradesh	Sihore, Bhind
11.	Odisha	Khordha
12.	Rajasthan	Jodhpur, Udaipur
13.	Telangana	Khammam, Rangareddy, Secunderabad, Hyderabad
14.	Tamil Nadu	Salem, Namakkal, Dindigul, Trichy, Coimbatore, Tiruvannamalai, Erode, Kanyakumari, Kallakurichi, Tirunelveli, Madurai, Tirupur
15.	Uttar Pradesh	Kanpurdehat, Aonla, Varanasi, Gorakhpur, Mathura, Lakhimpurkhiri, Agra, Gorakhpur, Meerut, Lucknow
16.	West Bengal	Darjeeling, Jalpaiguri, Kalimpong
17.	Maharashtra	Latur, Pune

8. Brief of activities: (about 300 words along with 4 good quality colored digital (in jpeg format) photographs at least one showing name of the institute & activity)

Government of India has launched 'Azadi Ka Amrit Mahotsav' in March 2021 to commemorate 75th Year of independence and started a 75 week countdown to 75th anniversary of India's Independence till August 2022. The programs got inaugurated with AYUSH week which was observed from 30th August to 5th September 2021. During this week, the emphasis on Lifestyles guidelines for promoting immunity specifically for Geriatric population was given. NIN has conducted outreach activities for Geriatric population at various places and educated them about the Immunity and distributed the Prophylactic medicine.

Under AKAM program, NIN organized public outreach programs/campaigns in association with Yoga and Naturopathy Colleges/ hospitals/ organization/ at different districts across the country. On each district a minimum of 10 campaigns by the associated Yoga and Naturopathy hospital/institute. A minimum of 5000 people have been reached out by each association in each district. The major agenda of campaigns were to reach public at rural and tribal area. The institutes were instructed to produce the details of the beneficiaries of the camps in the prescribed proforma.

A maximum of Rs. 1 lakh per district was reimbursed for the camps conducted by the co coordinating Yoga & Naturopathy College/ hospital/ organization. The camps were conducted at different districts in 17 states pan India. The IEC material was translated into 8 different languages (English, Hindi, Marathi, Tamil, Kannada, Telugu, Odia and Malayalam) and distributed among the public. The distribution of the camps across country is given below-



Distribution of AKAM camps across Country

NATIONAL INSTITUTE OF NATUROPATHY
Ministry of AYUSH, Govt. of India
Lifestyle guidelines for promoting immunity during COVID-19

Drink adequate water (4 to 6 glasses per day).	Add half teaspoon of salt to the water.	Ayush Kwath (herbal decoction) once or twice daily. Add sufficient quantity of (A) (Ajwain), (B) (Cumin), (C) (Fenugreek), (D) (Mustard), (E) (Mustard), (F) (Mustard), (G) (Mustard), (H) (Mustard) etc. to improve taste and flavor.	In the case of cooking food, you may use the following spices: (A) (Ajwain), (B) (Cumin), (C) (Fenugreek), (D) (Mustard), (E) (Mustard), (F) (Mustard), (G) (Mustard), (H) (Mustard) etc. to improve taste and flavor.
Intake of freshly prepared and easily digestible food.	Regular intake of 10 gm (Indian gooseberry) may be beneficial.	Daily practice of Yoga, Pranayama and Meditation for 15-20 minutes.	Daily practice of Yoga, Pranayama and Meditation for 15-20 minutes.
Take adequate sleep (7-8 hours) and avoid day time sleep.	Regular massage with Sesame oil. Coconut oil or Mustard oil may be used.	Steam inhalation may be done by adding half teaspoon Ayush Kwath or 4-5 Padias leaves once a day.	Steam inhalation may be done by adding half teaspoon Ayush Kwath or 4-5 Padias leaves once a day.

*Bapu Bhavan', Matoshree Ramabal Ambedkar Road, Pune - 411 001
Tel: 020-26059882 / 3 / 4 / 5 Fax: 020-26059131
Email: nipune@bharatmail.co.in Website: https://nipune.ayush.gov.in

काताय प्राकृतिक चिकित्सा प्रतिकार
अरुण प्रतिकार, वायु प्रतिकार
Lifestyle guidelines for promoting immunity during COVID-19

पीने 4 से 6 ग्लास पानी (दैनिक)।	पानी में आधा चम्मच नमक जोड़ें।	आयुष क्वाथ (हर्बल डिकोक्शन) एक या दो बार प्रतिदिन।	खाने के समय खाने में स्वाद बढ़ाने के लिए (A) (अजवाइन), (B) (जई), (C) (फेनूग्रीक), (D) (सरिशा), (E) (सरिशा), (F) (सरिशा), (G) (सरिशा), (H) (सरिशा) आदि का उपयोग करें।
ताज़ा तैयार की गई आसानी से पचने वाली खाना खाएं।	10 ग्राम (अमरबेल) का नियमित सेवन लाभकारी हो सकता है।	दैनिक योग, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करें।	दैनिक योग, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करें।
पर्याप्त नींद (7-8 घंटे) लें और दिन के समय सोने से बचें।	सरसों के तेल से नियमित मालिश करें।	दिन में एक बार आधा चम्मच आयुष क्वाथ या 4-5 पदियाँ पानी में डालकर वाष्प ले सकते हैं।	दिन में एक बार आधा चम्मच आयुष क्वाथ या 4-5 पदियाँ पानी में डालकर वाष्प ले सकते हैं।

*Bapu Bhavan', Matoshree Ramabal Ambedkar Road, Pune - 411 001
Tel: 020-26059882 / 3 / 4 / 5 Fax: 020-26059131
Email: nipune@bharatmail.co.in Website: https://nipune.ayush.gov.in

ENGLISH

ODIA

National Institute of Naturopathy
Ministry of AYUSH, Govt. of India
COVID-19 ରେ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଜୀବନଶୈଳୀର ନିୟମାବଳୀ

ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାଣି (4-6 ଗ୍ଲାସ୍) ପିନ୍ଧନ୍ତୁ।	ପାଣିରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ନିଲ (1/2 ଚାମଚ) ଯୋଡନ୍ତୁ।	ଆୟୁଷ କ୍ୱାଥ (ହର୍ବଲ ଡିକୋକ୍ସନ) ଦିନକୁ ଥରେ ବା ଦୁଇ ଥର।	ଖାଦ୍ୟ ଖାନ୍ତା ସମୟରେ ସ୍ୱାଦ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ (A) ଅଜୱାନ୍, (B) ଜୈ, (C) ଫେନୁଗ୍ରିକ୍, (D) ମୁଷ୍ଟା, (E) ମୁଷ୍ଟା, (F) ମୁଷ୍ଟା, (G) ମୁଷ୍ଟା, (H) ମୁଷ୍ଟା ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
ଖାଦ୍ୟ ଖାନ୍ତା ସମୟରେ ସ୍ୱାଦ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ (A) ଅଜୱାନ୍, (B) ଜୈ, (C) ଫେନୁଗ୍ରିକ୍, (D) ମୁଷ୍ଟା, (E) ମୁଷ୍ଟା, (F) ମୁଷ୍ଟା, (G) ମୁଷ୍ଟା, (H) ମୁଷ୍ଟା ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।	10 ଗ୍ରାମ (ଅମରବେଲ) ର ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟରେ ଯୋଡ଼ିବା ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରେ।	ଦୈନିକ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ।	ଦୈନିକ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ।
ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିଦ (7-8 ଘଣ୍ଟା) ଲାଭ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଦିନରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବାକୁ ନିବାରଣ କରନ୍ତୁ।	ସରସିମୂଳ ତେଲ ସହିତ ନିୟମିତ ମାଲିଶ କରନ୍ତୁ।	ଦିନରେ ଥରେ ଆୟୁଷ କ୍ୱାଥ ବା 4-5 ପଦିଆ ଲାଭ୍ୟ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।	ଦିନରେ ଥରେ ଆୟୁଷ କ୍ୱାଥ ବା 4-5 ପଦିଆ ଲାଭ୍ୟ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

*Bapu Bhavan', Matoshree Ramabal Ambedkar Road, Pune - 411 001
Tel: 020-26059882 / 3 / 4 / 5 Fax: 020-26059131
Email: nipune@bharatmail.co.in Website: https://nipune.ayush.gov.in

National Institute of Naturopathy
Ministry of AYUSH, Govt. of India
COVID-19 ରେ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଜୀବନଶୈଳୀର ନିୟମାବଳୀ

ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାଣି (4-6 ଗ୍ଲାସ୍) ପିନ୍ଧନ୍ତୁ।	ପାଣିରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ନିଲ (1/2 ଚାମଚ) ଯୋଡନ୍ତୁ।	ଆୟୁଷ କ୍ୱାଥ (ହର୍ବଲ ଡିକୋକ୍ସନ) ଦିନକୁ ଥରେ ବା ଦୁଇ ଥର।	ଖାଦ୍ୟ ଖାନ୍ତା ସମୟରେ ସ୍ୱାଦ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ (A) ଅଜୱାନ୍, (B) ଜୈ, (C) ଫେନୁଗ୍ରିକ୍, (D) ମୁଷ୍ଟା, (E) ମୁଷ୍ଟା, (F) ମୁଷ୍ଟା, (G) ମୁଷ୍ଟା, (H) ମୁଷ୍ଟା ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
ଖାଦ୍ୟ ଖାନ୍ତା ସମୟରେ ସ୍ୱାଦ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ (A) ଅଜୱାନ୍, (B) ଜୈ, (C) ଫେନୁଗ୍ରିକ୍, (D) ମୁଷ୍ଟା, (E) ମୁଷ୍ଟା, (F) ମୁଷ୍ଟା, (G) ମୁଷ୍ଟା, (H) ମୁଷ୍ଟା ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।	10 ଗ୍ରାମ (ଅମରବେଲ) ର ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟରେ ଯୋଡ଼ିବା ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରେ।	ଦୈନିକ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ।	ଦୈନିକ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ।
ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିଦ (7-8 ଘଣ୍ଟା) ଲାଭ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଦିନରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବାକୁ ନିବାରଣ କରନ୍ତୁ।	ସରସିମୂଳ ତେଲ ସହିତ ନିୟମିତ ମାଲିଶ କରନ୍ତୁ।	ଦିନରେ ଥରେ ଆୟୁଷ କ୍ୱାଥ ବା 4-5 ପଦିଆ ଲାଭ୍ୟ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।	ଦିନରେ ଥରେ ଆୟୁଷ କ୍ୱାଥ ବା 4-5 ପଦିଆ ଲାଭ୍ୟ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

*Bapu Bhavan', Matoshree Ramabal Ambedkar Road, Pune - 411 001
Tel: 020-26059882 / 3 / 4 / 5 Fax: 020-26059131
Email: nipune@bharatmail.co.in Website: https://nipune.ayush.gov.in

TELUGU

MALAYALAM

National Institute of Naturopathy
Ministry of AYUSH, Govt. of India
COVID-19 ରେ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଜୀବନଶୈଳୀର ନିୟମାବଳୀ

ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାଣି (4-6 ଗ୍ଲାସ୍) ପିନ୍ଧନ୍ତୁ।	ପାଣିରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ନିଲ (1/2 ଚାମଚ) ଯୋଡନ୍ତୁ।	ଆୟୁଷ କ୍ୱାଥ (ହର୍ବଲ ଡିକୋକ୍ସନ) ଦିନକୁ ଥରେ ବା ଦୁଇ ଥର।	ଖାଦ୍ୟ ଖାନ୍ତା ସମୟରେ ସ୍ୱାଦ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ (A) ଅଜୱାନ୍, (B) ଜୈ, (C) ଫେନୁଗ୍ରିକ୍, (D) ମୁଷ୍ଟା, (E) ମୁଷ୍ଟା, (F) ମୁଷ୍ଟା, (G) ମୁଷ୍ଟା, (H) ମୁଷ୍ଟା ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
ଖାଦ୍ୟ ଖାନ୍ତା ସମୟରେ ସ୍ୱାଦ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ (A) ଅଜୱାନ୍, (B) ଜୈ, (C) ଫେନୁଗ୍ରିକ୍, (D) ମୁଷ୍ଟା, (E) ମୁଷ୍ଟା, (F) ମୁଷ୍ଟା, (G) ମୁଷ୍ଟା, (H) ମୁଷ୍ଟା ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।	10 ଗ୍ରାମ (ଅମରବେଲ) ର ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟରେ ଯୋଡ଼ିବା ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରେ।	ଦୈନିକ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ।	ଦୈନିକ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ।
ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିଦ (7-8 ଘଣ୍ଟା) ଲାଭ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଦିନରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବାକୁ ନିବାରଣ କରନ୍ତୁ।	ସରସିମୂଳ ତେଲ ସହିତ ନିୟମିତ ମାଲିଶ କରନ୍ତୁ।	ଦିନରେ ଥରେ ଆୟୁଷ କ୍ୱାଥ ବା 4-5 ପଦିଆ ଲାଭ୍ୟ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।	ଦିନରେ ଥରେ ଆୟୁଷ କ୍ୱାଥ ବା 4-5 ପଦିଆ ଲାଭ୍ୟ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

*Bapu Bhavan', Matoshree Ramabal Ambedkar Road, Pune - 411 001
Tel: 020-26059882 / 3 / 4 / 5 Fax: 020-26059131
Email: nipune@bharatmail.co.in Website: https://nipune.ayush.gov.in

National Institute of Naturopathy
Ministry of AYUSH, Govt. of India
COVID-19 ରେ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଜୀବନଶୈଳୀର ନିୟମାବଳୀ

ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାଣି (4-6 ଗ୍ଲାସ୍) ପିନ୍ଧନ୍ତୁ।	ପାଣିରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ନିଲ (1/2 ଚାମଚ) ଯୋଡନ୍ତୁ।	ଆୟୁଷ କ୍ୱାଥ (ହର୍ବଲ ଡିକୋକ୍ସନ) ଦିନକୁ ଥରେ ବା ଦୁଇ ଥର।	ଖାଦ୍ୟ ଖାନ୍ତା ସମୟରେ ସ୍ୱାଦ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ (A) ଅଜୱାନ୍, (B) ଜୈ, (C) ଫେନୁଗ୍ରିକ୍, (D) ମୁଷ୍ଟା, (E) ମୁଷ୍ଟା, (F) ମୁଷ୍ଟା, (G) ମୁଷ୍ଟା, (H) ମୁଷ୍ଟା ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
ଖାଦ୍ୟ ଖାନ୍ତା ସମୟରେ ସ୍ୱାଦ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ (A) ଅଜୱାନ୍, (B) ଜୈ, (C) ଫେନୁଗ୍ରିକ୍, (D) ମୁଷ୍ଟା, (E) ମୁଷ୍ଟା, (F) ମୁଷ୍ଟା, (G) ମୁଷ୍ଟା, (H) ମୁଷ୍ଟା ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।	10 ଗ୍ରାମ (ଅମରବେଲ) ର ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟରେ ଯୋଡ଼ିବା ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରେ।	ଦୈନିକ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ।	ଦୈନିକ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ।
ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିଦ (7-8 ଘଣ୍ଟା) ଲାଭ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଦିନରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବାକୁ ନିବାରଣ କରନ୍ତୁ।	ସରସିମୂଳ ତେଲ ସହିତ ନିୟମିତ ମାଲିଶ କରନ୍ତୁ।	ଦିନରେ ଥରେ ଆୟୁଷ କ୍ୱାଥ ବା 4-5 ପଦିଆ ଲାଭ୍ୟ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।	ଦିନରେ ଥରେ ଆୟୁଷ କ୍ୱାଥ ବା 4-5 ପଦିଆ ଲାଭ୍ୟ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

*Bapu Bhavan', Matoshree Ramabal Ambedkar Road, Pune - 411 001
Tel: 020-26059882 / 3 / 4 / 5 Fax: 020-26059131
Email: nipune@bharatmail.co.in Website: https://nipune.ayush.gov.in

KANNADA

TAMIL