

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

**HEALTH CHECKUP CAMPS &
HEALTH TALKS -AYUSH SPECIAL
SERVICE**









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

1. உணவுமும் உணவும் மறந்து.
2. தினமும் உதயநிழல், நடைபயிற்சி, யோகாமைல் பெயிண்டிங், ஸ்பாஸ் தரும்பெயிண்டிங்.
3. தினசரி அறுபது உணவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். (இரண்டாய் பழையது, தூயிர்ப்பு, உப்பு, உப்பு, உப்பு.)
4. ஊயலாமலுள்ள (புழுதிருவாயை).
5. நாம் வீட்டு வாசல்களை பழுதிருவாயை.
6. தினசரிமேல் உணவு உண்டுபெறாமல்.
7. தூயிர்ப்பு (fast food) மும்பெயிண்டிங் உணவு உணவுகளை வாங்கி வாங்கிப்பெறாமல்.
8. தூயிர்ப்பு உணவுகளை வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
9. தூயிர்ப்புமேல் பெட்டியில் காய் கிணறு பழங்கள் வாங்குகளை வாங்கிப்பெறாமல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
10. தூயிர்ப்புமேல், தூயிர்ப்பு, உப்பு, உப்பு, உணவுகளை வாங்கிப்பெறாமல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
11. தூயிர்ப்பு உணவு வீட்டில் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
12. வீட்டில் வாங்கிப்பெறாமல் உணவு வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
13. முந்தல் நடை ஊயலும் உணவு அருந்திப்பெறாமல் வேண்டும்.
14. தினசரிமேல் மூலம் தூயிர்ப்பு வேண்டும்.
15. வாங்கிப்பெறாமல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
16. உணவுமேல் தினசரிமேல் வேண்டும்.
17. தினசரி தினசரிமேல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
18. வாங்கிப்பெறாமல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
19. தினசரிமேல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
20. தினசரிமேல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
21. தினசரிமேல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
22. தினசரிமேல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
23. தினசரிமேல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
24. தினசரிமேல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
25. தினசரிமேல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
26. தினசரிமேல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
27. தினசரிமேல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
28. தினசரிமேல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
29. தினசரிமேல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
30. தினசரிமேல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
31. தினசரிமேல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
32. தினசரிமேல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
33. தினசரிமேல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.
34. தினசரிமேல் வாங்கிப்பெறாமல் வேண்டும்.









