

# SWASTHYARAKSHAN OPD

## Equipments-

- Stethoscope - 1
- BP Apparatus - 1
- Weighing Scale - 1
- Measuring tape- 1

## Furniture-

- Table - 1
- Chairs-
  - 1.Executive chair- 1
  - 2.Plastic chairs - 2
- Plastic stools - 2
- Wooden Storage / Side table- 1

## Electric Appliances-

- Ceiling fan - 1
- Cooler - 1
- Lights - 4
- Computer - 1

## Others-

- Yoga mats – 6
- Dustbin- 1

## Charts -

### a) Wooden charts -

1. Mayurasana (मयूरासन) - 1
2. Sarvangasana (सर्वांगासन) - 1
3. Matsyendrasana (मत्स्येन्द्रासन) - 1
4. Yogmudra (योगमुद्रा) - 1
5. Matsyasana (मत्स्यासन) - 1
6. Shavasana (शवासन) - 1
7. Kukkutasana (कुक्कुटासन) - 1
8. Bhadrasana (भद्रासन) - 1
9. Supta Vajrasana (सुप्त वज्रासन) - 1
10. Bhujangasana (भुजंगासन) - 1

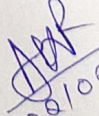
### b) Laminated Charts-

1. Surya Namaskar (सूर्यनमस्कार) - 3
2. Yogasana (योगासन) - 1
3. Pranayama (प्राणायाम) - 2
4. Aaharvishayak suchana (आहारविषयक सूचना) - 2

5. Aamavata pathyapathya (आमवात -पथ्यापथ्य)-	2
6. Hypertension Pathyapathya (उच्च रक्तदाब -पथ्यापथ्य)-	1
7. Vatavyadhi Pathyapathya (वातव्याधि - पथ्यापथ्य)-	1
8. Madhumeah Pathyapathya (मधुमेह- पथ्यापथ्य)-	1
9. Arsha Pathyapathya (अर्श- पथ्यापथ्य)-	1
10. Aasane (आसने) -	4

### C) Flex Charts -

1. Lifestyle disorders (जीवनशैलीजन्य विकार) -1	
2. Shatkarma(षट्कर्म) -	1
3. Shatchakra(षट्चक्र)-	1
4. Nidra (निद्रा)-	1
5. Viruddha Ahar (विरुद्ध आहार) -	1
6. Samtulit Ahar (संतुलित आहार)-	1
7. Ritucharya (ऋतुचर्या) -	1
8. Pranayama(प्राणायाम)-	1
9. Suryanamskara (सूर्यनमस्कार) -	1
10. Sukshma Vyayama(सूक्ष्म व्यायाम )-	1

  
 08/08/24  
 स्वास्थ्यरक्षण ओ.पी.डी.  
 पववासा समन्वय कृणालय,  
 नागपूर