



DR. G.D. POL FOUNDATION'S
YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL
NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406

Fax: 27749895

E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Details of activities and number of pathya preparations – 2023

Sr. No.	Month	No. of patients benefited with Pathya kalpana
1	January	22
2	February	22
3	March	41
4	April	56
5	May	24
6	June	27
7	July	23
8	August	15
9	September	17
10	October	30
11	November	32
12	December	28

V.D. SANJEEV YADAV
PRINCIPAL
Dr. G. D. POL FOUNDATION
Y.M.T. AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL
Institutional Area Sector - 4,
Kharghar, Navi Mumbai - 410 210.,



DR. G.D. POL FOUNDATION'S
YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL
NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406

Fax: 27749895

E-Mail: ymtayurved@drdpolfoundation.org

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Pathyakar Diet chart given to patient in OPD

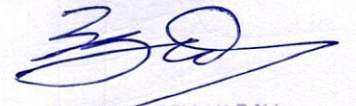
डॉ. जी. डी. पोल फाउंडेशन वय. एम. टी. आयुर्वेदिक मेडीकल महाविद्यालय खारघर, नवी मुंबई.

स्वस्थवृत्त व योग विभाग

Anemia

उपाशीपोटी	७-८ काळे मनुके रात्रभर पाण्यात भिजवून सकाळी खावे. ७-८ किशमिश रातभर पानी मे भिगोकर सुबह खाए
नारना 8-8.30	लिंबू पिळून पोहे/उपमा, शिंग, लापशी, मूग/तांदळाचे पावन, शिंगाक्षाचा शिंग, तूप साखर चपाती, दुधी पगठा, तूप चपाती, अहळिव खीर+ बदाम, अक्रोड कुलत्थी/ हुलगे सूप, दलिया (तिखट/ साखरेचे प्रमाण कमी असावे) उपमा/ पोहा+निंबू दलिया, सादा/ लोकी पगठा, उपमा, मूग का चीला, सूजी/ आटा का हलवा, धी शक्कर रोटी, हलीम की खीर+बदाम, अक्रोड कुलत्थी सूप, दलिया, (कम तिखा/मीठा) मटण सूप, चिकन सूप
दुपारचे जेवण/ दोपहरका खाना 12-1.30	गव्हाची चपाती/फुलका/बाजरी/ नाचणी /ज्वारीची/तांदळाची भाकरी भाजी-पोसाळी, शिंगळी, दुधी, कारले, लाल भोपळा, पडवळ, परवर, कोबी, फरसबी फ्लावर, टेमसे, वांगी (बिना बीयांचे), शेवगा, तांदुळाचा, चाकवत, मायाळू, कांद्याची पाल, आंबटचुका अळूची पाने, शेपू, मेथी काकडी, गाजर, बीट सब्जी - 2 तुरई, लोकी, करेला, परवर, पत्तागोभी, कोहडा, फूलगोबी, टिण्डा, बॅंगन (बिना बीज के), सहजन चोलाइ, बीन्स, धनिया, बधुआ, चाकवत, अरबी के पत्ते, शेपू, मेथी काकडी, गाजर, बीट डाळ/दाल- मूग, तूर उडिद, कुलत्थी, राजमा, मटकी भात - जुना तांदूळ/ भाजून चावल -मुचना/ भूना हुआ+ 1 च गाईचे तूप/ गाय का घी मसाले - जीरा, ओवा/अजवायन, हळद, हिंग, खसखस, काळे मिरे/काली मिरी आमचूर पावडर (लिंबू लोणचे, मोयवळा/कोकम चटणी), चिंच खजूर गूळ चटणी/ कोकम सरबत
दुपारी भूक लागल्यास / शाम को भूख लगे तो 5-6	राजगीसलाइ, शेंगदाणे/फुटाणे+ गूळ चिककी/ काळ्या मनुका, डाळिव दाणे, खजूर, अंजीर, काजू साळीच्या लाक्षाचा चिबडा, अननस, कलिंगड, साय काढलेले देशी गायीचे दूध, ताजे गोड ताक, 1 च गाईचे तूप राजगीर लड्डू, मूंगफली/चना+ गुड चिककी/ किशमिश, अनार दाणा, खजूर, अंजीर, काजू, भूना हुआ कील, अनानस, टरबूज, मलाई निकाला देसी गायका दूध, ताजा मिठा छास, गाय का घी
रात्रीचे जेवण / रात का खाना 7 -9.00	ज्वारीची भाकरी/फुलका + वरण /दाल वरील भाज्यांचा रस्सा/ उपरोक्त सब्जीयो का साग मूग तांदळाची खिचडी/ मूगचावल की खिचडी+1 च गाईचे तूप/ गाय का घी

- शक्यतो कोमट पाणी घ्यावे. गुणगुना पाणी पिए
- अंडी, चिकन, मटण, मासे, चहा, कोफी, मेदा व त्यापासून बनणारे पदार्थ खाऊ नवे अंडे, चिकन, मटन,
मछली, चाय, कोफी, मंदा और उससे बने व्यंजन, ठंडे पदार्थ न खाये।
- कमीत कमी तेल, मसाले, तिखट व मीठ वापरवे. कम से कम तेल, मसाले, मिर्ची और नमक का प्रयोग करो।


DR. SANJEEV YADAV
PRINCIPAL

Dr. G. D. POL FOUNDATION
Y.M.T. AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL
Institutional Area Sector - 4,
Kharghar, Navi Mumbai - 410 210.