



NATURE CURE WORLD

Year 17

Issue 68

Jan - Mar, 2021

Rs.20/-

Inside

Leadership for Excellence
Surya Foundation-PrCB
Ministry of AYUSH, Govt. of India

विशेष

महिला स्वास्थ्य व समाज
हर मर्ज की दवा कलौजी



अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस

विशेषांक

GLIMPSES OF INTERNATIONAL WOMEN'S DAY-2021



Maharashtra



Maharashtra



Odisha



Uttar Pradesh



Uttar Pradesh



Chhattisgarh



Delhi



Gujarat



Mumbai, Maharashtra



Contents...

• चेरमैन संदेश	4
• महिला स्वास्थ्य व समाज	5
• शाकाहारी भोजन अधिक पोषक है	7
• हर मर्ज की दवा है कलौंजी	10
• घी के स्वास्थ्य लाभ	12
• षट्चक्रों का गुणज्ञान	14
• स्वास्थ्य क्या है?	16
• स्वस्थ शरीर व रोग प्रतिरोधक क्षमता	18
• INO गतिविधियाँ	20
• Leadership for Excellence	22
• Keeping fruits and vegetables fresh for long period	24
• Combination of Juices	26
• Surya Foundation Got PrCB	27

भावपूर्ण श्रद्धांजलि

इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन (INO) छत्तीसगढ़ के संस्थापक सदस्य एवं पूर्व समन्वयक डॉ. अमृतसाहेब गुरुगोस्वामी का 17 मई 2021 को रायपुर, छत्तीसगढ़ में निधन हो गया।

उनका जन्म 1 जून, 1938 को आरंग, जिला रायपुर, छत्तीसगढ़ में हुआ था उन्होंने 1956 में गाँधी प्राकृतिक चिकित्सा विद्यापीठ हैदराबाद, DNT व ND का Diploma बैजवाड़ा आंध्र प्रदेश से किया। 30 वर्ष तक छत्तीसगढ़ आयुर्वेदिक, यूनानी व प्राकृतिक चिकित्सा बोर्ड के पंजीकृत चिकित्सक व मनोनीत सदस्य रहे। 1984 से 1987 तक मध्य प्रदेश प्राकृतिक चिकित्सा परिषद के अध्यक्ष रहे। 1988 में नागपुर के अधिवेशन में डॉक्टर ऑफ नेचुरोपैथी नामक उपाधि, 2001 में सूर्या फाउण्डेशन द्वारा झिंझोली, 14 अप्रैल 2002 में विधानसभा अध्यक्ष छत्तीसगढ़ द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा के लिए सम्मानित किया गया। उनकी मृत्यु प्राकृतिक चिकित्सा जगत के लिए अपूर्णीय क्षति है तथा उन्हें अतुल्य योगदान के लिए सदा याद किया जाएगा।



EDITORIAL BOARD

Editor

1. Anant Biradar

Associate Editors

1. Ashok Kumar Toor

2. Yogacharya Youdhister Paul

3. Dr. R. S. Dawas

4. Rajneesh Garg

Editorial Advisory Board

1. Dr. Amrit Moonat

2. Dr. Salila Tewari

3. Dr. Nagendra Neeraj

4. Dr. Vimal Modi

5. Dr. D.N. Sharma

6. Dr. L. Franklin H. Das

Designing : Madan Kumar

ADVERTISEMENT RATES

Front Back (Colour)	Rs. 30,000/-
Back Inside (Colour)	Rs.30,000/-
Full Page (B&W)	Rs. 15,000/-
Half Page (B&W)	Rs. 9,500/-
Quarter Page (B&W)	Rs. 6,000/-

It is clarified that the views expressed by the authors of the articles published in the Magazine are their own and in no way reflect the views of the Members of the Editorial Board.

स्वामी का नाम : इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन, प्रकाशक एवं मुद्रक : ब्रिगेडियर डी. सी. पंत (Retd.), सार प्रिन्टर्स, बी-30, डी.एस. आई. डी. सी. कॉम्प्लैक्स, कीर्ति नगर, नई दिल्ली-110015 संपादक: अनंत बिरादार, प्रकाशक का स्थान: इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन, B-3/330, पश्चिम विहार, नई दिल्ली-110063

फोन नं. : 011-25253681

Email : ino.surya@gmail.com

Website : www.inosurya.com



चेयरमैन संदेश...

स्वामी विवेकानन्द जी ने कहा था कि **“राष्ट्र तब तक अपना पूर्ण विकास नहीं कर सकता जब तक कि उसका प्रत्येक नागरिक राष्ट्र के विकास में भागीदार नहीं बनता।”**

अन्तरराष्ट्रीय महिला दिवस (8 मार्च) के उपलक्ष्य में सभी महिलाओं को शुभकामनाएं।

यह स्वीकारोक्ति है कि महिला एक अच्छे परिवार, समाज व राष्ट्र का आधार होती है। यदि महिला संस्कारी व शिक्षित है तो परिणामतः देश अवश्य ही

सुदृढ़ बनेगा। इसलिए कहा जाता है कि एक लड़के को शिक्षित करना केवल एक व्यक्ति को शिक्षित करना है। जबकि एक लड़की को शिक्षित करना पूरे परिवार को शिक्षित करना है। यह कह सकते हैं कि शिक्षित महिला के बिना परिवार शिक्षित हो ही नहीं सकता।

जहाँ तक पूर्ण स्वास्थ्य की बात है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने बताया है कि पूर्ण स्वास्थ्य तभी संभव है जब व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक व सामाजिक रूप से स्वस्थ हो। इसलिए आज भारत में भी सभी महिलाओं को शारीरिक रूप के साथ-साथ मानसिक, आध्यात्मिक व सामाजिक रूप से स्वस्थ बनाए जाने की आवश्यकता है। यदि महिला स्वयं स्वस्थ होगी तो अवश्य ही उसका परिवार भी स्वस्थ होगा तथा वह



समाज व राष्ट्र के विकास के प्रति उत्तरदायी होगी। कोरोना महामारी (कोविड-19) के संक्रमण काल में आधुनिक चिकित्सा पद्धति मात्र आपदा प्रबंधन स्वरूप प्रतीत हुई। स्वास्थ्य व संक्रमण आरोग्य का स्थाई समाधान नहीं बल्कि योग-प्राकृतिक चिकित्सा व आयुर्वेद अधिक कारगर सिद्ध हुए। आदरणीय व यशस्वी प्रधानमंत्री के मार्गदर्शन में आयुष मंत्रालय ने इस दिशा में सकारात्मक कदम उठाए हैं। साथ ही INO द्वारा भी योग-प्राकृतिक चिकित्सा के समग्र विकास व प्रचार हेतु महिलाओं के सहयोग से रचनात्मक गतिविधियाँ आयोजित की गई है जैसे अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस समारोह का आयोजन, महिला प्रकोष्ठ की स्थापना, मैनेजमेंट ट्रेनिंग कैंम्प व योगा सर्टिफिकेशन बोर्ड द्वारा योग वालंटियर प्रशिक्षण प्रमाणीकरण आदि।

भविष्य में भी हमारा प्रयास रहेगा कि स्वास्थ्य के क्षेत्र में आयुष मंत्रालय, शिक्षा, स्वास्थ्य, कौशल विकास एवं उद्यमिता मंत्रालय के सहयोग से महिला स्वास्थ्य स्वावलंबन तथा रोजगार हेतु नई योजनाएं लागू करवाएंगे। कोरोना

संक्रमण काल में INO के आव्हान पर

सभी प्रान्तों में योग-प्राकृतिक चिकित्सा

के शिविर व महिला स्वास्थ्य जन-जागृति अभियान चलाए जाने पर आप सभी माता-बहनों के सहयोग के लिए बहुत-बहुत साधुवाद व शुभकामनाएं।

“सामान्य डाक्टर अधिकतर बीमारी का अध्ययन करने में विश्वास रखते हैं जबकि प्राकृतिक चिकित्सक स्वास्थ्य के प्रति ध्यान देता है।”

-महात्मा गाँधी

आपका

जयप्रकाश

महिला स्वास्थ्य व समाज

किसी भी व्यक्ति का अच्छा स्वास्थ्य ऐसी व्यक्तिगत अनुभूति है जिसमें व्यक्ति अपने आप को सक्रिय, सृजनशील, विचारवान व सुयोग्य अनुभव करता है जिसमें सभी प्रकार के दुख, दर्द को सहन करने की क्षमता बनी रहती है। सभी आयामों के अनुसार अपने अधिकारों के प्रति सजग व निर्भीक रूप से अपनी अभिव्यक्ति को व्यक्त कर सकते हैं। यह सभी प्रकार की अवस्थाएं महिला स्वास्थ्य के लिए भी आवश्यक होती हैं।

महिला स्वास्थ्य क्या है?

जब एक महिला शारीरिक रूप से स्वस्थ होती है तो वह बहुत अधिक प्रसन्न, सक्रिय, चंचल व जागृत अनुभव करती है। उसमें सभी कार्यों को करना, परिवार व समाज के प्रति अपनी भूमिकाओं का निभाना तथा परिवार के साथ मधुर समन्वय बनाए रखने की शक्ति व आत्मबल आदि प्रकट होता है। उचित महिला स्वास्थ्य से तात्पर्य है कि महिला अपने जीवन के हर पहलू पर सकारात्मक प्रभाव डालती है। इन सभी पहलुओं में उसका अपना व्यक्तित्व, परिवार, समाज व राष्ट्र के प्रति दायित्व सम्मिलित है। यदि महिला अपने दायित्वों का निर्वहन सफलतापूर्वक करती है, तो वास्तव में वह महिला की स्वास्थ्य का प्रतिबिंब है।

महिलाओं का स्वास्थ्य के आधारभूत बिंदु:-

पुरुषों की तुलना में महिलाओं के शरीर की रचना अधिक जटिल है। महिला परिवार संबद्धन की परंपरा में मुख्य भूमिका निभाती है तथा महिलाओं के स्वास्थ्य का अर्थ गर्भावस्था-प्रसव से ही संबंधित माना जाता है।

केवल संतानोत्पत्ति की क्षमता को छोड़कर महिलाओं के स्वास्थ्य को पुरुषों की तुलना में कम महत्व दिया जाता है। महिलाओं का स्वास्थ्य जनसंख्या स्वास्थ्य का एक उदाहरण है। जहां स्वास्थ्य को विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा पूर्ण शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक व सामाजिक कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है ना कि केवल रोग की या दुर्बलता की अनुपस्थिति। सामान्यतः महिलाओं के प्रजनन स्वास्थ्य को ही महिला का स्वस्थ रूप माना जाता है लेकिन विकासशील देशों में महिलाएं स्वास्थ्य सुविधाओं से वंचित हैं तथा उनका जीवन अधिक जोखिम युक्त है। प्रसव उपरांत भी अनेक यौन संक्रमण भी स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं जिसके कारण उनका स्वास्थ्य शारीरिक रूप से, मानसिक रूप से,

आध्यात्मिक रूप से तथा सामाजिक रूप से प्रभावित होता है। इसका कारण कुपोषण हो सकता है। वातावरण, आवासीय परिस्थिति तथा आर्थिक स्थिति भी हो सकती है। साथ ही मुख्यतः स्वास्थ्य सेवाओं की अज्ञानता व अनुपलब्धता भी होता है। अतः महिला का स्वास्थ्य





तभी अच्छा रह सकता है जब उसे अच्छा पोषक तत्वयुक्त भोजन मिले। जहाँ वह निवास करती है वहाँ परिवार के साथ सामंजस्य रखें व सहयोग की भावना जागृत हो ताकि वह पारिवारिक संस्कारों से भँली-भाँति अवगत हो और उनका अनुसरण करें। इसके आसपास धार्मिक स्थल, विद्यालय, गुरुकुल आदि की स्थापना हो जहाँ उसके आध्यात्मिक विचारों का उत्थान हो सके तथा सामाजिक रूप से स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए परिवार के लिए शिक्षित व उन्नत सामाजिक व्यवस्था भी अनिवार्य है तभी वह वर्तमान में जारी आधुनिकता में समग्रता से समाहित हो पाएगी।

स्वास्थ्य के लिए आवश्यक कदम :-

आज के आधुनिक व आपाधापी के युग में हर व्यक्ति चाहे वह पुरुष हो या महिला; प्रायः असंयमित, अनुशासनहीन व अव्यवस्थित जैसे प्रभाव से ग्रस्त है। इसका मुख्य कारण अधिक से अधिक धनोपार्जन करना है। इस धन उपार्जन की लालसा से व्यक्ति अपने स्वास्थ्य की परवाह भी नहीं कर रहा है। जिसके कारण वह अनिद्रा, तनाव, कब्ज, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, माइग्रेन, क्षय रोग, व कैंसर आदि जटिल रोगों की चपेट में आता जा रहा है। परिणामतः वह जितना अधिक धनोपार्जन कर रहा है, उतना ही व्यय अपने स्वास्थ्य के लिए कर देता है। अतः उपलब्धि कुछ भी नजर नहीं आती है। इसलिए यह आवश्यक हो जाता है कि अपने स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए चाहे महिला हो या पुरुष सबको प्राकृतिक रूप से जीवन जीना चाहिए। किसी भी प्रकार की आपाधापी स्वास्थ्य के लिए घातक सिद्ध होती है। इसके लिए प्राकृतिक जीवनशैली व स्वास्थ्य के रख रखाव के लिए निम्न प्रकार से अनुसरण किया जा सकता है:-

- पोषक तत्वों से युक्त आहार का सेवन करना चाहिए ताकि शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य यथावत बना रहे।

- समय-समय पर अपने चिकित्सकों से परामर्श लेते रहें तथा उनके मार्गदर्शन में ही, यदि आवश्यक हो, तो उपचार लें। अनावश्यक दवाइयों का सेवन ना करें क्योंकि उसके दुष्प्रभाव भी होते हैं।
- अच्छे व्यक्तियों, गुरुजनों, संतों के संपर्क में रहे तथा पौराणिक ग्रंथों का श्रवण व पाठन करें।
- प्राकृतिक चिकित्सा, योग व आयुर्वेद को अपनाएँ तथा अपनी दिनचर्या को सुनियोजित बनाए रखें।
- किसी भी प्रकार की भ्रमित भावनाएं, विचार तथा सोच को दूर रखें तथा मन को स्वस्थ बनाए रखें।

स्वास्थ्य हेतु कुछ नियम अपनाएं:-

सुचारू रूप से स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए हर महिला-पुरुष को निम्न नियमों का पालन करना चाहिए।

- सर्वप्रथम संपूर्ण रूप से नींद लें। प्रातः काल को योगाभ्यास व सामान्य व्यायाम करें।
- शरीर के वजन को नियंत्रित रखें। अधिक वजन स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक होता है।
- रक्तचाप को नियमित रखें, मधुमेह, कब्ज तथा अन्य सामान्य रोगों से सावधानी बरतें।
- आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ बने रहने के लिए संतो, गुरुजनों की वाणी का श्रवण करें तथा धार्मिक ग्रंथों का अध्ययन करें।
- सामाजिक ताने-बाने को समझे तथा यथासंभव सामंजस्य व सहयोग बनाए रखें।
- INO द्वारा समय-समय पर आयोजित किए जाने वाले कैम्प शिविर व सेमिनार में सम्मिलित होकर अपने स्वास्थ्य हेतु तथा योग प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार हेतु अपना योगदान दें।

संकलनकर्ता : अशोक कुमार तूर

नेशनल कॉर्डिनेटर-INO



शाकाहारी भोजन अधिक पोषक भोजन है

- श्री आर. एन. लखोटिया

पश्चिमी देशों में अब इस विचार की मान्यता बढ़ती जा रही है कि माँसाहार से शाकाहारी भोजन कहीं अधिक आधुनिक और वैज्ञानिक है तथा शरीर को पुष्ट बनाए रखने में अधिक सहायक है।

एक आधुनिक सर्वेक्षण से यह तथ्य सामने आया है कि प्रति सप्ताह दो हजार लोग शाकाहारी होते जा रहे हैं जबकि पहले ही करोड़ों लोग कट्टर शाकाहारी हैं। यह एक महत्वपूर्ण बात है कि हमें केवल इसलिए शाकाहारी नहीं होना है क्योंकि ऐसा भोजन स्वास्थ्य के लिए अधिक लाभप्रद और अधिक पोषण युक्त है बल्कि आध्यात्मिकता, नैतिकता, करुणा तथा आर्थिक दृष्टि से भी यह श्रेष्ठतर है।

चिकित्सा-क्षेत्र की बड़ी हस्तियाँ इस बात पर सहमत हो चुकी हैं कि शाकाहारी भोजन ही अच्छे स्वास्थ्य के लिए हितकर होता है। उदाहरण के लिए फल, सब्जियाँ, दालें, सूखे मेवे तथा दूध से बने खाद्य हमें ऐसा संतुलित आहार देते हैं जो हमारे पाचन तंत्र में जाकर विषाक्त तत्वों में परिवर्तित नहीं होता। इसका कारण यह है कि एक मारा गया जानवर तो नितांत मृत पदार्थ बन जाता है परंतु सब्जियों के साथ ऐसा नहीं होता। यदि हम एक सब्जी का आधा भाग उपयोग कर लें और शेष आधे को जमीन में दबा दें तो वह फिर से उग जाएगा। परंतु ऐसा किसी मुर्गी या में मेमने के साथ नहीं हो सकता।

शोधकर्ताओं ने यह भी सिद्ध कर दिया है कि मरते समय जानवर इतना अधिक भयभीत हो जाता है कि उसके अंदर अनेक विषैले रसायन पदार्थों हो जाते हैं। अब जब इसी को हम भोजन के रूप में ग्रहण करते हैं

तो निश्चय ही हमारे स्वास्थ्य पर इसका हानिप्रद प्रभाव पड़ता है। यद्यपि हमारा शरीर इनमें से बहुत से विषाक्त तत्वों को अस्वीकार करके बाहर फेंक देता है परंतु सभी तत्व तो निकल नहीं पाते। वह हमारी धमनियों में जाकर जमा होकर उन्हें शर्करा बना देते हैं। कोलेस्ट्रॉल बढ़ने लगता है और परिणाम होता है रक्तचाप का बढ़ जाना। यही स्थिति बाद में हृदय तथा गुर्दे की अवस्था को बिगाड़ कर हमारे लिए कठिनाई पैदा कर देती है। माँसाहारी खाद्य से निकलने वाले विषाक्त तत्वों से शरीर, मन तथा मनुष्य के सभी अवयवों पर कुप्रभाव पड़ता है। 1985 में नोबेल पुरस्कार जीतने



वाले डॉक्टर माइकल ब्राउन तथा डॉक्टर जोसेफ गोल्डस्टीन (टैक्सस यूनिवर्सिटी, अमेरिका) ने कहा है कि यदि हृदयाघात के कारण होने वाली मृत्यु को रोकना है तो हमें धमनियों में कोलेस्ट्रॉल के जमा होने को रोकना होगा और यह कोलेस्ट्रॉल हमें सबसे

अधिक मात्रा में अंडों तथा मीट में ही मिलता है। अतः वे ऐसे भोजन को लेने की सलाह देते हैं जिसमें अंडे व मीट का प्रयोग न किया गया हो। जिस प्रोटीन को हम लेते हैं वह जितना अधिक प्राकृतिक स्रोतों से लिया गया हो उतना ही उत्तम माना जाता है। सोयाबीन, मेवे, बीजों तथा दूध से बनी पदार्थों में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन मिलता है जिसे पचाना भी आसान होता है। (आगे दी गई तालिका देखें) इस तालिका को देखने से स्पष्ट हो जाएगा कि शाकाहारी भोजन अधिक पोषण युक्त होता है और अधिक प्रोटीन हमें देता है अपेक्षाकृत माँसाहारी भोजन के, जिसमें अंडे, मीट और मछली आदि शामिल रहते हैं। (स्वास्थ्य बुलेटिन संख्या 23-भारत सरकार)



विश्व के अग्रणी शाकाहारी

अमेरिका, इंग्लैंड और जापान के अग्रगण्य व्यक्ति, जो विभिन्न क्षेत्रों में कार्यरत हैं, अब शाकाहारवाद को जीवन का बेहतर और अधिक स्वास्थ्यकर रूप मानने लगे हैं।

चिंतक : विश्व के अग्रणी दार्शनिक जो स्वयं शाकाहारी थे, उनमें अरस्तु, सुकरात तथा रूसो का नाम आता है। हमारे देश के पूर्व राष्ट्रपति डॉक्टर सर्वपल्ली राधाकृष्णन, जो अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त दार्शनिक थे, भी शाकाहार ही लेते थे।

लेखक : विश्व में प्रसिद्ध अनेक लेखक हुए जो अपनी इच्छा से शाकाहार लेने के समर्थक थे, जैसे विलियम शेक्सपियर, मिल्टन, अलेक्जेंडर पोप, शैले, लाँग फैलो, वर्ड्सवर्थ, लियो टालस्टॉय ,एच.जी. वेल्स,वाल्टेयर तथा जार्ज बर्नार्ड शॉ।

वैज्ञानिक : विश्व के बड़े जाने-माने वैज्ञानिकों में से अनेक शाकाहारी रहे। न्यूटन, पायथागोरस, बेंजामिन

फ्रैंकलीन, चार्ल्स डार्विन, डॉक्टर एल्बर्ट श्विटजर, डॉ. हक्सले तथा आइंस्टीन। भारत के विश्वविख्यात नोबेल पुरस्कार विजेता डॉ. सी.वी. रमण भी शाकाहारी थे। भारत रत्न प्राप्त देश के पूर्व राष्ट्रपति डॉ. अब्दुल कलाम भी शाकाहारी ही थे।

गायक : माइकल जैकसन तथा मैडोना को कौन नहीं जानता? हमारे युवा यह जानकर हैरान होंगे कि यह दोनों गायक अपनी मर्जी से शाकाहार लेते थे, मतलब यह कि शाकाहारवाद आधुनिकता और फैशन का विरोधी नहीं है।

खिलाड़ी : माँसाहार के पक्ष में एक तर्क यह दिया जाता है कि यह अधिक पोषक है, इसमें अधिक प्रोटीन रहता है जबकि यह सत्य नहीं है। अंतर्राष्ट्रीय बॉडी बिल्डिंग चैंपियन एंड्रयूज चिलिंग तथा पियर्कोवेर्नोत जो स्कींग के रिकार्ड होल्डर हैं तथा भारत के सुशील कुमार, जो पहलवान हैं, भी पूर्णता शाकाहारी हैं।

विभिन्न खाद्य पदार्थों से प्राप्त होने वाले पोषक तत्वों का शाकाहारी खाद्य पदार्थों से तुलनात्मक अध्ययन

शाकाहारी खाद्य पदार्थ (प्रति 100 ग्राम)

खाद्य पदार्थ का नाम	कार्बोहाइड्रेट्स (% ग्राम)	प्रोटीन (% ग्राम)	फैट (% ग्राम)	खनिज (% ग्राम)	कैलोरी (% ग्राम)
दूध - पाउडर	51.01	38.3	0.1	6.8	357
हरे चने	56.6	24	1.3	3.6	334
काले चने	60.3	24	1.4	3.4	350
राजमाह	57.2	22.3	1.7	3.6	333
दालें	59.7	25.1	0.7	2.1	346
मटर	63.5	22.9	1.4	2.3	358
सफेद चने	58.9	22.5	5.2	2.2	372
लोबिया	55.7	24.6	0.7	3.2	327
सोयाबीन	20.9	43.2	19.5	4.6	432
बादाम	10.5	20.8	58.9	2.9	655

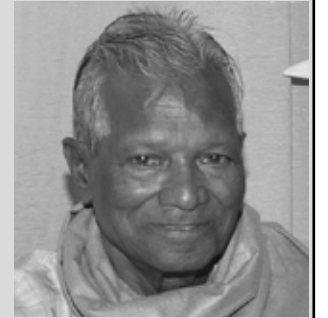


खाद्य पदार्थ का नाम	कार्बोहाइड्रेट्स (% ग्राम)	प्रोटीन (% ग्राम)	फैट (% ग्राम)	खनिज (% ग्राम)	कैलोरी (% ग्राम)
काजू	22.3	21.2	46.9	2.4	596
नारियल	13	4.5	41.6	1	444
तिल	25.2	18.3	43.2	5.2	564
मूँगफली	19.3	31.5	39.8	2.3	549
पिस्ता	16.2	19.8	53.5	2.8	626
अखरोट	11	15.6	64.5	1.8	687
जीरा	36.6	18.7	15	5.8	356
मेथीदाना	44.1	26.2	5.8	3	333
पनीर	6.3	24.1	25.1	4.2	348
घी	-	-	98	-	900
माँसाहारी खाद्य पदार्थ (प्रति 100 ग्राम)					
अण्डे	-	13.3	13.3	1.9	173
मछली	-	22.6	0.6	0.8	91
मटन	-	18.5	13.3	1.3	194
सूअर का माँस	-	18.7	4.4	1	114
गाय का माँस	-	22.6	2.6	1	114

पंडित धर्मवीर रंजीत-भावपूर्ण श्रद्धांजलि

इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन (INO) मारीशष के समन्वयक तथा वरिष्ठ प्राकृतिक चिकित्सक डॉ पंडित उत्तमचंद (जो डॉ. धर्मवीर के नाम से जाने जाते थे) का देहांत 2 जनवरी 2021 को मॉरीशष में हो गया।

डॉ धर्मवीर रंजीत का जन्म 31 मार्च 1930 को एक आर्य समाज परिवार में हुआ था। वर्ष 1989 से 1992 तक भारत में रहकर INO अंतर्राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अमृत मूणत जी के मार्गदर्शन में ND (Diploma in Naturopathy) की पढ़ाई की। नेचुरोपैथी पढ़ाई के बाद मारीशष में प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र खोल कर सेवा कार्य प्रारंभ किया। प्राकृतिक चिकित्सा सेवा से उनकी इतनी ख्याति बढी कि पूरे मारीशष में चर्चा होने लगी। यहाँ तक कि मारीशष के प्रधानमंत्री श्री अनिरुद्ध जगन्नाथ जी ने भी इनके केंद्र पर नेचुरोपैथी उपचार का लाभ लिया। इनकी सेवाओं से प्रभावित होकर मारीशष सरकार ने नेचुरोपैथी केंद्र हेतु डॉ. धर्मवीर को भूमि दान दी जहाँ पर आज कल प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र को उनके पुत्र, पुत्रवधू डॉ. प्रीति संचालन कर रहे हैं। ऐसी पुण्य आत्मा को शत् शत् नमन।



हर मर्ज की दवा है कलौंजी



कलयुग में धरती पर संजीवनी है कलौंजी, अनगिनत रोगों को चुटकियों में ठीक करता है। कलौंजी के बीजों का सीधा सेवन किया जा सकता है।

ये निम्न रोगों को दूर करने में सहायक है :-

1. टाइप-2 डायबिटीज : प्रतिदिन 2 ग्राम कलौंजी के सेवन के परिणामस्वरूप बढ़ा हुआ ग्लूकोज कम होता है। इंसुलिन रैजिस्टैंस घटती है, बीटा सैल की कार्य प्रणाली में वृद्धि होती है तथा ग्लाइकोसिलेटिड हीमोग्लोबिन में कमी आती है।

2. उच्च रक्तचाप : 100 मिलीग्राम कलौंजी के सत्व को दिन में दो बार सेवन से हाइपरटेंशन के मरीजों में ब्लड प्रेशर कम होता है। एक कप गर्म पानी में आधा चम्मच कलौंजी का तेल मिलाकर दिन में 2 बार पीने से रक्तचाप सामान्य बना रहता है। तथा 28 मिलीलीटर जैतून का तेल और एक चम्मच कलौंजी का तेल मिलाकर पूरे शरीर पर मालिश करके आधे घंटे तक धूप में रहने से रक्तचाप में लाभ मिलता है। यह क्रिया हर तीसरे दिन एक महीने तक करनी चाहिए।

3. अस्थमा- कलौंजी को पानी में उबालकर इसका सत्व पीने से अस्थमा में काफी अच्छा प्रभाव पड़ता है।

4. गंजापन- जली हुई कलौंजी को हेयर ऑइल में मिलाकर नियमित रूप से सिर पर मालिश करने से गंजापन दूर होकर बाल उग आते हैं।

5. त्वचा के विकार : कलौंजी के चूर्ण को नारियल के तेल में मिलाकर त्वचा पर मालिश करने से त्वचा के विकार नष्ट होते हैं।

6. लकवा : कलौंजी का तेल एक चौथाई चम्मच की

मात्रा में एक कप दूध के साथ कुछ महीने तक प्रतिदिन पीने और रोगग्रस्त अंगों पर कलौंजी के तेल से मालिश करने से लकवा रोग ठीक होता है।

7. कान की सूजन, बहरापन : कलौंजी का तेल कान में डालने से कान की सूजन दूर होती है। इससे बहरापन में भी लाभ होता है।

8. सर्दी-जुकाम : कलौंजी के बीजों को सेंककर और कपड़े में लपेटकर सूंघने से और कलौंजी का तेल और जैतून का तेल बराबर की मात्रा में नाक में टपकाने से सर्दी-जुकाम समाप्त होता है। आधा कप पानी में आधा चम्मच कलौंजी का तेल व चौथाई चम्मच जैतून का तेल मिलाकर इतना उबालें कि पानी खत्म हो जाएं और केवल तेल ही रह जाएं। इसके बाद इसे छानकर 2 बूंद नाक में डालें। इससे सर्दी-जुकाम ठीक होता है। यह पुराने जुकाम में भी लाभकारी होता है।

9. पेट के कीड़े : 10 ग्राम कलौंजी को पीसकर 3 चम्मच शहद के साथ रात को सोते समय कुछ दिन तक नियमित रूप से सेवन करने से पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

10. स्फूर्ति : स्फूर्ति (रिवायटल) के लिए नांरगी के रस में आधा चम्मच कलौंजी का तेल मिलाकर सेवन करने से आलस्य और थकान दूर होती है।

11. जोड़ों का दर्द : एक चम्मच सिरका, आधा चम्मच कलौंजी का तेल दो चम्मच शहद मिलाकर सुबह खाली पेट और रात को सोते समय पीने से जोड़ों का दर्द ठीक होता है।

12. आंखों के रोग : आंखों की लाली, मोतियाबिन्द,



आंखों से पानी का आना, आँखों की रोशनी कम होना आदि रोगों में एक कप गाजर का रस, आधा चम्मच कलौंजी का तेल और दो चम्मच शहद मिलाकर दिन में 2 बार सेवन करें। इससे आंखों के सभी रोग ठीक होते हैं। आंखों के चारों ओर तथा पलकों पर कलौंजी का तेल रात को सोते समय लगाएं। इससे आंखों के रोग समाप्त होते हैं। रोगी को अचार, बैंगन, अंडा व मछली नहीं खाना चाहिए।

13. गांठ : कलौंजी के तेल को गांठों पर लगाने और एक चम्मच कलौंजी का तेल गर्म दूध में डालकर पीने से गांठ नष्ट होती है।

14. मलेरिया का बुखार : पिसी हुई कलौंजी आधा चम्मच और एक चम्मच शहद मिलाकर चाटने से मलेरिया का बुखार ठीक होता है।

15. कब्ज : चीनी 5 ग्राम, सोनामुखी 4 ग्राम, 1 गिलास हल्का गर्म दूध और आधा चम्मच कलौंजी का तेल। इन सभी को एक साथ मिलाकर रात को सोते समय पीने से कब्ज नष्ट होती है।

16. खून की कमी : एक कप पानी में 50 ग्राम हरा पुदीना उबाल लें और इस पानी में आधा चम्मच कलौंजी का तेल मिलाकर सुबह खाली पेट एवं रात को सोते समय सेवन करें। इससे 21 दिनों में खून की कमी दूर होती है। रोगी को खाने में खट्टी वस्तुओं का उपयोग नहीं करना चाहिए।

17. पेट दर्द : किसी भी कारण से पेट दर्द हो तो एक गिलास नींबू पानी में 2 चम्मच शहद और आधा चम्मच कलौंजी का तेल मिलाकर दिन में 2 बार पीएं। उपचार करते समय रोगी को बेसन की चीजे नहीं खानी चाहिए। या चुटकी भर नमक और आधे चम्मच कलौंजी के तेल को आधा गिलास हल्का गर्म पानी मिलाकर पीने से पेट का दर्द ठीक होता है। या फिर 1 गिलास मौसमी के रस में 2 चम्मच शहद और आधा चम्मच कलौंजी का तेल मिलाकर दिन में 2 बार पीने से पेट

का दर्द समाप्त होता है।

18. सिर दर्द : कलौंजी के तेल को ललाट से कानों तक अच्छी तरह मलनें और आधा चम्मच कलौंजी के तेल को एक चम्मच शहद में मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से सिर दर्द ठीक होता है। कलौंजी खाने के साथ सिर पर कलौंजी का तेल और जैतून का तेल मिलाकर मालिश करें। इससे सिर दर्द में आराम मिलता है और सिर से सम्बंधित अन्य रोग भी दूर होते हैं। कलौंजी के बीजों को गर्म करके पीस लें और कपड़े में बांधकर सूंघें। इससे सिर का दर्द दूर होता है। कलौंजी और काला जीरा बराबर मात्रा में लेकर पानी में पीस लें और माथे पर लेप करें। इससे सर्दी के कारण होने वाला सिर का दर्द दूर होता है।

19. उल्टी : आधा चम्मच कलौंजी का तेल और आधा चम्मच अदरक का रस मिलाकर सुबह-शाम पीने से उल्टी बंद होती है।

20. हर्निया : 3 चम्मच करेले का रस और आधा चम्मच कलौंजी का तेल मिलाकर सुबह खाली पेट एवं रात को सोते समय पीने से हर्निया रोग ठीक होता है।

21. दांत : कलौंजी का तेल और लौंग का तेल एक-एक बूंद मिलाकर दांत व मसूढ़ों पर लगाने से दर्द ठीक होता है। आग में सेंधानमक जलाकर बारीक पीस लें और इसमें 2-4 बूंदे कलौंजी का तेल डालकर दांत साफ करें। इससे साफ व स्वस्थ रहते हैं। दांतों में कीड़े लगना व खोखला होने पर रात को सोते समय कलौंजी के तेल में रुई को भिगोकर खोखले दांतों में रखने से कीड़े नष्ट होते हैं।

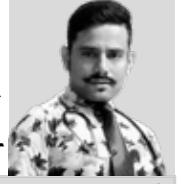
स्तनों में दूध : कलौंजी को आधे से एक ग्राम की मात्रा में प्रतिदिन सुबह-शाम खाने से स्तनों में दूध बढ़ता है।

बाल लम्बे व घने : 50 ग्राम कलौंजी एक लीटर पानी में उबाल लें और इस पानी से बालों को धोएं। इससे बाल लम्बे व घने होते हैं।

घी के स्वास्थ्य लाभ

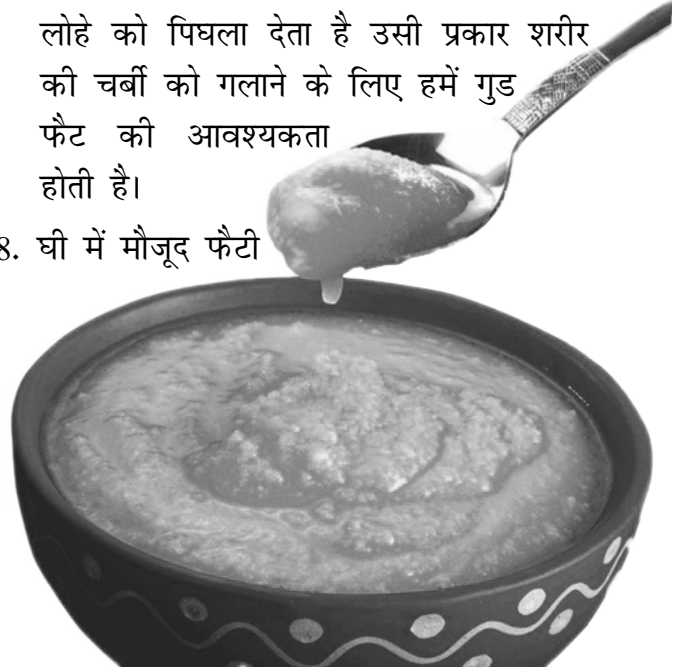
-डॉ. गोविन्दा कुमार त्रिवेदी

CMO-बालाजी निरोगधाम, दिल्ली



घी एक वसा पदार्थ है। जो गाय, भैंस आदि के दूध से बनाया जाता है। दूध को पहले जमा कर दही बनाई जाती है दही को मथ कर मक्खन निकाला जाता है और मक्खन को गर्म करके घी निकाला जाता है। घी शरीर के लिए बहुत ही शक्तिदायक व स्फूर्तिदायक है। तेल बार-बार गर्म करने से खराब होते हैं और ट्रांस फैट में बदलते हैं। यही ट्रांस फैट शरीर में जमता है और बीमारियों का कारण बनता है। परंतु इसके विपरीत घी को उबाल कर ही शुद्ध किया जाता है। सबसे ज्यादा वसा घनत्व होने के कारण घी अधिक तापमान को भी सहन करने की क्षमता रखता है।

1. घी न केवल हमारे भोजन के स्वाद को बढ़ाता है बल्कि भोजन में घी होने से, कम मात्रा में भोजन करने पर ही भूख शांत होने लगती है। इस प्रकार हम अधिक मात्रा में खाने से बचते हैं।
2. घी हमारे आमाशय की जठराग्नि को उसी प्रकार प्रचंड करता है जिस प्रकार यज्ञ की अग्नि को। अतः घी न केवल स्वयं शीघ्रता से पचता है बल्कि भोजन के अन्य अवयवों को भी पचाता है।
3. घी में विटामिन ए, डी, ई, के एवं बी12 प्रचुर मात्रा में होते हैं। इनमें से विटामिन ए व डी एंटीआक्सीडेंट होते हैं। अतः घी स्वयं एक एंटीआक्सीडेंट की तरह काम करता है और हमारे शरीर की कोशिकाओं को क्षति से बचाता है। घी हमारे जोड़ों को मजबूती देता है।
4. घी हमारे शरीर में “गुड फील बैक्टीरिया” को बढ़ाता है जो कि भोजन के पाचन एवं अवशोषण के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। घी में मौजूद फैट को प्रीबायोटिक का दर्जा दिया गया है इस प्रकार भोजन में घी का होना अपच, कब्जी, पेट के फुलाव आदि का स्वाभाविक इलाज है।
5. इसी प्रीबायोटिक गुण के कारण घी सबसे अच्छा anti allergen भी है क्योंकि तरह-तरह की फूड एलर्जी का कारण आँतों के बैक्टीरिया का कम होना है।
6. कच्चे दूध से निकाले गए सफेद मक्खन में wulzen factor मौजूद होता है जो जोड़ों की सामान्य बीमारियों में एवं गठिया में लाभकारी होता है। wulzen factor को anti stiffness factor or anti arthritic nutrient भी कहते हैं।
7. घी में मौजूद तत्व कंजुगेटेड लिनोलिक एसिड (Conjugated Linolic Acid) शरीर की चर्बी को गलाने में सहायक होता है। अतः जिस प्रकार लोहा लोहे को पिघला देता है उसी प्रकार शरीर की चर्बी को गलाने के लिए हमें गुड फैट की आवश्यकता होती है।
8. घी में मौजूद फैटी





- एसिडस् झुर्रियों रहित, दमकती त्वचा प्रदान करते हैं। बालों में मजबूती एवं चमक देते हैं।
9. भोजन में घी की कमी होने से ही भोजन के उपरांत मीठा खाने की इच्छा बनी रहती है।
 10. घी भोजन की ग्लाइसेमिक इंडेक्स (Glysemic Index) को कम करता है अर्थात घी के प्रयोग से, लिए गए भोजन की ग्लूकोस, खून में धीरे धीरे पहुंचती है। ऐसा डायबिटीज एवं दिल की बीमारियों के मरीजों के लिए अत्यंत लाभकारी होता है। यही कारण है कि पुराने जमाने से ही खिचड़ी, दाल चावल एवं अन्य कई व्यंजनों में ऊपर से घी डालकर खाया जाता है। खून में ग्लूकोज धीरे-धीरे रिलीज होने से शरीर एवं दिमाग में ग्लूकोस का सतत् लेवल बना रहता है।
 11. घी में मौजूद फैट आसानी से दिमाग में पहुंचते हैं और सोचने समझने की शक्ति को विकसित करने में लाभदायक होते हैं।
 12. 2015 में US Food And Drug Administration (FDA) ने स्वीकार किया कि भोजन में कोलेस्ट्रॉल लेने और दिल की बीमारियों में कोई संबंध नहीं है एवं कोलेस्ट्रॉल युक्त भोजन को न लेने का कोई कारण नहीं है। परंतु 30-40 साल तक जो गलत धारणा बनी हुई थी उसके चलते हमने न केवल घी बल्कि मूंगफली, काजू, नारियल जैसी बेहद लाभदायक चीजों को भी खाना छोड़ दिया था। और तो और दूध भी लो फैट ही लाने लगे।
 13. जून 2014 में UK FOOD GUIDELINES (NICE) ने माना कि भोजन में ओमेगा 3 फैटी एसिड्स लेने की आवश्यकता कतई नहीं है। क्योंकि यदि ओमेगा 3 एवं ओमेगा 6 फैटी एसिड्स को भोजन में ज्यादा लिया जाता है तो यह शरीर में ट्रांस फैट में बदल जाते हैं और अंगों को क्षति पहुंचाते हैं।
 14. चाहे हम घी खाएं या तेल सभी में समान कैलोरी होती है। सभी फैट के एक ग्राम से 0.98 किलो कैलोरी मिलती है।
 15. घी के प्रति हमारे मन में यह डर फूड इंडस्ट्री की काली करतूतों की वजह से ही पनपा है क्योंकि यदि घी एवं अन्य पारंपरिक कच्ची घानी के तेलों को बदनाम न किया जाता तो फूड इंडस्ट्री सफोला, फार्च्यून रिफाइंड, एक्स्ट्रा वर्जिन जैतून का तेल जैसे तेलों को, दिल के लिए लाभकारी बताकर घर-घर न पहुंचा पाती।
 16. इसलिए सभी व्यक्तियों को चाहे वे अपच, मोटापा, शुगर, BP या दिल की बीमारी से ही ग्रसित क्यों ना हो, भोजन में शुद्ध घी का प्रयोग भरपूर मात्रा में करना चाहिए। यदि अभी भी आप घी के प्रति असमंजस में हैं तो दिमाग की सोचने समझने की शक्ति को विकसित करने के लिए घी खाइए।

“मुझे आदरणीय पद्मश्री जयप्रकाश जी ने चर्चा के दौरान बताया कि सूर्या फाउण्डेशन द्वारा किसी भी कार्यकर्ता को बिना प्रशिक्षण किए हुए योग प्रमाण पत्र नहीं दिया जाएगा। पद्मश्री जयप्रकाश जी ने आगे कहा कि वह उन्हें योग का योद्धा बनाकर ही प्रमाण पत्र देंगे। यह बात उनकी मुझे बहुत अच्छी लगी। पिछले 16 वर्षों से मैं INO - सूर्या फाउण्डेशन के कार्यक्रमों में सदस्यों के साथ गया हूँ, इस जैसी कोई संस्था नहीं है। वहाँ मैंने उन लोगों का उत्साह देखा है, उनका समर्पण देखा है, उनकी देशभक्ति देखी है और प्राकृतिक चिकित्सा के प्रति उन लोगों का जो लगाव है, वह हमेशा भिन्नता भाव भर देता है।”

डॉ. ईश्वर बसवाराड्डी

निदेशक-मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली

षट्चक्रों का गुण-ज्ञान

ज्योतिष शास्त्र से हमें ग्रह-नक्षत्रों का परिचय व हमारे जीवन पर पड़ने वाले उनके प्रभाव का ज्ञान होता है, लेकिन इन ग्रह नक्षत्रों के संदर्भ में विशेष बात यह है कि इन ग्रहों का हमारे शरीर से सूक्ष्म संबंध होता है, इसी कारण ये हमारे जीवन व व्यक्तित्व को प्रभावित कर पाते हैं। हमारे शरीर में ग्रहों से संबंध सूत्र स्थापित करने का माध्यम बनते हैं-हमारे सूक्ष्म शरीर में स्थित चक्र। इन चक्रों में ऊर्जा होती है। यदि यह ऊर्जा स्वस्थ, सकारात्मक व क्रियाशील है, तो इसका सकारात्मक लाभ व्यक्ति को प्राप्त होता है, लेकिन यदि इन चक्रों में स्थित ऊर्जा दूषित, नकारात्मक व अवरुद्ध है तो इससे व्यक्ति का व्यक्तित्व प्रभावित होने के साथ-साथ वह इनसे संबंधित बीमारियों से भी ग्रसित हो जाता है।

परमाणु-ऊर्जा चिकित्सा एक ऐसा माध्यम है, जिसके द्वारा रोगी को बिना स्पर्श किए उसके सूक्ष्म शरीर में स्थित चक्रों की दूषित ऊर्जा को हटाकर उसे स्वस्थ ऊर्जा से ऊर्जान्वित किया जाता है और उस ऊर्जा को स्थिर किया जाता है। वर्तमान में ऐसी तकनीकें विकसित हो गई हैं, जिनके माध्यम से हमारे ऊर्जा शरीर का प्रतिबिंब भी लिया जा सकता है और अपने शरीर में प्रवाहित होने वाली ऊर्जा स्वरूप व आकार-प्रकार को देखा जा सकता है।

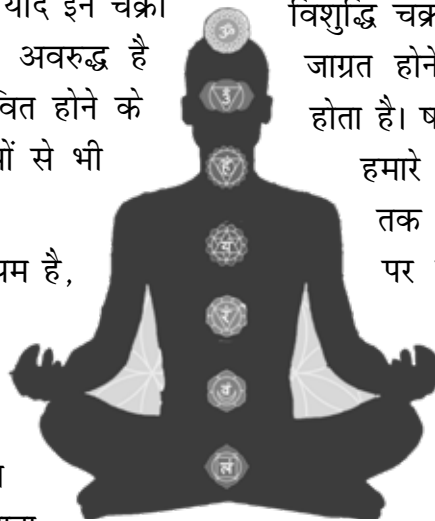
शरीर में स्थित चक्रों की ऊर्जा को यदि जागृत किया जा सके, तो व्यक्ति विभूतियों व सिद्धियों से संपन्न हो जाता है, इसके लिए प्रायः व्यक्ति साधना व तपस्या करता है। अनेकों साधु-तपस्वी व ऋषि-मुनि साधना

के माध्यम से यह प्रयास करते हैं। सामान्य व्यक्ति भी अपने सूक्ष्म शरीर में स्थित चक्रों की ऊर्जा का सामान्य लाभ ले सकता है और अपने जीवन में विशेष ढंग से आगे बढ़ पाता है, लेकिन सबसे पहले हमें इन चक्रों के बारे में जानना जरूरी है।

हमारे शरीर में वैसे तो कई सूक्ष्मचक्र हैं, लेकिन विशेष रूप से कुल छः चक्र हैं। योग की भाषा में इन्हें षट्चक्र कहा जाता है - (1) मूलाधार चक्र, (2) स्वाधिष्ठान चक्र, (3) मणिपुर चक्र, (4) अनाहत चक्र, (5) विशुद्धि चक्र एवं (6) आज्ञा चक्र। इन षट्चक्रों के जाग्रत होने पर व्यक्ति का सहस्त्रार चक्र जागृत होता है। षट्चक्रों की बात इसलिए कहीं गई है कि हमारे स्थूल शरीर की सीमा रेखा आज्ञा चक्र तक सीमित है और सहस्त्रार चक्र के जागने पर व्यक्ति शरीर के दायरे से बाहर चला जाता है। इसलिए हमारा स्थूल जीवन मुख्य रूप से षट्चक्रों के दायरे में रहता है।

हमारे सूक्ष्म शरीर में हर चक्र में विशेष प्रकार की ऊर्जा सुप्त रूप में निहित होती है और हर चक्र किसी एक ग्रह से संचालित है। जो ग्रह हमारी जन्मपत्रिका में कमजोर है, उस ग्रह से जुड़ा हुआ चक्र भी कमजोर होता है और उस चक्र के द्वारा संचालित विषय भी हमारे जीवन में कमजोर होते हैं।

उदाहरण के लिए - मूलाधार चक्र मानव शरीर में गुदा के पास होता है और शरीर का यह अंग ही पूरे शरीर को संभालता है। इस चक्र का स्वामी शनि ग्रह और इसकी दोनों राशियाँ मकर और कुंभ होती हैं।





यदि किसी व्यक्ति का शनि ग्रह व इसकी दोनों राशियाँ पीड़ित हैं तो इस चक्र के माध्यम से उसके शरीर में रोग उत्पन्न होते हैं। इस चक्र का वर्ण रक्त है और इसके चार वर्ण दल यानी - व स श ष है। इस चक्र में मुख्यतः श्री गणेश जी की स्थापना मानी जाती है।

स्वाधिष्ठान चक्र का स्थान व्यक्ति के शरीर में लिंग के समीप है। इसके स्वामी बृहस्पति हैं और इसकी राशियाँ धनु व मीन है, बृहस्पति संतान कारक ग्रह है इसलिए संतान की उत्पत्ति में इस चक्र की विशेष भूमिका रहती है। यदि कोई व्यक्ति बृहस्पति ग्रह या धनु-मीन राशि से पीड़ित है तो उसे इस चक्र संबंधी समस्याएँ होती हैं। इस चक्र के अधिष्ठात्र देव भगवान विष्णु हैं।

मणिपुर चक्र का स्थान शरीर में नाभि के पास होता है और इस चक्र का स्वामी मंगल व उसकी राशियाँ मेष वृश्चिक हैं। इस चक्र से शरीर को अग्नि प्राप्त होती है तथा भोजन की पाचन-क्रिया इसी चक्र पर निर्भर करती है। मंगल ग्रह या मेष-वृश्चिक राशि के पीड़ित रहने पर व्यक्ति की नाभि प्रायः अपने स्थान से हटती रहती है और इसके कारण पाचन क्रिया खराब होती है। इस चक्र के अधिष्ठात्र देव हनुमान जी हैं।

अनाहत चक्र का स्थान हृदय के समीप है और इसका स्वामी-शुक्र ग्रह व इसकी राशियाँ वृषभ व तुला है। शुक्र प्रेम कारक ग्रह है यदि किसी व्यक्ति का शुक्र ग्रह व इसकी राशियाँ पीड़ित हैं तो इस चक्र के माध्यम से हृदय रोग उत्पन्न होता है और ऐसे व्यक्ति प्रायः अधिक तनावग्रस्त देखे जाते हैं। इस चक्र की अधिष्ठात्री देवी लक्ष्मी जी हैं।

विशुद्धि चक्र कंठ में स्थित होता है। इस चक्र का

स्वामी बुध ग्रह व इसकी राशियाँ मिथुन व कन्या है। बुध वाणी कारक ग्रह होता है। यदि किसी व्यक्ति का बुध ग्रह व उसकी राशियाँ पीड़ित है तो उसे कंठ के साथ-साथ वाणी दोष भी लगता है। इस चक्र की अधिष्ठात्री देवी सरस्वती जी हैं। इसलिए किसी भी तरह के संगीत, गायन, कला में माँ सरस्वती की आराधना की जाती है।

आज्ञा चक्र शरीर में मस्तिष्क की दोनों भौंहों के बीच स्थित होता है। इस चक्र के स्वामी सूर्य और चंद्रमा है और उनकी राशियाँ कर्क व सिंह हैं। यदि कोई व्यक्ति सूर्य ग्रह से पीड़ित है तो उसकी दूर देखने की क्षमता प्रभावित होती है और यदि चंद्रमा से पीड़ित है तो उसकी निकट की दृष्टि प्रभावित होती है। यदि सूर्य और चंद्रमा दोनों पीड़ित हो तो उसे नेत्र रोग के साथ-साथ मस्तिष्क रोग भी उत्पन्न होते हैं। इस चक्र के देवता शिव व पार्वती है।

सहस्रार चक्र का स्थान सिर के सबसे ऊपरी भाग में माना गया है। इस चक्र में व्यक्ति का प्रवेश होने पर उसे समाधि प्राप्त होती है। ऐसा व्यक्ति जीवन मुक्त अवस्था में रहता है और परमेश्वर से उसका सतत संपर्क रहता है।

इस तरह शरीर में स्थित चक्र-ग्रह, नक्षत्रों व राशियों के माध्यम से हमारे शरीर व मन को प्रभावित करते हैं लेकिन इन चक्रों में प्रवाहित होने वाली प्राण-ऊर्जा को आसन, प्राणायाम, ध्यान व अन्य विधियों के माध्यम से संतुलित करके हम अपने शरीर व मन को स्वस्थ रख सकते हैं।

साभार : -अखण्ड ज्योति



उपयोगी एवं गुणकारी : हल्दी



हल्दी दुनिया का सबसे बेहतरीन एन्टीबायोटिक है। गरम दूध के साथ एक चम्मच हल्दी सारे शरीर की थकान व पीड़ा को समाप्त कर देती है। किसी भी प्रकार से चोट लगने से खून जम जाता है या हड्डी टूट जाती है, मोच आती है, हल्दी व चूना मिलाकर लेप करने से आराम मिलता है।

स्वास्थ्य क्या है?

अशोक कुमार तूर
नेशनल कॉर्डिनेटर-INO



स्वास्थ्य का अर्थ है रोगमुक्त शरीर। स्वस्था, तन, मन और आत्मोत्साह के समन्वय का नाम है। जब शरीर, मन, इंद्रियां और आत्मा ताल से ताल मिला कर संतुलित रूप से कार्य करती है तब ही अच्छा स्वास्थ्य कहलाता है। अर्थात् शरीर के समस्त तंत्र एवं सभी अवयव (अंग) स्वतंत्रता पूर्वक अपना-अपना कार्य करें। किसी अंग के कार्य में किसी प्रकार का अवरोध, आलस्य या निष्क्रियता न हो तथा उनको चलाने हेतु किसी बाह्य औषधि अथवा उपकरण की आवश्यकता न पड़े तभी उत्तम स्वास्थ्य माना जाएगा।

स्वस्था शरीर की उस अवस्था का नाम है जिसके द्वारा प्राणी शब्दातीत आनंद का अनुभव अपने जीवन भर करता रहता है।

इसी प्रकार बताया गया है कि स्वास्थ्य शब्द का अर्थ है स्व में स्थिति। स्वस्थ शरीर के कुछ लक्षण है :-

1. शरीर में एक समान गर्माहट-समान ताप
2. शरीर में हल्के पन का अनुभव
3. सुख का अनुभव, 4. तेज भूख और प्यास लगे
5. मन में प्रसन्नता, 6. गहरी नींद आए
7. देह में कार्य करने की क्षमता और उत्साह
8. सांसारिक कर्म करने में सक्रियता
9. समय पर उचित मल का निष्कासन

अर्थात् स्वास्थ्य का अर्थ है शारीरिक क्रियाओं की समानता तथा शरीर के तंत्रों की सामान्य कार्य क्षमता। स्वस्थ बने रहने के लिए स्वस्थ शरीर एक साधन है।

भारतीय दर्शन के अनुसार मनुष्य के शरीर धारण करने का मुख्य उद्देश्य होता है-चार पुरुषार्थ करना और वो पुरुषार्थ है धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष। इनकी प्राप्ति के लिए शरीर ही मुख्य साधन है। परन्तु ये निर्भर करते हैं मनुष्य की प्रसन्नता, खुशहाली, समृद्धि तथा क्रियाशीलता पर। इसीलिए मनुष्य का शरीर, शरीर-मन-आत्मा का एक संगठित रूप है। अतः स्वास्थ्य की परिभाषा इस प्रकार कर सकते हैं -

जो शरीर शारीरिक रूप से, मानसिक रूप से तथा आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ हो उसे पूर्ण स्वास्थ्य माना जाता है। परन्तु पिछले समय में विश्व में बहुत बड़ा बदलाव आया। द्विपक्षीय विदेशों में व्यापार, आपसी भाईचारा, मेलजोल व दोस्ताना बढ़ा तथा स्वास्थ्य के के लिए आपसी निर्भरता बढ़ी। इसलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की स्थापना हुई। इन सब बातों को देखते हुए (WHO) आज इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि बिना सामाजिक दायित्व-निर्वाह के स्वास्थ्य





अधूरा है। इसीलिए उन्होंने एक नई परिभाषा बना दी और कहा -

"Health is complete physical, mental, spiritual and social well being and not merely absence of disease or infirmity"

अर्थात् स्वास्थ्य केवल रोग अथवा अपंगता की अनुपस्थिति ही नहीं बल्कि यह एक पूर्ण शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक व सामाजिक अवस्था की स्थिति है।

आधुनिकता ने मनुष्य को इतनी सुविधाएं और साधन उपलब्ध करा दिए हैं कि वह आलसी, आरामपसंद व अक्रमण्य हो गया है। उसकी व्यस्त जिंदगी को तनावग्रस्त, क्रोधित, पेट के रोग व मनोरोग आदि रोगों ने घेर लिया है और परिणामतः उससे बड़े रोगों जैसे कैंसर, हृदयघात, गठिया, मधुमेह आदि रोगों से मित्रता जोड़ ली है। सभी रोग उसकी जीवनी शक्ति अर्थात् Vital Power, Immunity को कम करते जाते हैं और वह असाध्य, मानसिक रोग व शारीरिक रोगों की चपेट में आ जाता है।

प्रकृति के नियमों के अनुसार दिनचर्या, ऋतुचर्या व आहारचर्या को अपनाना चाहिये। साथ ही दैनिक रूप से हल्का-फुल्का, व्यायाम व योगाभ्यास करना चाहिए और अपने इष्ट देव की नित्य आराधना करनी चाहिए। तभी शरीर के स्वास्थ्य का सुखात्मक अनुभव होगा।

इसलिये कहा गया है और माना जाता है कि पहला सुख निरोगी काया।

मानव शरीर संसार के सभी प्राणियों में सर्वश्रेष्ठ है। यह केवल इहलौकिक सुख के लिए ही नहीं अपितु पारलौकिक साधना के लिए भी श्रेयष्कर है। इसलिए महाकवि तुलसीदास ने कहा है:-

*बड़े भाग मानुष तन पावा, सुर दुर्लभ सब ग्रंथही गावा॥
पुनरवित्तमः पुनरमित्रम पुनर्भाया पुनरमहि, एतत्सर्व पुनर्लभयम
ना शरीर पुन्हा पुन्हा॥*

*शरीर माद्यं खलु धर्म साधनम्, धर्मार्थ काम मोक्षानाम
आरोग्य मूल मुतमम॥*

अर्थात् मानव देह का मिलना अत्यन्त दुर्लभ है जो कि अनेक जन्मों के संचित पुण्य व शुभ कर्मों का फल है। इसी शरीर से मानव जीवन के लक्ष्य चारों पुरुषार्थ धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष की प्राप्ति संभव है जिसके लिए इस शरीर का निरोग रहना अत्यन्त आवश्यक है। यही कारण है कि मानव में सात सुखों में निरोगी काया को सर्वप्रथम सुख माना गया है। जीवन में सात सुखों में निरोगी काया को सर्वप्रथम सुख माना गया है। सात सुख हैं:-

पहला सुख निरोगी काया, दुजा सुख घर में हो माया, तीजा सुख सुलक्ष्मी नारी, चौथा सुख हो पुत्र आज्ञाकारी॥

पंचम सुख है स्वदेश में बासा छठवां सुख राज मे पासा।

सातवां सुख संतोषी जीवन, ऐसा हो तो धन्य है जीवन॥



गुणकारी शहद



प्राकृतिक चिकित्सा में शहद के अमृततुल्य कार्य निम्न है :-

1. सभी रोगों में लाभकारी व शीघ्र शक्ति बढ़ाने वाला है।
2. मृदु, विरेचक तथा कफ निःसारक है।
3. अधिक मात्रा में खिलाने से पेट दर्द को ठीक करता है।
4. मधुमेह के रोगी को शहद देने से रक्त शर्करा नहीं बढ़ती है।
5. शहद Hb का निर्माण कारक है जिससे लाल रक्त कणिकाएं स्वस्थ रहती हैं।





स्वस्थ शरीर व रोग प्रतिरोधक क्षमता

हर जीवित शरीर में प्रकृति ने एक ऐसी व्यवस्था बनाई हुई है, जो उसे जीवाणुओं और विषाणुओं से बचाती है। इसे ही रोग प्रतिरोधक शक्ति या इम्यूनिटी कहा जाता है। जिसकी इम्यूनिटी मजबूत है, उसके शरीर में रोगाणु नुकसान नहीं कर पाते, पर जिसकी इम्यूनिटी कमजोर है, वह मौसमी बदलाव में भी रोगाणुओं के आक्रमण को झेल नहीं पाता।

रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने के कारण :-

1. शरीर का वजन बहुत कम या अधिक होना।
2. शरीर को ठीक से पोषण न मिलना, धूम्रपान, शराब, ड्रग आदि का सेवन।
3. पेनकिलर, एंटीबायोटिक आदि दवाओं का लंबे समय तक सेवन करना।
4. लंबे समय तक कम नींद लेना अथवा अनावश्यक रूप से देर तक सोना।
5. शारीरिक श्रम व व्यायाम का अभाव।
6. प्रदूषित वातावरण में लंबे समय तक रहना।
7. गर्भवती स्त्री का खान-पान ठीक न हो या वह कुपोषण का शिकार हो तो होने वाले बच्चे की भी रोगप्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने की संभावना।
8. कम पानी पीने से इम्यूनिटी कमजोर पड़ती है, क्योंकि पर्याप्त पानी के अभाव में शरीर से विजातीय द्रव्यों को बाहर निकाल पाना कठिन हो जाता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय:-

आहार में एंटीऑक्सिडेंट की पर्याप्त मात्रा होनी चाहिए। एंटीऑक्सिडेंट बीमार कोशिकाओं को दुरुस्त करते हैं और सेहत बरकरार रखते हुए उम्र के असर को कम करते हैं। बीटा कैरोटिन, सेलेनियम, विटामिन-ए, विटामिन-बी2 व बी6, विटामिन-सी, विटामिन-ई, विटामिन-डी तथा जिंक प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करने के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है। इन तत्वों की भरपाई

के लिए गाजर, पालक, चुकंदर, टमाटर, फूलगोभी, खुबानी, जौ, भूरे चावल, शकरकंद, संतरा, पपीता, बादाम, दूध, दही, मशरूम, लौकी के बीज, तिल आदि उपयोगी है। हरी सब्जियों-फलों को विशेष रूप से भोजन में शामिल करें।

इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए स्वास्थ्य जीवन शैली

इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए कुछ दिशा-निर्देश:-

1. धूम्रपान व नशा न करें।
2. पोषित सब्जियां, फल, साबुत अनाज और कम संतृप्त वसा वाला आहार खाएं।
3. रोजाना व्यायाम करें तथा वजन को संतुलित रखें।
4. अपने ब्लड प्रेशर को सामान्य रखें।
5. पूर्ण तरीके से नींद लें।

इसके अतिरिक्त रोग निरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए कुछ उपाय निम्न है :-

1. तनाव रहित जीवन शैली :- आधुनिक आपा-धापी का युग तनावग्रत जीवन जीने के लिए बाध्य करता है।

2. दैनिक रूप से व्यायाम :- व्यायाम भी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने में मदद करता है। व्यायाम करने से आपके शरीर का रक्तचाप अच्छे से कार्य करता है। व्यायाम से प्रत्येक व्यक्ति के शरीर में रक्त कोशिकाएं अच्छी तरह काम करती हैं और उसकी क्षमता को बढ़ाती हैं।



3. रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए ग्रीन टी का सेवन:- ग्रीन टी एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर, रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने, वजन को कम करने में सहायक है। इसमें कैलोरी की बहुत कम मात्रा पाई जाती है। ग्रीन टी में विटामिन सी और पोलिफेनॉल्स के गुण शरीर से हानिकारक बैक्टीरिया और वायरस को खत्म कर इम्यूनिटी सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

4. सूखे मेवे खाएं और प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाएं :- ड्राई फ्रूट में विटामिन ए की भरपूर मात्रा पाई जाती है जो की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए जरूरी है। इनमें प्रोटीन, मिनरल्स, आयरन, फाइबर, जिंक और मैगनीशियम की अच्छी मात्रा होती है जो कि शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं की कमी को भी पूरा करने में मदद करते हैं। बादाम नेचुरल किलर सेल्स को बढ़ाने तथा एंटी-बॉडीज बनाने का काम करते हैं जो कि शरीर के हानिकारक बैक्टीरिया और वायरस को खत्म करने हैं।

5. इम्यूनिटी बढ़ाने में सहयोगी है दही :- दही में दूध की अपेक्षा कैल्शियम की अधिक मात्रा पाई जाती है। इसके अलावा दही में कई प्रकार के बैक्टीरिया और पोषण तत्व भी होते हैं जो की शरीर के लिए एंटी-बायोटिक का काम करते हैं जो रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मददगार हैं। दूध के साथ-साथ दही में कई प्रकार के विटामिन्स और प्रोटीन के अलावा लैक्टोज, कैल्शियम, फास्फोरस, आयरन आदि खनिज तत्व भी होते हैं।

6. प्रतिरक्षा के लिए दालचीनी है उपयोगी:- दालचीनी में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट गुण खून को जमने से रोकने और हानिकारक बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकने में मदद करते हैं। साथ ही दालचीनी शरीर के ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रित करती है।

8. इम्यूनिटी शक्ति को बढ़ायें अंजीर :- अंजीर

पोटैशियम, मैगनीज और एंटी-ऑक्सीडेंट तत्वों से भरपूर होता है। इसमें मौजूद फाइबर ब्लड में शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

9. रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए लहसुन खाएं:- लहसुन एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर तत्व है तो हमारे शरीर को विभिन्न प्रकार की बीमारियों से लड़ने की शक्ति देता है। इसके अलावा लहसुन में एल्लिसिन नामक तत्व होता है जो कि शरीर को होने वाले कई प्रकार के संक्रमण और बैक्टीरिया से लड़ने की शक्ति देता है। लहसुन का इस्तेमाल करने से अल्सर और कैंसर जैसे रोगों से बचाव होता है। रोजाना सुबह लहसुन की 2 कच्ची कलियों को जरूर खाना चाहिए। इससे हाई बीपी को नियंत्रित करने में भी मदद मिलती है।

11. प्रतिरोधक क्षमता के लिए उत्तम है अलसी:- अलसी हमारे शरीर के लिए बहुत अच्छा इम्यूनिटी बूस्टर है। अलसी का नियमित सेवन करने से शरीर को कई प्रकार के रोगों से छुटकारा मिलता है। अलसी में अल्फा-लिनोलेनिक एसिड, ओमेगा-3 और फैटी एसिड होता है जो कि हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं। ओमेगा 3 हमारे शरीर में आहारों के द्वारा ही लिया जाता है। इसके अलावा शाकाहारी व्यक्तियों के लिए अलसी जही ओमेगा 3 एसिड का सबसे अच्छा स्रोत है।

13. रसदार फल :- रसदार फलों में भरपूर मात्रा में खनिज लवण तथा विटामिन सी होता है। प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में ये महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आप चाहें तो पूरे फल खाएं और चाहें तो इनका रस निकालकर सेवन करें।

14. अंकुरित व चोकर सहित अनाज :- अंकुरित अनाज का भरपूर मात्रा में सेवन करें। अंकुरित अनाज व चोकर सहित भोजन में उपस्थित पोषक तत्व के सेवन से रोग निरोधक क्षमता बढ़ जाती है।

INO गतिविधियाँ

INO द्वारा निरंतर स्वास्थ्य जागरूकता व योग प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार हेतु अन्तरराष्ट्रीय महिला दिवस के समारोह आयोजित करके लोगों में स्वास्थ्य चेतना को जगाने का उत्तम प्रयास किया जा रहा है। इसमें देशभर से INO की कर्मठ महिला कार्यकर्ताओं का योगदान व सहयोग अतुल्य रहता है। देशभर से हमें कार्यक्रम की रिपोर्ट व फोटो प्राप्त हुई हैं। पत्रिका में स्थान सीमित होने के कारण सभी रिपोर्ट व फोटो न प्रकाशित कर पाने का हमें खेद है।

-सम्पादक

INO दिल्ली NCR कार्यकारिणी की बैठक एवं अवार्ड वितरण समारोह

31 जनवरी, 2021 को INO दिल्ली NCR कार्यकारिणी की बैठक एवं अवार्ड वितरण समारोह का INO मुख्यालय में आयोजन किया गया। बैठक में दिल्ली, नोएडा, गाजियाबाद, फरीदाबाद, गुरुग्राम एवं बहादुरगढ़ के INO के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। समारोह का शुभारंभ INO मुख्यालय में सेवारत श्री त्रिभुवन सिंह के बांसुरी वादन तथा श्री पुष्पेन्द्र द्वारा पवित्र हवन के आयोजन के साथ हुआ। इस अवसर पर गत वर्ष प्राकृतिक चिकित्सा दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित “कौन बनेगा स्वास्थ्य रक्षक” (KBSR) प्रतियोगिता के विजेताओं को पुरस्कार वितरित किए गए। साथ ही श्रीमती योजना गुप्ता, स्वर्गीय श्री पी. के. सूरी, श्री राजीव अग्रवाल आदि कई सदस्यों ने अपने कोरोना संक्रमण काल के अनुभव साझा किए। बैठक में यह निर्णय भी लिया गया कि हर महीने INO दिल्ली NCR की सभी इकाइयों के साथ बैठक की जाएगी ताकि सदस्यों में और अधिक सामंजस्य व समन्वय बना रहे।



उपरोक्त निर्णय के क्रियान्वयन हेतु INO दिल्ली NCR के प्रतिनिधियों के मध्य और अधिक तालमेल बनाए रखने के लिए दक्षिणी दिल्ली में योगाचार्य श्री संजय शर्मा जी के निवास स्थान पर, उत्तरी दिल्ली में श्री राजेश भयाना जी के क्लीनिक पर, पूर्वी दिल्ली में श्रीमती वंदना परमार जी के निवास स्थान पर, मध्य दिल्ली में विनीता तिवारी जी के तथा पश्चिमी दिल्ली में पंजाबी बाग योगाचार्य गोपाल कृष्ण जी के आश्रम में आयोजित की गई। इन सभी बैठकों में मुख्यालय से श्री अनंत बिरादर जी INO राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री अशोक तूर जी नेशनल कोऑर्डिनेटर, श्री राजीव अग्रवाल, श्री त्रिभुवन, श्री कृष्णा नामदेव एवं श्री दीपक पाल ने प्रतिनिधित्व किया। बैठकों में संबंधित क्षेत्रों के मुख्य प्रतिनिधियों ने भाग लिया तथा अपने-अपने क्षेत्र की INO की गतिविधियों को और अधिक गति देना तथा त्रैमासिक पत्रिका के वितरण को और अधिक सुगम व सुचारू रूप से करने का निवेदन किया। इस संबंध में डाक विभाग से संपर्क स्थापित किया गया। उन्होंने आश्वासन दिया कि त्रैमासिकी वितरण पर अवश्य ही सावधानी बरती जाएगी।

देश के विभिन्न राज्यों में मनाया गया “अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस” :

8 मार्च 2021 को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस देश के कई राज्यों में मनाया गया। जिनका संक्षिप्त विवरण इस



प्रकार है।

पुणे, महाराष्ट्र

INO पुणे शहर की महिला सदस्यों ने अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में के.पी. पैरामेडिकल, पुणे के प्राध्यापकों के सानिध्य में समारोह का आयोजन किया। जिसमें योग व नेचुरोपैथी के प्रचार-प्रसार हेतु महिलाओं को ज्ञान दिया गया। समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में श्रीमती श्वेता कोण्डेकर ने मुख्य रूप से योग व प्राकृतिक चिकित्सा को अपनाने व उनके लाभदायक बिंदुओं पर प्रकाश डाला। श्री अशोक कदम INO पुणे के अध्यक्ष ने सभी अतिथियों का प्रोत्साहन करते हुए समारोह आयोजन की प्रशंसा की तथा सभी आगंतुकों को धन्यवाद दिया।

जलगाँव, महाराष्ट्र

8 मार्च 2021 को महाराष्ट्र के जलगाँव तालुका में भी अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस समारोह का आयोजन किया गया। इसमें गणमान्य महिलाओं ने भाग लिया। मुख्य रूप से समारोह को डॉ. अनीता पाटिल ने संबोधित किया। जिसमें उन्होंने उपस्थित महिलाओं को बताया कि योग व नेचुरोपैथी से वे कैसे स्वस्थ रह सकती हैं? तथा संयमित जीवन प्राकृतिक जीवनशैली व योग व सूक्ष्म व्यायाम को अपने दिनचर्या का आवश्यक रूप से हिस्सा बना लेना चाहिए। समारोह के अंत में श्रीमती रुद्राणी देवरे ने सभी को धन्यवाद किया।

द्वारका, दिल्ली

8 मार्च, 2021 को द्वारका सेक्टर 11, दिल्ली में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस का समारोह का आयोजन किया। समारोह में श्रीमती भारती, श्रीमती उषा किरण, श्रीमती सुनीता, श्रीमती निर्मला, डॉ. दीप्ति मेहरा के अतिरिक्त गणमान्य महिलाओं ने भाग लिया। समारोह में मुख्य रूप से INO मुख्यालय में तैनात नेशनल कोऑर्डिनेटर श्री अशोक कुमार उपस्थित हुए। समारोह में उन्होंने बताया कि प्राकृतिक जीवन शैली का पालन

करें, वही आरोग्य बने रहने का सुगम व सरल साधन है। आगे उन्होंने बताया कि हमारा भोजन ही हमारी औषधि है। हमें इस प्रकार की भावना सभी पारिवारिक स्तर पर जागृत करना चाहिए। समारोह के अंत में सभी महिलाओं का श्रीमती भारती ने धन्यवाद किया।

अन्य समारोह INO द्वारका में ही श्रीमती भावना करारिया के सानिध्य में आयोजित किया गया। श्रीमती भावना करारिया ने समारोह में योग के कुछ नियम व आसन प्रस्तुत किए तथा उनकी उपयोगिता बतायी। श्रीमती भावना करारिया ने सभी उपस्थित अतिथियों का धन्यवाद दिया।

बोलांगीर, उड़ीसा

8 मार्च 2021 को उड़ीसा के बोलांगीर जिले के एक गाँव के हाई स्कूल में INO के पदाधिकारी श्री मुरलीधर मेहर ने अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस का आयोजन किया। समारोह का मुख्य उद्देश्य महिलाओं को नैतिक ज्ञान की जानकारी देना। स्वयं सुरक्षा के नियम बताना व योग प्रणायाम से आरोग्य के साधनों का बखान करना था। इस अवसर पर आयोजकों ने आंगनबाड़ी वर्कर, आशा वर्कर व स्वास्थ्य कर्मियों को शॉल व श्रीफल देकर सम्मानित किया गया। समारोह के मुख्य वक्ता श्री हरिभाई आर्यन INO राज्य संयोजक उड़ीसा रहे तथा धन्यवाद का प्रस्ताव स्थानीय स्कूल के हेडमास्टर ने रखा।

मुंबई, महाराष्ट्र

8 मार्च 2021 को मुंबई, महाराष्ट्र में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस का डॉ. प्रतिभा बागवे के नेतृत्व में आयोजित किया गया। इस अवसर पर महिलाओं के लिए एक्यूप्रेशर प्रशिक्षण शिविर लगाया गया। जिससे लगभग 50 महिलाओं ने एक्यूप्रेशर का प्रशिक्षण प्राप्त किया। समारोह की मुख्य वक्ता श्रीमती प्रतिभा बागवे थी तथा डॉ. शैलेश सुर्वे INO के सदस्य ने धन्यवाद प्रस्ताव रखा।

Leadership For Excellence

-Dr. Narayan G. Hegde

Dr. Narayan G. Hegde, is Principal Advisor and Managing trustee, BAIF Development Research Foundation. He is a Doctorate in Economics from University of Pune, Post Graduate Programme for Management in Agriculture (PMA-IIM, Ahmedabad) MS (Agriculture from GB Pant University and Technology, Pantnagar). Also includes Social Forest Natural Resource Management, Community Development Environmental Conservation. He is also member of several organisation which include, Managing Trustee - Nisargopchar Gram Sudhar Trust, Urlikanchan, Pune.

Leadership is the most discussed topic in management school and the most experienced subject in our daily life. Leader is one who leads or commands a team, organization, group or country.

A true leader is born at a point of time when the situation demands and is the right person to direct the rest. Leaders are different from manager or heads appointed by certain authorities.

Good Leaders:- Good leaders are those who do right things, while good managers do given things rightly. Leaders visualize the opportunity, conceive a goal, set a mission, build a team, prepare plan, review the action and evaluate the performance. Responsible leaders consider their team more valuable than their leadership and make efforts to build their team by bringing people with suitable skill, developing the right attitude, involving them in the process of decision making, valuing suggestion and building confidence whenever needed. True leaders are those who leads from behind placing their team members in front. Exceptional leaders praise their team member in public and address their problems in private and direct others how to manage challenges. This may be difficult for many leaders, as they will need to forgo their ego, control their anger, demonstrate patience and must be fair to all.

Ideally, leaders should have many qualities such as **integrity, innovation, honesty, self confidence, effective communication skill, decision making and problem solving skills, humility, self discipline, passion, commitment** and many more which are

basic ethics expected to possess and practice in daily life.

Ingredients of Leadership:- The real challenge for the leader is that during the time of crisis and when team lacks harmony. For addressing such grievances, leader with good spiritual and cultural orientation, control of ego, be more effective. Selflessness and transparency and humility can help the leader to minimize the interpersonal issues. Lack of harmony among leader can harm and cause stress, reduce efficiency and affect the health.

Leaders, who are acquainted with Yoga and meditation, can cope up better. Maintaining good health through right food habits and exercises is essential quality for good leadership.



Leaders should have an open mind to learn new skill, despite their age and status. Learning is an endless process for a progressive leader.

Styles of Leadership:- Leadership can be broadly grouped into following categories:-

- (a) **Democratic Leadership:-** Where leaders takes a decision based on the inputs from each team member. In such a style, the leader asks the



team members what they think and sort out the differences, if any. This is considered to be very effective because of the commitment of the entire team is decision making.

- (b) **Autocratic leadership**:- where the leader takes decisions without taking inputs from anyone. Such leaders yield power and expect the team to follow without real ownership. This is not a democratic style.
- (c) **Laissez faire leadership** – is the least intrusive leadership, where small groups are given authority and freedom to go about their own way.
- (d) **Strategic leadership**: where leaders explore new growth opportunities without effecting main operation. It is effective when the leader is capable with a clear vision and a motivated team.
- (e) **Transformational leadership**: is where the leader is on the search for better system and change. This can be effective when the leader is mature and moves with good planning.
- (f) **Coach style leadership**: is where the leader focuses on nurturing the strength of each member of team and assign the suitable responsibilities. This can be useful in the new organization in the initial stage to standardize the operation , but if this style continues most of the team members lose innovative attitude and remain dependent on leaders.
- (g) **Bureaucratic leadership**: where the leaders go by rule of books which is rarely effective.

Attitude of Leaders: The team is influenced mostly by the attitude of the leaders. For example in bureaucratic leadership many officials move away from the guidelines to do good things. Based on the style of management, leaders are classified in to the following categories:-

- I. **Individualists**: They are well aware of their self and are creative and focused on their own actions and development as opposed to overall organizational performance. They trust only on their intuition over established organizational process and satisfied with progress and success.
- II. **Strategists**: They are aware of the environment under operation and that makes them business

click. They venture into diversified activities with an ability to guide the team.

- III. **Alchemists**: These leaders are effective in managing organizational change with a unique ability to see the large picture in everything and work out the details while taking care of all the team members.
- IV. **Opportunists**: Mistrusting others, they are concerned with competition and tend to regard their bad behavior and legitimate and consideration of merits.
- V. **Diplomats**: They are not concerned with competition and manage their tasks without any friction by gaining control over situation.
- VI. **Experts**: They strive to perfect their knowledge and perform to excel to meet their own expectations, set at a higher level.

Secret of success: It is the attitude of the leaders that reflect their personality and the action taken by them. Every leader has their personal agenda while some of them aim at their success, fame, prosperity and happiness. Mature leaders realize the advantage of a strong team which makes them stronger. Leaders who are committed to pursue their vision and goal, ignore their personal benefits and pride and work hard. Leaders with strong moral values can alone ensure sustainable growth and harmony in their organization. Organization builds without ethics, are like palace build on sand bed, without any foundation and prone to collapse. Some may survive for couple of years, while others may continue for few decades before they collapse, but the people working with such organization always live in fear and uncertainty. To ensure smooth progress with harmony, leader should set clear goals for their teams and hold regular meetings with their subordinates. They must accept the good ideas coming from others, communicate with clarity and should accept the shortfall instead of blaming others. Leaders should have empathy and be fair to their team. When leaders are free from selfish motives and nepotism, they are admired by others as role models.



KEEPING FRUITS AND VEGETABLES FRESH FOR LONG PERIOD

Dr. B. B. Goel

- (1) Keep two or three pieces of garlic with potatoes to keep them fresh for longer time.
- (2) Bananas gets blacken if kept in fridge as it is. Keep them in a glass jar they will remain fresh for longer time.
- (3) To keep radish fresh for long time remove all its leaves except one.
- (4) Keep half ripen papaya wrapped in a paper. It will ripe soon.
- (5) To keep the banana fresh wrap them in wet cloth and keep in polythene.
- (6) Mint kept in a jar remains fresh for a longer time.
- (7) Keep green coriander in an air tight jar then keep in fridge.
- (8) Keep two or three pieces of cloves in dry fruits to keep them out side fridge.
- (9) To keep lady finger fresh cut it from both side and keep in fridge.
- (10) Lemon kept in a water jar remains fresh for longer time if water is changed daily.
- (11) Hanged ripen bananas remains fresh for longer time.
- (12) Broken coconut in summer season rotten soon. Reep it in water and change the water regularly. It will not rotten upto 3-4 days.
- (13) Keep the salad leaves between two thick wet clothes.
- (14) Dry fruits in fridge remain fresh for longer time.
- (15) Spinach kept in fridge remains fresh for 5-6 days.
- (16) Keep a dry sponge among the vegetables in fridge. Squeeze it after 2-3 days; then again keep it with vegetables. This way vegetables remain fresh for longer time.
- (17) Peeled garlic in a polythene bag kept in fridge does not dry soon.
- (18) Fresh vegetables wrapped in paper kept in fridge remain fresh for longer time.
- (19) Keep cauliflower in open polythene bag keeping its stem upward. Make 4-5 pin holes in bag for air pass, and then keep it in fridge. It will not blacken soon.
- (20) Keep dried vegetables in a water vessel and add lemon juice in it. Vegetables become fresh again.
- (21) To bring out a complete coconut keep it in hot water for five minutes.

IMPORTANCE OF PEELS OF FRUITS AND VEGETABLES

- (1) Use mint leaves and grow them by putting its stem in flower pot in one's own house.
- (2) Wash brass utensils with lemon peels. They will shine.
- (3) Wash rice in water and use this water for planting or gardening. Plants will grow faster.
- (4) Dry orange peels and make its powder. Mix it with sandal powder and milk. Use it over face and neck. Skin wil start glowing.
- (5) Clean your utensils (like tawa and other) with spare pulp of tamarind. They will shine.
- (6) Skin remains soft if rubbed with lemon peels.
- (7) Rub lemon peels on your nails and teeth they shine.



- (8) Coriander leaves, mint leaves and other vegetables are good manure. Put them in plants.
- (9) Utensils with fats can be cleaned more effectively by lemon peels.
- (10) Make a powder of dried peel of lemon and orange. It will serve as a good tooth powder.
- (11) Boil the water and add some pomegranate peels in it. Gargle with it. It removes bad smell from mouth.
- (12) Wash copper utensils with lemon peels.
- (13) Make powder of dry orange leaves. Add some coconut oil in it add some gulab jal. Face mask is ready. Use it to keep your skin soft for longer time.
- (14) Keep dry peels of bitter gourd in pulses, bengal gram flour (Besan), white flour (maida) etc. they remain preserved for longer time.
- (15) Mirror starts shining after cleaning with potato peels.
- (16) Keep dry peels of lemon in almirah. It protects cloth from worm and insects.
- (17) Put peels of small cardamom in tea. It tastes better.
- (18) Save peels of ripe mango, burning them keeps the mosquitoes away.
- (19) Burning of banana peels in evening keeps the environment pure and good fragrance prevails everywhere.
- (20) Put the peels of orange and lemon in bathing water. Body becomes charming after bath.

श्री प्रवीण कुमार सूरी : भावभीनी श्रद्धांजलि

बड़े दुख के साथ सूचित करना पड़ रहा है कि इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन (INO) के संस्थापक सदस्य व राष्ट्रीय महासचिव श्री प्रवीण कुमार सूरी जी का कोरोनावायरस संक्रमण के कारण 5 मई 2021 को दुःखद निधन हो गया। श्री प्रवीण कुमार सूरी का जन्म 3 अप्रैल 1958 को हुआ था। वह नेचर क्योर सोसायटी, मथुरा, उत्तर प्रदेश के संरक्षक थे। श्री प्रवीण कुमार सूरी INO के राष्ट्रीय महासचिव व ब्रह्मऋषि योग आश्रम, शाहदरा, दिल्ली के संचालक थे। वे योगभारती सामाजिक कल्याण समिति, योगभारती पब्लिक स्कूल तथा दिल्ली इंस्टीट्यूट ऑफ नेचुरोपैथी के सचिव थे। वे लाला राम प्रसाद मेमोरियल एजुकेशन व नेचर क्योर सोशल वेलफेयर सोसाइटी दिल्ली के कोषाध्यक्ष थे। इनके अतिरिक्त श्री प्रवीण कुमार सूरी सरकारी सेवा में रहते हुए भी इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन (INO) के माध्यम से योग व प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार में यथाशक्ति योगदान देते रहे। वे आध्यात्मिक विचारों, धार्मिक भावनाओं व सामाजिक सौहार्द के प्रवर्तक के साथ-साथ एक सच्चे प्राकृतिक चिकित्सक थे। दया, परोपकार, सद्विचार व आपसी सहयोग उनके व्यवहार में स्वतः ही झलकते थे। परंतु ईश्वर को यह सब मंजूर नहीं था तथा श्री प्रवीण कुमार सूरी जी अकाल ही संसार से विदा हो गए। यद्यपि मृत्यु एक शाश्वत सत्य है उनकी मृत्यु की क्षतिपूर्ती नहीं की जा सकती। श्री प्रवीण कुमार सूरी की मृत्यु से पूरा INO परिवार शोकाकुल है तथा INO के सभी सदस्य अपनी भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं तथा साथ ही परमपिता परमात्मा से प्रार्थना करते हैं कि उनकी आत्मा को शांति तथा परिवार को दुःख सहन करने की शक्ति प्रदान करें।



Surya Foundation Got PrCB

Yoga Certification Board (YCB) was setup in March, 2018 under the aegis of Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of AYUSH, Govt. of India with the following aims and objectives:-

Aim: Aim to bring quality and standard in practice in Yoga and to promote yoga as carrier skill.

Vision: To enable people across the globe to lead a healthy lifestyle and to make Yoga a way of holistic living by ensuring access to quality yoga trainer.

Mission: To define standards for yoga training for yoga institutions and yoga professionals and assist them in achieving the same with imparting yoga education to society.

Objective:-

1. To promote yoga as means to promote holistic health and human values.
2. To promote yoga as carrier skill.
3. To develop standards and parameters, assess competences and to certify yoga professionals for various levels and accreditation of yoga institutions / centres.
4. To certify Yoga professionals based on their competence. to accreditate yoga institutions based on their contribution in the field of yoga.
5. To bring uniformity in yoga courses conducted across India and globe.
6. To motivate yoga professionals to attain higher level of skills and competence.
7. To create demand for certify yoga professionals and yoga institutions and to collaborate with national and international organisations for promotion of yoga.

The details of courses are being certified by YCB are as under:-

Yoga Education and Training :-

- (1) Yoga Volunteer (2) Yoga Protocol Instructor (3)

- Yoga Wellness Instructor (4) Yoga Teacher & Evaluator (5) Yoga Master

Yoga Therapy

- (6) Assistant Yoga Therapist, (7) Yoga Therapist, (8) Therapeutic Yoga Consultant.

Achievement

5000 Yoga Volunteers have been got certified from YCB under Surya Foundation PrCB in 54 Days (108 Hours) with the help of International Naturopathy Organisation (INO)

Apeal

- (1) Yoga professionals are appealed to join yoga volunteer training certification programme of 36 Hours, being conducted under the aegis of Surya Foundation PrCB with help of INO.

- (2) Training certification programme for yoga protocol instructor (Level 1) and Yoga Wellness Instructor (Level 2) are being scheduled to start in the month August, 2021 onwards.

So please kindly avail this opportunity of lowest fee and quality training through Government accredited PrCB with the help of INO.

Why we are claiming lowest fee.?

Padamshree Jaiprakash Agrawal, Chairman, Surya Foundation has reason that everybody should practice yoga to keep healthy. Therefore, the learning and imparting of yoga training is an aesthetic matter, no high fee is required to be collected. Hence, all the training programmes are being conducted on the basis of "No Profit No Loss" to visualize the dream of Padmshree Jaiprakash Agrawal. So it is lowest.

Kindly contact for more information

International Naturopathy Organisation(INO)

B-3/330, Paschim Vihar, New Delhi-110063

011-25253681, 9899186046

Email: inoprbc@gmail.com **Website:** www.ycb.inosurya.com



Glimpses of Executive Meeting, Award Distribution & International Women's Day 2021



Uttar Pradesh



Bihar



Maharashtra



Madhya Pradesh

RNI No. DELBIL/2003/11045
Printed at : Saar Printers, B-30,
DSIDC Complex, Kirti Nagar,
New Delhi - 110015

दिल में हिंदुस्तान

देश को करें रोशन
मेक इन इंडिया
के साथ



SURYA

MADE IN INDIA

LIGHTING | APPLIANCES
FANS | STEEL & PVC PIPES

आत्मनिर्भर भारत की पहचान

SURYA ROSHNI LIMITED

E-mail: consumercare@surya.in | www.surya.co.in | [f suryalighting](https://www.facebook.com/suryalighting) [t surya_roshni](https://www.instagram.com/surya_roshni)

Tel: +91-11-47108000, 25810093-96 | Toll Free No.: 1800 102 5657