



NATURE CURE WORLD

Year 16

Issue 63

Oct - Dec, 2019

Rs.20/-



Asia Book of Records on Mass Mud Bath



Sabarmati - Porbandar AROGYA YATRA flagged off by Governor of Gujarat

Inside **KBSR** for making Fit India Movement successful



18 नवंबर 2019 दोपहर : 02:00 बजे

स्थान : मावलंकर सभागार, कान्स्टीट्यूशन क्लब, नई दिल्ली

Glimpse of Naturopathy Day-2019 at New Delhi



Inauguration of Naturopathy Day 2019 by Hon ble Shripad Naik & Vaidya Rajesh Kotecha

Dr. Salila Tewari felicitating to Shri Shripad Naik (Hon ble MoS for AYUSH and Defence)



Shri Shripad Naik and Shri Pratap Chandra Sarangi addressing the delegates



INO Chairman Shri Jaiprakash ji along with AYUSH & Defence Minister Shri Shripad Naik, Vaidya Rajesh Kotecha, Acharya Lokesh Muni, Dr. Bhola Singh (M.P.), Shri Raju Bista (M.P.), Dr. Raghvendra Rao (Director-CCRYN) Dr. Ishwarbasava Raddy (Advisor-Yog, and Naturopathy, Ministry of AYUSH, Govt.of India)

NATURE CURE WORLD

Contents...

• INO चेयरमैन पद्मश्री से सम्मानित	4
• INO गतिविधियाँ	5
• सोने के तरीके ऐसे सुधारे	8
• जीवन में रस भरे संतरा	10
• पत्तेदार सब्जियाँ - डॉ. बृजभूषण गोयल	15
• फल-सब्जियाँ खाओ-प्रसन्न रहो - डॉ. बी.एम. हेगड़े	16
• जल चिकित्सा के प्रयोग व लाभ - फादर सेबेस्टियन क्नाईप	17
• मोबाईल के दुष्परिणाम	19
• Hot Water Drinking -Dr. J. H. Kellogg	21
• The Importance of our teeth -Prof. N. Inbamani	23
• What is the correct way of Eating Fruits - Dr. G. L. Moondra	25

EDITORIAL BOARD

Editor

1. Anant Biradar

Associate Editors

1. Yogacharya Y. Paul
2. Dr. R. S. Dawas
3. Dr. Vinod Kashyap
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. P.K. Suri
7. 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 नैचुरोपैथी आर्गनाईजेशन, 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 नैचुरोपैथी आर्गनाईजेशन, B-3/330, पश्चिम विहार, नई दिल्ली-110063

फोन. 011-25253681

Email : ino.surya@gmail.com
Website : www.inosurya.com

KBSR - आवश्यक सूचना

कौन बनेगा स्वास्थ्य रक्षक (KBSR) राष्ट्रीय प्रतियोगिता की मांग (Demand) को देखते हुए, इस प्रतियोगिता की अवधि 30 सितम्बर, 2020 तक बढ़ा दी गई है। साथ ही इसका परिणाम (Result) 2 अक्टूबर से 18 नवंबर, 2020 के बीच घोषित किया जाएगा।

अतः सभी INO पदाधिकारियों व आयोजकों से निवेदन है कि आप अपने क्षेत्र में KBSR प्रतियोगिता 30 सितम्बर तक Online www.kbsrexam.inosurya.com या Offline आयोजित करें।

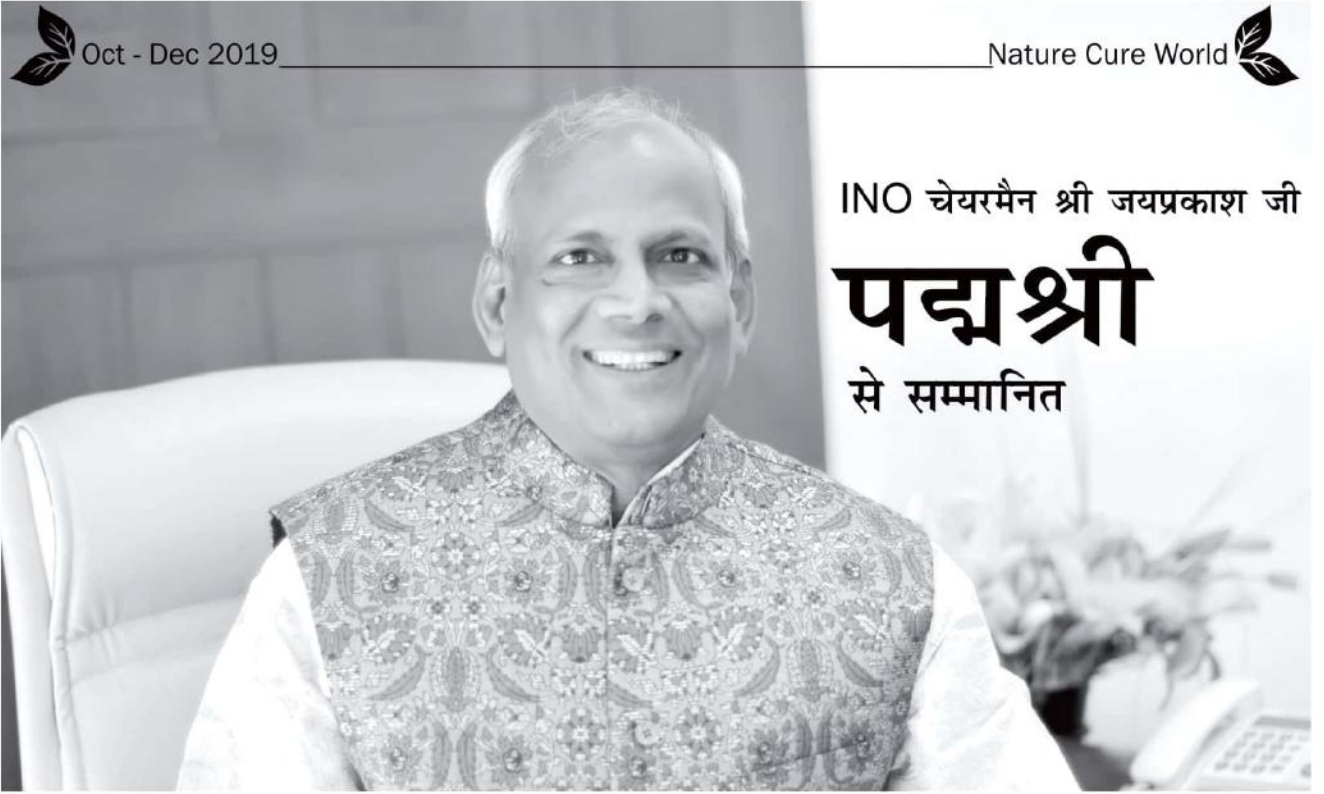


अधिक जानकारी हेतु संपर्क करें

01125262994, 9953882605, 9654946912

Email: ino.surya@gmail.com | Website: www.inosurya.com





INO चेयरमैन श्री जयप्रकाश जी

पद्मश्री से सम्मानित

जी वन भर विवेकानंद जी के आदर्शों पर चलकर राष्ट्र व समाज को एक नई दिशा देने के उद्देश्य से सूर्या फाउण्डेशन की स्थापना करने वाले देश के प्रसिद्ध उद्योगपति व सूर्य रोशनी के चेयरमैन आदरणीय जयप्रकाश अग्रवाल जी को भारत सरकार द्वारा “पद्मश्री” से सम्मानित किया गया।

श्री जयप्रकाश जी ने बचपन से सुभाष चंद्र बोस, महाराणा प्रताप, छत्रपति शिवाजी महाराज व विवेकानंद जी को पढ़ा, समझा व अपने जीवन में चरितार्थ किया। महात्मा गांधी के सत्य-अहिंसा के मार्ग पर चलते हुए उनके आदर्शों का पालन किया। वंचित, शोषित समाज को जागृत करने व उनमें शिक्षा-संस्कार के लिए सूर्या फाउण्डेशन की स्थापना की जिसके माध्यम से देश के ज्वलंत विषयों पर थिंक टैंक द्वारा विचार-विमर्श कर सुझावों को समय-समय पर भारत सरकार को भेजे जाते हैं।



समस्त INO परिवार की ओर से आदरणीय जयप्रकाश जी को पद्मश्री सम्मान के लिए बहुत-बहुत बधाई एवं शुभकामनाएँ।



ग्रामीण स्तर पर गाँव की दशा, स्वास्थ्य, शिक्षा व सामाजिक कुरीतियों को दूर करने के लिए “आदर्श गाँव योजना” प्रारंभ की। विद्यार्थियों व युवा पीढ़ी के लिए देशभर में अनेक “व्यक्तित्व विकास शिविरों” की श्रृंखला पिछले 20 वर्षों से निरंतर जारी है।

समाज को स्वास्थ्य के प्रति स्वावलंबी बनाने के लिए योग प्राकृतिक चिकित्सा को जन-जन तक पहुंचाने के लिए वर्ष 2002 में इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गनाइजेशन (INO) की स्थापना की जिसके माध्यम से देशभर के प्राकृतिक चिकित्सकों को एक सूत्र में पिरोकर प्राकृतिक चिकित्सा के विकास व प्रचार-प्रसार के लिए कार्य किया। राज्य व केन्द्र सरकार को समय-समय पर प्राकृतिक चिकित्सा के लिए उपयोगी सुझाव दिए।

जयप्रकाश जी द्वारा सूर्या फाउण्डेशन के माध्यम से देश व राष्ट्रोत्थान हेतु कार्य निरंतर प्रगति-पथ पर है।



डॉ. प्रवीण सूरी
राष्ट्रीय महासचिव-INO

INO गतिविधियाँ



डॉ. विनोद कश्यप
राष्ट्रीय संयुक्त महासचिव-INO

INO व सूर्या फाउण्डेशन द्वारा देशभर में द्वितीय प्राकृतिक चिकित्सा दिवस के अवसर पर “कौन बनेगा स्वास्थ्य रक्षक”, कला प्रतियोगिता, मिट्टी स्नान का “एशिया बुक रिकार्ड” तथा शिविर आयोजित किए गए। 24 राज्यों के लगभग 300 जिलों में आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से द्वितीय प्राकृतिक चिकित्सा दिवस मनाया गया। कार्यक्रम की सफलता जिला कॉर्डिनेटर्स व एरिया संयोजकों की निष्ठा, समर्पण और टीम भावना के कारण संभव हुई। स्थानाभाव के कारण सभी की रिपोर्ट व फोटो प्रकाशित करना संभव नहीं है। हम आशा करते हैं कि समाज के लिए उपयोगी कार्यक्रम आपके द्वारा इसी प्रकार आयोजित किए जाते रहेंगे।

दिल्ली में धूमधाम से मनाया गया प्राकृतिक चिकित्सा दिवस

प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार हेतु 18 नवम्बर को द्वितीय प्राकृतिक चिकित्सा दिवस के उपलक्ष्य में इंटरनेशनल नैचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन (INO) द्वारा आयुष मंत्रालय व सूर्या फाउण्डेशन के सहयोग से 12 से 18 नवम्बर 2019 देश के 24 राज्यों के 300 जिलों में 5000 स्थानों पर विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए गये जिसमें प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से लाखों की संख्या में लोगों ने भाग लिया।

“प्राकृतिक चिकित्सा जन-जागरण सप्ताह” के दौरान 12 से 18 नवंबर, 2019 गाँधीजी की कर्मभूमि साबरमती आश्रम, अहमदाबाद से गाँधीजी की जन्मभूमि पोरबंदर तक प्राकृतिक चिकित्सा आरोग्य यात्रा आयोजित की गई। इस कार्यक्रम का उद्घाटन गुजरात के माननीय राज्यपाल आचार्य देवव्रत जी ने हरी झण्डी दिखाकर किया। यह यात्रा गुजरात के 16 जिलों से गुजरी जिसमें विभिन्न विद्यालयों व NGO द्वारा कार्यक्रम आयोजित किए गए।

इसी कड़ी में राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी की 150वीं जयंती

एवं द्वितीय प्राकृतिक चिकित्सा दिवस 2019 के उपलक्ष्य में दिल्ली के 150 स्कूली बच्चों ने गाँधीजी की वेशभूषा में इंडिया गेट से कॉन्स्टीट्यूशन क्लब तक “प्राकृतिक चिकित्सा पदयात्रा” में भाग लिया। इस पदयात्रा का शुभारंभ केन्द्रीय मानव संसाधन राज्यमंत्री श्री संजय धोत्रे की उपस्थिति में किया गया।

कॉन्स्टीट्यूशन क्लब, नई दिल्ली में प्राकृतिक चिकित्सा का विशेष समारोह आयोजित किया गया जिसका उद्घाटन श्री श्रीपाद नाईक जी (माननीय केन्द्रीय आयुष मंत्री) ने किया। श्री श्रीपाद नाईक जी ने योग दिवस व प्राकृतिक चिकित्सा दिवस से संबंधित प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी द्वारा किये गये प्रयासों की सराहना की। इस अवसर पर विशेष अतिथि के रूप में श्री प्रताप चंद्र सारंगी (पशुपालन राज्यमंत्री) उपस्थित रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता INO एवं सूर्या फाउण्डेशन के संस्थापक श्री जयप्रकाश अग्रवाल ने की। विशिष्ट अतिथि के रूप में अहिंसा विश्व भारती के संस्थापक आचार्य लोकेश मुनि जी, पद्मश्री वैद्य राजेश कोटेचा (सचिव, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार), डॉ. भोला सिंह-संसद सदस्य, श्री राजू बिष्ट-संसद सदस्य, डॉ. जयदीप आर्या-चेयरमैन हरियाणा योग परिषद्, डॉ. ईश्वर





बासवारेड्डी (सलाहकार, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार) डॉ. राघवेन्द्र राव (निदेशक-केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा परिषद) उपस्थिति रहे। कार्यक्रम में देश के विभिन्न क्षेत्रों से आए हुए 700 से अधिक प्रतिभागी शामिल हुए।

INO के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अनंत बिरादर ने आयुष मंत्रालय द्वारा 18 नवंबर को प्राकृतिक चिकित्सा दिवस के रूप में घोषित करने के विषय में बताया तथा माननीय मंत्री महोदय से निवेदन किया कि-

- प्राकृतिक चिकित्सकों का विधिवत पंजीकरण तीन महीने में हो।
- प्राकृतिक चिकित्सकों के लिए मंत्रालय द्वारा अवार्ड की घोषणा हो।
- सरकार द्वारा योग पद्धति के अनुरूप प्राकृतिक चिकित्सा के लिये दिया जाने वाला अनुदान आरंभ किया जाये।
- राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान (NIN) के माध्यम से प्राकृतिक चिकित्सकों के लिये एक ओरिएंटेशन ट्रेनिंग प्रोग्राम आरंभ किया जाये।
- नैचुरोपैथी पद्धति के मानकीकरण व विकास हेतु संसद में विधेयक पास कराया जाए।

डॉ. अनंत बिरादर ने बताया कि विद्यार्थियों में प्राकृतिक चिकित्सा व जीवन शैली के प्रति जागरूक करने के लिये विद्यालयों में “**कौन बनेगा स्वास्थ्य रक्षक प्रतियोगिता**” (KBSR) का आयोजन किया गया है जिसमें लगभग पाँच लाख विद्यार्थियों के भाग लेने का लक्ष्य है। इस अवसर पर प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के “**फिट इंडिया आह्वान**” एवं राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी जी की 150वीं जयंती व प्राकृतिक चिकित्सा दिवस के उपलक्ष्य में “**रंग भरो प्रतियोगिता**” का आयोजन भी किया गया। साथ ही निःशुल्क प्राकृतिक

चिकित्सा उपचार एवं परामर्श शिविर, पदयात्रा, साइकिल एवं मोटर साइकिल यात्रा, नुक्कड़ नाटक, वाद-विवाद प्रतियोगिताएं तथा “**गाँधी बनो प्रतियोगिता**” इस कार्यक्रम के अभिन्न अंग रहे।

सूर्या एकलव्य सैनिक स्कूल गुजरात ने मिट्टी स्नान में दर्ज किया एशिया बुक ऑफ रिकार्ड

30 नवंबर, 2019 को सूर्या एकलव्य सैनिक स्कूल, खैरांचा, गुजरात में 702 लोगों द्वारा सामूहिक मिट्टी स्नान का अधिकतम भागीदारी के साथ एशिया बुक ऑफ रिकार्ड दर्ज किया गया। कार्यक्रम में सैनिक स्कूल के विद्यार्थी व INO गुजरात के सदस्य एवं पदाधिकारी उपस्थित थे। इस अवसर पर एशिया बुक ऑफ रिकार्ड का मेडल एवं प्रशस्ति पत्र INO के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अनंत बिरादार व सैनिक स्कूल के प्रबंधक श्री सत्येन्द्र जी को प्रदान किया गया। एशिया बुक ऑफ रिकार्ड की एडज्यूडीकेटर ने बताया कि यह रिकार्ड अब तक का सबसे बड़ा रिकार्ड है।

बालाजी निरोगधाम, नई दिल्ली

27 दिसम्बर, 2019

दिल्ली में स्थित, उत्तर भारत के सर्वश्रेष्ठ प्राकृतिक चिकित्सालय “बालाजी निरोगधाम” के वार्षिकोत्सव के अवसर पर माननीय लोकसभा अध्यक्ष श्री ओम बिरला जी ने योग व प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार के लिए विश्व के सबसे बड़े संगठन INO को “अवार्ड ऑफ ऑनर” से सम्मानित किया।

INO के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष डॉ. डवास, डॉ. डी. एन. शर्मा व राष्ट्रीय संयुक्त महासचिव डॉ. विनोद कश्यप ने यह सम्मान प्राप्त किया।

इस अवसर पर IDY उत्तर प्रदेश के प्रदेश समन्वयक डॉ. रविन्द्र राणा, INO हरियाणा के महासचिव डॉ. सुभाष जैन व INO दिल्ली NCR के अन्य सदस्य उपस्थित रहे।





कार्यक्रम के मुख्य अतिथि व लोकसभा अध्यक्ष माननीय ओम बिरला जी ने कहा कि आज की आवश्यकता योग-नेचुरोपैथी है, सरकार इस पर अपना पूरा प्रयास कर रही है। हमारे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी ने विश्व में योग को प्रमुख स्थान दिलवाया है जिसके कारण 21 जून अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित हुआ है।

बालाजी निरोगधाम के अध्यक्ष श्री बृजभूषण गुप्ता जी ने प्राकृतिक चिकित्सा का मेडिकल कॉलेज खोलने की घोषणा करते हुए कहा कि हम पूरे मनोयोग से इस पर कार्य कर रहे हैं।

वाराणसी, उत्तर प्रदेश | 19-22 दिसम्बर, 2019

आरोग्य 2019 के उपलक्ष्य में बीएचयू कैंपस, वाराणसी में द्वितीय आयुष अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन एवं प्रदर्शनी का आयोजन दिनांक 19 से 22 दिसम्बर, 2019 तक सफलता पूर्वक सम्पन्न हुआ। जिसमें इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन के पूर्वाचल संयोजक डॉ. बुद्धनारायण उपाध्याय ने प्राकृतिक चिकित्सा परामर्श एवं आयुर्वेदिक एक्स्प्रेसर के द्वारा 459 रोगियों का सफल उपचार किया गया। प्रदर्शनी के दौरान देश-विदेश के 668 प्रतिनिधि INO स्टॉल पर पधारे। इस कार्यक्रम में सूर्या फाउंडेशन के कुलदीप मोहन शर्मा, भरत सिंह, अभिषेक पांडे, राकेश सिंह व उज्ज्वल त्रिपाठी का भरपूर सहयोग मिला।

INO को मिला बैस्ट NGO ऑफ द ईयर का अवार्ड

26 दिसम्बर, 2019

अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार-प्रसार करने वाली संस्था के रूप में INO को होटल पुलमैन नई दिल्ली में सिक्स सिग्मा द्वारा “बैस्ट NGO ऑफ द ईयर का अवार्ड” प्रदान किया गया। सिक्स सिग्मा के चेयरमैन डॉ. प्रदीप भारद्वाज ने बताया कि INO विश्व की सबसे बड़ी संस्था है जो नैचुरोपैथी के प्रचार-प्रसार के लिए पूर्णतया समर्पित है।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि के रूप में सेनाध्यक्ष श्री विपिन रावत उपस्थित थे।

INO के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अनंत बिरादार व टीम को केन्द्रीय मंत्री श्री अनुराग ठाकुर द्वारा यह अवार्ड प्रदान किया गया।

नासिक, महाराष्ट्र

INO उत्तर महाराष्ट्र की उपाध्यक्षा डॉ. शुभांगी रत्नापारखी द्वारा नासिक जिले के विभिन्न विद्यालयों में 1200 विद्यार्थियों के बीच “कौन बनेगा स्वास्थ्य रक्षक प्रतियोगिता” (KBSR) का आयोजन किया गया। योग-प्राकृतिक चिकित्सा के प्रति जागरूक करने के लिए डॉ. शुभांगी द्वारा अनेक वर्षों से नासिक में कार्य किया जा रहा है। जिसमें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस व प्राकृतिक चिकित्सा दिवस प्रमुख रूप से शामिल हैं।

प्रतियोगिता में उत्तीर्ण विद्यार्थियों व विद्यालयों को प्रमाण-पत्र देकर प्रोत्साहित किया जाता है। INO द्वारा देशभर में KBSR प्रतियोगिता को 5 लाख विद्यार्थियों में आयोजित करने की योजना है।

नई दिल्ली

डॉ. अनंत बिरादार आयुष मंत्रालय में नैचुरोपैथी सर्टिफिकेशन बोर्ड के सदस्य बने

माननीय आयुष मंत्री द्वारा INO के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ अनंत बिरादार को नेचुरोपैथी सर्टिफिकेशन बोर्ड (NCB) का सदस्य नामित किया गया (No.-M. 11013/1/2019-Y&N Cell)

डॉ. अनंत बिरादार द्वारा आदरणीय जयप्रकाश जी के मार्गदर्शन में पिछले 25 वर्षों से नेचुरोपैथी के विकास व प्रचार-प्रसार के लिए राज्य व केंद्र सरकार से तालमेल करके निरंतर कार्य किया है।

नेचुरोपैथी सर्टिफिकेशन बोर्ड की स्थापना से देशभर में प्राकृतिक चिकित्सा की गुणवत्ता में सुधार होगा तथा प्राकृतिक चिकित्सा में प्रैक्टिस करने वाले चिकित्सकों के रजिस्ट्रेशन में भी सुविधा रहेगी।





सोने के तरीके ऐसे सुधारें

रात्रि में सही तरीके से शयन करना बहुत जरूरी है। सही विधि से शयन न करने पर हमारे शरीर के विभिन्न हिस्सों में दर्द होने लगता है और धीरे-धीरे यह दर्द बढ़ने लगता है। जबकि सही विधि से सोने से शरीर के विभिन्न हिस्सों में होने वाले दर्द में भी कमी आती है और शरीर पहले की तुलना में ज्यादा तरोताजा अनुभव करता है। स्वास्थ्य लाभ के लिए रात्रि में सभी के लिए 7 से 8 घंटे गहरी नींद लेना आवश्यक है। बच्चों के लिए जहाँ 9 से 10 घंटे सोना अच्छा होता है, तो वहीं बुजुर्गों के लिए कम से - कम 6 से 7 घंटे सोना उपयुक्त है।

विशेषज्ञों के अनुसार, हमारे सोने का तरीका हमारी जीवनशैली से संबंधित कई तरह की समस्याओं का कारण बनता है। सोने के सही तरीके को अपनाकर इन समस्याओं को बहुत हद तक दूर किया जा सकता है। यदि व्यक्ति को हृदय रोग, अस्थमा या साँस लेने की समस्या है, तो उसे पेट के बल सोना चाहिए। हाइम यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन द्वारा किए गए एक अध्ययन में यह कहा गया है कि तकिये पर चेहरे को सटाकर सोने से रात में रक्तदाब काफी प्रभावित होता है। इसलिए जो लोग उच्च रक्तचाप से परेशान हैं, या सुबह उठने पर जिन लोगों के उच्च रक्तचाप में बढ़ोत्तरी देखी जाती है, उन्हें तकिये पर चेहरे को मुँह के बल सटाकर सोना चाहिए। इससे उनकी उच्च रक्तचाप की समस्या में राहत मिलेगी। यदि आर्थराइटिस के कारण व्यक्ति के घुटनों में दर्द बना रहता है, तो इसमें भी सोने के सही तरीके को अपनाकर राहत पाई जा सकती है। यदि व्यक्ति को एक करवट सोने की आदत है, तो रात्रि में सोते समय तौलिया या तकिया अपने घुटनों के बीच में रखकर सोएँ। यदि व्यक्ति पीठ के बल सोते हैं, तो फिर घुटनों के नीचे तकिया रखकर सोएँ इससे भी घुटनों के दर्द में राहत मिलेगी। कुछ लोग सैनिक मुद्रा यानी हाथों को बराबर में रखकर पीठ के बल सोते हैं। यह रीढ़ की हड्डी - की सेहत के लिए अच्छा है। क्योंकि इस तरह सोने से हमारी पीठ लगातार सीधी

रहती है और इससे डिस्क पर दबाव भी कम पड़ता है। - विशेषज्ञों का यह भी कहना है कि सोते समय हमारे शरीर की मांसपेशियाँ शिथिल होती हैं और जब व्यक्ति रात में ठीक से नहीं सोते या गलत तरीके से सोते हैं, तो सुबह - उठने में उन्हें अपनी मांसपेशियों में दर्द महसूस होता है। सोने के लिए हमारा बिस्तर बहुत नरम या बहुत सख्त नहीं होना चाहिए, बल्कि ठीक-ठीक होना चाहिए। इसके अलावा सोने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला तकिया भी बहुत ऊँचा या बहुत नीचा नहीं होना चाहिए, अन्यथा इससे गरदन व कंधों में दर्द हो सकता है। अतः सोने के लिए जिस भी तकिये का इस्तेमाल किया जाए, ध्यान रहे कि उसमें करवट लेते समय या सोते समय गरदन एक तरफ को झुके नहीं।

सोने के सही तरीके के बारे में डॉक्टरों व सेहत विशेषज्ञों के अनुसार बाई ओर करवट लेकर सोना सेहत के लिए बहुत अच्छा होता है। इस करवट में सोने से सामान्य लोगों को तो फायदा पहुँचता ही है, साथ ही गर्भवती महिलाओं के लिए भी यह अवस्था सोने के लिए बहुत अच्छी मानी जाती है। अक्सर लोग भोजन करने के बाद विश्राम करते हैं या सोते हैं। अगर भोजन के बाद बाई करवट लेटा जाए, तो यह हमारे भोजन को पचाने के लिए बहुत अच्छा होता है, क्योंकि हमारे शरीर में अग्न्याशय (Pancreas) बाई तरफ ही मौजूद है। बायीं तरफ सोने से यह प्राकृतिक रूप से बेहतर काम



करने लगता है और ऐसे में हमारे द्वारा ग्रहण किया गया भोजन भी पेट में बहुत आसानी से पहुँच जाता है। आवश्यकता पड़ने पर यह आसानी से उपयुक्त एंजाइमों का भी स्राव करता है, जिससे हमारे शरीर की पाचन - क्रिया बेहतर ढंग से हो पाती है। बाईं तरफ करवट लेकर सोने से हमारे भोजन में पाचक एंजाइम सही तरीके से मिल पाते हैं। इसके साथ ही हृदय भी हमारे शरीर के बाईं तरफ ही स्थित होता है जिसके कारण बाईं तरफ सोने से हृदय में रक्त का प्रवाह बहुत आसानी से होता है और हृदय भी स्वस्थ व सशक्त बनता है। इस तरह बाईं करवट लेकर सोना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, लेकिन एक ही अवस्था में पूरी रात्रि सोने से शरीर में अकड़न आ जाती है इसलिए शरीर को जब कुछ ऐसी दिक्कत हो तो सोने की अपनी अवस्था बदल लेनी चाहिए। बाईं करवट के बाद फिर दाईं करवट लेकर सोना भी अच्छा होता है, इस करवट में हमारे शरीर की यांत्रिक क्रियाएँ सुचारु रूप से कार्य करती हैं। दाईं करवट लेकर सोने से हमारे शरीर के लिम्फ नोड अधिक सक्रिय होते हैं, जिनके द्वारा शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं। इसके अतिरिक्त शरीर में रक्त का परिसंचन भी बेहतर होता है। सोने के लिए स्टारफिश पोजीशन भी बहुत अच्छी मानी जाती है। इस पोजीशन में सोने के लिए सबसे पहले अपने बिस्तर पर पीठ के बल लेट जाएँ और फिर दोनों पैरों को इस तरह फैलाएँ कि पैरों के बीच की दूरी कम हो और फिर हाथों को ऊपर उठाकर सिर के पास रखें। सोने के लिए यह पोजीशन बहुत आरामदेह मानी जाती है। इस तरह रात्रि में सोने के लिए या किसी भी समय विश्राम करने के लिए शरीर की अलग - अलग अवस्थाएँ हैं, जिनमें हमें विश्राम लेना चाहिए। किस समय शरीर की किस अवस्था में हमें विश्राम करना चाहिए, यह जानना भी बहुत जरूरी है। भोजन करने के बाद हमें बाईं करवट में लेटकर विश्राम करना चाहिए। बाद में शारीरिक

स्थिति के अनुसार दाईं करवट लेकर या सीधा लेटकर भी विश्राम किया जा सकता है।

सामान्य स्थिति में शरीर को आराम पहुँचाने के लिए या विश्रान्ति पाने के लिए पीठ के बल लेटकर आराम करना चाहिए। इस समय श्वासन या योगनिद्रा के समय अपनाई जाने वाली शारीरिक स्थिति बेहतर होती है यानी पीठ के बल इस तरह लेटा जाए कि हमारी गरदन, रीढ़ की हड्डी, हमारे पैर सब एक सीध में हों, तथा हमारे दोनों पैरों के बीच में थोड़ा फासला हो, इसके साथ ही हमारे दोनों हाथ हमारे पैरों के बगल से थोड़ी दूरी पर हों, हथेलियाँ ऊपर की ओर हों। इस अवस्था में हमारे शरीर में ऊर्जा का प्रवाह बहुत अच्छे ढंग से हो पाता है। थोड़ी देर के लिए आराम करने हेतु यह तरीका बहुत उपयुक्त माना गया है। यदि इस अवस्था में मन-ही-मन योगनिद्रा या श्वासन के निर्देशों का पालन किया जाए, तो हमारा शरीर कम-से-कम समय में शिथिल हो सकता है और पुनः कार्य करने के लिए सजग व ऊर्जा से भरपूर हो सकता है। सोने के लिए बाईं करवट, दाईं करवट या सीधा लेटने का संबंध हमारी साँसों से भी है। जब हम भोजन के बाद बाईं करवट लेटते हैं, तो उस समय हमारा दायँ स्वर चलता है, जिससे हमारे शरीर की सूर्य नाड़ी (पिंगला नाड़ी) सक्रिय होती है। इसके कारण शरीर में गरमी आती है और शरीर भोजन को आसानी से पचाने में हमारा सहयोग करता है। शरीर के सामान्य स्थिति में होने पर दाईं करवट लेटने से हमारी नासिका का धीरे - धीरे बायाँ स्वर चलने लगता है, जिससे हमारे शरीर में चंद्र नाड़ी (इड़ा नाड़ी) सक्रिय हो जाती है और यह नाड़ी शरीर को विश्रान्ति देती है। सामान्य स्थिति में पीठ के बल लेटने से हमारी नासिका के दोनों स्वर संतुलन की स्थिति में आते हैं और शरीर को विश्रान्ति करने व उसे ऊर्जा से भरपूर करने में अपनी भूमिका निभाते हैं। इस तरह सोने का सही तरीका हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अतः हमें सोते समय इन आवश्यक नियमों का पालन जरूर करना चाहिए।

साभार : अखंड ज्योति



जीवन में रस भरे : संतरा

संतरा नींबू वंशीय किस्मों में सबसे उपयोगी एवं प्रचलित फल है। भारत के महाराष्ट्र में नागपुर व राजस्थान में झालावाड़ जिले के भवानीमण्डी संतरा उत्पादन में अपना मुख्य स्थान रखते हैं। संतरा एक लोकप्रिय फल है। संतरा खट्टा-मीठा दो प्रकार का होता है। संतरे में विभिन्न गुणों का सम्मिश्रण होता है।

संतरे की विशेषताएँ:

आम, केला, सेब, पपीता, चीकू आदि फलों को पेड़ से कच्चा तोड़ने के बाद कृत्रिम ढंग से पकाया जाता है किंतु संतरा ही एक ऐसा फल है जो पूरी तरह पेड़ पर ही पकता है।

संतरा ताजगी और तरावट देने वाले फलों में सर्वश्रेष्ठ है, जो मीठा होते हुए भी मधुमेह के रोगियों को दिया जा सकता है। संतरे का रस मानसिक ऊर्जा भी प्रदान करता है।

एक गिलास संतरे के रस का प्रतिदिन सेवन किया जाए तो मनुष्य लंबी आयु प्राप्त करता है। विटामिन-सी की

कमी, नेत्रों की जलन, थकान, तनाव आदि में लाभ होता है। संतरे में विटामिन-सी की प्रचुरता होती है। अतः आँख, कान, गला व त्वचा की बीमारियों में लाभप्रद है। आँवले के पश्चात् सबसे अधिक विटामिन-सी संतरे में ही पाया जाता है। मानसिक तनाव, रक्तचाप वृद्धि तथा हृदय व मस्तिष्क को गर्मी के विकारों, अजीर्ण, कोष्ठबद्धता आदि में इसका रस बहुत ही उपयोगी व लाभकारी होता है। मानसिक श्रम करने वाले, जैसे विद्यार्थी, चिकित्सक, प्रबंधक, वकील, इन्जीनियर इत्यादि लोगों को संतरे का इस्तेमाल अवश्य करना चाहिए।

दिल्ली इंस्टीट्यूट ऑफ नैचुरोपैथी का 19वां दीक्षांत सम्पन्न

प्राकृतिक चिकित्सा में देश की प्रमुख शैक्षणिक संस्था दिल्ली इंस्टीट्यूट ऑफ नैचुरोपैथी का 19वां दीक्षांत 29 दिसंबर, 2019 को इंडिया इंटरनेशनल सेंटर, नई दिल्ली में सम्पन्न हुआ।

कार्यक्रम में दिल्ली व देश के अनेक भागों से विद्यार्थियों ने भाग लिया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राकृतिक चिकित्सा में विश्व की अग्रणी संस्था इंटरनेशनल नेचुरोपैथी आर्गेनाइजेशन (INO) के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अनंत बिरादार ने की। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में इंडो-विएतनाम मेडिकल बोर्ड के संस्थापक व प्रसिद्ध आहार विशेषज्ञ डॉ. बिस्वरूप राय चौधरी व सिक्स सिग्मा मेडिकेयर के डायरेक्टर डॉ. प्रदीप भारद्वाज उपस्थित रहे। सम्माननीय अतिथि व विशेष अतिथि के रूप में क्रमशः डॉ. एन. पी. सिंह, डॉ. डी. एन. शर्मा व आचार्य चंद्रशेखर शास्त्री ने कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई।

इस अवसर पर संस्थान के मेधावी छात्रों को प्रतीक चिन्ह देकर सम्मानित किया गया जिनमें वर्ष 2017 (दिसंबर) के अभिनव मिश्रा, जून 2018 के लिए भानु प्रकाश महावर व दिसंबर 2018 के लिए ऋचा चौधरी थे।

दीक्षांत में 72 विद्यार्थियों को डिप्लोमा प्रदान किया गया। दिल्ली इंस्टीट्यूट ऑफ नैचुरोपैथी पिछले सात वर्षों से निरंतर प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में विशिष्ट कार्य करने वाले चिकित्सकों को "प्राकृतिक चिकित्सा शिरोमणि" के रूप में सम्मानित करता रहा है। इस वर्ष ये सम्मान INO के राष्ट्रीय संयुक्त महासचिव डॉ. विनोद कश्यप को उनके द्वारा पिछले 30 वर्षों में प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में किए गए अभूतपूर्व योगदान के लिए प्रदान किया गया।

कार्यक्रम का सम्पूर्ण संचालन व व्यवस्था देश के जाने माने लेखक, निर्देशक श्री प्राण डवास ने की।

Glimpse of Arogya Yatra & Walkathon



Hon'ble Governor of Gujarat Acharya Devvrat graced the inauguration of Naturopathy Arogya Yatra at Sabarmati Ashram, Ahmedabad with core team members of INO Gujarat.



Naturopathy Arogya Yatra welcomed at Jamnagar Chamber of Commerce & Industry, Gujarat by Shri R. K. Shah, Patron-INO Gujarat.



Felicitation of Shri Sanjay Dhotre (MoS HRD, Govt. of India) by Dr. Anant Biradar, Dr. Praveen Suri & Yogacharya Yudhister Paul at India Gate.



WALKATHON on Naturopathy from India Gate to Constitution Club, New Delhi by INO Delegates.

Glimpse of Naturopathy Day-2019, KSSR & Mass Mud Bath



Nashik, Maharashtra



Muzaffarnagar, U.P.



Kalimpong, West Bengal



Bangaluru, Karnataka



Meerut, U.P.



Kakching Bazar, Manipur



Raipur, Chhattisgarh



Agartala, Tripura



Farukhabad, U.P.



Kannur, Kerala



Kanpur, U.P.



Bahjoi, U.P.



New Delhi



Ghaziipur, U.P.



Amravati, Maharashtra



702 people set a record in Mass Mud Bath at Surya Eklavya Sainik School, Kherancha, Gujrat



पत्तेदार सब्जियाँ

- डॉ. वृजभूषण गोयल

चने के पत्ते : चने की पत्तियों में लोहा कैल्शियम तथा फास्फोरस प्रचुर मात्रा में पाया जाता है मौसम में चने का साग चबाने से दांतों के रोग पायरिया आदि में लाभ होता है। यह यकृत, फेफड़े, प्लीहा, शोध एवं नेत्र रोगों के लिए अधिक उपयोगी व लाभदायक है।

ब्रोकली : यह फूलगोभी जैसी हरी सब्जी होती है। इसके एंटी-ऑक्सीडेंट ग्लूकोसीनेट कैंसर रोग के रोकथाम में बहुत ही प्रभावशाली है। यह कच्चा खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। इसमें कई तरह के फाइटोन्यूट्रिएन्ट्स पाए जाते हैं, जो बुढ़ापे को दूर रखते हैं, कैंसर से बचाव करते हैं, मांसपेशियों की क्षति को रोकते हैं, सफेद मोतियाबिंद एवं मधुमेह के हानिकारक प्रभावों को रोकते हैं। एलर्जी के साथ सूजन को कम करते हैं।

हरा धनिया : इनकी पत्तियां सुगंधित व रोग दूर भगाने वाली होती है। विशेषकर लीवर व किडनी के लिए लाभप्रद है। यह अल्प मात्रा में तथा सलाद के साथ खाया जा सकता है।

मेथी के पत्ते : इसमें अधिक मात्रा में खनिज लवण, लोहा, कैल्शियम तथा विटामिन (कैरोटीन, विटामिन-सी) आदि उपलब्ध होते हैं।

मूली के पत्ते : मूली के पत्तों में कैल्शियम व लौह भरपूर मात्रा में पाया जाता है साथ में विटामिन भी प्रचुर मात्रा में होते हैं। मूली के पत्ते पाचन ठीक तथा वायु विकार, गैस आदि दूर करते हैं

पालक : पालक में अमीनो एसिड, कैल्शियम, लोहा, विटामिन-ए, सी तथा फॉलिक एसिड पाए जाते हैं। गर्भावस्था में नियमित पालक सेवन से लोहा का अभाव, गर्भ रक्त स्राव, गर्भपात, दस्त आदि को रोकता है। यह शारीरिक विकास व नेत्र ज्योति वर्धक है। स्तनपान करवा रही महिलाओं के लिए दूध की गुणवत्ता भी बढ़ाता है। पालक के पत्ते कब्ज नाशक होते हैं। पालक के पत्ते शहद के साथ खाने से खांसी व श्वास रोग में फायदा होता है। यह बच्चों के पोषण में बहुत ही लाभकारी है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।

बथुआ : इसमें लोहा, फास्फोरस आदि खाद्य लवण प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यह भूखवर्धक, बलवर्धक व शुक्रवर्धक है। यह यकृत व प्लीहा के रोग, नेत्र रोग, बवासीर, मोटापा, कृमि रोग, अजीर्ण, उदर रोग तथा सामान्य दुर्बलता में गुणकारी है। बथुआ खाने से पेशाब का कोई रोग नहीं होता। इसे सलाद के साथ खा सकते हैं। इसके खाने से शीघ्रपतन व नपुसंकता दूर होती है। यह हृदय रोग में भी विशेष लाभकारी है।



फल सब्जियाँ खाओ प्रसन्न रहो

- डॉ. बी. एम. हेगड़े



मूल रूप से सब्जी शब्द का प्रयोग किसी पौधे के लिए किया जाता था लेकिन अब यह नाम बहुत सारे खाद्य पौधे व उनके भोज्य भागों के लिए किया जाता है। सब्जियों व फलों में किसी भी प्रकार की वनस्पतिक विभिन्नता नहीं है। अधिकतर सब्जियों में जल की मांग अधिक होती है जो इन्हें कम कैलोरी वाली श्रेणी में रखती है। ये (सब्जियाँ) फाइबर, विटामिन “ए” व “सी”, पोटेशियम कैल्शियम व लोह तत्व का उत्तम स्रोत है। सूखी फलियाँ जैसे फली, मटर, मसूर की दाल आदि कांपलेक्स कार्बोहाइड्रेट (जटिल कार्बोज) का अच्छा स्रोत होते हुए भी इनमें प्रोटीन के अच्छे तत्व रहते हैं। वजन कम करने हेतु प्रोटीन व उच्च वसा वाला भोजन स्वास्थ्य के विपरीत होता है।

80000 नर्सों पर हारवर्ड शोध यह बताती है कि जो लोग फोलिक एसिड व विटामिन-बी सिक्स युक्त फल खाते हैं उनको हृदय घात के जोखिम आधे से अधिक कम हो जाते हैं। फॉलिक अम्ल अधिकतर हरे पत्तेदार सब्जियाँ जैसे पालक व ब्रोकली में अधिक पाया जाता है और विटामिन बी-6 केले व संतरे में अधिक पाया जाता है। दोनों ही प्रति ऑक्सीकारक स्तर को कम करते हैं और हृदयघात से बचाते हैं।

भोजन के साथ फलों का खाया जाना अच्छा नहीं होता क्योंकि इनके पीछे यही सोच जुड़ी है कि इनको भोजन के साथ खाए जाने से एक समय में शरीर में अधिक कैलोरी जमा हो जाती है। एक समय में अधिक कैलोरी वाला भोजन खाने से हमारे शरीर में अग्नाशय नामक ग्रंथि से अधिक इंसुलिन का स्राव होता है। यदि कोई व्यक्ति मधुमेह रोगी नहीं है उसके लिए बार-बार अधिक इंसुलिन का स्राव निकलना अच्छा नहीं माना जाता। फलों को दो भोजन के मध्य काल में अवश्य खाना चाहिए। जैसे सुबह-सुबह, मध्य सुबह (नाश्ते के बाद) दोपहर के बाद व सायंकाल में और यदि थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खाए जाएँ तो यह अच्छा होगा। यह भी अधिक अच्छा होगा की फल थोड़ी मात्रा में या थोड़ा अधिक खाया जाए ना कि पूर्ण भोजन के रूप में। दोपहर के भोजन के रूप में उबली या भुनी हुई सब्जियाँ जिनमें नमक व फल की मात्रा नहीं होनी चाहिए यही सबसे अच्छा भोजन होता है। भारतीय शाकाहारी भोजन सब्जियाँ, चावल व फलों के साथ अति स्वास्थ्यवर्धक भोजन होता है। यदि कोई व्यक्ति उबले हुए चावल का भोजन करता है और यदि वे चावल गाँव में हाथ से निकले हुए हों तो वह अपने प्राकृतिक जीवन में बहुत सारे विटामिन्स भी प्राप्त कर सकेगा।

जीवन को खुशियों से भरपूर रखना है तो अच्छा स्वास्थ्य जरूरी है।
अच्छे स्वास्थ्य के लिए अंकुरित एवं सलाद श्रेष्ठ उपाय है।

जल चिकित्सा के प्रयोग व लाभ

-फादर सेबेस्टियन क्नाईप

जल चिकित्सा के प्रयोग में फादर सेबेस्टियन क्नाईप का बहुत बड़ा योगदान है। सेबेस्टियन क्नाईप ने सोलह वर्षों तक जल चिकित्सा पर प्रयोग किया और उनका यह प्रयोग इतना सफल हुआ कि, इसने सारे यूरोप के लोगों का ध्यान आकृष्ट कर लिया और देश के कोने-कोने और इंग्लैंड से भी रोगी चिकित्सा कराने के लिए उनके पास पहुँचने लगे।

उन्होंने स्वयं स्वीकार किया है, कम-से-कम तीन बार अपनी पद्धति का नये सिरे से निर्माण करना पड़ा। तीस वर्षों तक जल के प्रत्येक उपचार विधि का अपने पर प्रयोग कर उसका प्रभाव देख लिया और अब तो पूरे पंद्रह वर्षों के प्रयोग से उनकी पद्धति निर्दोषिता और प्रभावकरिता पूर्णतः प्रमाणित हो गयी है।

जल चिकित्सा के प्रयोग व लाभ

फादर क्नाईप के चिकित्सा केंद्र में ठंडे जल का प्रयोग निम्न रूप से किया जाता था

1. गीली चादर लपेट
2. स्नान
3. धारा पात
4. प्रक्षालन
5. गीली पट्टी
6. जल का पान

फादर क्नाईप के अनुसार जल चिकित्सा हेतु प्रयोग में आने वाले अधिकांश सोते, कुएँ या नदी का ठंडा जल प्रयोग में लाया जाता है। उन सारी अवस्थाओं में जिनमें उष्ण जल का स्पष्ट रूप से निर्देश नहीं किया गया है। “जल” शब्द ठंडे (स्वाभाविक) जल का ही घेतक है। उन्होंने गर्मी के दिनों में कुएँ का ताजा पानी या बालू पर रखे मिट्टी के बर्तन के पानी को ही अपेक्षित ठंडा जल माना है। ठंडे जल के प्रयोग के संबंध में उन्होंने स्पष्ट किया है कि किसी भी रोगी को ठंड मालूम होने पर कंपकपी की हालत में ठंडे जल के प्रयोग का साहस नहीं करना चाहिए तथा जल का प्रयोग निर्धारित समय

तक ही करना चाहिए।

साधारण तौर पर फादर क्नाईप ने यह स्पष्ट किया है कि घुलाने का कार्य वाष्प व उष्ण स्नानों के द्वारा, निष्कासन का कार्य जल की पट्टियों और अशंतः धारापात और गीली चादर के द्वारा, तथा सशक्त बनाने का कार्य शीतल स्नान, धारा-पात आंशिक प्रक्षालन और अंततः कठोरीकरण की पद्धति के द्वारा संपन्न होता है।

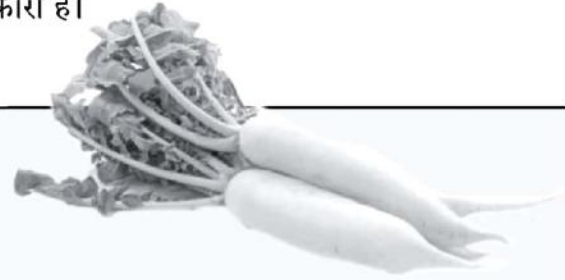
गीली चादर : गीली चादर का प्रयोग कई तरह से किया जाता था जैसे गीली चादर लपेट, गीली चादर पर लेटना, उदर पर पट्टी लपेट आदि

विधि : गीली चादर लपेट के लिए कोई सूती मोटा कपड़ा 4,6,8 या 10 तह कर लिया जाता है और वहाँ इतना लंबा चौड़ा रखा जाता है कि गर्दन से लेकर सारे शरीर को अच्छी तरह से ढक ले। इस प्रकार की चादर ठंडे पानी में डुबोकर निचोड़ ली जाती है। तब बिस्तर पर लेटे रोगी पर फैला दी जाती है। इसके साथ ही ऊनी कपड़ा या मोटा सूती कपड़ा दो या तीन तह करके ऊपर से डाल दिया जाता है जिससे गीली चादर अच्छी तरह ढक जाए ताकि अंदर हवा प्रवेश ना कर सके। ढकने में विशेष सावधानी रखना जरूरी है, नहीं तो रोगी को ठंड लगने की आशंका बनी रहती है। गीली चादर का प्रयोग पौन घंटे (45 मिनट) से 1 घंटे तक किया जाता है



अगर इससे अधिक समय तक इसका प्रयोग करने को कहा जाएगा तो चादर उष्ण हो जाएगी तथा उसे पुनः ठंडे पानी से गीली करना पड़ेगा। नियत समय पूर्ण होते ही चादर उतार ली जाती है और रोगी को कपड़े पहनाकर कुछ सामान्य व्यायाम करने को कहा जाता है या जब तक साधारण उष्णता ना आ जाए बिस्तर पर ही रखा जाता है। गीली चादर लपेट के अतिरिक्त यदि रोगी चाहे तो गीली चादर बिस्तर पर बिछाकर उस पर लेट भी सकता है। उसमें भी कुछ सावधानियां बरतनी पड़ती हैं उसमें भी उतना ही समय लगता है।

लाभ : गीली चादर लपेट या गीली चादर पर लेटने से वायु (गैस) आमाशय व आंतों से निकलकर बाहर होती है, रीढ़ व उसकी मज्जा को मजबूत करती है, पृष्ठशूल व कृतीवात का निवारण करती है, रक्त सकुलता व ज्वर के ताप में गीली चादर लपेट या लेटने का अच्छा प्रभाव पड़ता है। यदि गीली चादर लपेट या गीली चादर पर लेटने का प्रयोग एक साथ किया जाता है तो शरीर की अत्यधिक गर्मी, वायु शरीर के किसी अंग में अत्यधिक रक्त संग्रह और विषाद रोगों में लाभकारी है।



स्वास्थ्य कवच-मूली

- ✓ यह विटामिन 'ए' का भंडार है एवं इसमें विटामिन 'बी' एवं 'सी' भी प्रचुर मात्रा में होता है।
- ✓ सोडियम की प्रचुरता के कारण मूली पथरी को गलाने में बहुत लाभकारी है। यह मूत्रावरोध को भी दूर करती है।
- ✓ गंधक की उपस्थिति के कारण मूली चर्म रोगों की अचूक दवा है। त्वचा को कोमल व चमकदार रखने के लिए मूली का रस मलें और आधे घंटे बाद धो लें। खुजली होने पर खुजली के स्थान पर मूली का रस का प्रयोग किया जा सकता है।
- ✓ मूली का सबसे बड़ा गुण उसकी गंध है। यह शरीर में विद्यमान कार्बनडाईऑक्साइड को बाहर निकालकर फेफड़ों में जीवनरक्षक ऑक्सीजन भर देती है। मूली में मौजूद मैग्नीशियम विषैले तत्वों को शरीर से बाहर निकालता है। यह मानसिक तनाव और अनिद्रा को भी दूर करती है।
- ✓ मूली में उपस्थित क्लोरीन पेट में सफाई करके, कब्ज समाप्त कर, मल को बाहर निकालती है।
- ✓ मूली में उपस्थित कैल्शियम और फॉस्फोरस हड्डियाँ और दाँत मजबूत करते हैं और मसूड़े स्वस्थ रखते हैं। इसमें उपस्थित गंधक पिलपिले, दुबले पतले व्यक्तियों की माँसपेशियों को भी मजबूत बना देती है।
- ✓ मूली में पोटेशियम बहुत होता है। इससे रक्तचाप नियंत्रण में रहता है, हृदय की गति ठीक रहती है। हृदय की पम्पिंग प्रणाली और माँसपेशियाँ मजबूत होती हैं। उच्च रक्तचाप के मरीज को मूली का रस बार-बार पीना चाहिए एक निम्न रक्तचाप के रोगी को मूली रस में सेंधा नमक मिलाकर पीना चाहिए।
- ✓ पेशाब रूकने एवं पेशाब में जलन होने की स्थिति में दो-दो घंटे बाद, दो चम्मच मूली का रस पीने से कुछ ही घंटों में पेशाब खुलकर आने लगता है।
- ✓ मूली की तासीर ठंडी होने से इसे दिन में धूप में बैठकर ही खाना चाहिए, रात में न खाएं। इसको अधिक देर तक काटकर नहीं रखना चाहिए एवं इसको सदैव पत्तों के साथ ही खाना चाहिए।

मोबाईल के दुष्परिणाम

किशोर एक साथ खड़े तो होते हैं, लेकिन एक दूसरे को पूरी तरह से अनदेखा करना इन दिनों एक आम दृश्य है। एक सर्वेक्षण के अनुसार, 12 से 17 वर्ष की आयु के 78% किशोरों के पास मोबाइल फोन हैं और वे सिर्फ अपने माता-पिता को कॉल करने के लिए इसका उपयोग नहीं कर रहे हैं। चार में से एक किशोर की पहुंच इंटरनेट तक है, जो वयस्कों से कहीं अधिक है। तो क्या सेल फोन वास्तव में किशोरों के लिए एक अच्छी बात है? किशोरों पर सेल फोन के नकारात्मक प्रभाव क्या हैं? उत्तर जानने के लिए आगे पढ़ें—

टीन टेंडोनाइटिस (TTT)

किशोर पूरी तरह से टेक्स्टिंग (संदेश) के आदी हैं। अतिरिक्त मैसेजिंग से टीन टेंडोनाइटिस (TTT) नामक रोग हो सकता है। यह खराब मुद्रा के कारण हाथ, पीठ और गर्दन में दर्द पैदा कर सकता है। इससे दृष्टि कमजोर और यहाँ तक कि गठिया भी हो सकता है।

तनाव

सेल फोन रखने से कुछ प्रोडक्टिव कार्य तो नहीं करेंगे बल्कि टेक्स मैसेज करने में अधिक समय बिताएंगे। अध्ययनों से साबित हुआ है कि जो किशोर अपने सेल फोन के साथ अपना बहुत अधिक समय बिताते हैं उनमें तनाव और थकान होने की संभावना अधिक होती है। कुछ मामलों में मनोवैज्ञानिक विकारों को भी जन्म दे सकता है।

नींद की कमी

अधिकांश किशोर पाठ और कॉल का जवाब देने के लिए सोते समय अपने सेलफोन को पास में रखते हैं। वे पढ़ाई के आसपास पहुँच में रहने के लिए दबाव महसूस करते हैं। यह नींद में रुकावट और व्यवधान की ओर जाता है। नींद से वंचित होने पर किशोर चिड़चिड़े भी हो जाते हैं।

चिंता बढ़ाता है

संचार के एक प्राथमिक मोड़ के रूप में टेक्स्टिंग पर भरोसा करने से किशोरों में चिंता बढ़ सकती है। टेक्स्टिंग तुरंत संतुष्टिदायक है, लेकिन यह चिंता भी पैदा करता है। मित्र द्वारा तत्काल उत्तर खुशी और उत्साह ला सकता है। लेकिन देरी से प्रतिक्रिया या कोई प्रतिक्रिया नहीं होने की स्थिति में वही खुशी निराशा में बदल जाती है।

कैंसर का खतरा

अनुसंधान से पता चलता है कि मोबाइल फोन द्वारा उत्सर्जित इलेक्ट्रोमैग्नेटिक रेडिएशन जब हम फोन को अधिक समय तक पकड़ते हैं तो ऊतकों में समा जाते हैं। किशोरावस्था के तंत्रिका तंत्र अभी विकसित हो रहे हैं और वयस्कों की तुलना में सेल फोन से मस्तिष्क कैंसर के विकास का अधिक खतरा है।



साइबर क्राईम

“फाइट क्राइम इन्वेस्ट इन किड्स” द्वारा किए गए एक सर्वेक्षण के अनुसार , लगभग एक तिहाई किशोर साइबर क्राईम के शिकार हैं। और लगभग आधे पीड़ितों को अपराधियों की पहचान नहीं है।

किशोर के लिए सेल फोन सुरक्षा

किशोरों पर सेलफोन के नकारात्मक प्रभावों से बचने के कुछ तरीके इस प्रकार हैं:-

1. अपने किशोर के साथ बातचीत करें कि सेल फोन पर खर्च किए गए समय और धन की स्वीकार्य मात्रा क्या होनी चाहिए ।
2. पाठ के उत्तर देने के अपने आवेग को रोकने के लिए उसे बताएं ।
3. सोने के लिए रवाना होने से पहले सेलफोन बंद करने से नियमित नींद का कार्यक्रम बनाए रखने

में मदद मिलेगी ।

4. अपने किशोरों को सिखाएं कि सेलफोन पर हल्की से मध्यम बातचीत कैसर की संभावना को कम कर सकती है । वार्तालाप को प्रतिदिन 20 मिनट से अधिक न करें ।
5. एक मासिक योजना का विकल्प जो कि कितने कॉल मिनट और पाठ संदेश उपलब्ध है, के लिए एक संरचना प्रदान करता है । यदि आप बिल का भुगतान कर रहे हैं , तो आप मोबाइल फोन रिकॉर्ड तक भी पहुंच बना सकते हैं , जो आपको यह ट्रैक करने में मदद करेगा कि आपका किशोर कितनी बार कॉल करता है और किसको संदेश भेजता है और किस नंबर पर जाता है ।

निष्कर्ष निकालने के लिए तकनीकी दुनिया का हिस्सा बनना बहुत अच्छा है और हर किसी को इसका लाभ उठाना चाहिए, जिसमें किशोर भी शामिल हैं , लेकिन संयम से ।

श्रेष्ठ भारत सम्मान से अलंकृत हुए डॉ. अनंत बिरादार

इंटरनेशनल नेचरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन (INO) के राष्ट्रीय अध्यक्ष व आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सदस्य डॉ अनंत बिरादार को प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में उत्कृष्ट सेवा व योगदान हेतु श्रेष्ठ भारत परिषद द्वारा 12 जनवरी, स्वामी विवेकानंद जयंती के अवसर पर विवेकानन्द योगाश्रम, नई दिल्ली में श्रेष्ठ भारत सम्मान से अलंकृत किया गया।

इस अवसर पर राज्यसभा के पूर्व सांसद व संघ प्रचारक श्री देवदास आपटे, श्री सुधांशु त्रिवेदी, एकल विद्यालय के चेयरमैन श्री बजरंग लाल बागड़ा, वरिष्ठ पत्रकार व न्यूज नेशन के एडिटर श्री दीपक चौरसिया उपस्थित थे।

श्रेष्ठ भारत परिषद के संस्थापक आचार्य विक्रमादित्य ने डॉ. अनंत बिरादार द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा में किए गए कार्यों की सराहना करते हुए अपनी शुभकामनाएं दी।





HOT WATER DRINKING

- Dr. J. H. Kellogg

Dr. J. H. Kellogg (Johan Horkey Kellogg (1852-1943) an American Model Doctor and Surgeon in Belle Creds Michigan had a sanatorium where he used holistic methods such as Rational Diet, Rational Hydrotherapy and Exercises for treating people. He was a vegetarian through his life.

The basic and Starting point for Nature Cure in its present avatar is Hydrotherapy. Hydrotherapy is one of the basic methods of treatment widely used in the system of naturopathic medicine, which is also called as water therapy, aquatic therapy and pool therapy.

Hot water drinking has of late years been enormously overdone. In the United States, and doubtless in other countries, many persons have been injured by deluging their stomachs with quantities of hot water several times daily. The author has met a number of patients who were taking three or four glasses at once in this way at a temperature which would seem positively incredible. In one instance a gentleman was found sipping a glass of water at a temperature of 160°. The free use of hot water has been largely encouraged by physicians who recommend an exclusive meat dietary, experience having taught them that the free use of meat must be accompanied by copious water drinking as a means of ridding the system of the abdomen, toxins, and various other poisonous substances which are always to be found in the body of a dead animal. Water drinking in these cases is doubtless a means of saving the patient's life under conditions which would otherwise lead to speedy exhaustion of the defenses of the body, and thus precipitate some acute and perhaps fatal malady, as Bright's disease, organic changes in the liver, arteriosclerosis, etc.

The fact that hot water has proved serviceable in some cases has led to its excessive use by a

large number of persons who have suffered serious consequences from the practice. The general effect of hot water drinking is to debilitate the digestive system, while cold water acts as a tonic. Heat and cold, when brought in contact with the mucous membranes, produce effects entirely analogous to those resulting from their application to the skin. When heat is applied, the result is first a stimulation, quickly followed by an atonic reaction lasting for a considerable length of time. In this condition the blood-vessels of the stomach are contracted, the circulation is less active, and the activity of the peptic glands, if not entirely suspended, is greatly diminished, so that the quantity of hydrochloric acid produced is smaller than under ordinary conditions. When cold is applied, the opposite effect is produced. The blood-vessels are first contracted, but later, tonic reaction occurs, the movement of blood in the vessels is accelerated, the glands become more active, and the functions of the stomach are quickened.

From these facts it is apparent that hot water drinking is a measure likely to prove of great service in hyperpepsia, and likewise in gastrorrhea, as in these conditions there is an excessive production of hydrochloric acid. In





order to be beneficial in cases of this sort, the water swallowed must be very hot, the temperature being 130° to 140°; and should be swallowed rapidly, so that it may be cooled as little as possible before coming in contact with the stomach.

Hot water drinking is very useful in gastralgia, especially when accompanied by vomiting. Slowly sipping hot water will sometime, relieve vomiting not only in gastralgia, but in other conditions, Hot water drinking also affords relief in the colic pains frequently the result of the habitual use of milk from a neglected nursing-bottle or some similar cause. It is an invaluable remedy in chronic gastritis, or gastric catarrh.

In cases of hypopepsia and apepsia, a few ounces of cold water should be rapidly swallowed half or three quarters of an hour before the meal, the purpose being to produce a vigorous reaction in the mucous membrane of the stomach. The result is an improved appetite and increased digestive power.

When Free Water Drinking Should Be Avoided.

- In extreme dilatation of the stomach, water drinking must be avoided for the reason that a dilated stomach does not readily absorb, and from lack of muscular tone it can not readily relieve itself of its contents by transferring the water to the small intestine. Very little absorption takes place in the stomach, the intestine being the great absorbent organ of the body. Thus when water is swallowed freely in cases of this sort, the stomach is simply filled up, and the thirst is not relieved until the stomach is completely filled, so that it runs over into the small intestine.

The effect of this overburdening of the stomach with liquids which are not readily disposed of, is to increase the dilatation or prolapsus of the already disabled organ.

In colic, cold water drinking should be entirely avoided. though hot water often affords relief if taken in ample quantity. At the same time that the hot water is taken into the stomach the hot

enema should be employed.

Dr. Lawson Tait laid down a law that liquids of all sorts should be avoided for two days after an abdominal section. His idea was that by withholding liquids in this way, the intestine would be compelled to absorb the stagnant fluids from the abdominal cavity. This method is quite a hardship to patients who are subjected to it, many suffering more from thirst than from the pain of the operation. It is certain, however, that as Mr. Tait has pointed out, patients do better under this regimen. The withholding of fluid from the stomach is certainly a useful means of combating the nausea and vomiting which so commonly follow operations of this kind, and the author is inclined to think that this latter is the most important advantage obtained by withholding fluids in cases of this sort. No harm has seemed to result from the use of the tepid enema as a means of affording the necessary amount of liquid.

Drinking very freely of cold water must be strictly avoided when a person is both fatigued and sweating profusely. It is generally better not to drink freely of cold water when perspiring freely, even though one may not be seriously fatigued; as when the body is actively perspiring, the elimination of heat is very great, several times the normal amount, and the additional loss of heat occasioned by the cold water is sometimes sufficient to produce a chill, with internal congestion and serious results. If very cold water be taken when a person is perspiring freely, it should be in very small amount, and should be very slowly sipped.

Feeble patients should avoid the free drinking of cold water except when walking, when just setting out for a vigorous walk in the open air, or when about to engage in some other exercise. Water drinking is also entirely safe just before and during a hot bath. Avoiding the free use of water at meals is a very important hygienic rule. The cold water interferes with the digestion of starch, delays peptic digestion, and is the cause of many other mischiefs.

Source : Rational Hydrotherapy





The Importance of OUR TEETH



We have 32 teeth and 3 pairs of salivary glands in our buccal cavity (mouth). In our childhood, our milk teeth grow. At the age of 5, we lose our milk teeth and they are replaced by permanent teeth. The stronger and healthier these teeth are maintained during our lifetime, the better we will be capable of chewing our food thoroughly. This helps to break up the food into tiny particles and to digest easily and completely. The small intestine to the maximum extent possible, absorbs the nutrients present in the well digested food. This aids in maintaining our good health. Moreover, healthy teeth give us clarity in speech delivery. It enhances our facial beauty. There will be no bad odour in our mouth. Therefore, it is very necessary and important to keep our teeth and mouth clean and healthy.

CAUSES FOR TEETH DAMAGE

Generally speaking, during childhood, for most of us our teeth are in a row and without any gaps between each tooth. However, as we grow older there are chances of gaps appearing between the teeth. Moreover, there are chances of teeth erosion, decay and cavities occurring. The main cause is that food particles (particularly cooked food, food rich in carbohydrates, sweets) remain in the gaps between our teeth. Germs like bacteria attack those food particles.

Moreover, chances of the bacteria multiplying increase

NATURE OF SALIVA

The saliva secreted by the salivary glands in our mouth consists of water, mucus and bicarbonate salts. Apart from these, enzymes like ptyalin that breaks up carbohydrates and lysozyme that kills germs, are present. The saliva has bicarbonate salts which are weak alkalis and by nature protect the teeth and the soft tissues of the mouth.

ROLE OF LYSOZYME

When we chew our food, more saliva is secreted in our mouth. At that time, the lysozyme helps us by destroying the germs in the food, if any. However when we are not chewing the secretion of saliva will be low. The lysozyme in the little secreted saliva kills the bacteria that multiply because of the food particles in the gaps between the teeth.

EFFECTS OF IGNORING ORAL HYGIENE

If the secretion of lysozyme is little or if it is not at all secreted due to a genetic defect or if the presence of bacteria is very high which cannot be controlled by the low quantity of lysozyme, then tooth decay, cavities and wearing of teeth occur. This is because when the bacteria break up the food particles, acids are formed. These acids are harmful to the teeth.





It is highly advisable to brush our teeth and to floss every night before going to bed. In spite of brushing and flossing, there are chances of minute food particles remaining in crevices between the teeth. In that case, while we sleep, there are chances of many varieties of bacteria multiplying in the mouth. These bacteria not only destroy our teeth but also enter our stomach when we swallow food or saliva. This can lead to digestive disorders and gastrointestinal diseases. Moreover, the throat is the junction of the nasal passage, larynx, food passage and Eustachian tubes that connect the middle ears. Therefore, the bacteria multiplied in the buccal cavity (mouth) can spread to all these organs and cause diseases there. In the same manner, there are possibilities of the bacteria affecting the respiratory tubes and lungs and causing respiratory ailments. Moreover, some bacteria, because they have multiplied in the mouth, cause weight loss, heart disorders, knee and joint pains and at times can even cause disorders of the reproductive organs. Therefore, it is of paramount importance to prevent the growth and multiplication of bacteria in the mouth.

What Is Oil Pulling?

Our ancestors practiced oil pulling (swishing with oil) many centuries ago. Over the years, the importance of oil pulling lost its significance. However, it is an excellent method to follow even in these modern times to keep our mouth, teeth and gums clean, strong and healthy. Every morning on waking up, on an empty stomach, take 5 to 10 ml. of unadulterated oil in your mouth. Close your mouth and swish and swirl the oil in such a way that the oil passes through all the gaps between the teeth. By doing this for 15 to 20 minutes, the oil in the mouth turns whitish and

frothy. This has to be spat out (we should not swallow the oil we had in our mouth). Then wash your mouth with clean water. This is the way to do oil pulling. The ideal time to do oil pulling is in the morning hours. However, for those whom doing it in the morning is not convenient, they may do oil pulling before going to bed.

The Benefits of Oil Pulling

During oil pulling, the oil in the mouth, surrounds the bacteria in the mouth and prevents respiration of the bacteria. This makes the bacteria inactive.

Oil Pulling

The oil when kept in the mouth for a while, mixes with the saliva and turns into an emulsified oil. Further, the bicarbonates in the saliva mix with the emulsified oil and change into a weak soapy solution. This soapy solution kills and washes away the inactivated bacteria. Thus, disorders and diseases that could have been caused by the bacteria in the mouth are prevented. This soapy solution neither harms the soft buccal tissues nor causes any side effects.

If sesame oil is used for oil pulling, the benefits of oil pulling are enhanced because of the medicinal properties of sesame oil. It prevents tooth decay, bleeding gums, bad breath and dryness of throat. Sesame oil heals cuts and wounds on the soft buccal tissues and chapped and cracked lips also. It strengthens the teeth, gums and jaws.

Professor. N. Inbamani M.sc. Ph.D.

Farmer Head of the dept. of zoology.

V.H.N.S.N. College, Virudhunagar.

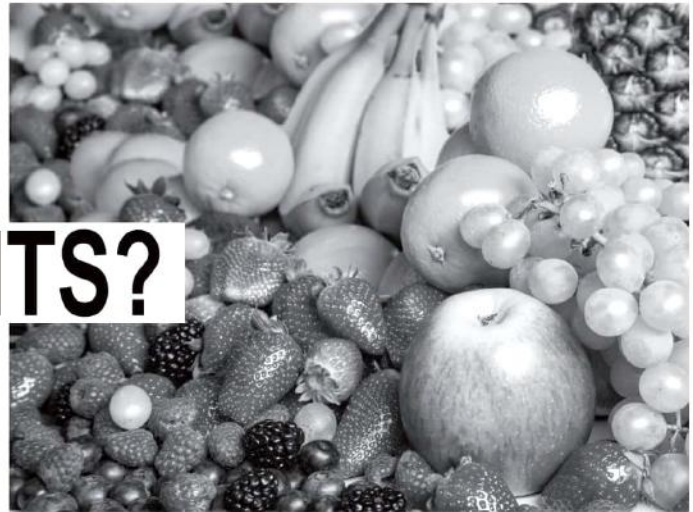
Eating food in sickness only helps to strengthen the disease.
Therefore it is best to keep fast while unwell.





What is the **CORRECT WAY** of **EATING FRUITS?**

- Dr G. L. Moondra



It Means Not Eating Fruits After Your Meals!
Fruits Should Be Eaten On An Empty Stomach.

If you eat fruit like that, it will play a major role to detoxify your system, supplying you with a great deal of energy for weight loss and other life activities.

FRUIT IS THE MOST IMPORTANT FOOD

Let's say you eat two slices of bread and then a slice of fruit. The slice of fruit is ready to go straight through the stomach into the intestines, but it is prevented from doing so. In the meantime the whole meal rots and ferments and turns into acid. The minute the fruit comes into contact with the food in the stomach and digestive juices, the entire mass of food begins to spoil.

So please eat your fruits on an empty stomach or before your meals! You have heard people complaining – every time I eat watermelon I burp, when I eat durian my stomach bloats up, when I eat a banana I feel like running to the toilet etc – actually all this will not arise if you eat the fruit on an empty stomach. The fruit mixes with the putrefying other food and produces gas and hence you will bloat! Graying hair, balding, nervous outburst, and dark circles under the eyes all these will not happen if you take fruits on an empty stomach. There is no such thing as some fruits, like

orange and lemon are acidic, because all fruits become alkaline in our body, according to Dr. Herbert Shelton who did research on this matter. If you have mastered the correct way of eating fruits, you have the Secret of beauty, longevity, health, energy, happiness and normal weight. When you need to drink fruit juice – drink only fresh fruit juice, not from the cans. Don't even drink juice that has been heated up. Don't eat cooked fruits because you don't get the nutrients at all. You only get to taste. Cooking destroys all the vitamins.

But eating a whole fruit is better than drinking the juice. If you should drink the juice, drink it mouthful by mouthful slowly, because you must let it mix with your saliva before swallowing it. You can go on a 3-day fruit fast to cleanse your body. Just eat fruits and drink fruit juice throughout the 3 days and you will be surprised when your friends tell you how radiant you look!

KIWI: Tiny but mighty. This is a good source of potassium, magnesium, vitamin E & fiber. Its vitamin C content is twice that of an orange.

APPLE: An apple a day keeps the doctor away? Although an apple has a low vitamin C content, it has antioxidants & flavonoids which enhances the activity of vitamin C thereby helping to lower the risks of colon cancer, heart attack & stroke.



STRAWBERRY: Protective Fruit. Strawberries have the highest total antioxidant power among major fruits & protect the body from cancer-causing, blood vessel-clogging free radicals.

ORANGE : Sweetest medicine. Taking 2-4 oranges a day may help keep colds away, lower cholesterol, prevent & dissolve kidney stones as well as lessens the risk of colon cancer.

WATERMELON: Coolest thirst quencher. Composed of 92% water, it is also packed with a giant dose of glutathione, which helps boost our immune system. They are also a key source of lycopene – the cancer fighting oxidant. Other nutrients found in watermelon are vitamin C & Potassium.

GUAVA & PAPAYA: Top awards for vitamin C. They are the clear winners for their high vitamin C content. Guava is also rich in fiber, which helps prevent constipation. Papaya is rich in carotene; this is good for your eyes.

Drinking Cold water after a meal = Cancer!

Can you believe this? For those who like to drink cold water, this article is applicable to you. It is nice to have a cup of cold drink after a meal. However, the cold water will solidify the oily stuff that you have just consumed. It will slow down the digestion. Once this 'sludge' reacts with the acid, it will break down and be absorbed by the intestine faster than the solid food. It will line the intestine. Very soon, this will turn into fats and lead to cancer. It is best to drink hot soup, warm water or warm beer after a meal.

A serious note about heart attacks Heart Attack Procedure': (this Is Not A Joke!) Women should know that not every heart attack symptom is going to be the left arm hurting. Be aware of intense pain in the jaw line. You may never have the first chest pain during the course of a heart attack . Nausea and intense sweating are also common symptoms.. Sixty percent of people who have a heart attack while they are asleep do not wake up. Pain in the jaw can wake you from a sound sleep. Let's be careful and be aware. The more we know the better chance we could survive...



व्यक्तित्व विकास शिविर

Personality Development Camp (PDC)

सभी माता-पिता अपने बच्चों के भविष्य को लेकर बहुत सजग रहते हैं। इसीलिए उनके लिए अच्छा स्वास्थ्य, अच्छी शिक्षा, अच्छे संस्कार, व्यवहारिकता व सही अवसरों के लिए लगातार प्रयासरत रहते हैं।

इसी को साकार करने हेतु सूर्या फाउण्डेशन आयोजित कर रहा है व्यक्तित्व विकास शिविर (PDC). यहाँ योग, प्राणायाम, फौजी ट्रेनिंग, खेलकूद, कराटे, Dance, Crafting, Music, Management, Health, Career Counselling जैसे विषयों पर Expert द्वारा Classes, ग्राम दर्शन, वन विहार, Obstacle Course, Steam Bath, प्रतियोगिताएँ, Treasure Hunt, Rifle Shooting आदि कई तरह की रोचक activities के द्वारा Leadership, Team Spirit, Self Confidence, Social Awareness, Public

Speaking, Self dependence आदि कई गुणों का विकास होता है और युवावस्था की दहलीज पर जीवन की चुनौतियों का प्रबलता से सामना करने की शक्ति का भी निर्माण होता है। अधिक जानकारी के लिए आप हमारी Website www.suryafoundation.org पर Login भी कर सकते हैं।

शिविर की तिथियाँ नीचे दी गई हैं -

21 से 31 मई, 2020 (केवल भैयाओं के लिए)

04 से 14 जून, 2020 (भैया-बहन दोनों के लिए)

पंजीकरण शुल्क - रु 500/-

शिविर शुल्क - रु 2000/-

संपर्क सूत्र

Mr. Gautam (9899387891)

Mr. Himanshu (9971013817)



[suryafoundation1](https://www.facebook.com/suryafoundation1)

[suryafnd](https://twitter.com/suryafnd)

[surya_foundation](https://www.instagram.com/surya_foundation)

[suryafoundation](https://www.youtube.com/suryafoundation)

INO Activities



Loksabha Speaker Shri Om Birla ji presenting "Award of Honour" to INO at Balaji Nirogdham.

"Six Sigma Best NGO of the Year Award" presented to INO by Shri Anurag Thakur (Minister of State for Finance, Govt. of India).



Dr. Vinod Kashyap honoured with PRAKRITIK CHIKITSA SHIROMANI SAMMAN by Delhi Institute of Naturopathy at New Delhi.

Dr. Anant Biradar honoured with SHRESTHA BHARAT SAMMAN by Senior Sangh Pracharak Bapu Apte ji at New Delhi.



INO team with the Warriors of Indian Army Captain Bana Singh and Subedar Sanjay Kumar during Six Sigma Award Ceremony at New Delhi

Shri Kuldeep Mohan and Dr. B.N. Upadhyay organised free treatment camp at Ayush International Conference and Exhibition at BHU, Varanasi (U.P.)



Dr. R.S. Dawas, Dr. Biswaroop Roy Chowdhury, Dr. Anant Biradar, Dr. D.N. Sharma, Dr. Pradeep Bhardwaj, Acharya Chandrasekhar Shastri, Dr. N.P. Singh, Dr. Vinod Kashyap, Dr. Chandrasekhar, Dr. Sadhna Dawas, Dr. Bhanu Pratap and Dr. Tejpal Singh during 19th Convocation of Delhi Institute of Naturopathy.

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

SURYA

Energising Lifestyles



सूर्या के प्रोडक्ट्स भारत ही नहीं बल्कि विश्व के 50 से अधिक देशों में निर्यात किये जाते हैं। सूर्या का संकल्प भारत के जन-जीवन में विकास की रोशनी भरने के साथ-साथ देश की प्रगति में अपना योगदान देना भी है।



SURYA ROSHNI LIMITED

E-mail: consumercare@surya.in | www.surya.co.in | Tel.: +91-11-47108000, 25810093-96
Toll Free No. : 1800 102 5657

[f /suryalighting](https://www.facebook.com/suryalighting) | [t /surya_roshni](https://www.instagram.com/surya_roshni)