

महापौर
इनोव्हेशन
अवार्ड्स



Mayor
Innovation
Awards

DR. SHRADDHA PRASHANT (ANWANEY)

email-shraddha_prashant@yahoo.in
0712-2238577, 9326018125, 9373109017

ABOUT MYSELF

NAME : **DR. SHRADDHA PRASHANT (ANWANEY)**
Father's Name : Dr. Satyanarayan Lohiya (Prakritik Chikitsak)
Date of Birth : 30/05/1968
Place of Birth : Mahatma Gandhi Prakritik Chikitsalaya, Wardha.
Nationality : Indian
Address : Shraddha Yog Nisargopchar Sanstha
Vidarbha College of Yoga Naturopathy,
3 Ambazari Hill Top, Near Hill Fort School, Nagpur
website-Relief and cure.com
email-shraddha_prashant@yahoo.in
Communication : 0712-2238577, 9326018125, 9373109017
Languages Known : English, Hindi, Rajasthani, Marathi
Qualification : B.A. from Open University, M.A. (Mass Com.)
DNYS (New Delhi)
N.D.D.Y. (Doctor of Naturopathy)
from Gorakhpur Therapeutics),
P.G. Diploma in Naturopathy and Yoga.
Yoga Pravin from Janardan Yogabhyasi Mandal and Patanjali.

PROFESSIONAL WORK:

- Worked in Hospital "Arogyadham in Chikhaldara for 1983-1992.
- Established Indoor and Outdoor Center Relief & Cure Naturopathy Hospital at Ambazari Hill Top at 1992.
- Running Vidarbha College of Naturopathy since 2006.
- Executive Member in I.N.O. for 10 years.
- President of Shraddha Yoga Nisargopchar Sanstha.
- Teacher & External Examiner (Vocational Examination Maharashtra State Board of Mumbai) & Homeopathy College in Dabha.
- Stress Management Training in KEC Company for trainers and Officers.
- Regular Training on Yog Naturopathy in Nandanvan Mahila Mahavidyalaya.
- Regular lectures and guidance on (AIR) All India Radio regarding positive health and chronic disease by Naturopathy.
- Yoga training and workshops in various School, Colleges on 21 June International Yoga day.

AWARDS AN ACHIEVEMENTS:

- Yogi Manohar Navratna Award for propagation and promotion of Yoga by Sunrise Peace Mission Nagpur in 2011.
- Award of excellent work in Naturopathy by International Naturopathy Organization, New Delhi, Jhinholi 2006.

- Award for Naturopathy and Yoga by Bhartiya Yog Prakritik Chikitsak Mandals, 2009.
- Award for Nari Shakti Slogan in V.I.A. Vidarbha International Association.
- Vidarbha Award by JCI Nagpur Woman Pride.

SEMINAR, WORKSHOP, CONFERENCE AND LECTURES:

- Guest Lecture in Yashoda Girls College of Snehnagar on Naturopathy.
- Guest Speaker in JCI Nagpur Gondawana Club, Nagpur.
- Various Speech on Natropathy in Vidarbha Hindi Sahitya Samelan.
- Speech on Naturopathy in Dr. Babasaheb Udyan at Vaishalinagar.
- Regular Talk on Naturopathy, Yoga and diet on UCN Channel, Doordarshan and Radio City.
- Yog Naturopathy Talk on Mumbai Sahyadri Channel Doordarshan on 21 June 2017.
- Seminars on Naturopathy and Yoga in Collaboration with Dainik Bhaskar.
- Seminar on Naturopathy and Yoga in Collaboration with Sakal.
- Free workshop of Naturopathy at Ram Mandir, Ramnagar.
- Free workshop of Naturopathy at Sidhaguru Shiv Mandir, at Ramnagar, Nagpur.
- Talk on Naturopathy in Nandanvan Mahila Mahavidyalaya for Teachers.
- Gues Speaker in India Speakers in Navbharat with Guru Anil Bansal.
- Talk on Naturopahty in I.T.I. College.
- Talk on Naturopathy in Nursing College in Hingana.
- Organization International Conference on Naturopathy and Yoga with Surya Foundation.
- Organization various Seminars at Shraddha Yog Nisargopchar Sanstha.
- Organized Health Summer Camp for Children.
- Guest Speaker in Various Programmes in Jaibai Choudhari College, Sadar.
- Guest Lecture on Natural Diet and positive health in Karmachari Rajya Beema Mahamandal at the Celebration of Silver Jubilee.

PUBLICATIONS:

- 1Book written on (Swastha & Soundrya ki sahi Deesha-Prakrutik chikitsa)
- 2 Nisarg Chalisa
- 3 Regular writer in Daily Newspapers & Magazines.

Date: 22/02/2019

Dr. Shraddha Prashant (Anwaney)

माझ्या जीवनाचे उद्देश्य

- ❖ योग व निसर्गोपचाराद्वारे संपूर्ण कुटुंब, समाज तसेच राष्ट्रामध्ये शारीरिक, मानसिक, आर्थिक व सामाजिक सकारात्मक परिवर्तन घडवून आणणे.
- ❖ समाजात वाढत चाललेल्या वातरोग, बी.पी.डायबिटीज, लकवा, दमा, ॲसिडिटी, स्त्रीरोग, श्वासरोग, लठ्ठपणा, स्पांडिलायसिस, डिप्रेसन अशा सर्व जीर्ण रोगावर माती, पाणी, सूर्य, वायु व आकाश या पंचतत्वांद्वारे संपूर्ण रोगांस मुळासह उच्चाटन करून अखंड आरोग्य प्रदान करणे.
- ❖ नैसर्गिक व सात्त्विक जीवनपध्दतिद्वारे लोकांना शारीरिक, मानसिक व सामाजिक सर्वांगीण दृष्ट्या सदैव निरोगी राहण्याची कला शिकविणे.
- ❖ देशात वाढत जाणाऱ्या अपराधावर उदा. बलात्कार, व्यभिचार, भ्रष्टाचार, चोऱ्या, डकैती, खून तसेच यौनशोषणांवर वेळोवेळी व्याख्याने व मार्गदर्शन शिबिर आयोजित करून लोकांची कुत्सित मनोवृत्ति बदलण्याचा प्रयास करणे.
- ❖ स्वयंपाकघरामध्ये मीठ, साखर, मैदा वा कोणतेही कृत्रिम वस्तूंचा वापर न करता नैसर्गिक व पौष्टिक व्यंजन शिकविणे.
- ❖ दारू, नशा, सिगरेट, मांसाहार अशा आरोग्यासाठी हानिकारक वस्तूंपासून लोकांना परावृत्त करणे.
- ❖ स्त्रियांना व मुलींना योग, निसर्गोपचाराचे शिक्षण देऊन त्यांना स्वावलंबी बनविणे, कमी शिकलेल्या मुलांना निसर्गोपचाराचे उपचार शिकवून रोजगार मिळवून देणे.
- ❖ समाजामध्ये वेळोवेळी 'आरोग्य उत्सव' शिबिर आयोजित करून लोकांना आरोग्याबद्दल जागृत करणे.
- ❖ लोकांमध्ये वाढत चाललेली ईर्ष्या, लालसा, स्वार्थी तसेच तामसिक वृत्तींवर योग-प्राणायामद्वारे आळा घालून त्यामध्ये करूणा, परोपकार, संतोष व सात्त्विक भाव निर्माण करणे.
- ❖ निसर्गोपचाराद्वारे एक आदर्श, निरोगी, सुदृढ व स्वावलंबी देशाचे स्वप्न हेच आपल्या राष्ट्रपिता महात्मा गांधींचे होते आणि त्यांच्या स्वप्नांची पूर्ति हेच माझे स्वप्न होय.

“दुनिया में दुःख—दर्द का घना कोहरा है।
न जाने किस हवा की तलाश में तू भटक रहा है।
तेरे आंखों से छलके गम की कसम, ए दोस्त।
चल प्रकृति की ओर, यहां स्वास्थ्य सौंदर्य का।
घना बसेरा है।”

डॉ. श्रद्धा प्रशांत (अनवाने)

श्रद्धा योग निसर्गोपचार संस्था

विदर्भ कॉलेज ऑफ योगा नॅचरोपॅथी

३, अंबाझरी हिल टॉप, नागपूर-४४००३३



धूप, मिट्टी, वायु,
जल द्वारा रोग निर्मूलन एवं
स्वास्थ्य संरक्षण
क्या है निषिद्ध आहार?
मनुष्य के संपूर्ण स्वास्थ्य, भोजन,
निद्रा, स्नान एवं योग का सही ज्ञान



VIDARBHA COLLEGE OF YOGA & NATUROPATHY
RELIEF & CURE NATUROPATHY HOSPITAL

3, Ambazari Hill Top, Near Hill Fort School, Nagpur.
Ph. : 0712-2238577, Mob. : 9326018125

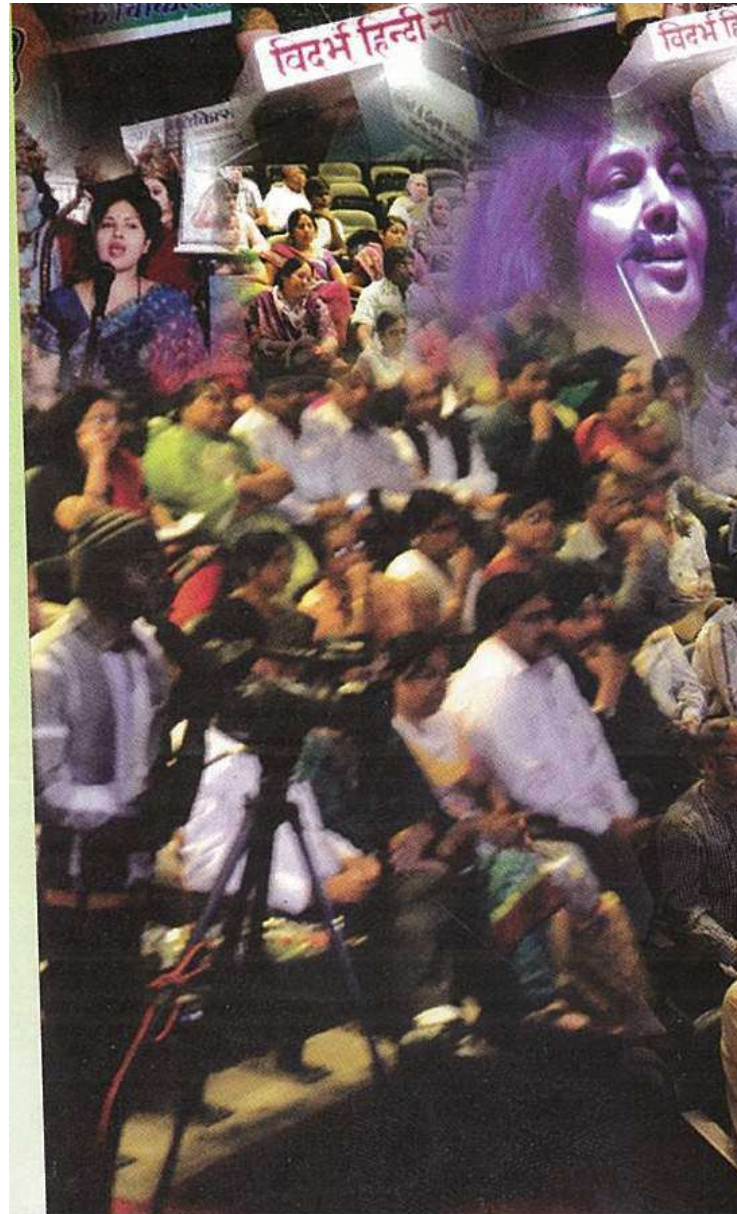
Email : shraddha_prashant@yahoo.in ■ Web. : www.reliefandcure.com

स्वास्थ्य एवं सौंदर्य की
सही दिशा



प्राकृतिक चिकित्सा
NATURE CURE

Dr. Shraddha Prashant





INTERNATIONAL NATUROPATHY ORGANISATION

B-3/335, Paschim Vihar, New Delhi-110 063
PH. 25262994, 25263081, Fax: 091-11-25264962
Email: rajyatra@delhi.vsnl.net.in

इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन
बी-3/335, पश्चिम विहार, नई दिल्ली-110 063

 Jaiprakash Agarwal
Chairman

जयप्रकाश अग्रवाल
केसरन



20 फरवरी 2013

(NO 32/19/C13)

संदेश

प्रिय डॉ. श्रद्धा प्रशान्त जी,

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई कि आपके द्वारा "स्वास्थ्य एवं सौंदर्य की सही दिशा-प्राकृतिक चिकित्सा" के दूसरे संस्करण का प्रकाशन किया जा रहा है।

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग भारतीय चिकित्सा पद्धति है, जो सस्ती, सरल, प्रभावी एवं दुष्प्रभाव रहित है। हमारे देश का एक बड़ा हिस्सा चिकित्सा एवं महंगी दवाईयों के खर्च को वहन कर पाने में असमर्थ है। आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों के दुष्प्रभाव से निराश होकर लोग अब प्राकृतिक जीवन शैली को अपना रहे हैं।

आपके द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार एवं शिक्षा के लिए अत्यन्त सराहनीय कार्य किया जा रहा है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह पुस्तक सामान्य व्यक्ति, विद्यार्थियों एवं चिकित्सकों के लिए उपयोगी सिद्ध रहेगी।

'स्वास्थ्य एवं सौंदर्य की सही दिशा-प्राकृतिक चिकित्सा' के प्रकाशन की सफलता के लिए मेरी ओर से हार्दिक शुभकामनाएं,

आपका,



जयप्रकाश अग्रवाल

डॉ. श्रद्धा प्रशान्त
सचिव, आई.एन.ओ. (विदर्भ)
३, अम्बाझरी हिल टॉप,
नागपुर, महाराष्ट्र



॥ ॐ ॥

“मंदिर में प्रवेश के पूर्व
हम जूते बाहर खोलकर रखते हैं
फिर प्रकृति के मंदिर में
जूते पहनकर क्यों जाते हैं

इससे प्रकृति माता का अपमान होता है
और इसका नतीजा होता है बीमारी
जो प्रकृति का स्पष्ट रूप से शाप है।

हरी घास का मैदान हो या समुद्र का किनारा
ऊँची हरी भरी पहाड़ियाँ हो या नदी की धारा
सभी प्रकृति के मंदिर ही तो हैं।”

हमें यथार्थ की जमी पर चलते हुए
विज्ञान के सहारे
आसमां की ऊँचाईयों को छूना है।
न कि विज्ञान को ही अपना जीवन बनाकर
हमें प्रकृति मां को भूलना है

विज्ञान को देश की उन्नति का साधन बनाए
न कि अपने जीने का साधन



निसर्ग चालीसा

हरी वसुंधरा, नीला आसमान, प्रकृति की छटा ही निराली है
समस्त प्राणी का करती जो सृजन, करती वहीं माँ रखवाली है।

कंद,मूल,फल,शाक सब्जियाँ, कुदरत का अनूठा उपहार
आहार बन पोषण करते, रोग शत्रुका करते संहार।

प्राकृतिक नियमों पर चलकर ही दीर्घजीवी हुए पूर्वजन
अखंड स्वास्थ्य,तेज,बल,अलौकिक विद्या के प्रतीक ये मुनिजन।

और फिर विज्ञान की ऐसी चली आंधी कि हिल गयी जड़ें मिट्टी से मानव की
अधर में ही तरंग रहा मानव, नहीं निशानी कोई मंजिल की।

मिट्टी,जल,वायु,सूर्य,आकाश, किया जिसने इनका उपहार
दर्द,रोग,भय जह गये हो गया स्वास्थ्य का संपूर्ण नाश।

खेल बन गया शरीर,गंजा हुआ सर,पेट बन गया कूड़ादान
करोड़ों रूपये कमाकर भी,कंगाल बन गया नाना।

दूढ़ गए इमली-वेरी के पेड़,चौकलेट्स,कैंडवरीज की भरमार हो गयी
माँ के हाथों की चूल्हे की रोटी,झीबी की बर्गर-बिस्कितानी में खो गयी।

नर्म गुलाबम मिट्टी में नंगे पैर कूदता-फंदता बचपन खो गया
सूट-बूट-टाई-शाई में नन्हासा मासूम भी जवां हो गया।

ईश्वर के मंदिर में भी जूते खोल जाते हैं, नहीं करते अपमान
फिर प्रकृति के मंदिर को क्यों जूतों से रौंदते हो, क्या यही है विज्ञान।

फल-फूल-पत्ती खाकर, ठंडा पानी पीकर मिट्टी पर सोते मूक प्राणी
न पडते कभी वे तीमार, इत्तीसी बात पड़े-लिखों ने भी न जानी।

दवाओं के बोललों में या गोलियों में बंद बिकाऊ चीज नहीं है स्वास्थ्य
पंचतत्वोंसे बनी है देह,पंचतत्वों में ही होता है इसका वास।

रोग विपत्ती नहीं, गलतियों का परिणाम है, कह गये डॉ.टिल्डन
बीमार लोगों को जरूरत नहीं दवाओंकी, जरूरत है शिक्षण।

रोग हमारा शत्रु नहीं, बल्कि मित्र हैं,यह अब जान लो
शरीर सफाई अभियान के उपक्रम को तुम पहचान लो।

बीमारी में भोजन लेना योगी का नहीं, रोग का होता है पोषण
भोजन को बंद कर दो, स्वयं ही निरोग हो जाएगा तन-मन।

ब्रत-उपवास के नाम पर फराल नहीं फलाहार करो
धर्म-पूजा के नाम पर, स्वास्थ्य से पूं खिलवाड न करो।

खाने को आधा करो,पानी को दूना और कसरत तिगुना
गम भुलाने के लिए क्यों पीते हो जाम, बस हंसो चीगुना।

खाने के लिए हमें जीना नहीं, जीने के लिए खाना है
शरीर एक मंदिर है जहाँ सत्वगुणों को बसाना है।

पेट मुर्दा चीजों का कब्रिस्तान नहीं, सप्राण चीजें तुम्हें खानी हैं
दे नव रक्त,नवप्राण,ऊर्जा ऐसी रसोई तुम्हें बनानी है।

बनाओ तुम स्वादिष्ट भोजन,पर ग्यांइ जहसे हो जाओ सावधान
हर पल मियाए जो शरीर को ऐसे दुश्मनों से कर लो पहचान।

नमक हमारा वो दोस्त है, जो होता है बेईमान
सझाता सारे बदन को, वो खुद है नमकहराम।

मुर्दों को जो गलाए, वो जिंदो को क्या आबाद करेगा
अपना झूठा स्वाद देकर, प्राकृतिक स्वाद को बरखाद करेगा।

नमक की जगह पालक,टमाटर,दही,नींबू का करो सेवन
प्राकृतिक क्षार से परिपूर्ण, अमूल्य गुणकारी होगा भोजन।

फिसलाती तेरी जबान को ये शक्कर है प्यारे
छोड़ दे ये जहर बीमारी का चक्कर है प्यारे।

ईश्वर की अर्चना में गुड़ के गोदक ही भोग लगते हैं
तिष्ठ गुलु घ्या,गोड-गोड बोला, संकलित में यही तो कहते हैं।

गुड़ हमेशा वेरी गुड़ है, चाहे गुलाबजामुन बनाओ या पूरनपोली
शरीर मजबूत, सुदृढ़ रहेगा, न होगी हड्डियाँ खोखली।

कॉफी है जिसकी बहन और काको है जिसका भाई
तुझे बरबाद करने को अंग्रेजों ने चाय यहां लायी।

घटाती भूख जलाती खून ये है, चाय का दंग
भरी है टैनिन जहर से लाल है जिसका रंग।

छोड़ दो बैटा मांस-मछली और अंडा
वरना पड़ेगा खुदा का दनादन डंडा।

चूना कत्था सुपारी जिसकी जान है प्यारे
करे खून का खून वो पान है प्यारे।

गरम मसाले की बहन तेज मिर्च जो लाल है
छोड़ दो इनका साथ, ये सब तुम्हारे काल हैं।

सावधान चिकने जहर से, ये वनस्पती पी प्यारे
लुटेगी सेहत देगी पडेगी बेमौत की फीस प्यारे।

भरी है निकोटीन जिसमें ये तमाकू सिगार और बीडी
पैदा करती कैंसर जैसे हजारों रोग इसकी चाल है टेडी।

नशीले दुश्मन भांग-गांजा,अफीम,ताडी-विस्की और रम हैं
लुटाते हो पैसा सेहत और जिंदगी चारों इसका हमें गम है।

जल जाते विटामिन बचता कोयला, ये मशीन का आय है
रुकता मल बढ़ती बीमारी, इसमें तेरा घाटा है।

भोजन ऐसा हो जो घडरस से परिपूर्ण, सप्तधातु का पोषण करें
बनाए शरीर को स्वस्थ सुदृढ़, मन को शांत, स्फूर्त आल्हादित करें।

प्रातः नींबूपानी का सेवन, शरीर की रोग लुटेरों से रक्षा करें
स्वास्थ्य-सौंदर्य-बल बढ़ाएं, नन्हासा फल ये चमत्कार करें।

फल-सब्जियां खूब खाओ मौसम की, प्रकृति की बडी सौगात है
खूब खिलेगा जीवन, सुंदर होगा तन-मन, हमारा ये विश्वास है।

सुनह खुली वायु में टटलों और लो लंबी गहरी श्वास
तन-मन प्राण स्फूर्त होगा, बढेगा तुम्हारा आत्मविश्वास।

नित्य नहाओ ठंडे जल से, यह शरीर को संजीवन है
दुर्बल करे गर्म जल, ठंडा स्नान,चैतन्य,आनंद, सूक्ष्म भोजन है।

स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है, यह बात तुम अब जान लो
प्राकृतिक चिकित्सा की महिमा को अब तो पहचान लो।

नित्य पढे यह जो निसर्ग चालीसा, बाल न बांका हो कोई
दुख-दर्द दूर हो जाएंगे, रोग भय न होगा कोई।

हमें यथार्थ की जमीं पर चलते हुए
विज्ञान के सहारे

आसमां की उँचाईयों को छूना है।
न कि विज्ञान को ही अपना जीवन बनाकर

हमें प्रकृति मां को भूलना है।
विज्ञान को देश की उन्नति का साधन बनाए न कि अपने जीने का साधन

डॉ. श्रद्धा प्रशांत



रामदासपेठ : हॉटेल सेंटर पॉइंटमध्ये आयोजित शिबिराला मार्गदर्शन करताना डॉ. श्रद्धा प्रशांत.

'वेट लॉस चॅलेंज' शिबिराला थाटात प्रारंभ

सकाळ वृत्तसेवा

सकाळ

डॉ. श्रद्धा प्रशांत यांचे उपयुक्त मार्गदर्शन : उत्स्फूर्त प्रतिसाद

नागपूर, ता. ३ : दररोज कामाचा ताण, नैराश्य यातून विविध व्याधी बळीवत आहेत. या व्याधींसह लढण्याने त्रस्त महिला, पुरुषांसाठी 'सकाळ माध्यम समूह' आणि 'विदर्भ कॉलेज ऑफ योगा अँड नॅचुरोपॅथी'च्या वतीने आजपासून रामदासपेठमधील हॉटेल सेंटर पॉइंट येथे 'वेट लॉस चॅलेंज' शिबिराला प्रारंभ झाला. शहरातील प्रसिद्ध योग आहार व निसर्गोपचारतज्ञ डॉ. श्रद्धा प्रशांत यांनी शिबिरार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.

नऊ नोव्हेंबरपर्यंत सकाळी सहा ते सात आणि सात ते आठ या दोन वेळांत शिबिर घेण्यात येणार आहे. आज पहिल्याच दिवशी अनेक महिला, पुरुषांनी शिबिराचा लाभ घेतला. दररोजच्या व्यस्त कामांमुळे अनेकांना स्वतःच्या आरोग्याकडे लक्ष देण्यास वेळ मिळत नाही. विशेषतः नोकरी करणाऱ्या महिलांना घराबाहेर

तसेच घरी विविध कामांत व्यस्त राहावे लागते. परिणामी, त्यांच्या आरोग्यावर, सौंदर्यावर प्रतिकूल परिणाम होऊन विविध आजारांनी त्या त्रस्त होतात. या महिलांनी 'वेट लॉस चॅलेंज' शिबिरात एक तास दिल्यास त्यांच्यात सकारात्मक बदल घडून येईल, असे डॉ. श्रद्धा प्रशांत यांनी सांगितले. 'फास्ट फूड'मुळे लढण्याचा वाढला आहे. यावर उपाय म्हणून आयुर्वेदाचा आधार घ्यावा. याशिवाय अनेकांचे सौंदर्याकडे दुर्लक्ष होते. या शिबिराच्या माध्यमातून लढण्याची कमी करता येईल आणि अन्य व्याधींवर महत्त्वाची माहिती मिळण्यास मदत होईल. शिबिरात वजन कमी करण्याचे विविध उपाय, योगा, आहार, एकाग्रता, कमी कॅलरीज असलेल्या पदार्थांचे प्रकार, मड थेरपी, सन थेरपी, अॅन्युप्रेसर,



रामदासपेठ : हॉटेल सेंटर पॉइंटमध्ये आयोजित शिबिरात सहभागी नागरिक.

नैसर्गिक आहारासमवेत निरोगी शरीरासाठी इतर आवश्यक माहिती देण्यात येणार आहे. याव्यतिरिक्त ॲसिडिटी, लढण्या, दमा, डिप्रेसन, कॅलरीज असलेल्या पदार्थांचे प्रकार, कंबरदुखी, ऑनिमिया, अनिद्रा,

ब्लडप्रेसर, डायबिटीज, स्त्रोरोग आणि सौंदर्यासंबंधी तसेच शारीरिक, मानसिक व्याधींचे निवारण आदींवर त्यांचे मार्गदर्शन महिला, पुरुषांना उपयुक्त ठरणार आहे. शिबिराच्या पहिल्याच दिवशी महिलांसह पुरुषांनी

मोठ्या प्रमाणात सहभाग नोंदविला. या शिबिरात सहभागासाठी मधुरांगणच्या सदस्यांसाठी १०० तर इतरांसाठी दोनशे रुपये शुल्क आकारण्यात येत आहे. शिबिरात नोंदणी करण्यासाठी 'सकाळ' शहर कार्यालय, वधा हाउस,

क्रिम्स हॉस्पिटलच्या शेजारी, रामदासपेठ येथे किंवा अधिक माहितीकरिता ९३२६०१८१२५ आणि ८६२६०५३८०२ या क्रमांकांवर संपर्क साधता येईल.