



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

'वेट लॉस चॅलेंज' शिबिराला थाटात प्रारंभ

सकाळ वृत्तसेवा

सकाळ

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 थॅरेपी, सन थॅरेपी, अॅन्युप्रेसर,

डॉ. श्रद्धा प्रशांत यांचे उपयुक्त मार्गदर्शन : उत्स्फूर्त प्रतिसाद



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.



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 बळावत आहेत. या व्याधींसह लढूपणाने त्रस्त महिला, पुरुषांसाठी 'सकाळ माध्यम समूह' आणि 'विदर्भ कॉलेज ऑफ योगा अँड नॅचुरोपॅथी'च्या वतीने आजपासून रामदासपेटमधील हॉटेल सेंटर पॉइंट येथे 'वेट लॉस चॅलेंज' शिबिराला प्रारंभ झाला. शहरातील प्रसिद्ध योग आहार व निसर्गोपचारतज्ज्ञ डॉ. श्रद्धा प्रशांत यांनी शिबिराध्यक्षांना 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 लढूपणा वाढला आहे. यावर उपाय म्हणून आयुर्वेदाचा आधार घ्यावा. याशिवाय अनेकांचे सौंदर्याकडे दुर्लक्ष होते. या शिबिराच्या माध्यमातून लढूपणा 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, मठ थॅरेपी, सन थॅरेपी, अॅक्च्युप्रेशर,



रामदासपेट : हॉटेल सेंटर पॉइंटमध्ये आयोजित शिबिरात सहभागी नागरिक.

नैसर्गिक आहारासमवेत निरोगी शरीरासाठी इतर आवश्यक माहिती देण्यात येणार आहे. याव्यतिरिक्त ऑसिडिटी, लढूपणा, दमा, डिप्रेसन, त्वचारोग, मायग्रेन, स्पाइलार्थरिस, कंबरदुखी, ऑनॅमिया, अनिद्रा,

ब्लडप्रेसर, डायबिटीज, स्त्रीरोग 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, वर्धा हाऊस,

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

प्राकृतिक नियमों का करें पालन स्वस्थ और दीर्घायु बनें

नागपुर. श्रद्धा योग निसर्गोपचार संस्था की ओर से सदगुरु सिद्धारूढ समिति, रामनगर में दो दिन का निसर्गोपचार कैम्प आयोजित किया गया. इस कैम्प में मुख्य संचालिका डा. श्रद्धा प्रशांत ने उपस्थित लोगों को विना दवा सौ साल स्वस्थ एवं सदृढ़ जीवन के रामबाण नुस्खे बताए. मनुष्य प्राकृतिक जीवन के नियमों का पालन करके ही स्वस्थ एवं दीर्घायु रह सकता है. सुबह ब्रह्ममुहूर्त में उठना, उपःपान, नींबू पानी का सेवन, भोजन के साथ पानी न पीना, ज्वार की रोटी खाना, मांसाहार का त्याग इन चीजों का पालन करना चाहिये. भोजन में नमक की



जगह हरी सब्जियों को प्राधान्य देकर शक्कर की जगह गुड़ लेना चाहिये. भोजन में हम प्रतिदिन 11 जहर सेवन करते हैं. मुख्य संयोजक कंदमूल ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया. कार्यक्रम के अध्यक्ष नितपल्लिवार ने प्राकृतिक

चिकित्सा का आधुनिक समाज में महत्व बताया. इस कार्यक्रम में मुख्य रूप से कंदमूल, शंभरकर, अलका गवली आलोक गुरव, विपिन केशरवानी, अरुण नरवरिया, डा. देशमुख उपस्थित थे.

विद्यार्थ्यासाठी उद्या मार्गदर्शनपर शिबिर

प्रतिनिधी / १२ जून

नागपूर : श्रद्धा योग निसर्गोपचार संस्थेतर्फे शनिवार १४ जून रोजी दुपारी ४ वाजता रामनगरमध्ये दहावी, बारावीच्या विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शनपर शिबिराचे आयोजन करण्यात आले आहे.

यावेळी योग व निसर्गोपचार प्रशिक्षणाद्वारे एक उत्तम करिअर कसे बनवावे याबद्दल मार्गदर्शन करण्यात येईल. तसेच पावसाळ्यात होणारे रोग विशेषतः पोट्याचे तसेच चर्मरोगावर निसर्गोपचार व योगाच्या माध्यमातून उपचार याबद्दल डॉ. श्रद्धा प्रशांत व इतर तज्ज्ञ चिकित्सक मार्गदर्शन करतील. नागरिकांनी जास्तीत जास्त संख्येने उपस्थित राहून मार्गदर्शनाचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन आयोजकांतर्फे करण्यात आले आहे.



प्राकृतिक चिकित्सा कारगर

नागपुर, ७ अक्टूबर (लोक सेवा)

विदर्भ हिंदी साहित्य सम्मेलन के उपक्रम उडान के अंतर्गत नेचुरोपैथी पर डॉ. श्रद्धा प्रशांत का व्याख्यान आयोजित किया गया. इस अवसर पर डॉ. कविता परिहार मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थीं. कार्यक्रम की अध्यक्षता श्रीमती सुनीता शर्मा ने की. अतिथि के रूप में नीलम शुक्ला उपस्थित थीं. डॉ. श्रद्धा प्रशांत ने मोटापा, एसिडिटी, हाई ब्लड प्रेशर, कब्ज, त्वचा रोग आदि रोगों के कारण एवं निवारण के विषय में सूक्ष्म जानकारी दी. जल चिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा, एक्वप्रेशर आदि के महत्व पर प्रकाश डाला.



चिकित्सा कारगर है. डॉ. प्रशांत ने चाय-कॉफी, नमक, शक्कर, पान, तंबाखू को स्लो पाइजन बताया. श्रद्धा ने बिना नमक की स्वादिष्ट प्राकृतिक व्यंजन विधियाँ सिखाईं.

डॉ. कविता परिहार, श्रीमती प्रिया रघटाटे, शिखा राजपाल, कविता किल्हारे, कविता पांडे, स्वाति नितनवरे, रश्मि भुवालकर विशेष रूप से उपस्थित थीं. अंत में आभार माया घोरपड़े ने माना.

उन्होंने कहा कि प्राकृतिक इस स्वास्थ्य मार्गदर्शन कार्यक्रम में

स्लो पायजन है चाय-काफी : श्रद्धा



उडान

सम्मेलन के उपक्रम 'उडान' के अंतर्गत आज नेचुरोपैथी डा. श्रद्धा प्रशांत का व्याख्यान हुआ.

डा. कविता परिहार मुख्य अतिथि थीं. कार्यक्रम की अध्यक्षता सुनीता शर्मा ने की. अतिथि के रूप में नीलम शुक्ला उपस्थित थीं. डा. श्रद्धा प्रशांत ने मोटापा, एसिडिटी, हाईब्लडप्रेशर, कब्ज, त्वचारोग आदि रोगों के कारण एवं निवारण के विषय में सूक्ष्म जानकारी दी. जल चिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा, एक्वप्रेशर इ. के महत्व पर प्रकाश डालते हुये चाय-काफी, नमक, शक्कर, पान, तंबाखू को स्लो पायजन बताया. महिलाओं को विशेष रूप से डा. श्रद्धा ने बिना नमक की स्वादिष्ट प्राकृतिक व्यंजन विधियाँ सिखायीं. कार्यक्रम में प्रिया रघटाटे, शिखा राजपाल, ललिता किल्हारे, कविता पांडे, स्वाति नितनवरे, रश्मि भुवालकर विशेष रूप से उपस्थित थीं. आभार माया घोरपड़े ने माना.



Lecture by Udan organised
WEDNESDAY . OCTOBER 10 . 2007 . NAGPUR . TheHitava



Dr Shradha Prashant delivering a lecture in a programme organised by Udan here recently.

UDAN, a project of Vidarbha Hindi Sahitya Sammelan, organised a lecture by naturopathy expert Dr Shradha Prashant here recently in which she gave information on reasons and treatments on fatness, acidity, high blood pressure, skin diseases and others. She stressed on the importance of water/soil/accupressure treatments adding that tea, coffee, salt, sugar and tobacco as slow poison. Sunita Sharma presided over the function while Dr Kavita Parihar and Neelam Shukla were the guests of honour. Priya Raghtate, Shikha Rajpal, Kavita Kilhare, Kavita Pande, Swati Nitnaware, Rashmi Dhumaikar and others were present. Maya Ghorpade proposed a vote of thanks.

नवभारत, नागपुर 25 अगस्त 2008 5



प्राकृतिक चिकित्सा को अपनाएं

■ नेचुरोपैथी पर हुआ व्याख्यान

हमारे प्रतिनिधि नागपुर. श्रद्धा योग निसर्गोपचार संस्था के अंतर्गत विदर्भ कालेज ऑफ योग एंड नेचुरोपैथी इंस्टीट्यूट द्वारा सेहनगर स्थित यशोदा गर्ल्स कालेज में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा पर एक व्याख्यान आयोजित किया गया. कालेज के प्राचार्य डा. अजहर खान ने कहा कि हमें आज अपनी पुरानी भारतीय चिकित्सा पद्धति का सम्मान करना चाहिए जो कि हमें सच्चा स्वास्थ्य प्रदान करती है. कालेज की प्राध्यापिका विनीता हिंगे ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया. कार्यक्रम की वक्त

डा. श्रद्धा प्रशांत ने कालेज में बड़ी मात्रा में उपस्थित लड़कियों को स्वास्थ्य, सौंदर्य एवं समृद्धि के लिये प्राकृतिक चिकित्सा का प्रशिक्षण लेने की सलाह दी. उन्होंने भोजन में तेल, नमक, मिर्च-मसालों का सेवन कम कर फल-सब्जियाँ, दही, छाछ, नींबू इत्यादि अधिक लेने की सलाह दी. महिलाओं में खून की कमी पूरी करने के लिये लोहे की कढ़ाईयों में सब्जियों बनाने कहा एवं योग-प्राणायाम, मिट्टी-जल चिकित्सा द्वारा रोग दूर करने के लिये कहा. प्राध्यापिका रेखा मेथ्राम ने आभार प्रदर्शन किया. डा. रमा लांबट, डा. विजया बनकर, डा. ललिता पुत्रया, प्रा. सांबारे, प्रा. घोषा विशेष रूप से उपस्थित थे. प्रति सौनक, प्रा. नारनवरे, अलका गुरव ने कार्यक्रम की सफलता के विशेष योगदान दिया.

संगीताच्या तालावर एरोबिक्स व योगासने 'वेट लॉस चॅलेंज' शिबिराला उत्स्फूर्त प्रतिसाद : 'सकाळ'चा उपक्रम

नागपूर, ता. ७ : 'सकाळ' माध्यम समूह' आणि विदर्भ कॉलेज ऑफ योगा नॅचुरोपॅथी रिलिफ फंड क्युअर हॉस्पिटलने रमदासपेटेनील हॉटेल सेंटर पॉइंट येथे सुरू असलेल्या 'वेट लॉस चॅलेंज' शिबिराला महिला आणि पुरुषांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद लाभत आहे. गुरुवारी संगीताच्या तालावर शिबिरार्थ्यांनी एरोबिक्सचे घडे घेतले.

'वेट लॉस चॅलेंज' शिबिराच्या संचालिका डॉ. श्रद्धा प्रशांत यांनी लक्षणा, मधुमेह, दमा, शोथविचार, चर्मरोग आदी विविध रोगांवर मार्गदर्शन केले. रोगांचे निवारण केले. तसेच विदर्भ कॉलेज ऑफ

नॅचुरोपॅथीच्या विद्यार्थिनी आयुषी पाडे व डॉ. प्रमल गायकवाड यांनी योगासनांची माहिती देऊन प्रात्यक्षिके करून दाखविली. सोबतच संगीताच्या तालावर एरोबिक्स व्यायामाचा सराव सर्वांकडून करवून घेतला.

अनेकसंगिक जीवन जगणे हेच सर्व रोगांचे मूळ आहे. याची माहिती डॉ. श्रद्धा प्रशांत यांनी शोखोक्ता पद्धतीने समजावून सांगितली. कृत्रिम जीवनामुळे शरीरामध्ये मलदोष वर्चस्व असतानाच रोगांचे संश्लिष्ट राहतात. त्यामुळे रक्त दूषित होते. यामुळे विविध रोगांची उत्पत्ती होते. औषधे हा यावरच कायमस्वरूपी उपाय नाही. ज्या पंचतत्वांनी शरीर बनले



'सकाळ' आणि व्हीसीवायएन यांच्यावतीने सुरू असलेल्या वेट लॉस चॅलेंज शिबिरातील सहभागी महिला संगीताच्या तालावर योगासने करतात.

आहे, त्या पंचतत्वावर उपचारांनी सर्व रोगांपासून मुक्त मिळू शकते. मानवी शरीर निर्मितीचे अद्भुत यंत्र आहे.

यास रोग झाल्यास निसर्गोपचारांनी शोधन करून त्याला तिरंगी करावे, असा सल्ला यावेळी डॉ. श्रद्धा

प्रशांत यांनी दिला. शारीरिक व्याधी औषधांनी काही प्रमाणात बऱ्या होऊ शकतात. मात्र, आधुनिक काळातील



सकाळ आणि व्हीसीवायएन यांच्यावतीने सुरू असलेल्या वेट लॉस चॅलेंज शिबिरातील शिबिरार्थ्यांनी मार्गदर्शन करताना डॉ. श्रद्धा प्रशांत.

वाढते मानसिक तणाव व दुःखांवर निसर्गोपचार हा एकमात्र उपाय आहे, असेही डॉ. श्रद्धा यांनी सांगितले. जुनाट रोगांना नेस्तनाबूद करण्यासाठी पोटावर मातीची पट्टी, मड बांध, स्टीम बांध, स्पायरल बांध, फुट बांध, बेटशीट पॅक, डिटॉक्सिफिकेशन इत्यादी नैसर्गिक

उपचारांची गरज असते. याची माहिती देऊन शिबिरार्थ्यांना प्रात्यक्षिके दिली जाणार आहेत.

विदर्भ कॉलेज ऑफ योगा नॅचुरोपॅथीने समारोपाच्या वेळी आरोग्याबाबत प्रश्न विचारले जातील. योग्य उत्तरे देणाऱ्या तसेच वेट लुजर

विनला पारितोषिके दिली जाणार आहेत. अधिक माहितीसाठी 'सकाळ' शहर कार्यालय, रव्या हाउस, सेंट्रल बाजार रोड, रामदासपेट किंवा ९३२६०१८१२५, ९३७३१०९१७ या क्रमांकांवर संपर्क साधावा.

रोगमुक्तीचा मंत्र घेऊन अनेकांनी केले वजन कमी

वेट लॉस चॅलेंज शिबिराची सांगता : 'सकाळ'चा उपक्रम

सकाळ वृत्तसेवा

नागपूर, ता. १० : 'सकाळ' माध्यम व विदर्भ कॉलेज ऑफ नॅचुरोपॅथी, रिलिफ फंड क्युअर सेंटरच्या वतीने हॉटेल सेंटर पॉइंट येथे आयोजित सातदिवसीय वेट लॉस चॅलेंज शिबिराची सोमवारी सांगता झाली. सात दिवसांत लक्षणा, क्लडप्रेशर, माइग्रेन, दमा, ऑसिडीटी अशा विविध रोगांनी त्रस्त महिला-पुरुषांनी मोठ्या संख्येने यात सहभाग नोंदवला. विविध योगासने, प्राणायाम, मड-थीपी, एरोबिक्स, जलोपचार, नैसर्गिक आहार-विहारप्रकारे फक्त सात दिवसांत तीन ते साडेतीन किलो वजन कमी करण्याचा उत्स्फूर्त व आश्चर्यकारक अनुभव शिबिरार्थ्यांनी घेतला.

शिबिराचा उद्देश फक्त वजन कमी करणे नसून संपूर्ण शरीर निरोगी करून शरीराला उत्साह, सक्रियता व नवचेतना निर्माण करणे हे आहे असे शिबिराच्या संचालिका डॉ. श्रद्धा प्रशांत यांनी सांगितले. केंद्रातर्फे आयोजित



विजेत्या स्पर्धकांसह मान्यवर.



'सकाळ'तर्फे आयोजित या शिबिरात शारीरिक फिटनेसबद्दल बऱ्याच गोष्टी शिकायला मिळाल्या. संगीताच्या तालावर एरोबिक्स व योगासने करण्याचे विशेष आनंद आला. अॅरोबिक्स, योगासने व निसर्गोपचार या माहितीचा पुढे जीवनातही खूप उपयोग होईल. सात दिवस कधी संपले कळले ही नाही. हे शिबिर नेहमीसाठी असावे असे वाटते.

- वर्षा सराटकर

स्पर्धेत अजून तातावार, मोहन देसापाडे व स्थिता मोले यांनी अनुक्रमे प्रथम, द्वितीय व तृतीय पारितोषिक प्राप्त

केले. योग निसर्गोपचारांचे माणसाला एक निरोगी व दीर्घायु जीवन्याचा मार्ग गवसतो व पुढे शरीर कधीही आजारी

निसर्गोपचार आहाराचे महत्त्व कळाले

डॉ. श्रद्धा प्रशांत आणि त्यांच्या चपूने योगासनाच्या प्रात्यक्षिकांद्वारे महिलांकडून योगासने करवून घेतली. योगासने, आहार यांचे महत्त्व समजावून सांगितले. सकाळ वृत्तपत्राच्या सहकाऱ्यांनी सुरू केलेल्या या उपक्रमामुळे आम्हा महिलांना अनेक नवीन गोष्टी शिकायला मिळाल्या. असे उपक्रम भविष्यातदेखील आयोजित करण्यात यावे.

- शोला वाघमारे

पडत नाही, आजवर झाला तरी नैसर्गिक उपचारांनी स्वतःला रोगमुक्त करू शकतो. निसर्गोपचार ही आपली

भारतीय चिकित्सा पद्धती असून याला शास्त्रोक्त रूप देण्याचे श्रेय पाश्चात्य देशांना जाते. एडॉल्फ नुस्ट या जर्मन



'सकाळ'तर्फे आयोजित वेट लॉस शिबिराच्या समारोपप्रसंगी डॉ. श्रद्धा प्रशांत व इतर मान्यवर.

रोग का होतात हे कळले

आजच्या युगात मनुष्य हा घड्याळीचा गुलाम झाला असून, प्रत्येक गोष्टीसाठी स्पर्धा वाढली आहे. सुखसाठी धाव घेणाऱ्या मनाला सगळे काही हवे असते. परिणामी रात्री देड निद्रिस्त झाल्यावर शरीराचा काही भाग हा दबलेला असतो परिणामी रुधिराभिसरण योग्यरीतीने होत नाही. आहाराला बदल, फलशुद्धी योग्य झाली नाही शरीरात विविध आजार जडतात. परिणामी शरीर तिरंगी ठेवण्यासाठी तंत्रित योगाभ्यास व व्यायाम हा गरजेचा आहे. 'सकाळ'मुळे आम्हाला कमी दरात निसर्गोपचारांनी उपयुक्त माहिती मिळाली. अॅरोबिक्समुळे खूप प्रसन्न वाटले. लवकर सुरू करावया हवे होते असे वाटते.

आवाहन आपल्या समारोपीय पाषाणात डॉ. श्रद्धा प्रशांत यांनी केले. अधिक माहितीकरिता सकाळ

माध्यम व ९३२६०१८१२५ किंवा ९३७३१०९१७ या क्रमांकांवर संपर्क साधावा.



वुमन भास्कर क्लब की ओर से आयोजित कार्यशाला में सीखें तनाव को दूर करने के गुर

प्रकृति से जुड़ कर रहें स्वस्थ

सिटी भास्कर | नागपुर

आज गांव हो या शहर, यहां रहने वाले नागरिकों का जीवन व्यस्तता में ऐसे उलझ गया है कि उन्हें सोस लेने के लिए समय नहीं है। इस स्थिति में आज तनाव एक बड़ी समस्या के रूप में उभरा है। इससे मुक्ति पाने के लिए लोग क्या-क्या नहीं करते हैं? वीरन्द्र मिश्र की कविता भी है, 'लोग जी रहे तनाव में शहरों और गांव में।' तनाव से ग्रस्त व्यक्ति अनेक बीमारियों का शिकार हो जाता है। इस गंभीर समस्या से निजात पाने के लिए दैनिक भास्कर ने महिलाओं के लिए एक अनोखे कार्यक्रम का आयोजन किया। वुमन भास्कर क्लब एवं विदर्भ कॉलेज ऑफ योग नैचरोपैथी के संयुक्त तत्वावधान में स्ट्रेस मैनेजमेंट पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में सैकड़ों महिलाओं ने तनाव को कैसे दूर भगाया जाए? माइग्रेशन, सरदर्द, स्मॉन्डलाइमिस, अनिद्रा, ब्लड प्रेशर व एसिडिटी से कैसे छुटकारा पाया जाए? इसके टिप्स सीखे। कार्यशाला का मार्गदर्शन योग एवं निसर्गोपचार विशेषज्ञ डॉ. श्रद्धा प्रशांत ने किया। सभी महिलाओं को योग के आसन व मिट्टी के महत्व को समझाते हुए प्रकृति से जुड़े रहने का संदेश दिया। इस कार्यशाला को महिलाओं का भारी प्रतिसाद मिला।

स्वस्थ रहने का अर्थ केवल ऊपरी तौर पर ठीक रहना नहीं है, बल्कि शरीर, मन और आत्मा का भी संपूर्ण रूप से स्वस्थ रहना आवश्यक है। हमारा शरीर पांच तत्वों से बना हुआ है। हमारे शरीर में किसी प्रकार की तकलीफ उत्पन्न होती है तो इन्हीं से ठीक भी होती है। इसके लिए किसी दवाई की जरूरत नहीं पड़ती। एलोपैथी की दवाईयों से केवल



तकलीफ को दबाया जा सकता है। आगे इसका परिणाम भी हमें भुगतना पड़ सकता है। इसके लिए नैचरोपैथी के अनुसार प्रकृति से जुड़ कर खुद डॉक्टर बन कर शरीर की चिकित्सा करनी चाहिए। तनाव उत्पन्न होने का मुख्य कारण आत्मविश्वास की कमी है। तनाव से मुक्त होना है तो पहले स्वयं को पहचानना चाहिए, और क्या अच्छा है? इसकी खोज करनी चाहिए। बीमारियों को दुश्मन न समझ कर उन्हें अपना दोस्त समझना चाहिए। संपूर्ण शरीर की रचना को समझते हुए पाचन की प्रक्रिया को भी महिलाओं ने समझा।

मिट्टी रोग निवारक

मिट्टी में रोग निवारक शक्ति होती है। इससे प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। गीली मिट्टी पर चलने से मानसिक तनाव दूर हो जाता है और शरीर को ऊर्जा मिलती है। आंखों पर, पेट पर गीली मिट्टी

सीखें घरेलू नुस्खे

मुझे इस कार्यशाला का काफी लाभ हुआ। इस कार्यशाला के दौरान मैंने कई घरेलू नुस्खे सीखे। - पूनम व्यास

सीखा स्ट्रेस मैनेजमेंट

कार्यशाला के दौरान आज मैंने स्ट्रेस मैनेजमेंट के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त की, जो मुझे तनाव को दूर करने में सहायता प्रदान करेगी। - अंकिता पुरोहित

पांच तत्वों के महत्व को जाना

हमारा शरीर पांच तत्वों से बना है। इनका हमारे जीवन में बहुत महत्व है। यही पांच तत्व हमें प्रकृति से जोड़ते हैं, जिसे हम बीमारियों को दूर कर सकते हैं। कार्यशाला में मुझे ढेर सारी जानकारियां मिलीं। - सोनू साहू

की पट्टियों को रखने के फायदे सीखते हुए महिलाओं ने इसका डेमो भी लिया। वायु चिकित्सा के बारे में और उपवास के बारे में विस्तृत रूप से जानकारी महिलाओं ने कार्यशाला के दौरान प्राप्त की। कम खाओ ज्यादा जीयो, ज्यादा खाओ कम जीयो, इस वाक्य की गंभीरता को सबने इस कार्यशाला के दौरान सीखा। साथ ही भोजन में कच्चे व अंकुरित पदार्थों का समावेश कर अपनी सेहत को कैसे दुरुस्त रखने का गुर सीखा। ठंडे पानी से नाहाने का महत्व डॉ. श्रद्धा ने बताया। उन्होंने महिलाओं को योग के कई आसन करके दिखाए। घर में उपलब्ध पदार्थों से चिकित्सा किस प्रकार करें? इसके भी टिप्स सीखे।



वुमन भास्कर क्लब **विदर्भ कॉलेज ऑफ योगा नैचरोपैथी**

प्रस्तुत

स्ट्रेस मैनेजमेंट कार्यशाला

प्रशिक्षिका

डॉ. श्रद्धा प्रशांत
योग एवं निसर्गोपचारतज्ञ

वुमन भास्कर क्लब के सदस्यों के लिए विशेष पेयकश नचुरोपैथी द्वारा मानसिक तनाव दूर करें

साथ ही : ✦ डिप्रेशन ✦ माइग्रेशन ✦ सरदर्द ✦ स्पाइलियायटिस ✦ अनिद्रा ✦ ब्लड प्रेशर ✦ एसिडिटी इत्यादी

मानसिक एवं शारीरिक रोगों पर घरेलू प्राकृतिक उपचार एवं आहार मार्गदर्शन

कार्यशाला : आज दोपहर 3 से शाम 5 बजे तक
स्थान : दैनिक भास्कर कार्यालय, 17 ए, गेट नाग रोड, नागपुर

निश्चिन्तक प्रवेश
पहले आओ पहले पाओ
के आग्रह पर
पहले 50 प्रवेश लेने वाली महिलाओं को
शाम एमहफिल के 2 प्रवेश पत्र मुफ्त

Promoted by
दैनिक भास्कर

मंदिर निर्माण के
आंश

Call now:

TRUE NEST INFRA PROJECT PVT. LTD.

स्वस्थ रहने के लिए प्राकृतिक चिकित्सा

वुमन भास्कर क्लब का आयोजन



सिटी भास्कर | नागपुर

नियम और संयम प्रकृति के बहुत करीब ले जाते हैं और यही मूलमंत्र है प्राकृतिक चिकित्सा का। प्राकृतिक साधनों से स्वस्थ रहा जा सकता है और स्वाभाविक सौंदर्य मिल सकता है। बिना दवाओं के भी रोगों से मुक्ति पाई जा सकती है। ये कहना है डॉ. श्रद्धा प्रशांत का। पंच तत्वों से बने शरीर को पंच तत्वों में ही विलीन होना है लेकिन इन्हीं पंच तत्वों के सही उपयोग से स्वस्थ भी रहा जा सकता है। वुमन भास्कर क्लब द्वारा आयोजित प्राकृतिक चिकित्सा कार्यशाला में महिलाओं को संबोधित करते हुए डॉ. प्रशांत ने बताया कि घर में ही रहकर स्वयं की देखभाल की जा सकती है। मोटापा एवं स्त्री रोगों

पर नैचुरोपैथी कार्यशाला का आयोजन शनिवार को दोपहर 3 बजे किया गया था। डॉ. श्रद्धा प्रशांत नैचुरोपैथी की विशेषज्ञ हैं उन्होंने महिलाओं से संबंधी विषयों पर जानकारी दी। उन्होंने बताया कि मौजूदा माहौल में प्रतिरोध की शक्ति कम हो गई है इससे भी कई प्रकार विकार पैदा होते हैं इसलिए पुराने जमाने में कहा जाता था कि मोटा खाओ और मोटा पहनो। रोगों का कारण है शरीर की गंदगी प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत के अनुसार सभी रोगों का एक ही कारण है शरीर में स्थित गंदगी एवं पोषण तत्वों का अभाव। इसे प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा ठीक किया जा सकता है। शरीर में आवश्यक तत्वों का संतुलन निर्माण कर रोगों से मुक्त हो सकते हैं।

कई बीमारियों बच सकते हैं नैचुरोपैथी से

मोटापा, दमा, एसीडिटी, ब्लडप्रेसर, घुटनों का दर्द, डिप्रेशन, स्मॉडलिशिस, मिर्गी, स्मृतिभंग, चिड़चिड़ापन, अवसाद, माइग्रेन जैसे मानसिक विकारों को तेजी से बढ़ते जा रहे हैं वहीं इन बीमारियों से बचने का तरीका भी है और ये प्राकृतिक चिकित्सा। मिट्टी, पानी, धूप, हवा, आकाश इन पंचतत्वों से बनी हुई देह को मिट्टी-पानी के उपचार से ही संभव है। आधुनिक माताओं एवं बहनों के हाथों में परिवार के स्वास्थ्य की डोर है। नैचुरोपैथी प्राचीन चिकित्सा है। प्राकृतिक चिकित्सा कार्यशाला में महिलाओं के साथ व असाध्य सभी रोगों का समाधान बताया गया। कार्यशाला में मिट्टी पट्टी, मुक्तिका स्नान,

वैज्ञानिक मालिश, स्पायनल बाथ, फुटबाथ आदि के बारे में जानकारी दी गई। कार्यशाला में सैकड़ों महिलाओं ने हिस्सा लिया। महिलाओं ने डॉ. श्रद्धा प्रशांत से कई सवाल भी पूछे। महिलाओं ने कार्यशाला में आर्युवेद की जानकारी भी पाई। इस अवसर पर दैनिक भास्कर के संपादक मणिकांत सोनी, समन्वयक संपादक आनंद निर्वाण, डीजीएम मारकॉम यशवंत सिंह चंदेल भी प्रमुखता से उपस्थित थे। बतौर स्पेशल गेस्ट वीआईएफ लेडीज विंग की प्रेसीडेंट अनीता राव व सचिव वंदना शर्मा और सोशल वर्कर भावना सावला ने भी महिलाओं को उपयोगी जानकारी दी।

नैचुरोपैथी कार्यशाला आज

दोपहर 3 बजे से दैनिक भास्कर कार्यालय में, वुमन भास्कर क्लब का आयोजन

सिटी भास्कर | नागपुर

मोटापा, दमा, एसीडिटी, ब्लडप्रेसर, घुटनों का दर्द, डिप्रेशन, स्मॉडलिशिस, मिर्गी, स्मृतिभंग, चिड़चिड़ापन, अवसाद, माइग्रेन जैसे मानसिक विकारों को तेजी से बढ़ते जा रहे हैं वहीं इन बीमारियों से बचने का तरीका भी है और ये प्राकृतिक चिकित्सा। महिलाओं में मोटापा एवं स्त्री रोगों पर नैचुरोपैथी कार्यशाला का आयोजन आज दोपहर 3 बजे से किया जा रहा है। डॉ. श्रद्धा प्रशांत नैचुरोपैथी की विशेषज्ञ हैं और वे महिलाओं से संबंधी विषयों पर जानकारी देंगी।



मिट्टी, पानी, धूप, हवा, आकाश इन पंचतत्वों से बनी हुई देह को मिट्टी-पानी के उपचार से ही संभव है। आधुनिक माताओं एवं बहनों के हाथों में परिवार के स्वास्थ्य की डोर है। नैचुरोपैथी प्राचीन चिकित्सा है। इसी मदददेन वुमन भास्कर

स्वस्थ रहना इतना आसान है व आज हमका कार्यशाला में सीखा। स्वस्थ रहने के चालीस रूल्स को हमने जाना। डॉ. श्रद्धा प्रशांत ने हमें बहुत ही बेहतर तरीके से सिखाया। कार्यशाला में हमें बहुत कुछ सीखने को मिला। वसुधरा मगरदे



निरोग रहना है आसान

प्रकृति के करीब रहकर बहुत ही आसान जिंदगी जी जा सकती है। कुछ सही तरीकों को अपनाकर हम अपनी जिंदगी को बहुत ही आरंभ बना सकते हैं। कार्यशाला हमारे लिए बहुत ही लाभदायक रही। कल्पना इटनकर



बिना दवाएं भी स्वस्थ

डॉ. प्रशांत ने हमें कई महत्वपूर्ण जानकारियां दीं। ये हमारे आगामी जीवन में बहुत काम आने वाली हैं। छोटी-छोटी बातों को ध्यान में रखकर स्वस्थ रहा जा सकता है। अनीता शुक्ला



स्वस्थ व सुंदर एवं आकर्षक बने रहने के तरीके भी बताए

डॉ. श्रद्धा प्रशांत ने महिलाओं स्वस्थ और सुंदर रहने के तरीके भी बताए। इसके अलावा उन्होंने बताया कि खाना बहुत देर तक नहीं पकाना चाहिए। सलाद का उपयोग ज्यादा से ज्यादा करना चाहिए। खाने में मोटे अनाज का उपयोग करना चाहिए। पानी ज्यादा से ज्यादा पीना चाहिए।

स्वस्थ रहने के चालीस रूल्स

आंठों का साफ रहना जरूरी है। बिना मेडिसिन के भी स्वस्थ रहा जा सकता है। वंगे पैर सुबह चले। तुलसी अदरक की चाय पिएं। तनाव से दूर रहें। स्वस्थ रहने के लिए तनाव शुरू रहना जरूरी है। रोजाना सुबह 5 किमी वॉकिंग और शाम को जिम में कसरत करनी चाहिए। अनफिट होने का कारण आज की लाइफ स्टाइल है। उन्हें बैलेंस ड्राइव की ज्यादा जरूरत है। समय के साथ लाइफ स्टाइल बदलनी की आवश्यकता है।

सुबह एक घंटा जॉगिंग रखती है फिट

स्वस्थ रहने के लिए एक्सरसाइज के अलावा शुद्ध व पौष्टिक आहार लेना चाहिए। इसमें बॉडी के हर पार्ट को एक्टिव मिलती है और उनका मूवमेंट स्मूथ बना रहता है।



भास्कर क्लब VIDARBA COLLEGE OF YOGA & NATUROPATHY प्रस्तुत महिलाओं में मोटापा एवं स्त्री रोगों पर नैचुरोपैथी कार्यशाला

2019

'स्वास्थ्य एवं सौंदर्य की सही दिशा' विमोचित

नागपुर. अंतरंग महिला चेतना मंच के अंतर्गत डॉ. श्रद्धा प्रशांत की पुस्तक 'स्वास्थ्य एवं सौंदर्य की सही दिशा-प्राकृतिक चिकित्सा' का विमोचन हुआ। विमोचन इस मौके पर प्रमुख अतिथि के रूप में गोपीनाथ तिवारी एवं गोविंद प्रसाद उपाध्याय ने शिरकात की। समारोह की अध्यक्षता डॉ. करुणा उमरे ने की। डॉ. श्रद्धा प्रशांत ने कहा कि दुनिया में दुःख दर्द का घना कोहरा है, न जाने किस दवा की तलाश में तू भटक रहा है। तेरी आंखों से छलकती गम की कसम, ऐ दोस्त चल प्रकृति की ओर यहाँ स्वास्थ्य सौंदर्य का घना बसेरा है। पुस्तक की समीक्षा डॉ. कविता परिहार ने किया। उन्होंने इसे



स्वास्थ्य एवं सौंदर्य का खजाना कहा। प्रमुख अतिथी डॉ. गोपीनाथ तिवारी एवं डॉ. गोविंद प्रसाद उपाध्याय ने पुस्तक लेखिका को शुभाकामनाएं दीं। डॉ. करुणा उमरे ने कहा कि यह पुस्तक स्वास्थ्य के संदर्भ में संग्रहणीय है। डॉ. श्रद्धा प्रशांत ने अपनी पहली पुस्तक का प्रेरणास्रोत अपनी मां विनीता लोहिया को मानते हुए उन्हें ही समर्पित किया है। कार्यक्रम का संचालन इंदिरा किसलय ने किया। इस अवसर पर डी.डी. शेंद्रे, पुष्पा शेंद्रे, डॉ.विजय जोशी, डॉ. कीर्तिदा अजमेरा, डॉ. प्रमोद शेंद्रे, प्रशांत अनवाणे, लतिका अनवाणे, श्रीमती विनीता लोहिया समेत अनेक लोग उपस्थित थे।

5 सप्टेबर

Book release programme



Book release function in progress.

UNDER the aegis of Antarang Mahila Chetana Manch, a book *Swasthya Evam Saundarya Ki Sahi Disha-Prakrutik Chikitsa* written by Dr Shradha Prashant, was released by Gopinath Tiwari and Govindprasad Upadhyay. Dr Karuna Umare presided over the function. Dr Kavita Parihar gave the comment on book. Indira Kislaya conducted the proceedings. Dr D D Shendre, Pushpa Shendre, Dr Vijaya Joshi, Dr Kirtida Ajmera, Dr Pramod Shende, Prashant Anwane, Latika Anwane, Vinita Lohiya, Hansa Kamdar, Ranjana Jambhulkar, Kusum Shrivastava, Rachana Shrivastava, Sudha Kashiv, Sushma Shrivastava, Shashi Verma, Sunita Gupta and others were present on this occasion, informs a press release issued here.



'प्राकृतिक चिकित्सा' का विमोचन

नागपुर. 4 सितंबर. (नोस सेवा).

अंतरंग महिला चेतना मंच के अंतर्गत डॉ. श्रद्धा प्रशांत की पुस्तक 'स्वास्थ्य और सौंदर्य

इस कार्यक्रम में डॉ. कविता परिहार, 1

डॉ. श्रद्धा प्रशांत, डी.डी. शेंद्रे, पुष्पा

डॉ. विजय जोशी, डॉ. कीर्तिदा अजमेरा,

प्रमोद

प्रशांत

अनवां

लतिका

अनवां

विनीता

लोहिया

हंसा

कामगा

रंजना

जंभुल

कुसुम

श्रीवास्त



'स्वास्थ्य और सौंदर्य की सही दिशा : प्राकृतिक चिकित्सा' का विमोचन करते अतिथि

की सही दिशा : प्राकृतिक चिकित्सा' का विमोचन प्रमुख अतिथि गोपीनाथ तिवारी और गोविंदप्रसाद उपाध्याय के हाथों किया गया। डॉ. करुणा उमरे की अध्यक्षता में आयोजित

रचना श्रीवास्तव, सुधा काशिव, सुषमा श्रीवास्तव, शशि वर्मा, सुनीता गुप्ता, सुनीता शर्मा आदि उपस्थित थे. संचालन इंदिरा किसलय ने किया.

Dr Shradha gets Vid Women's Pride Award

NOTED Yog Naturopathy specialist, Dr Shradha Prashant has received Vidarbha Women's Pride Award.

The award has been instituted by JCI Nagpur Pride.

In all, 13 women who excelled in their respective fields were selected.

Dr Shradha has been rendering excellent service in the field of nature cure for the last 18 years. She has cured a lot of chronic patients through five elements and natural diet. She also runs Vidarbha College of Naturopathy to develop interest regarding natural health science in new generation. President Vidhu Jha, Nilima Deshpande, Abha Pande, Nilima Horede, Nitin Thakkar and Rajesh Bhage graced the occasion.



Dr Shradha Prashant receiving the prize.

'नवभारत', विदर्भ कालेज आफ योगा नेचरोपैथी व वोक्हार्ट हास्पिटल का संयुक्त उपक्रम



स्वास्थ्य-प्रेमियों का भरपूर प्रतिसाद

स्थानीय प्रतिनिधि नागपुर, 'नवभारत', विदर्भ कालेज आफ योगा नेचरोपैथी तथा वोक्हार्ट हास्पिटल के संयुक्त तत्वावधान में होटल सेंटर प्वाइंट, रामदासपेट में आयोजित वेट लॉस चैलेंज कैम्प को स्वास्थ्य-प्रेमी भरपूर प्रतिसाद दे रहे हैं। वेन्यू पार्टनर है- होटल सेंटर प्वाइंट, 20 वर्षों के प्रदीर्घ अनुभव की धनी योग प्रशिक्षिका डा. श्रद्धा प्रशांत ने प्राथना के साथ शिबिर का शुभारंभ किया. हर आयु

'वेट लॉस चैलेंज कैम्प' में हर कोई बन रहा छरहरा



वर्ग के प्रशिक्षुओं में योगाभ्यास शुरू करते ही स्वयं में नवीन ऊर्जा, नई चेतना एवं नए उत्साह का अनुभव किया. उन्हें चक्रासन, शशांकासन, वृक्षासन, पवनमुक्तासन, तारासन, अर्धचंद्रासन, कोणासन के अलावा बटर-फ्लाई योगा का प्रशिक्षण भी दिया गया.

विशेषज्ञ प्रतिदिन करेंगे डाइट प्लानिंग

कैम्प के सह-प्रायोजक वोक्हार्ट हास्पिटल की ओर से प्रतिदिन आहार विशेषज्ञ द्वारा डाइट की सलाह तथा नेचुरल डाइट की जानकारी देते हुए बॉडी एनालिसिस किया जाएगा. आयोजन का समय सुबह 6 से 7 और 7 से 8 बजे तक है. शेष बचे सीमित स्थानों के लिए प्रवेश की अंतिम तिथि 20 जून है. अधिक जानकारी के लिए नवभारत भवन, छत्रपति चौक, वर्धा रोड, नागपुर स्थित कार्यालय अथवा मो. 9665734498, 9423174964, 9923712519, 7620510556 से संपर्क किया जा सकता है.

आर्टिफिशियल लाइफ-स्टाइल ही मोटापे का प्रमुख कारण

- डा. श्रद्धा ने मार्गदर्शन करते हुए बताया कि नियमित योगासन करने से हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति (इम्युनिटी) बढ़ती है, जिससे हम विभिन्न व्याधियों के आक्रमण से सुरक्षित रहते हैं.
- उन्होंने वर्तमान में सामान्य बन चुके मोटापे के रोग के लिए वर्तमान की अनियमित जीवनशैली को जिम्मेदार बताया और कहा कि आर्टिफिशियल लाइफ-स्टाइल ही शरीर में चर्बी बढ़ाने का प्रमुख कारक है.
- उन्होंने व्यायाम की विधियों, प्रमाण, फिटनेस के उपाय आदि की जानकारी देते हुए कहा कि हमें शरीर के विकारों संबंधी ज्ञान होना आवश्यक है.
- वेट लॉस के लिए वे फ्लोर एक्सरसाइज, जर्क-प्री एंड इंस्ट्रूमेंट-प्री एक्सरसाइज, एक्सरसाइज विद ब्रीदिंग, एक्सरसाइज फार एब्डोमेन, मसलस, ज्वाइंट प्री एक्सरसाइज थ्रू डांस आदि सिखाएंगी.

'नवभारत' और VCYN प्रस्तुत

वेट लॉस चैलेंज कैम्प 19 से

डा. श्रद्धा प्रशांत देंगी प्रशिक्षण

निज संवाददाता नागपुर. वजन को नियंत्रित रखना और भारी वजन को कम करना सभी का सपना होता है. लेकिन लाख प्रयास करने बाद भी व्यस्तता के चलते लोग ऐसा कर नहीं पाते. ऐसे लोगों का सपना पूरा करने के लिए नवभारत एवं विदर्भ कालेज



आफ योगा एंड नेचरोपैथी (बीसीवाईएन) वोक्हार्ट हास्पिटल के सहयोग से लेकर आ रहे हैं वेट लॉस चैलेंज कैम्प. यह कैम्प होटल सेंटर प्वाइंट रामदासपेट में 19 जून से 29 जून तक आयोजित किया जा रहा है. सुबह 6 से 7 एवं शाम 7 से रात 8 बजे तक दो बैचेस में इस कैम्प का आयोजन होगा जिसका लाभ नवभारत वूमन्स वर्ल्ड के सदस्यों सहित अन्य इच्छुक भी उठा सकते हैं. डा. श्रद्धा प्रशांत मोटापे से होने वाली बीमारियों और बीमारियों से बचने के उपाय के साथ ही एरोबिक द्वारा वजन कम करने की तकनीक भी सिखाएंगी.

वूमन्स वर्ल्ड सदस्यों को छूट

कैम्प में आने वाली नवभारत वूमन्स वर्ल्ड सदस्यों के लिए शुल्क में छूट रखी गई है. उनके लिए 150 रुपये और अन्य इच्छुकों के लिए 300 रुपये शुल्क रखा गया है. आयोजन के सहप्रायोजक आर्क-ने एवं वेन्यू पार्टनर बालीवुड सेंटर प्वाइंट है. अधिक जानकारी व पंजीयन के लिए 9665734498, 9423174964, 9923712519, 7620510556 संपर्क कर सकते हैं.

योगा के सिखाएंगी गुरु

कैम्प में भाग लेने वालों को डा. श्रद्धा प्रशांत एरोबिक के साथ ही योगा से वजन कम करना सिखाएंगी. साथ ही डाइट कन्सल्टेशन, बॉडी एनेलिसिस, लो कैलोरी डाइट, नेचुरल डाइट रेसिपी व और भी बहुत से विषयों पर मार्गदर्शन करेंगी.

नवभारत 15/06/13-2

योग, नेचरोपैथी पर 'इंडिया स्पीक्स' 15 को



'नवभारत' व रायसोनी ग्रुप का आयोजन

महानगर संवाददाता नागपुर. 'नवभारत' व रायसोनी ग्रुप के संयुक्त तत्वावधान में 'इंडिया स्पीक्स' कार्यक्रम का आयोजन 15 जनवरी को दोपहर 1 बजे से शंकरनगर चौक स्थित साई सभागृह में किया गया है. कार्यक्रम के सह-प्रायोजक 'वैदिक उपचार संस्था' है. इसके लिए देश के प्रतिष्ठित राष्ट्रीय टीवी चैनलों (जी जागरण, संस्कार चैनल, तेज चैनल, सदर्या चैनल, साधना चैनल, पारस चैनल) पर नियमित रूप से योग व प्राकृतिक चिकित्सा पर अमूल्य मार्गदर्शन करने वाले सुविख्यात चिकित्सक अनिल वंसल प्रमुख वक्ता होंगे, जो योग व उसके उपाय तथा 'क्या वैदिक लाइफ स्टाइल से सर्वसेस की गर्ंटी' 'क्या योग शक्ति से जीवन में समृद्धि' तथा 'योग व नेचरोपैथी का महत्व' विषय के बारे में मार्गदर्शन करेंगे और सवालियों के जवाब भी देंगे.



सवालियों के जवाब भी

साथ ही प्राकृतिक चिकित्सक डा. क्रीतिदा अजमेरा, उपाध्यक्ष इंटरनेशनल नेचरोपैथी (दिल्ली) ओबेसिटी के बारे में मार्गदर्शन और सवालियों के जवाब भी देंगी. डा. श्रद्धा प्रशांत, विशेषज्ञ योग व आहार निसर्गोपचार पेट और पाचन के रोग के बारे में जानकारी देंगी और समस्याओं का समाधान करेंगी. इस आयोजन में भाग लेने के लिए साथ में आमंत्रण पत्र लाना जरूरी है. इच्छुक सदस्य आमंत्रण पत्र सहित अधिक जानकारी के लिए नवभारत भवन, छत्रपति चौक, वर्धा रोड, नागपुर मो.नं. 9371349393, 9665734498, 9423174964, 7620510556 पर संपर्क कर सकते हैं.



नियम-संयम से रहें : श्रद्धा

हमारे प्रतिनिधि नागपुर, पश्चिम नागपुर नागरिक संघ, रामनगर के तत्वावधान में श्रद्धा योग निसर्गोपचार संस्था एवं आइएनओ द्वारा प्राकृतिक स्वास्थ्य शिविर का उद्घाटन मंदिर के अध्यक्ष पुराणिक ने किया. इस कार्यक्रम की प्रमुख वक्ता डा. श्रद्धा प्रशांत ने जनसमुदाय को अखंड स्वास्थ्य एवं लंबी उम्र पाने के लिए प्राकृतिक जीवन जीने की सलाह दी. उन्होंने कहा कि यदि इंसान नियम-संयम से रहे एवं संतुलित आहार ले तो वह हमेशा रोगों से दूर रह सकता है. अपने आहार में हर व्यक्ति को नमक, शक्कर, चाय,

मांसाहार एवं तेज मसाले कम लेकर भोजन में फल, सब्जियां, सलाद एवं अंकुरित को प्राधान्य देना चाहिए.

मोटापा, एसिडिटी, दमा, कब्ज, चर्मरोग, वातरोग आदि कठिन रोगों को दूर करने के लिए प्राकृतिक उपचार बताए. शिविर में अंतिम दो दिन मिट्टी-पट्टी, बाष्पस्नान, मालिश के उपचार रोगियों को बताए गए. शिविर का संचालन डा. धनलाल शेंदे ने किया. प्रमुख रूप से सुधा काशिव, श्रीमती लोहिया, डा. गुनारकर, डा. प्रमोद शेंदे, शेकर, शाचि मलिक, महक वासवानी उपस्थित थे.

रामनगर में नैचरोपैथी कैम्प

नागपुर. पश्चिम नागरिक, नागपुर संघ, रामनगर में प्राकृतिक चिकित्सा शिविर का शुभारंभ हुआ. इस कार्यक्रम का संचालन डा. धनलाल शेंदे ने किया. प्रमुख अतिथि डा. गीतम थे. शिविर की प्रमुख संचालिका नैचरोपैथी विशेषज्ञ डा. श्रद्धा प्रशांत ने उपस्थित जनसमुदाय को देश की सभी बढती समस्याओं का निवारण प्राकृतिक जीवन द्वारा करने पर जोर दिया.

नैचरोपैथी केवल एक उपचार पद्धति ही नहीं बल्कि एक स्वस्थ एवं संपूर्ण सफल जीवन जीने की कला है जिसमें मनुष्य को गलत आदतें छोड़कर रहने-सहन, खान-पान एवं सोचने का नजरिया सकारात्मक दृष्टि से देखकर जीवन के असली स्वास्थ्य का आनंद उठाया जा सकता है. मोटापा, ब्लडप्रेशर, लकवा, दमा, प्रदर, मधुमेह एवं वातरोगों से ग्रस्त अनेक रोगियों को रोग से मुक्त पाने के नुस्खे बताए गए. रामनगर में यह कैम्प 2 जून को दोपहर 3 से 5 बजे तक जारी रहेगा.



Naturopathy camp

THE Shraddha Yoga and Nature Cure Institute has organised a two-day Naturopathy camp on June 1 and 2 under the aegis of Paschim Nagpur Nagrik Sangh, Ram Mandir, from 3 to 5 pm. Various diseases will be treated by Dr Gautam and Vipin Kesharwani. More details can be had on 9326018125 or 6534931.

निवार. 39 मे 2006

१ जूनला निसर्गोपचार शिविर

नागपुर, ३० मे रामनगर येथील राममंदिरात श्रद्धा योग निसर्गोपचार संस्थेतर्फे १ व २ जून रोजी निसर्गोपचार शिविराचे आयोजन करण्यात आले आहे.

यात लठ्ठपणा, दमा, पोरायसिस, चर्मरोग, रक्तदाब, मधुमेह, कंबरदुखी, वातरोग व इतर आंघोळी, जलोपचार, सूर्य, चिकित्सा, प्राकृतिक आहार, आयुर्वेदद्वारे उपचार व रोगनिदान करण्यात येईल.

अधिक माहितीसाठी ९३२६० ९२५ व ६५३४९३१ या आंघोळी संपर्क करण्याचे आवाहन करण्यात आले आहे.



EDUCATIONAL

SHRADDHA'S NATURE CARE Institute, Health Management Certificate courses, for kids, adults, mud-hydro therapy, reiki, accupressure, dance therapy, diet consult, training and treatments. Contact: 3, Ambazari Hill Top, 6534931, 9326018125.

'मधुरांगण-वेट लॉस चॅलेंज' शिबिराला उत्स्फूर्त प्रतिसाद

थाटात प्रारंभ : उद्या एरोबिक्स सोबत नैसर्गिक उपचाराची माहिती



शिबिरात सहभागी झालेल्या महिला. (दुसऱ्या छायाचित्रात) मार्गदर्शन करताना निसर्गोपचारातज्ञ डॉ. श्रद्धा.

सकाळ वृत्तसेवा

नागपूर, ता. १२ : 'सकाळ' मधुरांगण व विदर्भ कॉलेज ऑफ योग नॅचरोपॅथी, रीलिफ अँड क्युअर हॉस्पिटल यांच्या संयुक्त विद्यमाने घेण्यात आलेल्या 'वेट लॉस चॅलेंज' शिबिराला सोमवारपासून सुरुवात झाली. सकाळी ६ ते ७ व ७ ते ८ अशा दोन वेळेत यात महिला आणि पुरुष मोठ्या संख्येने यात सहभागी झाले होते.

शिबिरात ब्लडप्रेसर, अँसिडोटी, माईग्रेशन, सर्वाङ्कल स्पॉन्डिलायटिस,

दमा, आर्थरायटिस, मधुमेह, लठ्ठपणा अशा अनेक आजारांनी प्रस्तुत व्यक्तींना डॉ. श्रद्धा प्रशांत यांनी नैसर्गिक उपचार व आहाराविहाराबद्दल मार्गदर्शन केले. प्राथिने शिबिराला प्रारंभ झाला. विदर्भ कॉलेज ऑफ नॅचरोपॅथीच्या विद्यार्थिनी प्रमळ गायकवाड व सुमना घोष यांनी बॉडी वार्मअप, ब्रिदिंग एक्सरसाईज, संधिसंचालन, विविध योगासनांची सुंदर प्रात्यक्षिके दिले व लोकांना रोगामध्ये त्यांचे महत्त्व समजावून दिले. योग व निसर्गोपचार ही आपली भारतीय चिकित्सा पद्धती आहे. मात्र, याबद्दल सर्वत्र अज्ञान

आहे. निसर्गोपचार ही केवळ उपचार पद्धती नव्हे तर निरोगी जीवनाची कला आहे. रोग हा माणसाच्या अनेकसर्गिक जीवन जगण्याचा परिणाम आहे. नैसर्गिक जीवनाचा अवलंब करूनच आपण सर्व रोगांपासून मुक्ती मिळवू शकतो. ज्या पंचतत्त्वांच्याद्वारे शरीराची निर्मिती झाली आहे त्याच पंचतत्त्वाच्या उपचाराने शरीराचे शोधन करून शारीरिक व मानसिक संपूर्ण आरोग्याची निर्मिती होते. माती, पाणी, धूप, हवा ही सर्व रोगांची एकच दवा आहे, अशी माहिती डॉ. श्रद्धा यांनी दिली.

वजन कमी करण्यासाठी योग, एक्सरसाईज, प्राकृतिक उपचार शिवाय कमी कॅलरीच्या जीवनसत्त्वांनी भरपूर अशी आहार तालिका देण्यात आली. यामध्ये सकाळी उषःपान, लिंबू पाणी, मधुपाणी, फलाहार, सॅलड, ताक, ज्वारीची भाकरी, सोबी, मोड आलेल्या कडधान्याचा समावेश करावा. वेट लॉस कॅम्पचा उद्देश फक्त वजन कमी करणे नसून सर्व रोगांचे निपटकरण करून एक सुंदर, निरोगी जीवन जगण्याची कला शिकणे होय. यासाठी सर्व लहान मोठ्या मंडळींनी या शिबिराचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन डॉ. श्रद्धा यांनी केले. उद्या एरोबिक्स सोबत नैसर्गिक उपचाराची माहिती देण्यात येईल. नोंदणी सुरू आहे. नोंदणीसाठी सकाळ शहर कार्यालय, हॉटेल सेंटर पॉइंटसमोर, रामदासपेठ नागपूर येथे दुयारी १ ते ५ या वेळात संपर्क साधावा. अधिक माहितीसाठी ८४८२८२७८२५, ९९२२४११४४३, ९४२३१७४९६४ या क्रमांकावर संपर्क साधावा. मधुरांगण सदस्यांसाठी प्रवेश शुल्क १०० रुपये तर इतरांसाठी २०० रुपये आहे.

नागपूर

TODAY

सकाळ

नागपूर, बुधवार,
१४ मे २०१४

३

संगीताच्या तालावर एरोबिक्सचे धडे वेट लॉस शिबिराला उत्स्फूर्त प्रतिसाद : आज विविध आजारांवरील योगासने

सकाळ वृत्तसेवा

नागपूर, ता. १३ : 'सकाळ' मधुरांगणच्या वेट लॉस शिबिराला महिलांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळत आहे. मंगळवारी महिलांनी संगीताच्या तालावर एरोबिक्सचे धडे घेतले. विविध आजारांनी त्रस्त असलेल्या महिलांसह लहान मुलांनीही याचा भरपूर आनंद लुटला.

'सकाळ मधुरांगण' विदर्भ कॉलेज ऑफ नॅचरोपॅथी रीलिफ अँड क्युअर हॉस्पिटल यांच्यातर्फे बॉलीवूड सेंटर पॉइंट येथे हे आयोजन करण्यात आले आहे. विदर्भ कॉलेज ऑफ नॅचरोपॅथीच्या आयुषी पंडे यांनी उपस्थित महिला व पुरुष मंडळींना संगीताच्या तालावर एरोबिक्स व्यायामाचा सराव दिला. लठ्ठपणा, दमा, माईग्रेशन, अँसिडोटी, ब्लडप्रेसर अशा अनेक आजारांनी त्रस्त महिला



यात सहभागी झाल्या. यानंतर वेट लॉस चॅलेंज शिबिराच्या संचालिका डॉ. श्रद्धा यांनी उपस्थित मंडळींना रोग व त्याचे निवारण, याबद्दल मार्गदर्शन केले.

अनेकसर्गिक जीवन जगणे हेच सर्व रोगांचे मूळ आहे, हे त्यांनी शास्त्रोक्त पद्धतीने समजावून सांगितले. मल दोष पोटातील आतड्यांमध्ये वर्षानुवर्षे संचित होऊन कुपित होतो. त्यामुळे रक्त दूषित होऊन विविध रोग उद्भवतात. यावर स्थायी उपाय नाही. तर, ज्या पंचतत्त्वांनी शरीर बनले आहे त्याच पंचतत्त्वांनी शरीराचे संपूर्ण शोधन



नागपूर : वेट लॉस चॅलेंज शिबिरात प्रात्याक्षिकासह उपचारासंदर्भात माहिती देताना निसर्गोपचारातज्ञ डॉ. श्रद्धा.

करण एक ते दोड महिन्यांमध्ये संपूर्ण रोगमुक्ती मिळू शकते. ज्याप्रमाणे वाहनाला सर्व्हिसिंगची गरज आहे त्याचप्रमाणे मानवी शरीर इंस्वर निर्मित अदभूत यंत्र आहे. त्यास विकारग्रस्त झाल्यावर रोग व निसर्गोपचाराने शोधन.

करण निरोगी करणे, हाच रोगमुक्तीचा खरा मार्ग आहे. डॉ. श्रद्धा म्हणतात, शारीरिक व्याधी ओषधांनी दूर होऊ शकतात; परंतु आधुनिक काळातील वाढत्या मानसिक तणावावर व दुःखांवर एकमात्र उपाय योग व

निसर्गोपचार आहे. यावेळी त्यांनी नैसर्गिक उपचारांची माहिती दिली.

पोटावर ओली मातीची पट्टी ठेवल्याने पोटाच्या सर्व विकारांचा नाश होतो. तर, मृत्तिकास्नान घेतल्याने ल्युकोडमी, एक्जिमा, सोरायसिस असे सर्व चर्मरोग दूर होतात. महिलांमध्ये पोटावर ही मोठी समस्या आहे. त्यावर सोपा व सुंदर उपाय निसर्गोपचारात आहे. याशिवाय सूर्यकिरण चिकित्सा व अनेक जलोपचाराची त्यांनी माहिती दिली. निसर्गोपचार प्रशिक्षण ही आधुनिक काळाची गरज आहे, असेही त्या म्हणाल्या. शिबिरासाठी नोंदणी सुरू आहे. मधुरांगण सदस्यांसाठी प्रवेश शुल्क १०० रुपये व इतरांसाठी २०० रुपये राहिल. अधिक माहितीसाठी ८४८२८२७८२५, ९९२२४११४४३, ९४२३१७४९६४ या क्रमांकावर संपर्क साधावा.

पॉजिटिव हेल्थ लाइफ-स्टाइल

मैं २४ वर्षीया विवाहिता हूँ, मेरी शादी की ४ वर्ष हो चुके हैं पर मैं अभी तक माँ नहीं बन पायी, गर्भ ठहरता है और बार-बार गिर जाता है, क्या प्राकृतिक चिकित्सा मुझे एक स्वस्थ सुंदर शिशु की माँ बना पाएगी?

रबीना कौर

उत्तर- अवश्य माँ बनना यह स्त्रियों का नैसर्गिक अधिकार है, गर्भाशय में संचित विजातीय द्रव्य की गर्मी के कारण जब गर्भाशय में अतिरिक्त गर्मी बढ़ जाती है तब गर्भ गिर जाता है, गर्भाशय की पेशियाँ निरबल होने से गर्भ का भार सहन नहीं हो पाता और गर्भपात हो जाता है इसके अलावा बहुत टेंशन में रहना, कसकर साड़ी पहनना, गर्भावस्था के दरमियान अधिक सहवास करना, गर्म तासीर की चीजें खाना या भारी परिश्रम करना गर्भपात के कारण हो सकते हैं।

आप एक बार चिकित्सालय में आकर प्रत्यक्ष जांच करा लें और सर्वप्रथम अपने शरीर को स्वस्थ सुदृढ़ बनाने का संकल्प करें, प्राकृतिक चिकित्सा आपको विश्वास दिलाती है कि आप निश्चय ही एक स्वस्थ सुंदर शिशु की माता बनेगी।

साइटिका क्या है? क्या प्राकृतिक चिकित्सा से इस रोग का उपचार संभव है?

यामिनी राकत

कार्य किस तरह सम्पन्न होता है?

प्रतिभा तिवारी

उत्तर- चिरकाळ तक या कुछछ समय तक निश्चित होकर एक ही स्थिति में बैठने का अभ्यास



योगासनों का निर्माण किया है, यों तो योगासनों की महिमा अवर्णनीय है और इनके गुण व लाभ भी अनिगनत है, वर्तमान जीवन में आसन का बहुत महत्व है, आसनों से असाध्य और पुराने से पुराने रोग तो दूर होते ही हैं, परंतु स्वस्थ व्यक्ति भी नियमित योगासनों का अभ्यास करे तो दीर्घ काल तक स्वस्थ, सबल और युवा बने रह सकते हैं, तभी प्राकृतिक चिकित्सा में योग का अभिन्न स्थान है, डॉक्टर साहब, मेरा ६ वर्षीय बेटा बचपन से ही बोलते समय हकलाता है, क्या यह सामान्य बच्चों की तरह नहीं बोल पाएगा?

जाने की वजह से उत्पन्न हो जाता है, कभी कभी मस्तिष्क में भारी चोट लगने से भी बच्चा हकलाने लगता है।

सर्वप्रथम आप बच्चे के आसपास ऐसा वातावरण उत्पन्न करें कि वह किसी से घबरारे या संकोच न करे, बच्चे को चिढ़ाना बहुत हानिप्रद है, ऐसी शिकायतों में प्राकृतिक चिकित्सा में रोगी को स्पायनल बाथ, मसाज एवं क्रोमो- थिरापी से पूरी तरह ठीक किया जाता है।

मुझे बार-बार सर्दी-जुकाम होता है, कई प्रकार की दवाइयों की पर लाभ नहीं हुआ, सर्दी से हमेशा सर भारी भारी रहता है, भूख नहीं लगती अंग में शिथिलता जान पड़ती है, कृपया कुछ प्राकृतिक उपचार बताइए।

सौम्य पल्लोत्रा

उत्तर- आपके शरीर में कफ का अधिक संग्रह होना ही आपकी परेशानी का कारण है, दवा सर्दी को दबा देती है, जबकि आपकी कोशिश सर्दी को बाहर निकालने की होना चाहिए, आप नियम सुबह धूप- आन लें, स्थानीय वाष्प आन लें, जलनिति से भी इस कष्ट में बहुत लाभ मिलता है, भोजन में

पाजिटिव हेल्थ लाइफ स्टाइल

अनीमिया क्या है? यह क्यों होता है?

अनीमिया का मतलब है शरीर में रक्त का अभाव, सामान्यतया वयस्क व्यक्ति में १२ ग्राम से कम हिमोग्लोबिन हो तो उसे रक्त की कमी से पीड़ित माना जाता है, रक्त में हिमोग्लोबिन की मात्रा देखकर अनीमिया की जांच की जा सकती है, आम तौर पर नाखूनों और आंख की पलक की लालिमा में कमी हो तो भी अनीमिया की पुष्टि की जा सकती है।

आहार में लौह तत्व की कमी के कारण रक्त का अभाव होता है, शरीर में खून की कमी के कारण अन्य बीमारियों का प्रादुर्भाव हो सकता है, शारीरिक थकान, पीठ में दर्द, हड्डि लचका, खिन्नी, थकी-थकी चाल, सुस्ती, कमजोरी वे सभी अनीमिया के लक्षण हैं, लौहयुक्त बाजारू दवाओं की अपेक्षा आहार में हरे पत्तीवाली सब्जियाँ, सलाद, नौबू, टमाटर, ककड़ी, आंवला, दूध, दही, मूंग की दाल, खजूर आदि पदार्थों का प्रचुर सेवन उपयुक्त होता है।

डॉक्टर मुझे योनिस्त्राव के बारे में जानकारी दें, यह स्वाभाविक है या अस्वाभाविक?

कविता महेश्वरी नागपुर

स्त्रियों की योनि से थोड़ी-बहुत मात्रा में पानी की तरह कसलसा स्राव रिझना स्वाभाविक है, सहवास के दौरान या मासिक शुरुआत के कुछ दिनों पूर्व योनि के भीतरी दीवारों की रक्तवाहिनियों के सिकुड़ने से स्राव होने लगता है, गर्भावस्था के दौरान भी इसी प्रकारका स्राव रिसता है, परंतु इस स्राव में किसी प्रकार की गंध या बदबू नहीं होती।

स्त्रियों को एक आम बीमारी रक्त प्रदर में एक प्रकारका गाढ़ा, कसलसा, बदबूदार स्राव लगातार बहता है, जो कि निश्चय ही रोग का सूचक है, कभी-कभी इस स्राव में गवाह का अंग या रक्त के थक्के भी पाये जाते हैं, गर्भावस्था की स्थिति में इसका तुरंत ही इलाज किया जाना चाहिए अन्यथा इससे गर्भ को नुकसान पहुंच सकता है।

क्या मांसाहार शरीर के लिए आवश्यक है, मांसाहारी व्यक्ति शाकाहारियों से अधिक शक्तिमान

होते हैं, क्या ये बात सच है?

स्वामी चतुर्वेदी, गोंदिया

बिल्कुल गलत, मांसाहारी शाकाहारियों की तुलना में स्वास्थ्य, बल-बुद्धि, सौंदर्य-

मर्नोवियों ने जंगल के कंद-मूल-फल खाकर ही सिद्धि प्राप्त की, जंगल के पशु खाकर नहीं, आज वैज्ञानिकों ने सिद्ध कर दिया है कि शाकाहारी से मांसाहारी व्यक्ति

27-90-EE



आयु किसी भी विषय में ऊपर नहीं हो सकते, प्राणियों में भी अधिक से अधिक काम करने वाले प्राणी जैसे हाथी, घोड़ा, ऊँच, बेल शाकाहारी ही हैं, आध्यात्मिक दृष्टि से भी शाकाहारी ही उच्च हैं, प्राचीन

ज्यादा बीमार होते हैं और अल्पजीवी भी, हमारे देश की अधिकतर ग्रामीण जनता शाकाहारी ही है और गाँवों में खेत पर काम करने वाले ही अधिक से अधिक श्रम करने वाले हैं, अतः ये सोचना भी गलत है कि

स्वास्थ्य एवं बल के लिए मांसाहार की आवश्यकता है।

मुझे रात में बड़े भयानक स्वप्न आते हैं, कई बार बुरी तरह बौकल उठ बैठती हूँ, सारा बदन पसीने से चरबतर हो जाता है, डॉक्टर कहते हैं कोई बीमार नहीं, पर मैं स्वप्न को स्वस्थ महसूस नहीं करती, पुराने खयाल के लोग भूत-प्रेत का सँह करते हैं, परंतु मैं भूत-प्रेत में विश्वास नहीं करता, क्या प्राकृतिक चिकित्सा मेरी समस्या का समाधान कर पाएगी?

राजा राव, देहगंवा

अवश्य, ये सच है कि तुम्हें कोई बीमारी नहीं है, तुम्हारा अनियमित आहार-विहार ही दुःखपन की वजह है, अधिकतर लोगों के दुःखपन का प्रधान कारण आवश्यकता से अधिक खाना एवं खूब गरिष्ठ पदार्थ खाना होता है, रात में देर से खाना खाने से भी स्वप्न आते हैं, आप अपनी दिनचर्या संयमित एवं नियमित बनाइए, शाम का खाना हल्का लें और आठ बजे तक खा लें, खाना खाने के बाद थोड़ी देर टहलें, शाम को उठे-जल से स्नान करें, समय पर शौच जाएं, भोजन में सलाद, दही-फल-तरकारियों को ज्यादा स्थान दें।

स्वप्नों का कारण शारीरिक श्रम न करना भी है, आपकी नियमित कुछ कसरत करनी चाहिए और कुछ प्राणायाम भी पहले सांसको अंदर खींचकर उसे धीरे-धीरे बाहर निकालने का प्रयास कीजिए, कसरत एवं प्राणायाम से नींद अच्छी आएगी और भोजन भी अच्छा पचेगा।

रात में जल्दी ही सो जाए, सोते समय अच्छा साहित्य पढ़ें, ईश वंदन करें, संपूर्ण बदन को धोला करने सोइये और मन में ये संकल्प भावना जगाइए कि अब दुःस्वप्न नहीं आएंगे।

डा. श्रद्धा प्रशांत
योग एवं निसर्गोपचार तन्त्र्य,
५०, ओल्ड सुभेदार ले आउट
एक्सपर्ट, नागपुर-२५

द्वै.भास्कर (city) 22/05/13

योग करें, खुश रहें

अंतिम दिन आज

सिटीभास्कर | नागपुर

योग के आसनों द्वारा रोगों को दूर किया जा सकता है। योग में ऐसी ताकत है जिससे रोगी भी निरोगी हो सकते हैं। योग एक स्वस्थ और शक्तिशाली जीवन प्रदान करता है। यह कार्या को सुंदर और कातिमय बनाता है। इसीलिए योग चिकित्सा का महत्व बढ़ा है। ये कहना है योग प्रशिक्षिका डॉ. श्रद्धा प्रशांत का। वे योग भास्कर के तृतीय शिविर में बोल रही थीं। तृतीय शिविर का बुधवार को अंतिम दिन होगा। योग के आसनों को करने से रक्त वाहिनियों भी लचीली बनी रहती है जिसके कारण हृदय तक आसानी से रक्त पहुंचता है और वह स्वस्थ बना रहता है। इस क्रिया से खून भी साफ बना रहता है। रक्त वाहिनियों के अलावा अन्य प्रकार की नाड़ियां और धमनियां भी मजबूत रहकर फेंफड़ों, मस्तिष्क और आंखों को लाभ पहुंचाती रहती है। भास्कर के योग शिविर में कई लोग लाभान्वित हो रहे हैं।



2013 में राज्य विराज चन्द्राण कि 1 अप्रैल 3 अन्य स्थानों में जा रही है। को लगा कि म अधिकारियों

श्रद्धा प्रशांत को विदर्भ वुमेन्स प्राइड अवार्ड



हमारे प्रतिनिधि नागपुर, विदर्भ कालेज ऑफ नैचुरोपैथी एवं रिलीफ एंड क्युअर नैचरक्युअर हास्पिटल की संचालिका डा. श्रद्धा प्रशांत को जेसीआई नागपुर प्राइड की ओर से अंतरराष्ट्रीय महिला वर्ष पर विदर्भ वुमेन्स प्राइड अवार्ड से सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में पूर्व स्थायी समिति अध्यक्ष आभा पांडे, राईट ब्ल्यू की डायरेक्टर नीलिमा हरोडे तथा संस्था अध्यक्ष विधि झा की उपस्थिति रही।

प्राकृतिक चिकित्सा सबसे बेहतर

नवभारत-रायसोनी ग्रुप द्वारा वैदिक उपचार संस्था के साथ संयुक्त प्रयासों से आयोजित 'इंडिया स्पीक्स' कार्यक्रम में प्राकृतिक चिकित्सा तथा रोग गुरु अनिल बंसल ने दिए स्वस्थ रहने के आसान टिप्स

नगर संवाददाता

नागपुर. मानव शरीर के बीमार होने के अनेक कारण हो सकते हैं, जिसमें से सबसे पहले आता है प्रारंभ में की गई गलतियाँ और इन गलतियों को प्राकृतिक उपचार की मदद से आसानी से सुधारा जा सकता है, जिससे कई बड़े रोगों को भी आसानी से मात दी जा सकती है. यह कहना है प्राकृतिक चिकित्सा तथा योग गुरु अनिल बंसल का. वह नवभारत-रायसोनी ग्रुप द्वारा वैदिक उपचार संस्था के साथ संयुक्त प्रयासों से शंकरनगर स्थित साई सभागृह में आयोजित 'इंडिया स्पीक्स' कार्यक्रम के तहत बोल रहे थे. इस अवसर पर आईएनओ सेंट्रल कमेटी की उपाध्यक्ष डा. कीर्तिदा अजमेरा ने मोटापा कम करने तथा श्रद्धा निसर्ग उपचार संस्था की निदेशक डा. श्रद्धा प्रशांत ने बेहतर आहार तथा पेट की बीमारी संबंधी आवश्यक सुझाव दिए. इस अवसर पर आहार कैलेंडर का भी विमोचन किया गया. बंसल ने कहा कि सूर्य नमस्कार अनेक छोटी-बड़ी बीमारियों का रामबाण है जो बेहद असरदार है. हमारे शरीर में 10 तरीके से वायु विचरण होता है. इनमें प्राण वायु, समान, अपान, उदान, व्यान, नाग, कीरकल, देवतत्व, कर्म तथा धनंजय वायु शामिल हैं. प्रत्येक वायु शरीर के एक निश्चित हिस्से के लिए आवश्यक होती है. इनमें से किसी में भी गड़बड़ होने से रोग होना लाजिमी है.



ग्रहों की स्थिति को नकारा नहीं जा सकता

उन्होंने कहा कि बीमारी के लिए ग्रह स्थिति भी कारक की भूमिका निभाती है और इनके उपाय भी हैं. यदि व्यक्ति की राशि में बृहस्पति ग्रह का अंश ऊंचा नहीं है तथा राहु, केतु एवं शनि साथ में हो तो वह किसी न किसी रोग से ग्रसित जरूर होता है. बृहस्पति की दशा सुधारने के लिए हल्दी वाला दूध पिएं क्योंकि हल्दी सोने जैसी होती है तथा दूध शुक्र ग्रह को मजबूत करता है. हल्दी से कैसर नहीं होता. वहीं सूरज ढलने के बाद नाखून पर सरसों का तेल लगाने से भी कई रोगों को दूर रखा जा सकता है.

नेचरोपैथी का सकारात्मक असर

किसी न किसी रोग से ग्रसित लोगों के लिए नुस्खे बताते हुए बंसल ने कहा कि दालचीनी तथा तरबूज के बीज खाने से ब्लडप्रेशर संतुलित रहता है. वहीं, दिल के मरीजों के लिए सेब के जूस के अलावा पान, अदरक, प्याज तथा अदरक का रस बेहद असरदार दवा का काम करता है.

संतुलित नैसर्गिक आहार सर्वोत्तम : डा. श्रद्धा प्रशांत

आहार तथा पेट संबंधी बीमारियों के बारे में अपने सुझाव देते हुए डा. श्रद्धा प्रशांत ने कहा कि स्वस्थ जीवन के लिए कंद-मूल, हरी सब्जियाँ, फल आदि का सेवन ज्यादा से करना चाहिए. मांसाहार से दूर ही रहना बेहतर होता है. उन्होंने पेट की बीमारियों से दूर रहने के लिए सुझाव देते हुए कहा कि सुबह उठकर पानी पीना सबसे अच्छी बात है. इसके अलावा सुबह चाय के बजाय नींबू पानी के साथ शहद का सेवन करना चाहिए. नमक का सेवन न के बराबर करें और शक्कर के स्थान पर गुड़ का अधिक उपयोग करें.

मोटापा कम करने के उपाय : डा. अजमेरा

डा. कीर्तिदा अजमेरा ने टॉक्सिन को मोटापे की वजह बताते हुए इसे दूर करने के 12 उपाय बताए. इनमें मिट्टी की पट्टी को पेट पर रखना, गर्म पानी में पैर रखना, कटि स्नान, सर्वांग गीली चादर लपेट, स्टीम बाथ, कुंजल क्रिया, संतुलित आहार, सूर्य नमस्कार, कलर थैरेपी, पृथ्वी शामक मुद्रा, प्रोप योगा तथा चक्रासन शामिल हैं. कार्यक्रम के आयोजन में वैदिक उपचार संस्था की सेंट्रल हेड मीना सबरवाल तथा केवी सिंह के अलावा दिल्ली के डा. चेतन शर्मा तथा डा. शीतल अग्रवाल की प्रमुख उपस्थिति रही. कार्यक्रम के दौरान बड़ी संख्या में श्रोता उपस्थित रहे.



खुशहाल जीवन के लिए योग: डॉ. श्रद्धा

■ दैनिक भास्कर योग भास्कर की सातवीं श्रृंखला

सिटी भास्कर | नयागढ़

चिंता, तनाव और रोग दूर करने का आसान और सबसे अच्छा तरीका योग है। इससे न सिर्फ शरीर स्वस्थ होता है, बल्कि तनाव संबंधी हॉर्मोन भी नियंत्रित होते हैं। ये कहना है योग प्रशिक्षक डॉ. श्रद्धा प्रशांत का। डा. श्रद्धा शिवाजी नगर में आयोजित दैनिक भास्कर योग भास्कर की सातवीं श्रृंखला में लोगों को प्रशिक्षण देने के दौरान के कहीं। आयोजन प्यबह 6 बजे से किया जा रहा है। डॉ. श्रद्धा योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ



दूर होती हैं जटिल बीमारियां

उन्होंने कहा कि योग जीवन में खुशियां लाता है और खुश रहने से किसी भी बीमारी के होने संभावना 30 फीसदी तक कम हो जाती है। इससे कई गंभीर बीमारियां ठीक हो सकती हैं। मधुमेह, अस्थमा और हृदय रोग जैसी जटिल बीमारियां भी बिना किसी औषधि और उपचार के ठीक की जा सकती हैं। चिकित्सा विज्ञान दवाओं और इलाज के बावजूद रोग के ठीक होने या उसे करने की गारंटी नहीं लेता, परंतु योग तो निश्चित आश्वासन देता है क्योंकि यह शरीर में मौजूद प्रतिरोगक क्षमता से तालमेल बिठाता है।

हैं, एवं वे योग की बारीकियों को सिखा रही हैं। योग से आहार संबंधी समस्याएं, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च कोलेस्ट्रॉल और मोटापा दूर करने में बेहद प्रभावी भूमिका निभाता है। योग जीवन जीने का तरीका है। बीमारी होने के बाद उससे निजात पाने के लिए लोग असमंजस में

पड़ जाते हैं कि योग करें या दवाओं करें। लेकिन उन्हें यह समझने की कि योग हृदय रोग या मधुमेह जैसे के इलाज के दौरान या उसके बाद तनाव कम करने में फायदेमंद है अन्य आसनों की जानकारी भी दी

दैनिक भास्कर स्कूल भास्कर

शुक्रवार, 3 जून 2005

रजनी अपने माता-पिता को इकलौती सतान है उसके अभिभावक उसकी जरूरतों का पूरा ख्याल रखते हैं साथ ही उसकी स्वास्थ्य को लेकर हमेशा ही चिंतित रहते हैं इसलिए वह उसे मिठ्ठी में खेलते नहीं देते। धूप एवं जलों में भी रजनी घर से बाहर नहीं निकल पाती। उसे पाव घूमने की भी बसें मनाही है। इतनी देखरेख में रहने के बावजूद रजनी को आए दिन सुकाम खांसी का सामना करना पड़ता है। रजनी को मगरफंद भोजन मिलता है वह जिस चीज की परमादेश करती है उसको ममी उसे वहीं बनाकर खिलाती है।

सदृशता जीवनशैली

आधुनिक समय समाज जितना अधिक बच्चों के परिवेश को लेकर चिंतित है उतना ही अधिक बच्चों का शारीरिक स्वास्थ्य गिरता जा रहा है। आधुनिकता को तेज रफ्तार जीवन शैली में मैग, नूडल्स, पिच्चा, बर्गर, आइसक्रीम इत्यादि

फास्ट एवं जंक फूड ने रोजमर्रा के भोजन की जगह ले ली है। मैग, बेसन एवं तेलयुक्त इन सभी चीजों में स्वाद अवश्य भरपूर होता है किंतु यह चीजें शरीर के स्वास्थ्य के लिए पोषक नहीं होती। यह शरीर में जल्यो पचती नहीं एवं कब्ज पैदा करती हैं क्योंकि इसमें फाइबर का संतुलन अभाव होता है।

प्रकृति से दूरी

आधुनिक जीवन शैली ने हमें प्रकृति से दूर कर दिया है जिसकी वजह से हम उसके प्राकृतिक गुणों से भी वंचित हो गये हैं। हमारा शरीर प्रकृति की धचधच मिट्टी, पानी, प्रुप, हवा एवं आकाश तत्व से बना है। शरीर में जब इन पंचतत्वों का अभाव या असंतुलन हो जाता है तब हमारा शरीर रोगी हो जाता है। अब भी देशतो में बच्चे नंगे पैर मिट्टी में खेलते हैं, या फिर नंगे बदन हवा एवं सूर्य प्रकाश में घूमते हैं ऐसे बच्चे बहुत कम ही

दवाइयों से चीमारियां खता तो नहीं होते बल्कि प्रतिरोधक शक्ति की कमी और कमजोरी जरूर बढ़ जाती है।

प्रकृति विकिरण 'भास्कर संरक्षण'

समाज ने तेजी से बढ़ते रोगों के रोकथाम के लिए अब प्राकृतिक चिकित्सा के अलावा कोई विकल्प नहीं है। प्राकृतिक तरीके से ट्रीटमेंट देने पर रोगों को जड़ सहित उखाड़ फेंकने में मदद मिलती है।

बच्चों में रोग के कारण

आवश्यक तत्वों की कमी और अनावश्यक चीजों का अधिक सेवन बच्चों के समुचित शारीरिक एवं मानसिक विकास एवं स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। बच्चों को आहार में प्रोटीन, विटामिन एवं खनिज लवण का पर्याप्त रूप से सेवन करना अति आवश्यक है।



पेटदर्द, कृमि एवं कब्ज

कई बच्चे अत्यधिक खाने के बावजूद दुबले ही रहते हैं। दिन भर खाने के बावजूद संतुष्ट नहीं होते ऐसे बच्चों के पेट में कृमि होते हैं, जो बच्चों के स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक होते हैं। ये कृमि आहार को शरीर में नहीं लपने देते। जिससे रक्त निर्माण नहीं हो पाता और बच्चा कुम्हलाता जाता है। बच्चों में समय पर शीच न होने से शीच कठोर हो जाता है और वह रक्त में मिस्रकर कई रोगों को जन्म देता है। आम तौर पर पेट में दर्द का कारण कब्ज ही होता है।

प्रकृति और बच्चे

संतुलित एवं स्वास्थ्यवर्धक आहार

नियमित रूप से बच्चों को कम पक्का एवं प्राकृतिक आहार देना चाहिए। बच्चों को तले मीसमी फल प्रचुर मात्रा में खिलायें। फल में कैल्शियम, आयरन एवं सभी आवश्यक विटामिन, मौजूद होते हैं। इनमें रसे होने से बच्चों का पेट भी शांत रहता है। जिससे उनकी भूख बढ़ती है।

प्राकृतिक विकिरण ग्रहण

घोटापा - स्वास्थ्य एवं संपन्नता की परिचायक नहीं बच्चों के लिए खतरे की चीटी है। वह शिक्का में न केवल दम, हृदयरोग इत्यादि का शिकार हो जाता है। बल्कि वह मानसिक रूप से भी जड़बुद्धि रह जाता है। थकान आना, सांस फूलना, हाथ-पैर में दर्द, पेटदर्द, पहाई में या खेल-कूद में मन न लगना आमतौर पर लक्षण देखे जा सकते हैं।

उपचार - मसाल, स्टीमबाथ, मडबाथ, मिट्टी पट्टी, टक्काथ इत्यादि उपचार द्वारा घोटापा कम करने में सहायक सिद्ध होते हैं। साथ ही तली-भुनी चीजें खानो बंद कर देना चाहिए। नियमित रूप से दौड़ना, व्यायाम योगासन, प्राणायाम या करवाना चाहिए।

उपचार - पेट पर मिट्टी की पट्टी एवं नीम की फलों का एनिमा दिलावणे। मिट्टी की पट्टी पेट का दर्द दूर करती है एवं रंडक फुंवाती है। इसी के साथ पेट पर गर्म सेंक लपेट तथा टक्काथ का प्रयोग भी लाभदायक सिद्ध होता है। बच्चों को प्रचुर मात्रा में पानी पिलाएं। नींबू पानी एवं फलों पर उपवास कराएं।

दोसिलापटिस

बच्चों द्वारा फास्ट फूड और तैलीय आहार का अधिक सेवन करने से उनमें अम्लकारक तत्व की अधिकता एवं शारकारक यानी विटामिन की कमी की वजह से शरीर के किसी भी अंग में सूजन उत्पन्न हो जाती है जिसे दोसिलापटिस कहते हैं। बच्चों के गले के इस सूजन को आमतौर पर डॉक्टर निकालने की सलाह देते हैं। लेकिन यह दोसिलापटिस शरीर में सुरक्षा प्रहरों है जिसे निकालना विलक्षण अनुचित है।

उपचार - प्राकृतिक चिकित्सा जैसे गले पर मिट्टी पट्टी का लेप, टक्काथ इत्यादि देने पर इस रोग से मुक्ति मिलती है। साथ ही ऐसे बच्चों को तली-भुनी चीजें देनी बंद कर फलों एवं सब्जियों के रस दीजिए।

किसी रोग से ग्रसित होते हैं। एलर्जीयिक दवाएं, इंजेक्शन आदि का जबरदस्त साइड इफेक्ट होता है। इन

बच्चों के एक अच्छे कैरियर या ऊंची पढ़ाई लिसवार्ड के लिए उनका शारीरिक एवं मानसिक रूप से सहाय एवं स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। प्राकृतिक विकिरण रोगों का इलाज तो करती ही है साथ ही स्वस्थ रहने की कला भी सिखाती है। स्वस्थ समाज की बुनियाद है स्वस्थ बच्चे।

खून में अम्लकारक तत्व कम कर शारकारक तत्व बढ़ाना ही इसका इलाज है।

इसी प्रकार बच्चों में नजर कमजोर होना, बाल सफेद होना भी आम समस्या है। रोग चाहे जो हो प्राकृतिक चिकित्सा, संतुलित आहार द्वारा उसे पूर्णरूप से ठीक किया जा सकता है। प्राकृतिक चिकित्सा जहां प्रकृति के चरदान को तरह प्राकृतिक रूप से स्वस्थ करती है वहीं बच्चों के शरीर का स्वस्थ रहने की कला भी सिखाती है। साथ ही हमें यह भी याद दिलाती है कि हम इसी मिट्टी से जन्में हैं और यही मिट्टी हमें संवारती, दुलाती है। प्रकृति से हमारे घनिष्ठ संबंधों का सबूत इससे अच्छा और क्या हो सकता है।

♦ डा. श्रद्धा प्रशांत





ULTIMATE PEACE FOR UNIVERSE

SUNRISE PEACE MISSION

Murarka House sudam Road, Near Itwari High School, Itwari, Nagpur-440002(M.S)INDIA
Ph. (0091)-712-2769210, 2760885, Mobile : 0712-9373104507

दिनांक: 09.१२.२०१९

आदरणीय डॉ. श्रद्धा प्रशांत(प्राकृतिक चिकित्सा रत्न)
सस्नेह अभिनंदन!

हमारे संस्था के एकादश वर्ष के अवार्ड कार्यक्रम मे आपको दिनांक २७ नवम्बर २०१९ को योगी मनोहर प्राकृतिक चिकित्सा रत्न यह पुरस्कार प्रदान कर सम्मानित किया गया । आपने इस सम्मान को सहर्ष स्वीकार किया अतः हम सभी संस्था की ओर से आपके आभारी है। प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र मे अद्वितिय कार्य कर भारतीय जीवन और दर्शन शास्त्र को आपने सजीव रखा है। आपके व्दारा ऐसे ही समाज कार्यों से ही भारतीय मूल्य जीवित रह पाए है। उम्मीद है कि भविष्य में भी ऐसा ही कार्य कर अपना सेवा व्रत अखंड और अबाधित रखेंगे।

धन्यवाद!

आपके विनम्र,



श्रद्धा
ज पीस मिशन

DDHAD

BLE TRUST

फास्ट फूड नको, हेल्दी फूड द्या!

महिलांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद : स्वाती ढोमणे ठरल्या विजेत्या

आजची शाळा
सरस्वती विद्यालय
(साऊथ इंडियन
एज्युकेशन सोसायटी),
शंकरनगर

नागपूर,
ता. २१ : लहान
मुलांना फास्ट
फूडची नव्हे,
तर हेल्दी फूडची
गज आहे. शरद टावरी
काळ बदलला



तरी पारंपारिक खाद्ये लहान मुलांच्या
तंदुस्ततीचे रहस्य टरू शकतात, अशा
भावना 'सकाळ'च्या हेल्दी टिफिन
स्पर्धेत आज व्यक्त करण्यात आल्या.
'सकाळ' आणि 'सनी
ऑइल'तर्फे आज (गुरुवार) आदर्श
विद्या मंदिरच्या श्रीमती जी. जी.
सारडा इंग्लिश प्राथमरी शाळेत
ही स्पर्धा घेण्यात आली. स्पर्धेला
महिलांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाला.
यात स्वाती ढोमणे यांनी प्रथम क्रमांक,



स्पर्धेच्या विजेत्या स्वाती ढोमणे, द्वितीय विजेत्या वर्षा भयानी, तृतीय
विजेत्या प्रिवांका सामंत यांच्यासोबत आहारतज्ञ डॉ. श्रद्धा प्रशांत व इतर.



वर्षा भयानी
यांनी द्वितीय
व प्रिवांका
सामंत यांनी
तृतीय क्रमांक
पटकाविला.

सॅलेड, गोड पदार्थ, पोळी-भाजी आदी
डब्यात आणले होते. सुदृढ आरोग्यासाठी
पौष्टिक पदार्थांची गरज असते. मात्र, मुले
बालवयातच नुडल्स, मॅगी, वॉर्गससारख्या
पदार्थांना पसंती देतात. परिणामी,
शरीरातील प्रोटिनची मात्रा कमी होते.
योग, आहार आणि विस्मर्गोपचारतज्ञ डॉ.
श्रद्धा प्रशांत स्पर्धेसाठी परीक्षक म्हणून
लाभल्या.



मुलांच्या डब्यात असा आहार असावा जो पौष्टिक आणि
संतुलित असेल. यात प्रोटिन, विटॅमिन आणि फायबर
अधिक प्रमाणात असावे. लिंबाचा वापर अधिकाधिक
करावा. सॉसऐवजी पुदिन्याची चटणी घ्यावी.
डॉ. श्रद्धा प्रशांत, योग, आहार आणि निसर्गोपचारतज्ञ



हेल्दी टिफिन स्पर्धेला महिलांची अशी 'हाऊसफुल्ल' उपस्थिती होती.

शाळेच्या मुडवाध्यापिका स्मिता
पाटील, सनी ऑइलचे सेल्स मॅनेजर
गजानन माहोर्कर आणि मॅग्रेचे वितरक
शरद टावरी प्रमुख पाहुणे म्हणून
उपस्थित होते. स्पर्धेसाठी वाघमारे

मसाले, मॅग्रे, श्री चिककी यांचे विशेष
सहकार्य लाभले. इच्छुक शाळांनी
या स्पर्धेत सहभागी होण्यासाठी
८८८८५७३७७, ७२१८२०५३४४ या
क्रमांकांवर संपर्क साधावा.



नागपूर : बुधवारी 'सकाळ' आणि 'सनी ऑइल'तर्फे अत्रे ले-आउटमधील व्हीटी कॉन्व्हेंटमध्ये आयोजित हेल्दी टिफिन स्पर्धेतील विजेत्या.

कटलेट, इडली अन् पिठाचा पिड्डा

हेल्दी टिफिन स्पर्धेला उत्स्फूर्त प्रतिसाद : अर्चना धुपारे प्रथम विजेत्या

सकाळ वृत्तसेवा
नागपूर, ता. ३ : 'सकाळ' आणि
'सनी ऑइल'तर्फे अत्रे ले-आउटमधील
व्हीटी कॉन्व्हेंटमध्ये हेल्दी टिफिन स्पर्धा
घेण्यात आली. स्पर्धेत प्रथम विजेत्या
अर्चना धुपारे ठरल्या. द्वितीय चैत्राली
होरे, तृतीय मंजुश्री चण्ढे ठरल्या.
प्रोत्साहनम्बर पुरस्कार शौतल निर्मल,
प्रणाली सामक, रजनी वाखरे यांना
मिळाला.



स्पर्धेत परीक्षक म्हणून आहारतज्ञ
डॉ. श्रद्धा प्रशांत होत्या. स्पर्धेत साठच्या
जवळपास महिला उपस्थित होत्या.
त्यापैकी ३५ जणांनी सहभाग नोंदविला
होता. कटलेट, इडली, पिठाचा पिड्डा,
सॅमिंग रोल, लवकीचा हलवा, फ्रूट
स्मॉउटेड भेल, सिमलामिर्च सॅण्डविच,
पालकदोसा, भिक्सफ्रूट सॅलेड, अये,
झूय फ्रूटलाडू, अॅपल चीज पराठा,
काकडीचा रायता, राइस इडली, पनीर
पराठा रोल, चाट कटोरी, कॉर्न भेल,
आयु बेसन लाडू, खन्नू चटणी,

पंचामृत केक, सॅडवीच, आलू पराठा,
व्हेजिटेबल दालिया, पराठा, तूप,
नाचणीचे बिरिकट, मोड आलेले मूग,
दुधोचा हलवा, भिक्स कडधान्याचे
परंटे, भिक्स व्हेज पराठा, फ्रूट सॅलेड,
गोड पदार्थ, पोळी-भाजी आदी पदार्थ
डब्यात आणले होते.

मुख्याध्यापिका रेखा नायर, क्रांती
कडू, पारल राजपूत, माधुरी मेहे, अर्चना
महाजन, शिल्पा चव्हाण, अंमेष,
परिणीता टेंभरे आदी शिक्षक उपस्थित
होते. स्पर्धेसाठी वाघमारे मसाले, मॅग्रे,
श्री चिककी यांचे विशेष सहकार्य लाभले.



मुलांना डब्यात फास्टफूड देण्याऐवजी
पौष्टिक पदार्थ घावेत. बालपणापासूनच
मुलांच्या जेवणात विविध भाण्यांचा समावेश
असावा.
- डॉ. श्रद्धा प्रशांत



'सकाळ'ची हेल्दी टिफिन स्पर्धा चांगला
उपक्रम आहे. हेल्दी टिफिन स्पर्धेच्या
माध्यमातून पालकांमध्ये जनजागृती होऊन
मुलांचा आहार सुधारला जाईल.
- रेखा नायर, संचालक
व्हीटी कॉन्व्हेंट, अत्रे ले-आउट



नागपूर : निसर्गोपचार शिबिराला उपस्थित परिणिता फुके, रामभाऊ खांडवे, डॉ. संजीव गौतम व डॉ. श्रद्धा अनवाणे.

श्रद्धा योग निसर्गोपचार संस्थेचे शिबिर

नागपूर : श्रद्धा योग निसर्गोपचार संस्था आणि अखिल भारतीय चिकित्सा परिषदेच्या वतीने नुकतेच निसर्गोपचार साधना शिबिर घेण्यात आले. नगरसेविका परिणिता फुके, योगाध्यायी मंडळाचे मुख्य सचिव योगगुरु रामभाऊ खांडवे, आंतरराष्ट्रीय योगशिक्षक संजय खोडे, इंटरनॅशनल नॅचरोपॅथी ऑर्गनायझेशनचे अध्यक्ष डॉ. संजीव गौतम प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. संस्थेच्या संचालिका डॉ. श्रद्धा अनवाणे यांनी मनुष्याने वार्डेट सवयी सोडून नैसर्गिक जीवनाचा अवलंब करावा, असे आवाहन केले. या वेळी त्यांनी मधुमेह, त्वचारोग, वातरोग, पाचनविकाराकार निसर्गोपचाराची माहिती दिली. रामभाऊ खांडवे यांनी योग म्हणजे केवळ शारीरिक क्रिया नसून निसर्गाशी एकरूप होणे असल्याचे सांगितले. याप्रसंगी नेचर केअरचे संचालक विपीन तिवारी, लता अंधारे, डॉ. पूनम, डॉ. कोमल, शिल्पा सहारे आदी उपस्थित होते.

प्राकृतिक चिकित्सा वृद्धों के लिए

निज प्रतिनिधि द्वारा
नागपुर, 4 अप्रैल.

प्राकृतिक चिकित्सा 'प्रकृति के पंचतत्वों पर आधारित है. मिट्टी, पानी, वायु, सूर्य एवं आकाश ये पांच तत्व मानव जीवन को प्रभावित करते हैं. इनमें विकार उत्पन्न होने से इन तत्वों का उपयोग करने पर विकार दूर हो जाते हैं. मनुष्य स्वस्थ रूप से आसानी से जीता है. ये तत्व सभी तरह की बीमारी को दूर करने में सक्षम होते हैं. प्राकृतिक चिकित्सक डा. श्रद्धा प्रशांत 'नवभारत अभिनंदन' के कार्यक्रम में मोर हिंदी भवन के सभागृह में मोर हिंदी भवन के सभागृह में वृद्धजनों को संबोधित कर रही थीं. उन्होंने कहा कि प्राकृतिक चिकित्सा वृद्धजनों के लिये करदान सिद्ध हो सकती है.

उन्होंने आगे बताया कि बुढ़ावस्था में योग प्रस्त होना स्वाभाविक है. इसका सहज और सरल निदान प्राकृतिक चिकित्सा में है. पच्य परहेज और आहार पर नियंत्रण किया जाये तो किसी भी रोग से लड़ने की क्षमता पैदा ही नहीं होती बल्कि रोग का उन्मूलन भी होता है. उन्होंने उपस्थित वृद्धों को बताया कि अन्य पेशी द्वारा आप रोग को कम सकते हैं, रोग को दवा सकते हैं परंतु रोग को जड़ से खतम नहीं



कर सकते. प्राकृतिक चिकित्सा के सहारे काया पूर्ण निरोगी हो सकती है. उन्होंने कहा कि अप्राकृतिक जीवनयापन के कारण ही मनुष्य रोगी होता है. आहार व दैनिक नित्य क्रियाओं को विलासपूर्ण बनाने के कारण इस युग में अनेक तरह की बीमारी उत्पन्न हो गई है. आम तौर पर लोग प्राकृतिक चिकित्सा हेतु तब आते हैं जब अन्य पेशी द्वारा

निराश हो चुके होते हैं. यदि रोगी रोग प्रारंभ में प्राकृतिक चिकित्सा करवा ले, बीमार फिरे कभी नहीं पड़ेगा. सं जीवन का अनंद उठायेगा. डा. श्रद्धा प्रशांत ने आगे बताया प्राकृतिक चिकित्सा का उद्देश्य केवल निवारण नहीं बल्कि संपूर्ण रूप से करना है. संयात आहार-विहार के द्वारा

हेल्दी चॉकलेट, पराठा नि व्हेजिटेबल इडली

महिलांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद; स्पर्धेच्या प्रथम विजेत्या अर्चना वाकडे, द्वितीय निधी मंत्री



सकाळ वृत्तसेवा

नागपूर, ता. २८ : 'सकाळ' आणि 'सनी ऑइल' तर्फे आज (गुरुवार) उमरेड मार्गावरील शीतला माता मंदिराजवळील निर्मल इंटरनॅशनल स्कूलमध्ये हेल्दी टिफिन स्पर्धा घेण्यात आली. स्पर्धेत प्रथम क्रमांक अर्चना वाकडे तर द्वितीय निधी



हेल्दी टिफिन स्पर्धेत सहभागी महिला.

मंत्री यांनी पटकविला. परीक्षक म्हणून आहारतज्ज्ञ डॉ. श्रद्धा प्रशांत होत्या. चाळीसहून अधिक महिला स्पर्धेत सहभागी झाल्या. त्यांनी चॉकलेट पराठा, व्हेजिटेबल इडली, व्हेजिटेबल दालिया, पराठा, सूप, नाचणीचे

बिस्किट, मोड आलेले मूग, दुधीचा हलवा, मिक्स कडधान्याचे पराठे, मिक्स व्हेज पराठा, फ्रूट सॅलेड, गोड पदार्थ, पोळी-भाजी आदी पदार्थ डब्यात आणले होते. शिक्षिका अर्चना शृंगारपुरे, प्रीती नांदूरकर, सोनल कोलपे



हेल्दी टिफिन उपक्रम कौतुकास्पद आहे. शाळेत असे उपक्रम राबविणे गरजेचे आहे. मुलांनी रोजच्या जेवणात काय खायला पाहिजे. तसेच पालकांनी मुलांच्या आहारात काय द्यावे, याबाबत त्यांना माहिती असणे गरजेचे असते. - पूजा मानमोडे, संचालक, निर्मल इंटरनॅशनल स्कूल



मुलांना डब्यात फास्टफूड देण्याऐवजी पौष्टिक पदार्थ द्यावे. बालपणापासूनच मुलांच्या जेवणात विविध भाण्यांचा समावेश असावा. मुलांमध्ये खाण्याची आवड निर्माण झाल्याने त्यांच्या खाण्या-पिण्याच्या समस्या उद्भवणार नाहीत. - डॉ. श्रद्धा प्रशांत, आहारतज्ज्ञ

यावेळी उपस्थित होत्या. स्पर्धेसाठी वाघमारे मसाले, मंत्रो, श्री चिक्की यांचे विशेष सहकार्य लाभले.



'सकाळ' हेल्दी टिफिन स्पर्धा चांगला

उपक्रम आहे. हेल्दी टिफिन स्पर्धेच्या माध्यमातून पालकांमध्ये जनजागृती होऊन मुलांचा आहार सुधारण्यास मदत होईल. - शीतल पाटील, मुख्याध्यापिका



नागपूर : स्पर्धेतील विजेत्या स्पर्धकांसोबत परीक्षक डॉ. श्रद्धा प्रशांत, पूजा मानमोडे, शीतल पाटील तसेच इतर महिला.

:: आजची शाळा ::
शाहू गार्डन स्कूल,
मानेवाडा रोड

स्पाउट् पराठा, हलवा सर्वांचेच आकर्षण

महिलांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद : रसिका दुबे प्रथम तर नमिता कोळापे द्वितीय



सकाळ वृत्तसेवा

नागपूर, ता. ३० : 'सकाळ' आणि 'सनी ऑइल' तर्फे आज (ता. ३०) मानेवाडा येथील किडझी स्कूलमध्ये हेल्व्ही टिफिन स्पर्धा घेण्यात आली. स्पर्धेत प्रथम क्रमांक रसिका दुबे तर द्वितीय नमिता कोळापे, तिसरा क्रमांक ज्योती सुरेशी यांनी पटकाविला.

प्रीक्षक म्हणून आहारतज्ज्ञ डॉ. श्रद्धा प्रशांत होत्या. तीसोपेक्षा जास्त महिलांनी सहभाग नोंदविला. महिलांनी स्पाउट् पराठा, चॉकलेट पराठा, व्हेजिटेबल इडली, व्हेजिटेबल दालिया, पराठा, तुप, नाचणीचे बिरक्रीट, मोड आलेले मूग, दुधाचा हलवा, मिक्स कडधान्याचे पराठे, मिक्स व्हेज



हेल्व्ही टिफिन स्पर्धेत विजयी स्पर्धकांसह शाळेतील शिक्षक, विद्यार्थी आणि पालक.

पराठा, फ्रुट सॅलॅड, गोड पदार्थ, पोळी-भाजी आदी पदार्थ डब्यात आणले होते.

शाळेतील सरोज घाडसे, मनीषा नागपुरे, तुमी मानापुरे, शीतल शिंगणापुरे उपस्थित होत्या. स्पर्धेसाठी वाघमारे मसाले, मॅग्री, श्री चिक्की यांचे विशेष सहकार्य लाभले. रसिका दुबे यांनी स्पाउट् पराठा आणि हलवा तयार केला होता. नमिता कोळापे यांनी कटलेस आणि नाचणीचे आप्पे, ज्योती सुरेशी यांनी पालक पुलाव केला होता.



मानेवाडा : किडझी स्कूलमध्ये घेण्यात आलेल्या हेल्व्ही टिफिन स्पर्धेत सहभागी स्पर्धक.



'सकाळ'ची हेल्व्ही टिफिन स्पर्धा चांगला उपक्रम आहे. या माध्यमातून पालकांमध्ये जागृती होऊन मुलांचा आहार सुधारण्यास मदत होईल. शाळेत असे उपक्रम राबविणे गरजेचे आहे. मुलांनी रोजच्या जेवणात काय खायला पाहिजे, तसेच पालकांनी मुलांच्या आहारत काय द्यावे, याबाबत त्यांना माहिती असणे आवश्यक असते. रोशन नागपुरे, मुख्याध्यापक, किडझी स्कूल



मुलांना डब्यात फास्टफूड देण्याऐवजी पौष्टिक पदार्थ द्यावे. बालपणापासूनच मुलांच्या जेवणात विविध भाण्यांचा समावेश असावा. त्यामुळे खाण्याची आवड निर्माण झाल्याने मुलांच्या खाण्या-पिण्याच्या समस्या उद्भवणार नाहीत. डॉ. श्रद्धा प्रशांत, आहारतज्ज्ञ

शाळेतला डबा हवा पोषक आणि पुरेसा

पालकांमध्ये उत्साह : डॉ. कीर्ती माला, दिव्या काठोळे, अमिता वर्मा ठरल्या विजेत्या



आजची शाळा
किडझी कॉन्व्हेंट, नंदनवन
आर. एस. मुंडले, समर्थनगर

सकाळ वृत्तसेवा

नागपूर, ता. २२ : हल्लीच्या मुलांचा शाळेचा डबा म्हणजे मॅगी, वेफर्स, फ्रॅन्की, पास्ता असे जंक फूड या पदार्थांमुळे आरोग्य बिघडते. मुलांना डब्यात पोळी-भाजी, इडली-डोसा, फळे आदी पौष्टिक पदार्थ दिले, तर मुलांना त्याचा निश्चितच फायदा होऊ शकतो, अशी भावना 'सकाळ'च्या हेल्व्ही टिफिन स्पर्धेत आज व्यक्त केली.

'सकाळ' आणि 'सनी ऑइल' तर्फे आज (शुक्रवार)

शंकरनगर चौकातील सरस्वती विद्यालयात टिफिन स्पर्धा घेण्यात आली. या स्पर्धेत महिलांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाला. स्पर्धेत नर्सरी विभागातून डॉ. कीर्ती माला (प्रथम), धनश्री देव (द्वितीय), केजी वन विभागातून दिव्या काठोळे (प्रथम), जयश्री वाहाणे (द्वितीय) तर केजी ८ मधून अमिता वर्मा (प्रथम) आणि ईल हिरडे (द्वितीय) विजेत्या ठरल्या.

स्पर्धेत २२२ महिलांनी प्रवेश नोंदवला, तर चारशेहून अधिक महिलांनी उपस्थिती दर्शवली. योग, आहार आणि निसर्गोपचारतज्ज्ञ डॉ.

मुलांचा डबा आकर्षक पद्धतीने तयार कायला हवा. यामुळे मुलांमध्ये डबा खाण्याची रुची निर्माण होते. प्रथिने, कर्बोदके आदी पोषणमूल्य असलेला डबा मुलांचा शारीरिक, मानसिक आणि बौद्धिक विकास करण्यास अनुकूल असतो. सफरचंद, चट्टांच्या सालीत व्हिटॅमिन ब असते. यामुळे साल काढू नये.

डॉ. श्रद्धा प्रशांत योग, आहार आणि निसर्गोपचारतज्ज्ञ

श्रद्धा प्रशांत स्पर्धेसाठी परीक्षक म्हणून लाभल्या. शाळेच्या मुख्याध्यापिका ज्योत्सना चारी, कल्पना पुल्लवार, लता रघुनाथन, राधा सुब्रमणियम, गीता लोले, मीनाक्षी विजयकुमार, हेमा नायडू, वीणा गिरी, पी. रवती, रोहिणी चौधरी उपस्थित होत्या.



शंकरनगर : स्पर्धेतील विजेत्यांसह न्योत्सना चारी आणि इतर शिक्षिका.



शंकरनगर : हेल्व्ही टिफिन स्पर्धेत सहभागी झालेले पालक.

स्पर्धेसाठी वाघमारे मसाले, मॅग्री, श्री. चिक्की यांचे विशेष सहकार्य लाभले. इच्छुक शाळांनी या क्रमांकांवर संपर्क साधावा.

'सकाळ'च्या हेल्दी टिफिन स्पर्धेचा समारोप



जिया खान प्रथम, अनिता कुर्वे द्वितीय : शंभरावर कूकचा समावेश



नागपूर : सकाळ हेल्दी टिफिन स्पर्धेत चेरी ब्लॉसम किंडर गार्डन साऊथ पॉइंट स्कूलचे संचालक देवेन दस्तुरे यांच्यासह शिक्षिका, विजेत्या आणि परीक्षक.

नागपूर, ता. १२ : 'सकाळ' आणि 'सनी ऑइल' तर्फे ओम्पकारनगर येथील चेरी ब्लॉसम किंडर गार्डन साऊथ पॉइंट स्कूलमध्ये हेल्दी टिफिन स्पर्धेचा समारोप झाला. स्पर्धेच्या प्रथम विजेत्या जिया खान उरल्या. द्वितीय अनिता कुर्वे, तर तृतीय क्रमांक पटकावला.

आहारतज्ञ डॉ. हर्षला शर्मा, डॉ. श्रद्धा प्रशांत, डॉ. पल्लवी जाधव यांनी परीक्षण केले. स्पर्धेत जवळपास शंभरांच्या जवळपास महिला सहभागी झाल्या होत्या. तिरंगा पुलाव, मटर कस्टर्ड, नारळाची चटणी, चोट पराठा, चटणी, बादामबर्फी, ब्राउनब्रेड सॅण्डविच, फ्रूट सॅलेड, व्हेजिटेबल मिक्स पराठा, सलाद, शेंगदाण्याची चटणी, मिक्स कडधान्ये, अंडा, दूध, सलाद, सोयाखिचडी, वाफेरील स्वीट, मिक्सफ्रूट सॅलेड, अप्ये, ड्राय फ्रूट लाइ, ऑपल जिच पराठा, काकडीचा रावता, राईस इडली, फनीर पराठा रोल्, चाट कटोरी, आटा बेसन लाइ, खजूर चटणी, आलू पराठा, व्हेजिटेबल दालिया, पराठा, तुप, नाचणीचे बिस्किट, मोड आलेले मूग, मिक्स कडधान्याचे पराठे, मिक्स व्हेज पराठा, फ्रूट सॅलेड, गोड पदार्थ, पोळी-भाजी आदी पदार्थ डब्यात आणले होते. कार्यक्रमात डॉ. मृणालिनी दस्तुरे, श्रद्धा केलापुरे, अंजली देशपांडे, मनीषा सारुंके, जयश्री देशमुख, समता वासुदेवन उपस्थित होत्या. स्पर्धेसाठी वाचमारे मसाले, मॅग्रे, श्री चिककी यांचे विशेष सहकार्य लाभले.



स्पर्धेत आणलेले वेगवेगळ्या प्रकारचे स्वादिष्ट व्यंजन.



स्पर्धेत परीक्षण करताना आहारतज्ञ डॉ. श्रद्धा प्रशांत, डॉ. हर्षला शर्मा आणि डॉ. पल्लवी जाधव.



मुलांच्या डब्यात भंगी, चिप्स आणि ब्रेड, पाव वेण्याऐवजी पोळी भाजी द्यावी. त्यामुळे मुलांना पोळी भाजी खाण्याची सवय लागते. या उपक्रमाची संकल्पना अतिशय उत्कृष्ट असून मुलांचा आहार सुधारण्यास याची मदत होईल. त्यामुळे पालकांना चांगला फायदा होईल. - डॉ. श्रद्धा प्रशांत, आहारतज्ञ



'सकाळ'ने घेतलेला उपक्रम अतिशय छान आहे. या स्पर्धेमुळे पालकांमध्ये जनजागृती होऊन आरोग्याच्या दृष्टीने हितकारक ठरेल. -संगीता सिंग, मुल्याध्यापिका



स्निग्ध पदार्थांचा आहारात समावेश असावा. रोज नव्हे, तर अधूनमधून गोड पदार्थ जेवणात असू द्या. मोड आलेली कडधान्ये रोज आहारात घ्यावे. -डॉ. हर्षला शर्मा, आहारतज्ञ



आहार नेहमी पौष्टिक असावा. रोजच्या जेवणात भाज्या, वरण आणि तुप यांचा समावेश असावा. आहारात नाचणी, ड्रायफ्रूट, दूध आणि मोड आलेली कडधान्ये घ्यावीत. -डॉ. पल्लवी जाधव, आहारतज्ञ



बालपणापासून मुलांना खाण्यापिण्याच्या योग्य सवयी लावा. मुलांचा आहार सुदृढ होण्यास मदत होईल. मुलांच्या संगोपनात आईची भूमिका महत्त्वाची असते. म्हणून मुलांच्या आहाराकडे विशेष लक्ष द्यावे. -देवेन दस्तुरे, संचालक



व्हिटॅमिन डी, कॉल्शियममुळे हाडे मजबूत बनतात. व्हिटॅमिन ई-प्री रेडिकल्सशी लढा देते आणि चांगल्या आरोग्यासाठी मदत करते. व्हिटॅमिन ए मुळे डोळे निरोगी राहतात. अनेकप्रकारे आरोग्याचे लाभ होतात. -गजानन माहुरकर, विक्रीकर व्यवस्थापक, सनी ऑइल

समूचे विश्व को स्वस्थ बनाएं

स्वास्थ्य प्रशिक्षण शिविर शुरू

राप्रसंवादक
नागपुर। इंटरनेशनल नैचरोपैथी आर्गनाइजेशन व श्रद्धा योग निसर्गोपचार संस्था द्वारा विदर्भ कालेज आफ योगा एंड नैचरोपैथी हिल टॉप में 5 दिवसीय स्वास्थ्य प्रशिक्षण उपचार शिविर का शुभारंभ डा. सुरेश शर्मा के हाथों हुआ। आयोजिका डा. श्रद्धा प्रशांत ने कहा कि उनका उद्देश्य एक दिन का विश्व स्वास्थ्य दिन मनाना नहीं बल्कि संपूर्ण विश्व को स्वस्थ बनाना है। शिविरार्थियों को उन्होंने सर्वांग सुंदर प्राकृतिक चिकित्सा का विधिवत



प्रशिक्षण लेने का आहवान किया।

ब्लडप्रेसर, त्वचा रोग, एसिडिटी, माइग्रेन आदि बीमारियों पर मिट्टी, जल-सूर्य के उपचार कर संपूर्ण स्वस्थ होने की सलाह उन्होंने दी। हमेशा

स्वस्थ रहने के लिए नियमित ठंडे पानी से स्नान, नीचू पानी का सेवन, भोजन में सलाद व छाछ लेने की अपील की। सुधाकर चौधरी, श्रीकान्त धोटे, विनीता लोहिया, डा. प्रशांत वैद्य उपस्थित थे।

श्रद्धा में नैचरोपैथी कोर्स

नागपुर. व्या. प्र. श्रद्धा योग निसर्गोपचार संस्था के अंतर्गत विदर्भ कालेज आफ योगा एंड नैचरोपैथी इंस्टीट्यूट में 1 वर्षीय योग नैचरोपैथी एक्सपेंडर कोर्स की प्रवेश प्रक्रिया जारी है. यह कोर्स महाराष्ट्र राज्य शासन से मान्यता प्राप्त है. 3, अंबाझरी हिलटॉप पर स्थित कालेज में प्रवेश के लिए कम से कम 10वीं उत्तीर्ण होना आवश्यक है. बच्चों एवं युवाओं के खान-पान एवं रहन-सहन की गलत आदतें छोड़कर, उन्हें एक संयमित दिनचर्या सिखलाना, पोषक, प्राकृतिक खाद्य चीजों का निर्माण, बच्चों-बड़ों की सभी शारीरिक-मानसिक तकलीफों को बिना दवा प्राकृतिक इलाज से दूर करना एवं नैचरोपैथी का प्रशिक्षण लेकर अल्प समय में आत्मनिर्भर बनाना, प्रशिक्षण का उद्देश्य है. यह चिकित्सा हमारी भारतीय पुरानी चिकित्सा पद्धति है. जो न केवल कठिन एवं असाध्य रोगों को दूर करती है बल्कि मनुष्य को जीने की सही कला सिखाती है. योग, प्राणायाम, मिट्टी, चिकित्सा, रसाहार, जलोपचार, सूर्य-रश्मि चिकित्सा, एक्सपेंडर, रेकी एवं प्राकृतिक आहार-विहार के बारे में सिखायास जाएगा.



9/7/09

न/व/स/र/ 9/8/2009

आज प्रदर्शित होगी मराठी फिल्म



प्राकृतिक इलाज से बीमारियों पर नियंत्रण

योग संपदा के शिविर में श्रद्धा प्रशांत ने कहा

हमारे प्रतिनिधि

नागपुर. विदर्भ कालेज आफ योग एंड नैचरोपैथी की प्राचार्या डा. श्रद्धा प्रशांत ने डा. वाबासाहब आंबेडकर उद्यान, वैशाली नगर में मार्गदर्शन किया. सभी स्त्री, पुरुष और मरीजों को विविध रोगों पर उपचार, स्वास्थ्य व सौंदर्य संरक्षण की जानकारी दी. प्राकृतिक उपचार के साधन वायु, आकाश, जल, आहार, व्यायाम, मिट्टी, सूर्य चिकित्सा डायबिटीज, वात, चर्म, दुर्बलता, अनिद्रा, डिप्रेशन, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, दमा आदि बीमारियों पर प्राकृतिक इलाज को सर्वश्रेष्ठ बताया. सबने शुद्धिकरण क्रिया हेतु अपना समर्थन देकर फिर से 3 से 5 दिन का शिविर लेने की अपील की।

योग का मार्गदर्शन

अध्यक्ष लीलाधर बागडकर ने भी बताया कि उनकी दो कन्याएं प्राकृतिक चिकित्सक हैं. गीना कुलश्रेष्ठ (योग प्रशिक्षिका) ने भी बताया कि उनकी बहू भी प्राकृतिक चिकित्सा जानती हैं. चंद्रकुमार नरवडीया ने उपस्थित साधक-साधिका को योग का मार्गदर्शन दिया और फिर से प्राकृतिक चिकित्सा शिविर का आश्वासन दिया. परमानंद धोंगर ने आभार माना. कार्यक्रम सुभाष फुलश्रेष्ठ, सुभाष सक्से महादेवराव शेंडे, बाणडकर, आदि ने सहयोग किया।

सुख-समृद्धि एवं स्वास्थ्य के लिए लें नैचरोपैथी प्रशिक्षण



नागपुर. श्रद्धा योग निसर्गोपचार संस्था के अंतर्गत विदर्भ कालेज आफ योगा एंड नैचरोपैथी इंस्टीट्यूट में 1 वर्षीय योग नैचरोपैथी कोर्स की प्रवेश प्रक्रिया जारी है. यह कोर्स महाराष्ट्र शासन से मान्यता प्राप्त है. 3, अंबाझरी हिलटॉप पर स्थित कालेज में प्रवेश के लिए कम से कम 10वीं उत्तीर्ण होना आवश्यक है. प्रशिक्षण का उद्देश्य बच्चों एवं युवाओं के खानपान एवं रहन-सहन की गलत आदतें छोड़कर उन्हें एक संयमित स्वस्थ दिनचर्या सिखलाना, पोषक प्राकृतिक खाद्य चीजों का निर्माण महिलाओं का सिखाना, बच्चों-बड़ों की सभी शारीरिक मानसिक तकलीफें बिना दवा प्राकृतिक इलाज से दूर करना एवं नैचरोपैथी का प्रशिक्षण लेकर अल्प समय में आत्मनिर्भर बनाना है. यह चिकित्सा हमारी भारतीय पुरानी चिकित्सा पद्धति है जो न केवल कठिन एवं असाध्य रोगों को दूर करती है बल्कि इस महंगाई के युग में कम खर्च में बढ़िया जीवन जीना सिखाती है. इस प्रशिक्षण में मिट्टी चिकित्सा, जलोपचार, सूर्य कलर चिकित्सा, योग प्राणायाम रेकी एवं प्राकृतिक आहार विहार के विषय में थ्योरी एवं प्रैक्टिकल दोनों ही जानकारी दी जाएगी.

प्राकृतिक चिकित्सा अपनाएं : श्रद्धा

निसर्गोपचार, नैसर्गिक आहार पर व्याख्यान

हमारे प्रतिनिधि

नागपुर. कर्मचारी राज्य बीमा महामंडल की हीरक जयंती के उपलक्ष्य में बीमा योजना रुग्णालय में विदर्भ कालेज आफ योगा नैचरोपैथी हॉस्पिटल की संचालिका डा. श्रद्धा प्रशांत का 'अखंड आरोग्य के लिये निसर्गोपचार एवं नैसर्गिक आहार' विषय पर व्याख्यान एवं मार्गदर्शन आयोजित किया गया. रुग्णालय के अस्थि रोग विशेषज्ञ डा. लवंगे ने प्रास्ताविक में कहा कि मेडिकल साइंस एवं प्राकृतिक चिकित्सा दोनों के साहचर्य से रोगी के उपचार में शीघ्र

लाभ हो सकता है. साथ ही रुग्णालय की डा. देशमुख ने निसर्गोपचार की आवश्यकता का प्रतिपादन किया. डा. श्रद्धा प्रशांत ने कहा कि चिकित्सा का उद्देश्य केवल रोग का निवारण करना नहीं बल्कि रोगी को हमेशा स्वस्थ बने रहने की कला सिखाना है. इस दिशा में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा ही एकमात्र चिकित्सा पद्धति है जो हमेशा स्वस्थ रहना सिखाती है. विशेष नैसर्गिक आहार की व्यंजन विधियां सिखायी. स्वास्थ्य शिविर में बड़ी मात्रा में रुग्णालय के रोगी, कर्मचारी एवं चिकित्सक उपस्थित थे. रुग्णालय की आहार विशेषज्ञ नलिनी शिरसाठ ने आभार व्यक्त करते हुये कार्यक्रम का समापन किया.



प्राकृतिक इलाज से बीमारियों पर नियंत्रण योग संपदा के शिविर में श्रद्धा प्रशांत ने कहा

हमारे प्रतिनिधि नागपुर, विदर्भ कालेज आफ योग एंड नैचुरोपैथी की प्राचार्या डा. श्रद्धा प्रशांत ने डा. बाबासाहेब आंबेडकर उद्यान, वैशाली नगर में मार्गदर्शन किया। सभी स्त्री, पुरुष और मरीजों को विविध रोगों पर उपचार, स्वास्थ्य व सौंदर्य संरक्षण की जानकारी दी। प्राकृतिक उपचार के साधन वायु, आकाश, जल, आहार, व्यायाम, मिट्टी, सूर्य चिकित्सा डायबिटीज, खात, चर्म, दुर्बलता, अनिद्रा, डिप्रेशन, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, दमा आदि बीमारियों पर प्राकृतिक इलाज को सर्वश्रेष्ठ बताया। सबने शुद्धिकरण क्रिया हेतु अपना समर्थन देकर फिर से 3 से 5 दिन का शिविर लेने की अपील की।

योग का मार्गदर्शन

अध्यक्ष लीलाधर बांगडकर ने भी बताया कि उनकी दो कन्याएं प्राकृतिक चिकित्सक हैं। मीना कुलश्रेष्ठ (योग प्रशिक्षिका) ने भी बताया कि उनकी बहू भी प्राकृतिक चिकित्सा जानती हैं। चंद्रकुमार नरवडीया ने उपस्थित साधक-साधिका को योग का मार्गदर्शन दिया और फिर से प्राकृतिक चिकित्सा शिविर का आश्वासन दिया। परमानंद धोंगरा ने आभार माना। कार्यक्रम में सुभाष फुलश्रेष्ठ, सुभाष सक्सेना, महादेवराव शेंडे, बांगडकर, राय आदि ने सहयोग किया।

योग नैचुरोपैथी : प्रवेश प्रक्रिया

हमारे प्रतिनिधि नागपुर, श्रद्धा नागपुर निसर्गोपचार संस्था के अंतर्गत विदर्भ नैचुरोपैथी आफ योग एंड नैचुरोपैथी इंस्टीट्यूट में योग नैचुरोपैथी के विविध कोर्सेस की प्रवेश प्रक्रिया जारी है। ये कोर्सेस महाराष्ट्र राज्य शासन के एवं यूनिवर्सिटी मान्यता प्राप्त हैं। इनमें एक वर्षीय सर्टिफिकेट कोर्स, एक वर्षीय पी.जी., 3 वर्षीय बैचलर आफ नैचुरोपैथी कोर्सेस के लिए न्यूनतम अर्हता 10वीं, 12वीं या स्नातक उत्तीर्ण आवश्यक है। 3 अंबाझरी हिलटाप पर स्थित कालेज संचालिका डा. श्रद्धा प्रशांत ने कहा कि केवल विद्यार्थी ही नहीं बल्कि



औषधि चिकित्सक, आयुर्वेदाचार्य, स्त्रीरोग विशेषज्ञ, इसी तरह घरेलू महिलाएं भी प्रशिक्षण प्राप्त कर अपनी निजी जिंदगी में एवं व्यवसाय में अधिक सफलता एवं स्वास्थ्य धन अर्जित कर रहे हैं। नैचुरोपैथी का प्रशिक्षण लेकर अल्प समय में आत्मनिर्भर बनाना प्रशिक्षण का उद्देश्य है। प्रशिक्षण में, मुक्तिका चिकित्सा, गलोपचार, सूर्य किरण, चिकित्सा आहार चिकित्सा, संपूर्ण शरीर विज्ञान, एक्जुप्रेसर, योग प्राणायाम एवं अनेक उपचार विधियों की जानकारी दी जाएगी। विवरण 9326018125 पर ज्ञात हो सकेगा।

नागपुर, 19 सितंबर, 2011

Naturopathy camp held at Ram Mandir



Dr S Prashant addressing the event.

PASCHIM Nagpur Nagarik Sangh in association with Shradha Yoga and Nature Care Institute recently organised a day long naturopathy camp at Shri Ram Mandir in Ram Nagar. Dr Shradha Prashant spoke on various health problems like acidity, diabetes, asthma, headache, cancer etc. Babasaheb Deshpande, President of Sangh, inaugurated the camp. Prabhakar Hasiak, Vinod Joshi, Sachin Narale, Ashok Patrikar, Nana Puranik, Chandrashekhar Ghushie and others were also present.

14 दैनिक भास्कर नागपुर, शनिवार 31 मई 2008

'प्राकृतिक चिकित्सा गांधी का स्वप्न'

नागपुर. विदर्भ हिंदी साहित्य सम्मेलन के उपक्रम अभिनंदन मंच में डा. श्रद्धा प्रशांत द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा पर व्याख्यान आयोजित किया गया। डा. श्रद्धा ने प्राकृतिक चिकित्सा को आधुनिक युग में बढ़ती समस्याओं पर एकमात्र रामबाण इलाज बताया। प्राकृतिक चिकित्सा मोटाप, ब्लडप्रेशर, दमा, कब्ज, लकवा, सर्पिडिलायटिस जैसे रोगों को जड़मूल से केवल दूर ही नहीं करती बल्कि व्यक्ति को मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप से भी उन्नत बनाती है। डा. श्रद्धा प्रशांत द्वारा व्याख्यान में रोग निर्मूलन के साथ-साथ स्वास्थ्य संरक्षण के भी उपाय बताए गए। साथ ही इस चिकित्सा को महात्मा गांधी का



स्वप्न बताते हुए बच्चों एवं बड़ों को भी इसका प्रशिक्षण लेने की सलाह दी। विदर्भ हिंदी साहित्य सम्मेलन की सहसंयोजिका विमलेश सूर्यवंशी ने डा. श्रद्धा प्रशांत का सत्कार किया। संयोजक रविशंकर दीक्षित ने प्रस्तावना रखी। डा. श्रद्धा ने सभी बीमारियों का कारण एकमात्र कब्ज बताते हुए उस पर मिट्टी चिकित्सा एवं जलोपचार बताए। साथ ही आहार में रेशायुक्त भोजन अधिक लेने की सलाह दी। प्राकृतिक चिकित्सा एक 'बॉडी सर्विसिंग क्रिया' यानी शरीर शोधन क्रिया है। यानी शरीर का शुद्धिकरण करके ही हम रोगों से दूर रह सकते हैं एवं सौ साल तक की लंबी आयु पा सकते हैं।

जेसी सप्ताह में विविध आयोजन

चलें प्रकृति की ओर

अनाथ विद्यार्थी गृह में प्रशिक्षण शिविर

नगर प्रतिनिधि

नागपुर. जेसीआय नागपुर गोंडवाना के तत्वावधान में जेसी सप्ताह मनाया गया। मानेवाड़ा परिसर में 'स्वास्थ्य ही सच्चा धन है' इस उक्ति के अनुसार 'चलो प्राकृतिक जीवन की ओर' विषय पर प्रमुख अतिथि डा. श्रद्धा प्रशांत ने मार्गदर्शन किया। बड़ी संख्या में परिसर के नागरिक उपस्थित थे। जेसीआय अध्यक्ष मनोज शेरकी प्रमुखता से उपस्थित थे। अध्यक्षता सोनटक्के ने की। डा. अनंत नासुस्कर, डा. प्रमोद



मालवे, डा. अनिल नंदनवार प्रमुखता से उपस्थित थे। संचालन अभय बोरीकर ने तथा आभार प्रदर्शन

पुरषोत्तम दासरगव्हाणकर ने किया। प्रोजेक्ट डायरेक्टर मनीष गाफकवाड़ थे।

जेसीआय नागपुर मेंडिको की ओर से जेसी सप्ताह के तहत अनाथ विद्यार्थी गृह, लकड़गंज में विद्यार्थियों को 'प्रभावी भाषण कला' पर शिविर में प्रशिक्षण दिया गया। प्रमुख वक्ता बी.एम. कारिया थे। अनाथ विद्यार्थी गृह के व्यवस्थापक मधुकर गजवे भी उपस्थित थे।