NATURE CURE WORLD

Year 21 | Issue 83 | Jan - Mar, 2025 | Rs.20/-

Insides

* वैश्विक परिप्रेक्ष्य में भारतीय स्वास्थ्य चिंतन की प्रासंगिकता
* The Roots of Naturopathy

INO राष्ट्रीय कार्यकारिणी व हित धारकों की बैठक की कुछ झलकियां

हित धारकों के साथ INO केन्द्रीय कार्यालय में विशेष बैठक के विहंगम दृश्य

श्री राजू बिष्ट, सांसद का स्वागत करते हुए डॉ. अमित नागपाल, निगम पार्षद

आयुष मंत्री श्री प्रतापराव जाधव का स्वागत करते हुए डॉ. अनंत बिरादार

श्री शंकर लालवानी, सांसद का स्वागत करते हुए डॉ. अनंत बिरादार

डॉ. फग्गन सिंह कुलस्ते, सांसद का स्वागत करते हुए डॉ. भोला सिंह व श्री राजू बिष्ट, दोनों सांसद

श्रीमती स्मिता वाघ,सांसद और श्री ईरण्ण कडाडी, सांसद का स्वागत करते हुए डॉ. अनंत बिरादार

श्री रमेश अवस्थी, सांसद का स्वागत करते हुए डॉ. अमित नागपाल, निगम पार्षद

हित धारकों की विशेष बैठक में आयुष मंत्री व सांसद राष्ट्रगान गाते हुए

श्री अनुराग ठाकुर, सांसद का स्वागत करते हुए डॉ. अनंत बिरादार

RNI No. DELBIL/2003/11045

NATURE CURE WORLD

Contents...

1) सम्पादकीय	04
2) क्लिनिकल एस्टेब्लिशमेंट एक्ट - एक परिचय	06
3) अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के दिशा-निर्देश	08
4) INO गतिविधियां	09
5) INO गतिविधियों की झलकियाँ	13
6) वैश्विक परिप्रेक्ष्य में भारतीय स्वास्थ्य चिंतन की प्रासंगिकता	18
7) नवरात्रि में उपवास क्यों और उसकी सही विधि	21
9) The Burden of Geriatric Care in India	23
8) The Roots of Naturopathy	25

INO Membership

Be a part of

World's Biggest Naturopathy Organisation INO

Any person, having formal or informal education in Naturopathy, Yoga and other drugless system from any institute is eligible to become the member of International Naturopathy Organisation (INO). An identity card will be issued to the member and he/she shall automatically become a subscriber of the magazine of INO "Nature Cure World (NCW)" free of cost. Special Discount on Naturopathy treatment will be provided to the members in the reputed Naturopathy Hospitals / Centres.

Membership fee

- 1 year : 300/-
- 2 years : 500/-
- 3 years : 700/-
- 5 years : 1000/-
- 10 years : 1500/-

Registration of Membership, please contact:

International Naturopathy Organisation (INO)

Ashok Toor : 8800486920, Tribhuwan Singh : 9654946912

B-3/330, Paschim Vihar, New Delhi-110063 (India)

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

EDITORIAL BOARD

Editor

1. Dr. Anant Biradar

Associate Editors

1. Dr. R. S. Dawas
2. Dr. D.N. Sharma
3. Yogacharya Y. Paul
4. Prof. (Dr.) H. L. Sharma
5. Shri Ashok Kumar Toor

Editorial Advisory Board

1. Dr. Salila Tewari
2. Dr. Nagendra Neeraj
3. Dr. Vimal Modi
4. Dr. L. Franklin H. Das
5. Dr. Vijaylakshmi Reddy

Design by : Madan Kumar *Shivanshu*

ADVERTISEMENT RATES

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

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

स्वामी का नाम : इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाईजेशन, **प्रकाशक एवं मुद्रक :** ब्रिगेडियर डी. सी. पंत (Retd), सार प्रिन्टर्स, बी 30, DSIDC कॉम्पलैक्स, कीर्ति नगर, नई दिल्ली-110015 **संपादकः** अनंत बिरादार, **प्रकाशक का स्थानः** इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाईजेशन, B-3/330, पश्चिम विहार, नई दिल्ली-110063

फोन : 011-25253681

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

डॉ.अनंत बिरादार
राष्ट्रीय अध्यक्ष-INO

सम्पादकीय...

योग नेचुरोपैथी आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन आधिकारिक स्वदेशी भारतीय चिकित्सा पद्धतियों में से एक है। वर्ष 1969 में भारत सरकार ने पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में अनुसंधान को बढ़ावा देने के लिए केन्द्रीय भारतीय चिकित्सा पद्धति एवं होम्योपैथी अनुसंधान परिषद (CCRIMH) का गठन किया गया और वर्ष 1978 में 4 नई परिषद (Council) बनाई गई :-

1) केंद्रीय आयुर्वेद व सिद्धा अनुसंधान परिषद (CCRAS)

2) केंद्रीय योग व नेचुरोपैथी अनुसंधान परिषद (CCRYN)

3) केंद्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद (CCRUM)

4) केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद (CCRH)

देश में स्वतंत्रता के पूर्व से ही नेचुरोपैथी का प्रचार-प्रसार व शिक्षा हेतु महात्मा गांधी, विनोबा भावे, बालकोवा भावे, के. लक्ष्मण शर्मा, डॉ. वेगिराज कृष्णम राजू, विठ्ठल दास मोदी, दिंशा मेहता, डॉ. वेंकट राव, मोरारजी देसाई एवं अन्य प्राकृतिक चिकित्सा प्रेमियों ने सराहनीय योगदान देते हुए भारत में प्राकृतिक चिकित्सा को बढ़ावा देने का कार्य किया।

इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन (INO) सूर्या फाउण्डेशन के प्रयास से भारत सरकार ने भी योग नेचुरोपैथी को वैद्यानिक केंद्रीय विनियमन बनाने हेतु वर्ष 1998 से 2025 तक योग नेचुरोपैथी पद्धति को आयुष चिकित्सा की अन्य चिकित्सा पद्धतियोंः- आयुर्वेद, होम्योपैथी, युनानी, सिद्धा व सोवा-रिग्पा पद्धति के समान मान्यता दिलाने के लिए कुछ प्रयास किये गये। परंतु कुछ रचनात्मक परिणाम योग नेचुरोपैथी पर कार्य क्रियान्वित नहीं हो पाए हैं। मेरे 25 वर्षों के आयुष विभाग के मंत्री व अधिकारियों के साथ अनुभव से, योग नेचुरोपैथी का वैद्यानिक केंद्रीय विनियमन न बनने का मुख्य कारण यह लगता है कि आयुष विभाग में अन्य चिकित्सा पद्धतियों के लोगों का प्रभाव और योग नेचुरोपैथी में संगठन तथा अनुसंधान की कमी है।

INO सूर्या फाउण्डेशन के प्रयास से योग नेचुरोपैथी पर भारत सरकार में सकारात्मक व रचनात्मक प्रयास किए गए हैं, परंतु अभी भी प्राकृतिक चिकित्सा का रजिस्ट्रेशन व वैद्यानिक केंद्रीय विनियमन के विषय में हमें संपूर्ण सफलता नहीं मिली है। वर्ष 2020 में योग नेचुरोपैथी को छोड़कर आयुर्वेद, होम्योपैथी, यूनानी, सिद्धा व सोवा-रिग्पा हेतु नेशनल कमीशन फॉर इंडियन सिस्टम ऑफ मेडिसिन (NCISM) एक्ट बनाया गया। इस एक्ट में योग नेचुरोपैथी को सम्मिलित करने हेतु आयुष मंत्री, नीति आयोग व स्वास्थ्य पर पार्लियामेंट्री स्टैंडिंग कमेटी (Standing Parliamentary Committee on Health) ने आश्वासन दिया था। परंतु इसमें योग - नेचुरोपैथी को इस एक्ट में सम्मिलित न करके योग नेचुरोपैथी के हित धारक, वरिष्ठ प्राकृतिक चिकित्सकों व प्रैक्टिस करने वालों के साथ धोखा किया गया है। आयुष मंत्री जी ने संसद में आश्वासन दिया था कि योग नेचुरोपैथी का स्वतंत्र एक्ट बनाया जाएगा। इस आश्वासन को भी 7 वर्ष हो गए हैं लेकिन आयुष मंत्रालय ने अभी तक कुछ नहीं किया है। विपरीत इसके, सूत्रों से यह सुनने में आ रहा है कि नेचुरोपैथी से योग को अलग करके नेचुरोपैथी को पैरामेडिकल / एलाइड मेडिकल साइंस (Para-medical / Allied Medical Science) में जोड़ा जाए। यदि ऐसी सरकार की योजना है तो यह योग नेचुरोपैथी दोनों के लिए बहुत ही घातक / खतरनाक होगी।

उपरोक्त विषय की गंभीरता को समझते हुए इंटरनेशनल

नेचुरोपैथी आर्गेनाइजेशन INO ने योग नेचुरोपैथी के प्रमुख डॉक्टर्स, INO के सभी प्रांतों के अध्यक्ष, महामंत्री, राज्य संयोजक के साथ दिनांक 27 मार्च 2025 को बैठक करके विस्तार से चर्चा करने के उपरांत दिल्ली के Constitution Club of India (CCI) नई दिल्ली में माननीय केंद्रीय आयुष मंत्री, श्री प्रतापराव जाधव की अध्यक्षता में विशेष बैठक का आयोजन किया गया जिसमें योग नेचुरोपैथी के वरिष्ठ चिकित्सक, हितधारक के साथ INO के योग नेचुरोपैथी के कार्य को समर्थन करने वाले लोकसभा व राज्यसभा के संसद सदस्यों ने भी भाग लिया। इस बैठक में चर्चा के बाद सर्वसम्मति से निम्न प्रस्ताव पारित किए गए जिन्हें आयुष मंत्री के साथ माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी को भी भेजा जाएगा।

श्री प्रतापराव जाधव माननीय आयुष मंत्री हित धारकों को संबोधित करते हुए।

1. भारत सरकार के आयुष विभाग द्वारा जारी दिशानिर्देश दिनाँक 4-9-2006 के अनुसार जो नेचुरोपैथी की प्रेक्टिस कर रहे हैं, उन सभी प्राकृतिक चिकित्सकों को केन्द्रीय पंजीयन दिया जाए।

2. नेशनल कमीशन फॉर इंडियन सिस्टम ऑफ मेडिसन (NCISM) अधिनियम 2020 में योग नेचुरोपैथी चिकित्सा प्रणाली को सम्मिलित किया जाए अथवा योग नेचुरोपैथी चिकित्सा प्रणाली के लिए अलग से राष्ट्रीय योग नेचुरोपैथी चिकित्सा प्रणाली आयोग का गठन किया जाए।

3. राष्ट्रीय आयुष मिशन (NAM) के अनिवार्य घटकों (Mandatory Component) में योग नेचुरोपैथी को सम्मिलित किया जाए।

4. आयुष्मान भारत योजना में योग नेचुरोपैथी चिकित्सा प्रणाली को सम्मिलित किया जाए।

5. योग-नेचुरोपैथी के अस्पतालों के लिए अनुदान (Grant-in-Aid) को पुनः आरंभ किया जाए।

6. केन्द्रीय योग व नेचुरोपैथी अनुसंधान परिषद (CCRYN), मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (MDNIY) व राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान (NIN) -इन तीनों स्वायत संस्थाओ की कार्य प्रणाली की निगरानी हेतु आयुष मंत्रालय में सलाहकार (योग-नेचुरोपैथी) के पद पर, जो 2017 से रिक्त है, तदर्थ (Adhoc) आधार पर योग्य व्यक्ति को शीघ्र नियुक्त किया जाए।

हमें विश्वास है कि माननीय श्री प्रतापराव जाधव आयुष मंत्री व आयुष सचिव वैद्य राजेश कोटेचा योग नेचुरोपैथी के साथ न्याय करेंगे। यदि हमारे इन प्रस्तावों को लागू करने में अधिक विलंब करेंगे तो हमें महात्मा गांधी के अहिंसा के सत्याग्रह के रास्ते का अनुसरण करने के लिए विवश होना पडेगा। जिस प्रकार वर्ष 2003 में INO के संस्थापक चेयरमैन पद्मश्री जयप्रकाश ने योग नेचुरोपैथी के लिए 20 दिन का जल उपवास कर भारत जगाओ सत्याग्रह किया था। उसी प्रकार का मार्ग योग-नेचुरोपैथी समर्थकों को अपनाना पडेगा।

डॉ. अनंत बिरादार

राष्ट्रीय अध्यक्ष-INO

क्लिनिकल एस्टेब्लिशमेंट एक्ट - एक परिचय

-डॉ. अनंत बिरादार

नैदानिक प्रतिष्ठान पंजीयन और विनियमन अधिनियम - 2010 (Clinical Establishment Registration & Regulation Act-2010) भारत में सभी प्रकार के अस्पतालों, प्रयोगशालाओं, क्लिनिक, नर्सिंग होम और चिकित्सा संस्थानों को न्यूनतम मानक निर्धारित करने, नैदानिक सुविधा देने व सामान्य बीमारियों के उपचार मानक हेतु बनाया गया केंद्र सरकार का अधिनियम है जिसे अनेक राज्यों ने अस्पतालों की न्यूनतम गुणवत्ता, मानक और रोगियों को बेहतर स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने हेतु लागू किया गया है। इस अधिनियम के अनुसार किसी भी राज्य में नैदानिक प्रतिष्ठान, क्लिनिक व अस्पताल चलाने की अनुमति नहीं दी जाएगी, जब तक कि वह इस अधिनियम के प्रावधानों के अनुसार विधिवत पंजीकृत ना हो जाए। साथ ही चिकित्सक / चिकित्सालय द्वारा उपचारित मरीजों के चिकित्सा अभिलेख और स्वास्थ्य संबंधी जानकारी व

महामहिम राज्यपाल आचार्य देवव्रत जी को प्रतिवेदन देते हुए डॉ. अनंत बिरादार व अन्य प्रतिनिधि

आंकड़े संग्रह व प्रस्तुत करना भी अनिवार्य है। इस अधिनियम का मुख्य उद्देश्य देश में स्वास्थ्य सुविधाओं के लिए न्यूनतम मानकों को विनियमित व निर्धारित करना है। इस अधिनियम के अंतर्गत यदि बिना रजिस्ट्रेशन के देश में कोई भी नैदानिक प्रतिष्ठान चलाया जाएगा तो उसे ₹50,000/- जुर्माना देना होगा। इस अधिनियम के अनुसार, सैन्य बलों के अस्पतालों को छोड़कर, सभी ऐलोपैथी व आयुष अस्पतालों (सरकारी व निजी) के लिए रजिस्ट्रेशन करना अनिवार्य है। परंतु इस कानून को सभी राज्य सरकारों ने लागू नहीं किया है।

वर्ष 2021 में गुजरात सरकार ने क्लिनिकल एस्टेब्लिशमेंट एक्ट बनाया और मार्च 2024 तक इस एक्ट के अंतर्गत गुजरात के सभी ऐलोपैथी व आयुष अस्पतालों को रजिस्ट्रेशन करने की अंतिम तिथि दी गई थी जिसमें अस्पतालों में प्रेक्टिस करने वाले चिकित्सकों के लिए भी संबंधित काउंसिल से रजिस्ट्रेशन कराना अनिवार्य था। इस कारण से गुजरात में अनेक वर्षों से चला रहे योग नेचुरोपैथी हॉस्पिटल को बंद करने की समस्या आ खड़ी हुई थी।

गांधी जी की जन्मभूमि गुजरात में योग नेचुरोपैथी चिकित्सकों के लिए वर्तमान में सरकार का न कोई अधिनियम है और उनके रजिस्ट्रेशन के लिए न कोई परिषद् है और न ही कोई योग नेचुरोपैथी कॉलेज या अस्पताल। तकनीकी रूप से इसका यह अर्थ है कि गुजरात में कोई भी व्यक्ति योग नेचुरोपैथी की न तो पढ़ाई कर सकता है न ही चिकित्सा सेवायें दे सकता है। लेकिन सरकार में बैठे सभी मंत्री, अधिकारी और राज्यपाल योग नेचुरोपैथी अस्पताल में अनेक वर्षों से उपचार लेकर आरोग्य लाभ प्राप्त कर रहे हैं। वर्तमान में गुजरात सरकार ने केवल एक प्राइवेट योग नेचुरोपैथी कॉलेज को चलाने की मान्यता दी है।

इस महत्वपूर्ण व गंभीर विषय को लेकर पहली बार गुजरात के योग प्राकृतिक चिकित्सक व INO के पदाधिकारियों ने संगठित होकर 21 व 22 दिसंबर 2024 को 'दर्शन विश्वविद्यालय' में आयोजित योग नेचुरोपैथी सम्मेलन में मेरे साथ विस्तृत चर्चा करके निर्णय लिया था कि इस

समस्या का समाधान मार्च 2025 से पूर्व करना होगा और यदि इस समस्या का समाधान नहीं किया गया तो गुजरात के

गुजरात के मुख्यमंत्री भूपेंद्रभाई पटेल के साथ INO शिष्टमण्डल

योग नेचुरोपैथी अस्पताल बंद हो जाएंगे। यह विदित है कि एक बार सभी विधायकों के द्वारा विधानसभा में अधिनियम बनने के बाद उसमें संशोधन करना या उसे वापस लेना बहुत जटिल काम होता है। लेकिन कहते हैं कि कुछ भी असंभव नहीं है (Nothing is Impossible) इस विषय पर गुजरात INO के अध्यक्ष श्री मुकेश भाई शाह के मार्गदर्शन में गुजरात के प्रमुख योग नेचुरोपैथी चिकित्सकों की बैठक कर इस समस्या के समाधान हेतु गुजरात क्लिनिकल एस्टेब्लिशमेंट एक्ट से योग नेचुरोपैथी को छूट (Exemption) दिलाने की योजना बनाई। इसके लिए INO के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री अनंत बिरादार के नेतृत्व में जनवरी व फरवरी तक गुजरात के राज्यपाल, मुख्यमंत्री, स्वास्थ्य मंत्री, गृहमंत्री व आयुक्त - आयुष से परामर्श अनुसार गुजरात INO टीम ने 24 x 7 दिन काम किया और मार्च 2025 के पूर्व इस एक्ट में से योग नेचरोपैथी को हटा (Exempt) दिया गया और Impossible को possible करके दिखाया। इस महत्वपूर्ण कार्य के लिए गुजरात के महामहिम राज्यपाल, माननीय मुख्यमंत्री, गृहमंत्री, स्वास्थ्य मंत्री व आयुक्त आयुष के हम आभारी हैं कि उनके मार्गदर्शन व योग नेचुरोपैथी के लिए सकारात्मक सोच से ही यह असंभव काम संभव हो सका। इसके लिए योग नेचुरोपैथी से जुड़े विशेषज्ञ व हित धारक इस परोपकारी कार्य के लिए गुजरात सरकार के सदैव कृतज्ञ रहेंगे। साथ ही इस विषय में जुड़े गुजरात INO के सभी पदाधिकारियों का भी हार्दिक अभिनंदन।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 के दिशा-निर्देश

11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (IDY)- 2025 के उपलक्ष्य में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (MDNIY), आयुष मंत्रालय ने 13 मार्च, 2025 को विज्ञान भवन, नई दिल्ली में योग-महोत्सव का आयोजन किया। जिसमें अगले 100 दिनों के लिए उलटी गिनती के अनुसार योग कार्यक्रमों की रूप रेखा प्रस्तुत की। इस अवसर पर INO के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अनंत बिरादार ने अपने विचार व्यक्त किये। इस वर्ष IDY का मुख्य उद्देश्य (Theme) 'एक पृथ्वी - एक स्वास्थ्य के लिए योग' (Yoga for One Earth One Health) निर्धारित किया गया है। MDNIY के सहयोग से सूर्या फाउण्डेशन-INO भी 100 दिनों की उलटी गिनती के अंतर्गत देश के चयनित शहरों में अपने कार्यकर्ताओं के माध्यम से योग उत्सव कार्यक्रम आयोजित करेगा। इन कार्यक्रमों के अतिरिक्त 21 जून 2025 को INO द्वारा, आयोजित किये जाने वाले योग कार्यक्रमों हेतु दिशा निर्देश बनाए गए हैं जिनका वर्णन इस प्रकार हैः-

डॉ. तैयब आलम उप-निदेशक, MDNIY डॉ. अनंत बिरादार का सम्मान करते हुए

1. प्रतिवर्ष आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से सूर्या फाउण्डेशन-INO द्वारा 32 राज्यों (केन्द्र शासित प्रदेश सहित) के लगभग 500 जिलों में योग दिवस का आयोजन किया जाता है, जिसमें लाखों लोगों को कॉमन योग प्रोटोकॉल (CYP) का अभ्यास कराया जाता है। इस वर्ष भी योग दिवस पर कॉमन योग प्रोटोकॉल अभ्यास कार्यक्रम आयोजित किये जाएंगे जिसे आप अपने मोबाईल फोन/कंप्यूटर पर इस लिंक पर https://yoga.ayush.gov.in/CYP/ क्लिक करके योगाभ्यास देख सकते हैं। यह CYP का विडियो 14 भाषाओं में है।

2. INOके पदाधिकारी / सदस्य, सूर्या फाउण्डेशन आदर्श ग्राम योजना के शिक्षक, सूर्या फाउण्डेशन PrCB (YCB) के विद्यार्थी, योग प्रेमी व अन्य सामाजिक संस्थाए (NGO's) योग कार्यक्रम का आयोजन कर सकते हैं।

3. INO व आयुष मंत्रालय के बैनर तले योग दिवस कार्यक्रम आयोजन करने हेतु आपको इस लिंक पर https://forms.gle/LRiRzsgb रजिस्ट्रेशन करना अनिवार्य है। रजिस्ट्रेशन के बाद आपके मोबाइल पर एक संदेश आयेगा जिसका Screenshot संभालकर रखना है।

4. रजिस्ट्रेशन की अंतिम तिथि 11 जून, 2025 है।

5. योग दिवस आयोजित करने वाले सभी आयोजकों को INO केंद्रीय कार्यालय से एक बैनर तथा योग दिवस की एक टी शर्ट भेजी जाएगी।

6. INO द्वारा देश के दस राज्यों में बड़े योग कार्यक्रम आयोजित किये जाएंगे, जिसमें हजारों की संख्या में प्रतिभागी योगाभ्यास करेंगे।

7. योग दिवस कार्यक्रम आयोजन हेतु राष्ट्रीय स्तर पर सबके लिए एक जैसा (Uniform) बैनर बनाया गया है। बैनर को इस लिंक से डॉउनलोड करें https://drive.google.com/drive/folders /1uaT15AjTMPY व 21 जून, 2025 योग दिवस कार्यक्रम में लगाए। इस CDR+PDF बैनर के नीचे अपना व अपनी संस्था का नाम लिख सकतें है।

8. 21 जून 2025 (शनिवार) को प्रातः 6:30 बजे से 7:30 बजे सभी आयोजक अपने अपने स्थानों पर 'कॉमन योग प्रोटोकॉल' के अनुसार अभ्यास करेंगे।

9. स्थानीय स्तर पर योग कार्यक्रम आयोजित करने के पश्चात् उसकी रिपोर्ट तथा फोटो इस लिंक पर क्लिक कर के भेजें। https://forms.gle/drERqPJL7 Ns48 vfr812. रिपोर्ट भेजने के 15 दिनों के भीतर सभी आयोजकों को INO सूर्या फाउण्डेशन व आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा Certificate of Appreciation ई-मेल से भेजा जाएगा। साथ ही योग दिवस में भाग लेने वाले सभी प्रतिभागियों को भी प्रमाण-पत्र (Certificate of Participation - Digital) दिया जाएगा।

INO गतिविधियां

प्रयागराज में महा-आरोग्य शिविर का आयोजन

सूर्या फाउण्डेशन INO द्वारा 6 फरवरी से 17 फरवरी 2025 तक कुंभ मेला नगर, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश में महा-आरोग्य शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर के आयोजन का मुख्य उद्देश्य कुंभ मेला प्रयागराज में आये अधिक से अधिक श्रद्धालुओं के माध्यम से योग प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार-प्रसार करना तथा जन-सामान्य तक इसके ज्ञान व लाभ को पहुँचाना है। प्रयागराज में कुंभ मेला के आयोजन के सुअवसर को समझ कर तथा श्रद्धालुओं, भक्तों, नागासाधुओं, सरकारी कर्मचारी व पुलिसकर्मियों की सुव्यवस्थित उपस्थिति को देखते हुए सूर्या फाउण्डेशन INO द्वारा योग नेचुरोपैथी के माध्यम से निःशुल्क उपचार शिविर का आयोजन किया।

इस महा-आरोग्य शिविर का उद्‌घाटन जूना अखाड़ा के सचिव महन्त श्री श्री 1008 विष्णु गिरि जी महाराज, महन्त सिद्धेश्वरानन्द गिरि जी महाराज, महन्त इच्छा गिरि जी महाराज, नागा साधु शंभू जी महाराज ने किया। उद्‌घाटन के अवसर पर INO केंद्रीय कार्यालय दिल्ली के सचिव श्री त्रिभुवन सिंह, अधिवक्ता डॉ. देव नारायण पांडेय, INO पश्चिम क्षेत्र, दिल्ली की उपाध्यक्ष डॉ. रंजना चन्द्रा, महासचिव डॉ. मयंक पोरवाल, INO उत्तर प्रदेश के महासचिव डॉ. एल. के. राय, उपाध्यक्ष डॉ. बुद्ध नारायण उपाध्याय, वरिष्ठ प्राकृतिक चिकित्सक डॉ. टी. एन. पांडेय, डॉ. मंजू राज व अन्य साधक उपस्थित थे।

INO के सेवाभावी व समर्पित चिकित्सकों-डॉ. रंजना चन्द्रा, डॉ. मयंक पोरवाल, डॉ. एल. के. राय, डॉ. मंजू राज, डॉ. बुद्ध नारायण उपाध्याय, डॉ. टी. एन. पांडेय द्वारा महा-आरोग्य शिविर में आने वाले भक्तों, श्रद्धालुओं, नागा साधुओं, पुलिसकर्मियों तथा जन सामान्य को उपचार एक्यूप्रेशर, एक्यूपंक्चर, ऑरिक्यूलर, तेल-मालिश, लोकल भाप, योगाभ्यास आदि चिकित्सा की निःशुल्क सेवाएँ दी। शिविर में उपचार करवाने वालों की शुरू से लेकर अंत तक अच्छी संख्या में उपस्थिति रही जिससे अधिक से अधिक संख्या में लोगों ने स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया। 17 फरवरी 2025 को महा-आरोग्य शिविर का समापन किया गया। इस अवसर पर INO राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अनंत बिरादार, महन्त सिद्धेश्वरानन्द गिरि जी, महन्त इच्छागिरि जी महाराज, नागा साधु शंभू जी महाराज, महंत रामानंद गिरि जी महाराज, अधिवक्ता डॉ. देव नारायण पांडेय, डॉ. सुदीप रॉय, लखनऊ, उत्तर प्रदेश, डॉ. विजाता आर्य, पलवल, हरियाणा, डॉ. मयंक पोरवाल व डॉ. भगवान दास, दिल्ली, डॉ. भगवान मस्के, महाराष्ट्र, डॉ. सुनील वर्मा, सोनीपत, हरियाणा व अन्य साधकगण उपस्थित रहे। इस महा आरोग्य शिविर के आयोजन से कुंभ मेला प्रयागराज आये हजारों श्रद्धालुओं ने आस्था की डुबकी के साथ योग-प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से आरोग्य लाभ प्राप्त किया।

इस शिविर के माध्यम से महाकुंभ में आए हुए हजारों श्रद्धालुओं ने योग-प्राकृतिक चिकित्सा के लाभ को अनुभव किया तथा आधुनिक जीवन शैली से उत्पन्न होने वाले रोगों से मुक्ति हेतु परामर्श लिया। प्रयागराज में महाकुंभ के दौरान INO द्वारा महा-आरोग्य शिविर का आयोजन अधिवक्ता डॉ. देवनारायण के अथक प्रयास, उनका संतों के साथ समन्वय व सामंजस्य तथा स्थानीय प्रशासन के सहयोग से ही संभव हो सका।

आवासीय उपचार शिविर का आयोजन

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में हर व्यक्ति प्रतिस्पर्धात्मक जीवन जी रहा है। परिणामतः हर इंसान की दिनचर्या व जीवन शैली अप्राकृतिक हो रही है। इस कारण से प्रत्येक व्यक्ति व्याधिग्रस्त भी हो रहा है। इस विशेष बात को ध्यान रखते हुए पद्मश्री जयप्रकाश चेयरमैन सूर्या फाउण्डेशन व INO का सदा ही मानना है कि प्राकृतिक चिकित्सा-योग के माध्यम से इन व्याधियों से छुटकारा पाया जा सकता है। साथ ही प्राकृतिक दिनचर्या व जीवन शैली अपना कर स्वास्थ्य को बनाए रख सकते हैं और यदि व्याधिग्रस्त हैं तो प्राकृतिक चिकित्सा योग को अपनाकर आरोग्य प्राप्त कर सकते हैं। इसी उद्देश्य की पूर्ति हेतु सूर्या फाउण्डेशन-INO ने 19 फरवरी से 24 फरवरी 2025 तक सूर्या साधना स्थली झिंझौली, सोनीपत में 'आवासीय प्राकृतिक चिकित्सा योग शिविर' का आयोजन किया गया। इस शिवर में 07 राज्यों से 50 साधकों ने भाग लिया।

शिविर का उद्घाटन डॉ. अनंत बिरादार, राष्ट्रीय अध्यक्ष-INO व श्री हेमंत शर्मा वाइस चेयरमैन-सूर्या फाउण्डेशन ने हवन यज्ञ के साथ किया। शिविर में साधकों के लिए प्राकृतिक उपचार के अतिरिक्त योग कक्षा, बौद्धिक सत्र तथा व्यक्तित्व विकास संबंधी सत्र आयोजित किए गए। डॉ. देवाराम काकड़, जो एक अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक हैं, ने समग्र रूप से शिविर की देखरेख व साधकों का मार्गदर्शन किया। साथ ही सभी प्राकृतिक उपचार व परामर्श उनके नेतृत्व में ही किए गए। सायंकाल में साधकों के लिए सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए गए।

मंच पर उपस्थित (बाएं से दाएं) डॉ. पूनम आहूजा, डॉ. अनंत बिरादार, श्री सुरेश, डॉ. देवाराम काकड़, श्री अशोक तूर

24 फरवरी 2025 को शिविर का समापन किया गया। समापन समारोह में श्री सुरेश जी, प्रभारी, सेवा साधना केन्द्र, झिंझौली मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित हुए। साथ में डॉ. अनंत बिरादार, डॉ. पूनम आहूजा, कार्यकारी अध्यक्ष, INO दिल्ली NCR, डॉ. देवाराम काकड़, श्री अशोक कुमार तूर, राष्ट्रीय समन्वयक, INO आदि अतिथि के रूप में उपस्थित हुए। डॉ. देवाराम काकड़ ने शिविर में अपनाई गईं पूरी दिनचर्या, भोजन, शिविरार्थियों के साथ हुई परिचर्चा का वर्णन किया तथा सभी शिविरार्थियों का सहयोग के लिए धन्यवाद किया। डॉ. अनंत बिरादार ने भी पूरी टीम का सफल आयोजन के लिए धन्यवाद किया। अंत में श्री सुरेश जी ने उपचार शिविर के सफल आयोजन के लिए INO की पूरी टीम को बधाई दी।

उपचार शिविर में आए साधकों का सामूहिक फ़ोटो

नेचुरोपैथी योग द्वारा वृद्धावस्था में देखभाल शिविरों का आयोजन

वृद्धावस्था अपने आप शरीर में प्राकृतिक परिवर्तन की एक क्रमिक व सतत् प्रक्रिया है। वृद्धावस्था में शरीर की क्रियाक्षमताएँ धीरे-धीरे कम होने लगती है। आज देश में लगभग 15 करोड़ वृद्ध लोग हैं जो कुल जनसंख्या का 11% है और सन् 2050 तक इसके दोगुना होने की आशा है। आयु बढ़ने के साथ-साथ शरीर में कई तरह के परिवर्तन आते हैं। इनमें से कुछ होने वाले परिवर्तन इस प्रकार है, जैसेः हड्डियाँ कमजोर होना, मांसपेशियों की ताकत और लचीलापन कम होना, त्वचा में झुरियाँ व ढीलापन, हृदय की कार्य क्षमता में कमी व रक्तचाप का घटना बढ़ना, फेफड़ों में कमजोरी से सांस लेने की समस्या, सुनने की क्षमता में कमी होना, आँखों में देखने की समस्या, पाचन शक्ति में कमी होना व कब्ज आदि। इन सभी समस्याओं का वृद्धावस्था में सामना करना पड़ता है।

उपरोक्त समस्याओं का समाधान व उपचार योग व प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में संभव है। इन्हीं सब बातों को ध्यान में रखकर सूर्या फाउण्डेशन इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाईजेशन (INO) द्वारा राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान (NIN) आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से 15 जनवरी से 15 फरवरी 2025 की अवधि में 'नेचुरोपैथी योग द्वारा वृद्धावस्था में देखभाल' (Geriatric Care through Naturopathy-Yog) विषय पर देश के 29 चयनित शहरों में, INO के समर्पित व सेवाभावी कार्यकर्ताओं, प्रतिनिधियों द्वारा शिविरों का सफल आयोजन किया गया। इन शिविरों के आयोजन का मुख्य उद्देश्य योग-नेचुरोपैथी के माध्यम से समाज में वृद्ध लोगों के स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं व रोगों का समाधान व उपचार परामर्श के साथ साथ प्राकृतिक जीवन शैली, पथ्य आहार-विहार को अपनाने तथा योग नेचुरोपैथी के ज्ञान व लाभ को जन-सामान्य तक पहुँचाना व प्रचार-प्रसार करना है।

ये शिविर निम्नलिखित स्थानों पर आयोजित किये गए:

क्र. सं.	आयोजक का नाम	शहर / जिला	राज्य का नाम
1	डॉ. विजय कुमार कन्हैया लाल	भुज	गुजरात
2	डॉ. अनुपम दास	त्रिपुरा	त्रिपुरा
3	डॉ. हरीश कुमार यादव	टोहाना	हरियाणा
4	डॉ. सरस्वती काला	देहरादून	उत्तराखण्ड
5	डॉ. अन्तिम कुमार जैन	इन्दौर	मध्य प्रदेश
6	डॉ. सजल बिश्वास	होजई	असम
7	डॉ. हेमंत राव	दक्षिण अंडमान	अंडमान निकोबार द्वीप समूह
8	डॉ. कृष्ण कुमार सिंह	दरभंगा	बिहार
9	डॉ. एस. के. माधवन	कन्नूर	केरल
10	डॉ. महेन्द्र रामदास साठे	नासिक	महाराष्ट्र
11	डॉ. देवाराम काकड़	बीकानेर	राजस्थान
12	डॉ. लक्ष्मण चन्द्रा सामन्ता	पूर्वी मेदनीपुर	पश्चिम बंगाल
13	डॉ. राजकुमार सिंह	ककचिंग	मणिपुर
14	डॉ. एम. बी. महेश बाबू	हिन्दूपुर	आन्ध्रा प्रदेश
15	डॉ. ओम प्रकाश शर्मा	बिजनौर	उत्तर प्रदेश
16	डॉ. नन्द लाल यादव	लखनऊ	उत्तर प्रदेश
17	डॉ. मंजूनाथ स्वामी	बेंगलूरू	कर्नाटक
18	डॉ. फ्रैंकलिंक दास	गोवा	गोवा
19	डॉ. राघवेन्द्र पुजारा	अहमदाबाद	गुजरात
20	डॉ. लोकेश शर्मा	लुधियाना	पंजाब
21	डॉ. निधि बाला	ऊना	हिमाचल
22	डॉ. लक्ष्मीकांत वाघमारे	लातूर	महाराष्ट्र
23	डॉ. पंकज कुमार	पटना	बिहार
24	डॉ. हीरा लाल के. ई.	मदुरई	तमिलनाडू
25	डॉ. मनोज ठाकरे	भिलाई	छतीसगढ़
26	डॉ. जागानाथ निरौला	गंगतोक	सिक्किम
27	डॉ. नीलम गोस्वामी	मेरठ	उत्तर प्रदेश
28	डॉ. संगाला रविन्द्र	वारंगल	तेलंगाना
29	डॉ. रमाकांत मोहंता	मयूरभंज	ओड़िसा

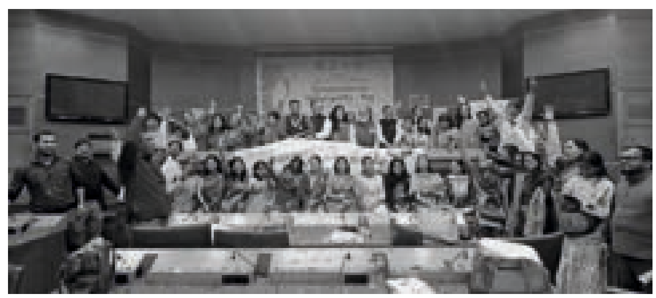
अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस संगोष्ठी का आयोजन

आज देश में महिलाओं को सामाजिक व आर्थिक असमानता, लिंग आधारित हिंसा व भेदभाव, स्वास्थ्य संबंधी समस्या, खराब पोषण के साथ ही महिलाओं में हृदय रोग, रजोनिवृत्ति संबंधी समस्याएँ, उच्च रक्तचाप, स्तन कैंसर, स्त्री संबंधी रोग, मातृत्व स्वास्थ्य, अवसाद व चिंता, ऑस्टियोपोरोसिस आदि रोगों का मुख्य रूप से सामना करना पड़ता है। इन सब बातों को ध्यान में रखते हुए इस वर्ष के अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में महिलाओं की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के आधार पर सूर्या फाउण्डेशन INO द्वारा दिनाँक 9 मार्च 2025 को केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद् (CCRYN), आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से CCRYN सभागार, जनकपुरी, नई दिल्ली में महिला समानता व सशक्तिकरण विषय पर संगोष्ठी का आयोजन किया गया।

सभागार में बैठी हुई महिला प्रतिनिधिगण

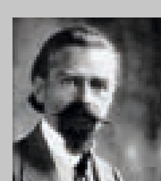
इस संगोष्ठी में डॉ. राघवेंद्र राव, निदेशक केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद् (CCRYN), आयुष मंत्रालय, भारत सरकार मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित हुए। इन्होंने दीप प्रज्वलन करके संगोष्ठी का उद्घाटन किया। इस अवसर पर डॉ. अनंत बिरादार, राष्ट्रीय अध्यक्ष INO, डॉ. संगीता नेहरा, राष्ट्रीय समन्वयक, INO महिला प्रकोष्ठ व निदेशक आयुष विभाग हरियाणा, डॉ. डी.एन. शर्मा राष्ट्रीय उपाध्यक्ष INO, डॉ. अनु भारद्वाज, वरिष्ठ उपाध्यक्ष-आयुर्वेद फेडरेशन ऑफ इंडियन वूमेन फोरम व संस्थापक प्राकृतिक प्रसव मिशन उपस्थित हुए।

संगोष्ठी में डॉ. अनंत बिरादार ने प्रारम्भिक उद्बोधन में संगठन से संबंधित विषय पर अपने विचार रखे। डॉ. डी. एन. शर्मा ने महिलाओं में प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार व संयमित जीवन शैली पर विचार रखे। डॉ. राघवेन्द्र राव एवं डॉ. संगीता नेहरा ने महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए योग व नेचुरोपैथी के द्वारा अपनाये जाने वाले साधनों को बताया। डॉ. अनु भारद्वाज ने महिलाओं के अंदर समाज में असमानता, प्रजनन व प्रसव संबंधी रोग, उनके उपचार तथा अधिकारों के प्रति जागरूकता आदि विषयों पर अपने विचार व्यक्त किये। डॉ. प्रीति बिन्दौरे फिजीशियन कंसलटेंट ने योग प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से महिलाओं के रोग व उनके उपचार पर अपने विचार व्यक्त किये। संगोष्ठी के अन्त में एक सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया।



फूलों की होली खेलते हुए INO के सदस्य व प्रतिनिधिगण

प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक - प्रो. आर्नल्ड एह्‌रेट



प्रो. आर्नल्ड एहरेट

यह जर्मनी के थे परंतु इनका कार्यक्षेत्र अमेरिका था। अपनी चिकित्सा पद्धति में यह फलाहार और उपवास पर बहुत जोर देते थे। इनके द्वारा रचित पुस्तकें अधिक प्रसिद्ध हैं। पहली का नाम 'Rational Fasting' है, और दूसरी का नाम 'Muculess Diet Healing System' हैं।

महा-आरोग्य शिविर, प्रयागराज महाकुंभ की कुछ झलकियाँ

महा-आरोग्य शिविर के उद्घाटन के समय उपस्थित साधु-संत, योग-प्राकृतिक चिकित्सक व साधकगण

महा-आरोग्य शिविर में उपचार करते हुए डॉ. बी. एन. उपाध्याय व डॉ. रंजना चंद्रा

महा-आरोग्य शिविर में साधकों का उपचार करते हुए डॉ. भगवान मस्के, डॉ. विजाता आर्य, डॉ. सुनील वर्मा व डॉ. मयंक पोरवाल

महा-आरोग्य शिविर में साधकों का उपचार करते हुए डॉ. भगवान दास व डॉ. टी. एन. पांडे

महा-आरोग्य शिविर में INO चिकित्सकगण स्थानीय पुलिस कर्मी व साधु के साथ

तुलजा भवानी पीठाधीश्वर महंत इच्छा गिरी जी महाराज डॉ. अनंत बिरादार जी के साथ

योग प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार-प्रसार करते INO की टीम

नेचुरोपैथी योग द्वारा वृद्धावस्था में देखभाल शिविरों की कुछ झलकियाँ

Indore, Madhya Pradesh

Kannur, Kerala

Warangal, Telangana

Mayurbhanj, Odisha

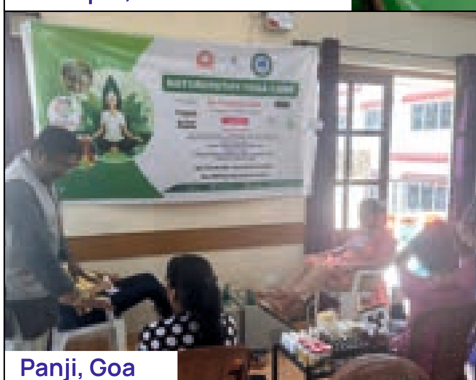
Hojai, Assam

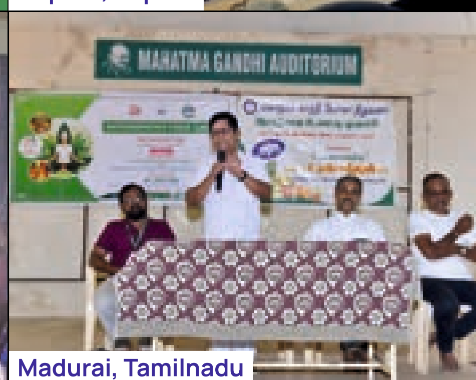
Meerut, Uttar Pradesh

Hindupur, Andhra Pradesh

Tripura, Tripura

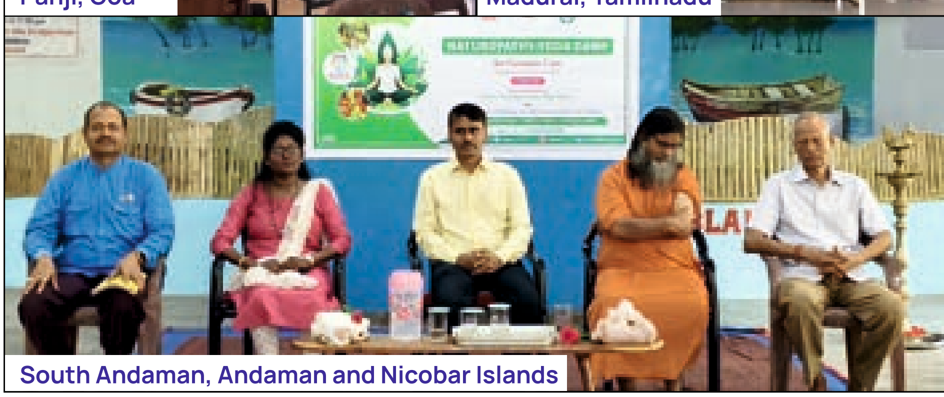
Bikaner, Rajasthan


Panji, Goa



Madurai, Tamilnadu

Gantok, Sikkim


South Andaman, Andaman and Nicobar Islands

Darbhanga, Bihar

नेचुरोपैथी योग द्वारा वृद्धावस्था में देखभाल शिविरों की कुछ झलकियाँ

East Madinipur, West Bengal

Latur, Maharashtra

Ludhiana, Punjab

Una, Himachal Pradesh

Lucknow, Uttar Pradesh

Bengaluru, Karnataka

Bijnor, Uttar Pradesh

Dhanbad, Jharkhand

Ahmedabad, Gujarat

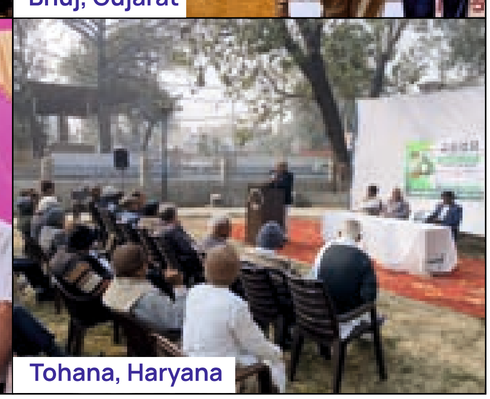
Kakching, Manipur

Nashik, Maharashtra

Bhuj, Gujarat

Dehradun, Uttarakhand

Bhilai, Chhattisgarh


Tohana, Haryana

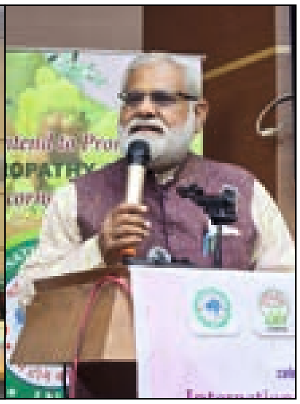
अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस संगोष्ठी की कुछ झलकियाँ

संगोष्ठी का उद्घाटन करते हुए डॉ. अनंत बिरादार, डॉ. राघवेंद्र राव, डॉ. डी. एन. शर्मा, डॉ. अनु भारद्वाज व श्री राजीव अग्रवाल

मंच पर उपस्थित सभी अतिथिगण

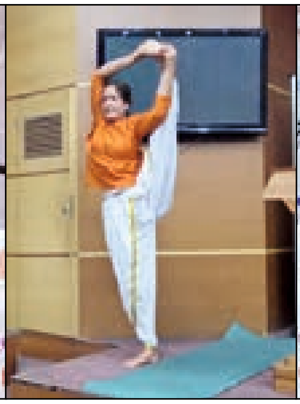
संगोष्ठी में संबोधित करते हुए डॉ. राघवेंद्र राव

अतिथियों व प्रतिनिधियों का सामूहिक फ़ोटो



संगोष्ठी में संबोधित करते हुए डॉ. डी. एन. शर्मा

संगोष्ठी में संबोधित करते हुए डॉ. प्रीति बिन्दौरे व पूज्या व्यास कृष्णाँगी गोमती



योगासन प्रस्तुत करते हुए डॉ. विजाता आर्य

संगोष्ठी में संबोधित करते हुए डॉ. संगीता नेहरा व डॉ. अनु भारद्वाज

अंडमान निकोबार द्वीप समूह में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर डॉ. हेमंत राव महिलाओं का सम्मान करते हुए

वडोदरा में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर परमहिलाओं का सामूहिक फोटो

होजई, असम में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर महिलाओं का सामूहिक फोटो

INO राष्ट्रीय कार्यकारिणी की बैठक का आयोजन

सूर्या फाउण्डेशन इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन (INO) नेचुरोपैथी के विभिन्न विषयों तथा संगठन के पुनर्गठन हेतु डॉ. अनंत बिरादार, राष्ट्रीय अध्यक्ष INO के नेतृत्व में दिनाँक 27 मार्च, 2025 को INO केन्द्रीय कार्यालय पश्चिम विहार, नई दिल्ली में INO राष्ट्रीय कार्यकारिणी की बैठक आयोजित की गई। इस बैठक में विभिन्न राज्यों के INO के पदाधिकारी, हित धारक (Stake Holders) व योग नेचुरोपैथी के विशेषज्ञ उपस्थित हुए। इनमें डॉ. बी. टी. चिदानन्द मूर्ति (कर्नाटक), डॉ. भरतभाई शाह (गुजरात), डॉ. जितेन्द्र आर्य (महाराष्ट्र), डॉ. विमल कुमार मोदी (उत्तर प्रदेश), डॉ. विजयलक्ष्मी रेड्डी (तेलंगाना), डॉ. एस. के. माधवन (केरल), डॉ. नागेन्द्र नीरज (उत्तराखण्ड), डॉ. एस. एन. पांडेय (दिल्ली), डॉ अमित नागपाल (दिल्ली), आचार्य मोहन गुप्ता (दिल्ली), डॉ डी एन शर्मा (उत्तराखण्ड), डॉ आर. एस. डबास (दिल्ली), डॉ. रमेश टेवानी (मध्य प्रदेश), डॉ. मदन मानव (हरियाणा), डॉ. राजकुमार सिंह (मणिपुर), डॉ. नवदीप जोशी (दिल्ली), श्री मंजूनाथ स्वामी (कर्नाटक) आदि हित धारक उपस्थित हुए। श्री वेद जी, वाइस चेयरमैन सूर्या फाउण्डेशन विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित हुए।

बैठक का उद्घाटन करते हुए श्री वेद जी व राष्ट्रीय कार्यकारिणी के सदस्यगण

इस बैठक का उद्घाटन उपस्थित प्रतिनिधियों ने दीप प्रज्जवलन के साथ किया। बैठक की कार्यवाही के अन्तर्गत सभी हित धारकों ने नेचुरोपैथी के समग्र विकास व संगठन के पुनर्गठन हेतु अपने-अपने सुझाव दिये। साथ ही सरकार द्वारा बनाया गया नेशनल कमीशन फॉर इंडियन सिस्टम ऑफ मेडिसन (NCISM) एक्ट 2020 में योग नेचुरोपैथी चिकित्सा प्रणाली को सम्मिलित करने हेतु विशेष रूप से चर्चा की गई और सर्वसम्मति से एक संकल्प (Resolution) पारित किया गया जिसमें छः बिन्दु निर्धारित किये गये। (ये सभी छः बिन्दु संपादकीय लेख में उल्लिखित हैं) साथ ही यह भी निर्णय हुआ कि संकल्प के छः बिंदुओ को विस्तार से माननीय आयुष मंत्री के साथ संसद सदस्यों व हित धारकों के साथ होने वाली विशेष बैठक में रखा जाए।

कॉन्स्टिट्यूशन क्लब ऑफ इंडिया में आयुष मंत्री व संसद सदस्यों के साथ हित धारकों की बैठक

इसी क्रम में, 27 मार्च, 2025 को ही संसद सदस्यों व हित धारको की माननीय आयुष मंत्री व सचिव (आयुष) के साथ सायं काल को विशेष बैठक कॉन्स्टिट्यूशन क्लब ऑफ इंडिया में आयोजित की गई। इस विशेष बैठक में संकल्प में निर्धारित छः बिन्दुओं को मान्य आयुष मंत्री के समक्ष विस्तार से रखा गया। माननीय आयुष मंत्री ने हमारे संकल्प बिंदुओ को ध्यानपूर्वक सुना और कहा कि आप अपने सभी प्रस्तावों को लिखित रूप में भेजें, इन पर सहानुभूतिपूर्वक विचार करने का प्रयास किया जाएगा।

बैठक का समापन राष्ट्रगान के साथ हुआ।

बैठक में उपस्थित आयुष मंत्री श्री प्रतापराव जाधव के साथ अन्य अतिथिगण

वैश्विक परिप्रेक्ष्य में भारतीय स्वास्थ्य चिंतन की प्रासंगिकता

डॉ. अशोक कुमार वार्ष्णेय
राष्ट्रीय संगठन सचिव, आरोग्य भारती

भारत एक प्राचीन देश होने के कारण यहाँ के रीति-रिवाज, परम्पराएँ काल परिस्थिति के अनुसार विकसित हुई है। उनका धीरे-धीरे परिष्करण हुआ है जैसे-शिक्षा व्यवस्था, उद्योग व्यवस्था, सुरक्षा व्यवस्था, राजस्व संग्रह व्यवस्था आदि। उसी प्रकार स्वास्थ्य क्षेत्र में भी अनेको पहलू परिष्करण होते हुए स्थापित हो गये हैं। जितने वे उस समय उपयोगी थे उतने ही आज भी प्रासंगिक हैं। चूँकि हम स्वास्थ्य को केन्द्र में रखकर चर्चा कर रहे हैं, इसलिए होने वाली कोई भी गतिविधि छोटी और सरल हो सकती है, परन्तु उसका स्वास्थ्य पर पर्याप्त प्रभाव होता है।

परिवार व्यवस्था में विभिन्न आयुवर्ग के व्यक्ति लम्बे समय तक एक साथ रहते हैं तथा सभी प्रकार के सुख-दुःख साझा करते हैं, एक दूसरे की सहायता व चिन्ता भी करते हैं और भावनात्मक सम्बन्ध भी रहते हैं। सभी प्रकार की सूचनाओं का आदान-प्रदान, संवाद होने के कारण सकारात्मकता, समन्वयता, सहिष्णुता तथा समरसता का विकास होने के कारण जहां एक ओर एक दूसरे के अनुभवों से सीखते हैं, वहीं दूसरी ओर मस्तिष्क भी शांत और सृजनात्मक भाव में रहता है।

प्राकृतिक चिकित्सा दिवस समारोह में
श्री अशोक वार्ष्णेय जी के साथ डॉ. अनंत बिरादार

पर्यावरण के भारतीय संस्कृति में अनेको क्रिया-कलाप हैं जो देखने में सरल लगते हैं, परन्तु पर्यावरण को स्वास्थ्यवर्धक रखने की दृष्टि से उतने ही महत्वपूर्ण है। भारतीय संस्कृति यज्ञमयी संस्कृति होने के कारण अनेक अवसरों पर यज्ञ-हवन की व्यवस्था रहती है। हवन में प्रयुक्त होने वाली सामग्री के अवयवों के जलने पर जो गैस निकलती है वह वायुमण्डल को शुद्ध एवं स्वास्थ्यवर्धक बनाती है। उसी प्रकार श्रावण मास में भगवान शंकर के शिवलिंगों का दूध से अभिषेक करने की पद्धति है। दूध में रंजक गुण (शुद्ध करने का) होने के कारण मैले पानी को साफ करने की क्षमता होती है जिससे उसकी गंदगी तलहटी में बैठती जाती है। उसी प्रकार नये पौधे लगाने की दृष्टि से वर्षा ऋतु सबसे उपयुक्त अवसर है। मैदानों में घास और खरपतवार बहुत तेजी से बढ़ती जाती है। वर्षा ऋतु होने के कारण जमीन के अन्दर के कीड़े मकोड़े बाहर आ जाते हैं। नागपंचमी के अवसर पर सर्पों को दूध पिलाया जाता है जिससे उनके जहर में वृद्धि होती है। उस बढ़ी हुई घास में ऐसे सर्प फुफ्कारते हुए घुमते हैं जिससे वायुमण्डल में स्वास्थ्य के लिये हानिकारक अनेको छोटे-छोटे जीवाणु नष्ट होते जाते हैं। वर्षा ऋतु के बाद दीपावली का उत्सव होने के पूर्व सभी अपने-अपने घरों की सफाई करते हैं, जिसके कारण अन्दर के दवे हुए अनेकों छोटे-छोटे जीवाणु वायुमण्डल में आ जाते हैं। उस समय चूना से पूताई करने पर तथा उसी समय स्थान विशेष के अनुसार सरसों या करंज या नीम या नारियल के तेल के दीपक जलाने से जो गैस निकलती है वह वायुमण्डल में उपस्थित ऐसे सभी प्रकार के जीवाणुओं को नष्ट करते हुए पर्यावरण को स्वास्थ्यवर्धक बनाती है।

भारत में अलग-अलग स्थानों पर अलग-अलग प्रकार की जलवायु होने के कारण उसी के अनुसार वेशभूषा का विकास हुआ है। उत्तर भारत में अधिक ठंड होने के कारण शरीर को पूरा ढंकना, गहरे रंग के मोटे कपड़ों का प्रयोग

होता है। वहीं दक्षिण भारत में वर्ष भर एक ही प्रकार का वायुमण्डल और नमी होने के कारण सूती, ढीले और हल्के रंगों के कपड़ों का प्रचलन है। उसी प्रकार राजस्थान में सूखा और अधिक गर्म वायुमण्डल होने के कारण वातावरण में पर्याप्त धूल के कण होते हैं जिसके कारण वहीं पतले और हल्के कपड़ों का प्रयोग होता है। उसी तरह बंगाल और पूर्वांचल के क्षेत्रों में गर्मी और उमस के कारण पतले और सूती कपड़ों का प्रयोग दिखलाई देता है। मध्यप्रदेश, गुजरात, महाराष्ट्र क्षेत्र में अधिक परिश्रम साध्य कार्य करने के कारण अपेक्षाकृत छोटे कपड़ों का प्रयोग होता है अर्थात् बाह्य वायुमण्डल के अनुसार शरीर के तापमान को संतुलन में रखने के लिए उसी प्रकार की वेशभूषा का प्रयोग होता है।

प्रतिदिन स्नान एवं सूर्य को जल देना, भारतीय संस्कृति में प्रातः ब्रह्म मुहुर्त में जागरण तत्पश्चात शौच आदि से निवृत होकर प्रतिदिन स्नान की व्यवस्था बताई गई है जिसके कारण शरीर का रक्त संचरण व्यवस्थित होता है, शरीर में ऑक्सीजन स्तर बढ़ जाता है और शरीर अधिक सक्रिय हो जाता है। भारतीय संस्कृति में ऋतु परिवर्तन के समय विशेषकर कार्तिक और माघ मास में खुले में स्नान अथवा नदी स्नान की व्यवस्था थी। अधिक ठंडक में खुले में स्नान होने के कारण शरीर को सामान्य रहने के लिए अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है जो वह शरीर के आंतरिक ऊर्जा से प्राप्त करता है जिसके कारण रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) का विकास होता है। उसी प्रकार स्नान के बाद सूर्य की ओर मुख करके गीले कपड़ों में ही किसी पात्र या अंजुली में पानी भरकर सूर्य को अर्ध देने की भी व्यवस्था है। ऐसा करते समय सूर्य की किरणें पानी में से परिवर्तित (Refraction) होने से स्वास्थ्य के लिये लाभकारी होती है। जिन व्यक्तियों को विटामिन डी की कमी रहती है यह क्रिया नियमित करने से उसमें वृद्धि देखी गई है। उसी प्रकार विटामिन डी से सम्बंधित कैलशियम तत्व भी विकसित होता है जो हड्डियों की शक्तिवर्धन में उपयोगी होता है।

भारतीय संस्कृति में आहार-विहार के बारे में व्यापक दृष्टिकोण से विचार किया गया है। जिन तत्वों की आवश्यकता मनुष्य को प्रतिदिन होती है उनको उपलब्ध कराने के लिए हमारे ऋषि-मुनियों ने उन्हें मसालों के रूप में उपलब्ध कराया है। जिन वस्तुओं को जलवायु, मौसम, स्थानीय भूमि जल के अनुसार जहाँ पर उपलब्ध कराया है वहीं पर उनके उपयोग की व्यवस्था भी उसी मौसम और स्थान पर की गई है। जिन वस्तुओं को कभी-कभी ग्रहण करने के लिये बताया गया है, उनमें अधिकांश औषधिय पौधे सम्मिलित होते हैं। कुछ वस्तुओं को किसी के साथ लेना, असमय खाना, अनुपयुक्त परिस्थति में खाना ऐसे सब विषयों को विरूद्ध आहार की श्रेणी में बताया गया है।

भारतीय संस्कृति में उत्सव विशेष में कुछ विशेष वस्तुओं का सेवन करने के लिये आग्रह किया गया है। वे वस्तुएँ उन विशेष अवसरों पर ही स्वास्थ्य के लिये लाभकारी होती हैं। उदाहरण के लिये बसंत ऋतु में बेर का सेवन, चैत्र मास में नीम का सेवन, फाल्गुन मास में पलाश के फूलों का रंग, मकर संक्रांति पर तिल गुड़ का सेवन आदि।

विटामिन सी प्राप्त करने के लिए सामान्य रूप से नींबू का प्रयोग होता है। वैसे नींबू की प्रकृति ठण्डी और गरम दोनों प्रकार की होती है जो उसके प्रयोग करने के माध्यम पर निर्भर करती है परन्तु सर्दियों में प्रकृति ने विटामिन सी उपलब्ध कराने के लिए आंवला जैसा फल दिया है जो दीपावली के नौ दिन बाद आंवला नवमी से लेकर होली के चार दिन पूर्व अर्थात् आंवला एकादशी तक प्रयोग करने के लिये बताया गया है। ध्यान रहे विटामिन सी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का सबसे सरल माध्यम है।

पर्यटन भारतीय संस्कृति में आध्यात्मिक स्वास्थ्य के विकास के लिये आनंदमय कोष के विकास को दर्शाया गया है अर्थात व्यक्ति शारीरिक व मानसिक दृष्टि से स्वस्थ रहते हुए आध्यात्मिक दृष्टि से भी स्वस्थ रहे इसलिए पर्यटन अर्थात प्रकृति प्रदत्त सुंदरता का अनुभव करना हैं। लेकिन भारतीय संस्कृति में इसके भी आगे अपनी मान्यता के

अनुसार अनेको तीर्थों में दर्शन पूजन की व्यवस्था बताई गई है तथा सांसारिक व्यवस्था से दूर रहकर श्रद्धाभक्ति पूर्वक स्थानीय वायुमण्डल के आनंद की अनुभूति से आध्यात्मिक स्वास्थ्य का विकास होता है।

प्रकृति परीक्षण जलवायु, मौसम, स्थानीयता, आयु और पारिवारिक पृष्ठ भूमि के कारण हर व्यक्ति के स्वास्थ्य की स्थिति अलग-अलग होती है। अतः रोगी होने पर प्रकृति के अनुसार औषधि सेवन से रोगी कम समय और कम औषधि प्रयोग करने से शीघ्र स्वस्थ हो जाता है, परन्तु वर्तमान एलोपैथी चिकित्सा पद्धति में, जो औषधि जीवों के ख़िलाफ़ असरदार होती हैं, प्रयोग करने के कारण एक ही प्रकार के लक्षण और एक ही प्रकार की औषधि होने के बाद भी प्रत्येक रोगी में अलग-अलग प्रभाव दृष्टिगोचर होता है। चिकित्सकों को अब ध्यान में आने लगा है कि प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक संरचना अलग-अलग होने के कारण अलग-अलग प्रभाव होता है। अतः परम्परागत रीति में प्रकृति परीक्षण आज उतना ही प्रासंगिक है।

शोध कार्य विगत वर्षों में इंग्लैंड के British Medical Journal में प्रकाशित हुआ कि अगर व्यक्ति नियमित रूप से स्वस्थ जीवनशैली का पालन कर नियमित व्यायाम करे तो वह 62 प्रतिशत तक अनुवांशिक रोगों को कम कर सकता है। यह अध्ययन ब्रिटेन में 3.5 लाख लोगों पर 13 वर्षों तक लगातार प्रयोग के बाद सामने आया है।

इसी प्रकार अन्य विषय जैसे- योग, संगीत, मोटे अनाज आदि भी भारतीय संस्कृति के अभिन्न अंग हैं जो किसी भी व्यक्ति, परिवार, समाज के स्वास्थ्य को व्यवस्थित रखने में सहायक होते हैं। कोरोना में इसी प्रकार के सब छोटे-छोटे उपक्रम नियमित रूप से करने के कारण देश के अन्दर सभी स्थानों पर तथा देश के बाहर भी दूसरे अन्य स्थानों पर उतने ही प्रभावी और परिणामकारी रहे। उपरोक्त वर्णित सभी पहलू यद्यपि भारतीय संस्कृति के अभिन्न अंग हैं इसलिए वे सहज, सरल होने के साथ-साथ स्वभाविक रूप से स्वभाव के अंग बन गये हैं। ये सभी कर्मकाण्ड न होकर व्यक्ति के स्वास्थ्य को व्यवस्थित रखने के सरल माध्यम हैं। इनके पीछे तार्किक ज्ञान होने के कारण भारतीय स्वास्थ्य चिंतन के अंगभूत घटक हैं जो वैश्विक परिपेक्ष्य में आज के समय में भी उतने ही प्रासंगिक है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने दिया फिटनेस चैलेंज

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी

मन की बात कार्यक्रम में उठाया था मुद्दा

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मन की बात में कहा था कि एक स्टडी के मुताबिक हर 8 में से एक व्यक्ति ओबेसिटी (मोटापा) की समस्या से परेशान है। ज्यादा चिंता की बात है कि बच्चों में भी मोटापे की समस्या चार गुना बढ़ गई है। WHO का डेटा बताता है कि 2022 में दुनियाभर में करीब ढाई सौ करोड़ लोग ओवरवेट (अधिक वजन वाले) थे। प्रधानमंत्री ने कहा, 'हम सब मिलकर छोटे-छोटे प्रयासों से इस चुनौती से निपट सकते हैं। जैसे एक तरीका मैंने सुझाया था, खाने के तेल में 10 पर्सेंट की कमी करना।' पीएम ने कहा कि इसके लिए वह एक चैलेंज शुरू करेंगे। उन्होंने कहा था कि वो 10 लोगों को चैलेंज करेंगे कि क्या वे अपने खाने में ऑयल को 10% कम कर सकते हैं? सोमवार को प्रधानमंत्री मोदी ने इसके लिए जम्मू-कश्मीर के सीएम उमर अब्दुल्ला और महिंद्रा समूह के चेयरमैन आनंद महिंद्रा सहित 10 लोगों को चैलेंज किया है।

नवरात्रि में उपवास क्यों और उसकी सही विधि

डॉ. ओमप्रकाश आनन्द जी एक प्रख्यात प्राकृतिक चिकित्सक है तथा देव अंतर्राष्ट्रीय योग व प्राकृतिक चिकित्सालय कानपुर के संचालक है। इन्होंने अभी तक 40 हजार से अधिक रोगियों का उपचार किया है तथा 2500 योग शिक्षकों तथा 1000 से अधिक प्राकृतिक चिकित्सकों को प्रशिक्षण दिया है। ये वैकल्पिक चिकित्सा की विभिन्न पद्धतियों द्वारा उपचार में पारंगत है। प्रस्तुत लेख 'नवरात्रि में उपवास क्यों और उसकी सही विधि' उन्हीं के द्वारा लिखित है। पाठकों के लिए लाभार्थ प्रस्तुत है।

डॉ. ओमप्रकाश आनन्द

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार रोग का एक मात्र कारण शरीर के किसी अंग में संचित विकार है। रोग के कष्ट का कारण उस संचित विकार की 'सड़ान' है। बेक्टीरिया एवं वायरस की उत्पत्ति विकार के सड़ान में ही सम्भव है और यह सड़ान कुपथ्य एवं मानसिक आघात के अतिरिक्त ऋतु परिवर्तन की घटना से भी होती है।

प्रकृति के इस भौतिक नियम की खोज के फलस्वरूप ही हमारे ऋषियों ने मनुष्य के शारीरिक स्वास्थ्य के लिए साल में दो ऋतु परिवर्तन (दशहरे की नवरात्रि एवं रामनवमी की नवरात्रि) के बीच में विकार के सड़ान को रोकने के लिए व संचित विकार के निष्कासन के लिए धार्मिक आस्था के रूप में नवरात्रि का उपवास बनाया है। शरीर को निरोग करने के लिए 'उपवास' एवं आत्मबल बढ़ाने के लिए 'आध्यात्मिक उपासना' का नवरात्रि में विधान बनाया गया है। किन्तु वैज्ञानिकता के अभाव में उपवासी प्रायः उपासना तो सही ढंग से करते हैं किन्तु उपवास के स्थान पर स्वास्थ्य-नाशक उपवास अनजाने में करने के कारण शरीर को रोग मुक्त न करके और रोगों से ग्रस्त हो जाते हैं। जो पहले ज्वर, जुकाम, दस्त, कब्ज एवं खाज-खुजली के तीव्र रोग के रूप में आते हैं। और इन्हें दवाइयों से दबाकर तात्कालिक छुटकारा पाते हैं। बाद में यही तीव्र रोग जोड़ों के दर्द, दमा, ब्लड प्रेशर, कोलायटिस, मोटापा, सोरायसिस, कैंसर आदि जीर्ण रोगों के रूप में प्राप्त होते हैं। यदि इन तीव्र रोगों को दवाइयों से न दबाकर प्राकृतिक चिकित्सा की साधना एवं शोधन क्रियाओं से उपचार कर लिया जाए तो जीर्ण व घातक रोग होने का प्रश्न ही नहीं उठता।

उपवासी का भोजन

वास्तव में युक्ति-युक्त उपवास में अन्न और अन्न से बनी हुई चीजें, दूध से बनी हुयी मिठाईयाँ तथा सभी प्रकार के गरिष्ठ पदार्थों का पूर्ण परित्याग कर देना चाहिये। गोस्वामी तुलसीदास जी के कथनानुसार-

करहिं आहार शाक फल कन्दा।

सुमरहिं ब्रम्हा सच्चिदानन्दा।।

अर्थात् प्रातः हरी सब्जियों का सूप, दोपहर में मौसम तथा स्थानीय फल एवं सायंकाल कन्द जिसके अन्तर्गत आलू एवं शकरकन्द की महत्ता है। कमजोर पाचन शक्ति वाले सायंकाल मिश्रित हरी सब्जियों एवं अल्प मात्रा में साबूदाना या कूटू (सिंघाड़े) के आटें की रोटी भी साथ में ले सकते हैं। मध्यम कोटि के साधक प्रातः सब्जी का सूप, दोपहर में फल, तीसरे पहर फल का रस एवं रात्रि में भरपेट हरी सब्जी लें। विशेष साधक केवल प्रातःकाल जल, दोपहर में जूस, सायंकाल सूप एवं रात्रि में कोई फल या मिश्रित हरी सब्जियों पर रहते हैं। कमजोरी का अनुभव न होने के लिए दिन में तीन-चार बार दो-दो चम्मच

शहद, आधा-आधा नींबू का रस गुनगुने पानी में सेवन करते रहें। उपवास का लाभ कई गुना बढ़ाने के लिए प्राकृतिक चिकित्सा की कुछ विधियां दिनचर्या में नियमित अपनायें, जैसे त्वचा शक्ति बढ़ाने के लिये घर्षण स्नान, गुर्दों को शक्तिशाली करने के लिए मेहन स्नान, आंतों को ताकतवर करने के लिए ठंडा कटि स्नान या मिट्टी की पट्टी या पानी की पट्टी, फेफड़ों को शक्तिशाली करने के लिए गहरी श्वांस, कब्ज दोष मिटाने के लिए बस्ति या गणेश क्रिया, पित्त दोष मिटाने के लिए कुंजल क्रिया एवं कफ दोष मिटाने के लिए नेति क्रिया करें।

नवरात्रि में उपवास पर सावधानियां

1. उपवास का अर्थ भूखों मरना नहीं है बल्कि कम भूख में या बिना भूख के भोजन न करना है।
2. उपवास की शुरुआत कड़ी भूख या कम भूख के अभाव में शुरु होती है व कड़ी भूख लगने पर समाप्त होती है।
3. उपवास में ऐसे भोजन का चयन किया जाय जिससे उपवासी को उस भोजन के पचाने में कम से कम शक्ति खर्च हो या न हो।
4. रोटी, दाल, चावल पचाने में शरीर को बहुत शक्ति की जरूरत होती है। पूरी, पराठा, खीर आदि को पचाने के लिए तो और अधिक शक्ति की जरूरत होती है। इसी लिए समझदार उपवासी उपरोक्त वस्तुयें नहीं खाते बल्कि सूप, जूस, फल, सब्जी का ही प्रयोग करते हैं।
5. उपवास में, दिन में तीन-चार बार नींबू शहद का गुनगुना शर्बत लाभकारी होता है। शहद के स्थान पर गुड़ ले सकते हैं।
6. उपवास के दिन कम से कम चार-पांच लीटर शुद्ध जल के सेवन से आंतों की धुलाई अच्छी एवं शीघ्र होती है ।
7. उपवास के दिन प्रातःकाल नेति क्रिया, वस्ति क्रिया, कुंजल क्रिया, घर्षण स्नान, भाप स्नान आदि के द्वारा शरीर की सफाई की जाये तो उपवास का लाभ कई गुना बढ़ जाता है।
8. उपवास के दिन कठोर श्रम-व्यायाम न करके योग निद्रा,शवासन एवं ध्यान करना अधिक उपयोगी है।
9. उपवास तोड़ते समय अधिक या भारी भोजन का सेवन न करें। नवें दिन एकदम पूरी आदि खाना गलत है।

THE BURDEN OF GERIATRIC CARE IN INDIA

Continue from Previous issue No. 82....

While the exact causes of Alzheimer's disease are not fully understood, age, genetics and lifestyle factors are thought to play a role in the development of the disease....

Other risk factors for Alzheimer's disease include a history of head injury, cardiovascular disease, and certain genetic mutations. Symptoms of Alzheimer's disease typically include memory loss, difficulty with language and communication, confusion, changes in mood and behaviour and difficulty with activities of daily living. There is currently no cure for Alzheimer's disease but early diagnosis and management of symptoms can help improve quality of life and slow disease progression. Treatments may include medications to manage cognitive symptoms, lifestyle modifications, and supportive care.

Parkinsonism is a neurological disorder that can cause significant disability and reduced quality of life. While the exact disease burden of parkinsonism in India is not well-known, it is believed to be significant due to the country's rapidly aging population. Despite the high disease burden, parkinsonism care in India is often inadequate, with limited access to specialized care and medications. Many people with parkinsonism in India also face stigma and discrimination, which can further contribute to poor outcomes and reduced quality of life. Efforts are underway to address the growing burden of parkinsonism in India, including initiatives to increase awareness, improve diagnosis and treatment, and provide support for patients and care givers and research to ensure that people with the condition in India receive the care and support they need.

Dr.S.N.Pandey,
M.Sc, Ph.D, N.D

Dementia is a growing public health concern in India due to its rapidly aging population. According to a report by Alzheimer's and Related Disorders Society of India (ARDSI), it is estimated that there are currently 4.1 million people living with dementia in India and this number is expected to triple by 2050. The disease burden of dementia in India is significant, with a high prevalence of the disease among the elderly population. It is estimated that around 1 in 10 people over the age of 60 in India have dementia and the number of cases is expected to rise in the coming years. Despite the high disease burden, dementia care in India is largely underdeveloped, with limited resources and support available for patients and caregivers. Many people with dementia in India go undiagnosed or receive inadequate care, which can lead to poor outcomes and increased burden on families and communities.

Efforts are underway to address the growing burden of dementia in India, including

initiatives to increase awareness, improve diagnosis and treatment, and provide support for caregivers.

As people age, they are more likely to develop a variety of health conditions and ailments. Some 46 of the most common health problems that older people may experience include:

1. Arthritis: Arthritis is a condition that causes inflammation and pain in the joints. It is a common problem for older people, with an estimated 1 in 4 adults over the age of 65 experiencing arthritis.

2. Hypertension: Hypertension, or high blood pressure, is a common condition among older people. It can increase the risk of heart disease, stroke, and other health problems.

3. Diabetes: Diabetes is a condition that affects how the body processes sugar. It is more common among older adults, with an estimated 1 in 4 adults over the age of 65 having diabetes.

4. Heart disease: Heart disease is a leading cause of death among older people. It can include conditions such as coronary artery disease, heart failure, and arrhythmias.

5. Respiratory problems: Older people are more likely to experience respiratory problems such as chronic obstructive pulmonary disease (COPD), pneumonia, and bronchitis.

6. Cognitive impairment: Cognitive impairment can include a range of 47 conditions such as dementia and Alzheimer's disease. It is more common among older adults, with an estimated 1 in 9 Americans over the age of 65 having Alzheimer's disease.

7. Vision and hearing problems: Older people are more likely to experience vision and hearing problems, such as cataracts, macular degeneration, and hearing loss.

Overall, older people may experience a variety of health problems and ailments, which can impact their quality of life and ability to function independently. It is important for older people to receive regular health care and screenings to detect and manage these conditions.

Strategies to tackle geriatric problems effectively:

To tackle geriatric problems effectively, here are some strategies that can be implemented:

1. Regular Health Assessments: It is essential to conduct regular health assessments for older adults to identify any health issues or concerns early on. This can help prevent serious health conditions from developing or becoming worse.

2. Exercise: Regular physical activity is important for maintaining physical function, mobility, and balance in older adults. Exercise can also reduce the risk of falls and improve mental health.

3. Nutrition: A healthy diet is important for maintaining overall health and reducing the risk of chronic diseases in older adults. It is important to ensure that they are getting enough nutrients and avoiding foods that can exacerbate health conditions.

4. Medication Management: Older adults often take multiple medications, which can lead to medication interactions and adverse effects. Proper medication management is essential to avoid such issues.

4. Social Engagement: Social isolation can lead to depression and other health issues. Therefore, it is important to encourage social engagement and provide opportunities for older adults to interact with others.

5. Cognitive Stimulation: Cognitive stimulation activities can help improve memory and cognitive function in older adults. Activities such as reading, puzzles, and social games can help stimulate the brain.

6. Access to Healthcare: Access to healthcare is important for older adults to receive the necessary medical attention and treatment. This includes regular check-ups, preventative care, and access to specialists if needed.

Overall, a comprehensive approach that includes regular health assessments, exercise, nutrition, medication management, social engagement, cognitive stimulation, and access to healthcare can help tackle geriatric problems effectively.

The Roots of Naturopathy

IVA LLOYD, ND, RPP
President of the World Naturopathic Federation.

The roots of naturopathy go back thousands of years, relying on the healing wisdom of many cultures, including Indian (Ayurveda), Chinese (Taoist), Greek (Corpus Hippocraticum), Arabic, and European Egyptians (Monastic). In these early civilizations people lived in a harmonious relationship with their surroundings and the understanding of disease was accomplished by observing nature and how it interplayed with human life.

What these traditional forms of medicine have in common is the understanding that the body has an innate ability to heal – referred to as vitalism – and that life, health, and disease follow certain laws and principles that are logical.

Naturopathic Principles

The uniqueness of naturopathy arises from the application of 7 fundamental principles, which complement the naturopathic philosophies of vitalism and holism. The naturopathic principles affect the aspect of assessment, diagnosis and treatment. To follow this naturopathic principle, every naturopath needs to self-educate about safety issues, drug interactions with herbal and nutritional cure.

Healing Power of Nature denotes the body's ability to heal itself. This healing power is an inherently self-organizing, ordered healing process of living systems, which establishes, maintains and restores health. To facilitate the endemic healing within a body, the role of the naturopath is to support, facilitate and augment the Naturopathic Principles.

TINA HAUSSER, ND
Vice President of the World Naturopathic Federation WNF

Treat the cause is a principle that stresses the importance of identifying and treating the cause(s) of disease. Identifying the root cause of disease and the aggravating factors is an essential aspect of naturopathic care. As part of the therapeutic encounter, a naturopath explores a range of factors that impact health and disease, including genetics, lifestyle, social, environmental, external and medical interventions.

Each individual is unique with their own specific susceptibilities and way of manifesting disharmony and disease. It is the harmonious functioning of all aspects of individuals – within themselves, with others and with their environment – which is essential to health. Disease affects the entire person, not just a specific organ or system.

The role of a naturopath is to educate about the factors that affect health and disease so that individuals are more informed about the impact of their choices and so that they are more capable of maintaining their own health. Disease Prevention and Health Promotion involves promoting a healthy lifestyle, assessing risk factors, determining

susceptibility to disease and making appropriate therapeutic interventions. It involves assessing environmental and external factors that might be affecting health, determining the impact of social relationships and community on health and assessing the impact of medical interventions.

Wellbeing is composed of the 2 words "well" and "being." The concept of "wellbeing" indicates that it is not only "wellness" that is required for health, but also "being-ness" on a physical, psychological and spiritual level.

Naturopathic Theories

One of the goals in delineating the naturopathic philosophies, principles, and theories is to avoid overlap and to clarify the proper placement of key concepts. For example, the theory of Vital Force is synonymous with the naturopathic philosophy Vitalism; Integration of the Individual and Naturopathic Triad of Health are integrated in the naturopathic principle, Treat the Whole Person. Some of the naturopathic theories are concepts used throughout the naturopathic encounter, such as Humoral Theory. Other naturopathic theories, such as Unity of Disease and Theory of Toxemia, are concepts that have been incorporated into the naturopathic principle, Treat the Cause. The remaining naturopathic theories – Naturopathic Cures, Value of a Fever, Therapeutic Order, Hering's Law of Cure and Emunctory Theory – are used to guide naturopathic treatment regimens.

Humoral Theory was an integral part of the origin of naturopathy. It explains the transmission of the elemental theory on the human body. Humoral Theory is a concept that spans all aspects of the naturopathic therapeutic encounter, including assessment, diagnosis, and treatment.

Emunctory Theory states that proper elimination of toxins is essential to overall health. Eliminating toxins is often the first required treatment focus, especially for chronic disease. Elimination of toxins assists vitality and its corollary; conversely, lack of elimination blocks vitality or vital force. The primary emunctory pathways include the lungs (breath), kidneys (urine), bowels (stool), skin (sweating), menses/ejaculation and voice (speaking). Secondary emunctory pathways include all other ways in which the body excretes toxins, including nasal discharge, eye discharge, and skin eruptions.

P. Myers, the Therapeutic Order is described in detail as a hierarchy of healing. The Therapeutic Order is a natural hierarchy of therapeutic intervention, based on or dictated by observations of the nature of the healing process, from ancient times through the present. It follows a natural ordering of the modalities of naturopathic medicine and their application.

The naturopathic Therapeutic Order is based on the concept that the body possesses an intrinsic nature to heal itself using the least possible force. The Therapeutic Order is the natural order in which naturopathic therapies should be applied in order to provide the greatest benefit and the least potential for damage.

आरोग्य आवासीय उपचार शिविर की झलकियाँ

उपचार शिविर में संबोधित करते हुए
श्री हेमंत शर्मा, वाईस चेयरमैन-सूर्या फाउण्डेशन

उपचार शिविर का उद्‌घाटन करते हुए आयोजकगण

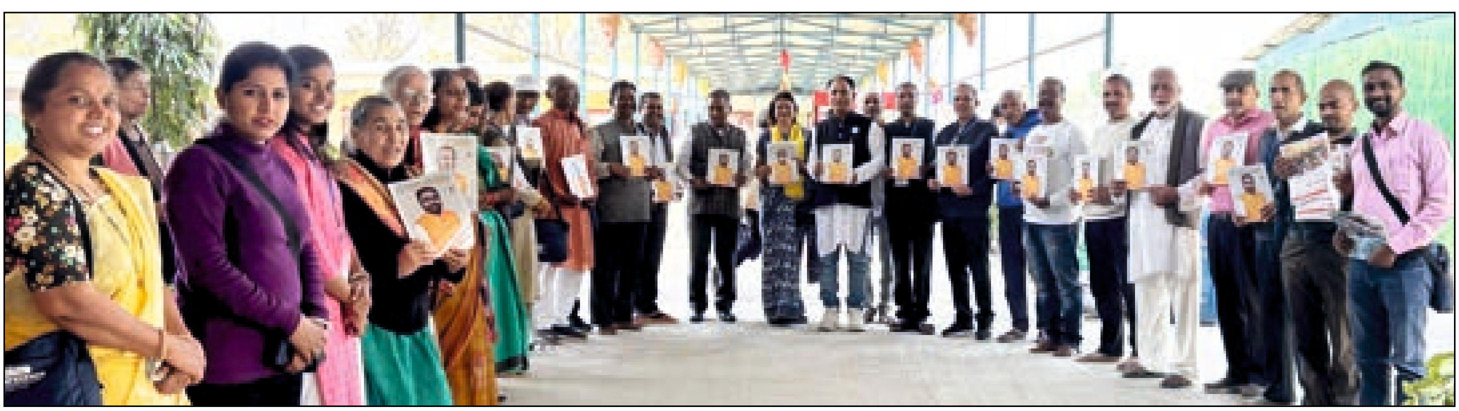
उपचार शिविर में संबोधित करते हुए
डॉ. अनंत बिरादार, राष्ट्रीय अध्यक्ष-INO

आवासीय उपचार शिविर में शिविरार्थी

झिंझौली मे शिविरार्थीयों के साथ डॉ. विजाता आर्य

आवासीय उपचार शिविर में मिट्टी चिकित्सा उपचार का आनंद लेते हुए शिविरार्थी

आवासीय उपचार शिविर में उपचार लेते हुए शिविरार्थी



आवासीय उपचार शिविर के समापन में शिविरार्थीयों के साथ डॉ. अनंत बिरादार, डॉ. पूनम आहूजा, डॉ. देवाराम काकड़ व श्री अशोक तूर

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

SURYA

A journey of brilliance completes

SINCE 1973

Surya Roshni has been a beacon of excellence, illuminating lives with innovation and quality.

Here's to 50+ years of brilliance, and to many more years of lighting up the future together!

LIGHTING | FANS | APPLIANCES | WATER PUMPS | STEEL PIPES | PVC PIPES

I am SURYA | 50 YEARS OF TRUST | DURABLE PRODUCTS | ASSURED QUALITY

SURYA ROSHNI LIMITED | www.surya.co.in | surya | surya_roshni | surya.roshni | surya-roshni

Email: info@surya.in Tel.: +91-11-47108000