



Three Decades of Jeevaniya Society

(1992-2023)

Broad Objectives of the Society

- ◆ **Developing Self-reliant Models of Primary Health Care.**
- ◆ **Promoting and undertaking Education, Research and Communication of the Knowledge of Indian Health Systems.**
- ◆ **Propagating organic cultivation of food and medicinal plants & encouraging simple methods of their use.**
- ◆ **Working towards Social, Economic & Moral Development & Health care of Villagers & Tribals.**

Landmark Achievements

- **Brainstorming programs to initiate promotion of ISMs in DST, DBT and CAPART (1989-2000)**
- **Survey & intervention of the largest ever reported epidemic of Jaundice in the world and a Workshop on Jaundice Management (1991)**
- **Promoting Medicinal plants' Cultivation & Processing for their use in Health Care & Income Generation through Government agencies as well as Voluntary initiatives**
- **Promoting Organic Cultivation across UP for Shared Prosperity**

Science Popularisation

Participated in Bharat Jan Gyan Vigyan Jatha (BJGVJ) and Children's Science Congresses.

Conducted short term Science Journalism Courses of 10-12 weeks to promote science communication (NCSTC-LU).

Published Several Booklets on Science in Daily Life in Hindi & a lot of IEC Material on Public Health with AYUSH.

Prominent AYUSH Seminars Organized

- **National Convention on Management of Jaundice, Sept., 1991, CDRI, Lucknow**
- **International Ayurveda Conference, SGPGI, Lko Feb., 1997**
- **North Indian Convention on Documentation and Patenting of LHTs, CDRI, Lucknow Feb., 1998**
- **Exposition on Herbal Drugs & CDRI Golden Jubilee April, 2000
Jubilee Symposium on Development of Herbal Drugs**
- **National Conference on Medicinal Plants & Home Remedies in Primary Health Care, NBRI, Lucknow March, 2003**
- **Buyers-Sellers Meet on MAPs NBRI, Lko, April 2005**

Initiatives for Integration of Health Systems

- **National Convention on Integrated Management of Jaundice, CDRI, 1991**
- **Strategy for Development of Ayurveda, Pune University, with Bioved Inc. 1995 & 1996**
- **International Ayurveda Conference, SGPGI with Bioved Inc. & CDRI Feb., Lko., 1997**
- **Immunology and Traditional Medicine with LSPSS , Ahmedabad, 1998**

Herbal Gardens and Nurseries

Set up herbal gardens and nurseries of medicinal plants in rural as well as urban areas



Training Programs

Several training programs on cultivation of medicinal plants and their uses in primary health care



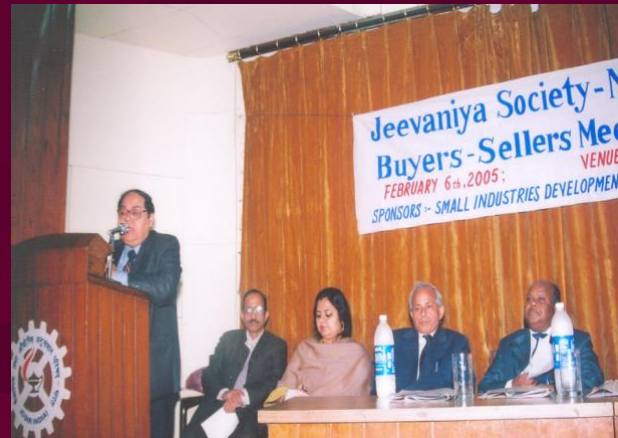
Health Camps, Melas & Expositions

A series of free health camps in rural as well as urban areas and exposition of our literature on the cultivation and uses of medicinal plants for awareness generation about medicinal plants & their uses



Buyers-Sellers Meet

SIDBI sponsored MAPs Buyers-Sellers Meet in 2005 in collaboration with NBRI, Lucknow.



The Role of AYUSH in Public Health

- **Global Commercialization of Health, largely with Western Biomedicine and increasing awareness & use of CAM and Traditional Medicine, particularly for difficult to treat & chronic diseases as well as in Public Health, including experience in prevention & management of Covid 19**
- **Easy access to local resource base and its use involving local health practitioners**

Niramaya- Health & Wellness Resource Centre

- **This Centre of AYUSH and Local Health Traditions was created in 2019 to promote Public Health Concepts, Action Programs & Initiatives among AYUSH Promoters, Practitioners as well as people in general**
- **Our Mission Arogyakar was launched in 2021 for UP & other Hindi speaking North Indians**
- **It involves VOs & individuals to utilize existing infrastructure of various Central as well as State Government & Private AYUSH Bodies, with financial support from Mission Samriddhi**

Healthy Lucknow Campaign

- **Realizing the role of Diet & Seasonal/ Daily Regimen and Home Remedies in Health & Wellness for Provision of Public Health through Holistic care**
- **Launched this Public Health initiative with AYUSH Ministry, (CCRAS), UP AYUSH Mission & some VOs to set up Herbal Gardens, organize Health Camps & conduct awareness generation programs etc. within Rural & Urban Lucknow in 2019**

Mission Arogyakar (MA)

- **With financial support from MS, launched MA in 2021 in 45 villages of 17 GPs of UP, covering about 5000 families in 8 districts**
- **Generating Awareness in these villages about Knowledge of AYUSH and local health care resources to facilitate Self-reliance in Primary Health Care**
- **Setting up Sehat Gardens at Family as well as Community Level and conducting Health Camps in these villages**

Society organized many AYUSH Health Camps with support of UP AYUSH Department & Partner Organizations under the MA in various districts



तकरोही में जीवनीय सोसाइटी ने लगाया शिविर स्वास्थ्य के प्रति लोगों को किया जागरूक

ग्राम्यवार्ता संवाददाता

लखनऊ। राजधानी के तकरोही स्थित इंदिरा नगर के सरस्वती शिशु मंदिर में जीवनीय सोसाइटी ने स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता शिविर का आयोजन किया। बढ़ती गर्मी को लेकर सेहत के लिए खान पान के बारे में जानकारी साझा की। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि एसोसिएट प्रोफेसर स्टेट तकमीलुलिब यूतानी मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर हकीम मनीराम सिंह रहे। वहीं जीवनीय सोसाइटी के सचिव डॉ. नरेंद्र मल्होत्रा ने प्रो हकीम मनीराम सिंह को प्रसन्नित पत्र देकर सम्मानित किया। हकीम मनीराम सिंह ने अपने संबोधन में लोगों को बताया कि गर्मी के बढ़ते हुए तापमान मौसमी फलों व सब्जियों का अधिक सेवन करना चाहिए। जिससे अधिक गर्मी से



सेहत पर कोई दुष्प्रभाव न हो सके और कैसा खान पान रखना है इसकी विस्तृत जानकारी आए हुए लोगों को साझा की। उन्होंने बताया जीवनीय सोसाइटी लगातार बीमारियों से बचाव के लिए आयोजन करती रहती है और शहरी स्तर पर सोसाइटी औषधीय पौधों का वृक्षा रोपण भी करती है, पौधों से सेहत के लिए मिलने वाले फायदों के बारे में लोगों को बताया। कार्यक्रम में सोसाइटी के पदाधिकारी एवं कर्मचारी मौके पर उपस्थित रहे।



Publications-Magazine

Bimonthly Health Care Magazine published for 10 years both in Hindi & English



Monographs

Hindi Translations of three Monographs

आहार एवं पोषण के
आयुर्वेदीय सिद्धांत



खण्ड १

लोक स्वास्थ्य परंपरा संवर्धन समिति

स्वास्थ्य
की स्थानीय परंपराएं



एक परिचय

लोक स्वास्थ्य परंपरा संवर्धन समिति

पारंपरिक चिकित्सा में
मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य



खण्ड १

लोक स्वास्थ्य परंपरा संवर्धन समिति

The Monograph on Nutrition received award from Union Health and Family Welfare Ministry for the year 1996-97

Several booklets, pamphlates & manuals on Health Care & Science in Daily Life



संघर्ष जीविकी **निरामय** **Mission Saaviddhi**

संघर्ष बगीचे हेतु उपयोगी 25 औषधीय पौधे

प्रस्तुत हैं 25 औषधीय पौधों का संक्षिप्त विवरण जिनको घरेलू में वाटिका के रूप में या गमलों में भी लगाया जा सकता है। ये पौधे सामान्य रोगों के प्रबंधन में बहुत लाभदायक हैं। यहाँ पौधों के प्रचलित व वैज्ञानिक नाम (लैटिन), उपयोग एवं प्रयोग करने के तरीकों की संक्षिप्त जानकारी दी गई है। पौधे लगाने वाले तथा अधिक जानकारी हेतु DRC या इस पत्रक के प्रकाशक जीवनीय सोसायटी से संपर्क करें।
474A/60 (30^थ) बहानगर, सीतापुर रोड, लखनऊ-226020, फोन नं. : 9076701565; ईमेल: www.jeevaniya.net, ईमेल: jeevaniya.society@gmail.com

परिवार सेहत बगीचे में नियमित प्रयोग हेतु 11 औषधीय पौधे

नाम- गुर्घ, गुह्वी, गिलोय, अमृता, (Tinospora cordifolia); उपयोगी अंग - पत्ती रहित मोटा तना; रोगों में उपयोग- इन्फ्लुएंजा, बुखार; यकृत की बीमारियाँ; चर्म रोग-खुजली, फोड़ा-फुन्सी; जोड़ों में दर्द *

प्रयोग विधि - इन्फ्लुएंजा के लिए गुर्घ के अंगुले जिलेने मोटे, 8-10 अंगुल लम्बे पत्ती रहित तने को रात भर 1 कप पानी में भिजो दें, सुबह पीसकर छान कर ऐसे ही या 1 चम्मच शहद के साथ खाली पेट सेवन करें।
झाली के छोटे टुकड़े सुखाकर, पीस कर चूर्ण बनाकर रख लें।
चर्म रोग, बुखार व जोड़ों के दर्द में आधा चम्मच गिलोय चूर्ण + चौथाई चम्मच सोंठ चूर्ण को 1 चम्मच घी के साथ लें। खुजली या सर्दी खासी में 1 चम्मच गिलोय पाउडर का 1 चम्मच शहद के साथ प्रयोग करें।

नाम- कालमेघ (Andrographis paniculata); उपयोगी अंग- पंचांग; रोगों में उपयोग- बुखार (मलेरिया, प्रसूति ज्वर), चर्म और लीवर रोग में *

प्रयोग विधि - इसके ताजे पत्तों को पीसकर, रस निकाल कर 1 चम्मच रस को शहद के साथ लेने से इन रोगों में लाभ मिलता है। बहुत कड़वा होने के कारण इसके ताजे पंचांग को पीस कर चने के बराबर की गोली बनाकर सुखा लें। आवश्यकता पड़ने पर 2-2 गोली गरम पानी के साथ सुबह शाम लेने पर समान लाभ मिलता है। पंचांग के 5 प्राण चूर्ण का काढ़ा बनाकर शहद या मिश्री के साथ लें।

जीविकी **निरामय** **आरोग्यकर** **Mission Saaviddhi**

ज़िम्मेदार बनें, स्वस्थ रहें

प्राथमिक स्वास्थ्य समस्याओं के घरेलू प्रबंधन हेतु आयुष

भाग-2

जीविकी **निरामय** **Mission Saaviddhi**

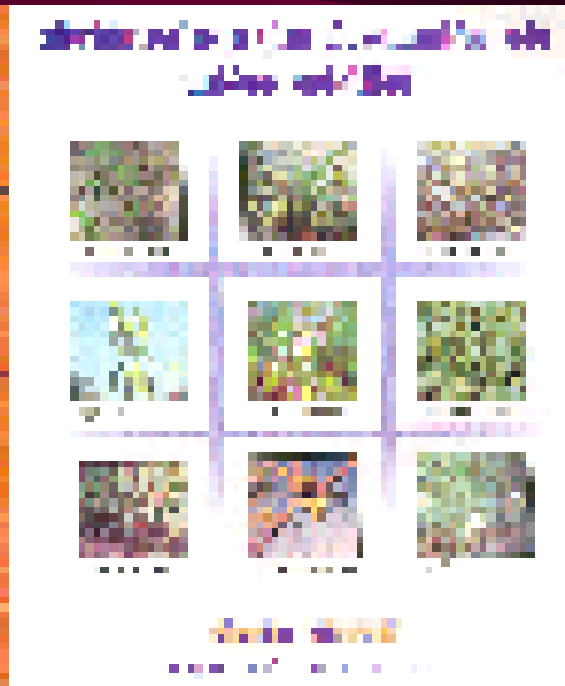
संघर्ष बगीचा

एक ऐसा बगीचा जो न केवल सबरे आपका घर, वरन् आपका स्वास्थ्य भी

आइए इस पुस्तिका के माध्यम से कुछ उपयोगी औषधीय पौधों एवं सब्जियों को घर पर या सामुदायिक रूप से उगाकर उनके सेवन की विधियाँ व फायदे जानें।

Books

Books & Training Manual on cultivation, medicinal uses of medicinal plants & status of Medicinal Plants in North India



Wall Papers

Several attractive multicolored wall papers on Medicinal Plants & Health Care both in Hindi and English for health education.

जीवनीय

लोक स्वास्थ्य पत्रक

जीवन रक्षक आँवला



आँवला को आम्रपाली के रूप में जाना जाता है। यह एक बहुत ही पौष्टिक फल है। इसमें विटामिन सी का अत्यधिक प्रमाण होता है, जो रोगों से निवारण करने में सहायक होता है। इसके अलावा, यह पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में भी सहायक होता है।

जीवनीय

लोक स्वास्थ्य पत्रक

दाँतों की सुरक्षा



दाँतों की सुरक्षा के लिए हमें अपने दाँतों को साफ रखना चाहिए। इसके लिए हमें दाँतों को दिन में दो बार ब्रश करना चाहिए। इसके अलावा, हमें दाँतों को दैनिक धुना भी करना चाहिए।

जीवनीय

लोक स्वास्थ्य पत्रक

कामुआ का फल



कामुआ का फल एक बहुत ही पौष्टिक फल है। इसमें विटामिन ए का अत्यधिक प्रमाण होता है, जो आँखों की सुरक्षा के लिए सहायक होता है। इसके अलावा, यह त्वचा को स्वस्थ रखने में भी सहायक होता है।

जीवनीय

लोक स्वास्थ्य पत्रक

पेट के कोढ़ों का दुरुपान - सहिजन



पेट के कोढ़ों का दुरुपान के लिए सहिजन एक बहुत ही पौष्टिक पौधा है। इसमें विटामिन बी का अत्यधिक प्रमाण होता है, जो पेट को स्वस्थ रखने में सहायक होता है।

जीवनीय

लोक स्वास्थ्य पत्रक

साधकारी नीम



साधकारी नीम एक बहुत ही पौष्टिक पौधा है। इसमें विटामिन सी का अत्यधिक प्रमाण होता है, जो रोगों से निवारण करने में सहायक होता है। इसके अलावा, यह त्वचा को स्वस्थ रखने में भी सहायक होता है।

जीवनीय

लोक स्वास्थ्य पत्रक

पेट के कोढ़ों का दुरुपान - सहिजन




पेट के कोढ़ों का दुरुपान के लिए सहिजन एक बहुत ही पौष्टिक पौधा है। इसमें विटामिन बी का अत्यधिक प्रमाण होता है, जो पेट को स्वस्थ रखने में सहायक होता है।

Jeevaniya

PEOPLE'S HEALTH WALL PAPER

Health Promoting Emblic Myrobalan




Even today people take emblic myrobalan in various forms like pickles, Chutneys and Marabinas for taste, health and also as medicine in various diseases. It has been stated by ancient Acharyas as 'Dhatuphal' indicating that emblic myrobalan takes care of diseases and promotes health just as the nutrients for nurse care the infant or child.

Jeevaniya

PEOPLE'S HEALTH WALL PAPER

Jaundice & Its Management




DO'S IN JAUNDICE
Give boiled water, mixing sugar/candy or glucose to it.

Jeevaniya

PEOPLE'S HEALTH WALL PAPER

USEFUL MARGOSA



Various parts of MARGOSA tree are effective in tackling many diseases. It has been found to be useful in preventing and curing several infections, to make the land fertile and as an

Jeevaniya

PEOPLE'S HEALTH WALL PAPER

ANTHELMINTIC DRUMSTICK



Drumstick tree blossoms in spring with yellow flowers. Its green pods are used for promoting health and curry, its seeds are anthelmintic and water purifier. Its leaves, rich in vitamin A & C, are used in scabies and night blindness. Oil extracted from its seeds is white and is also used for cosmetic preparations.

Jeevaniya

PEOPLE'S HEALTH WALL PAPER

The Domestic Holy Basil



The Plant of Tulsi (Holy basil) had been widely acclaimed as sacred because of its medicinal value to human beings. It is useful in cold, cough, joint pain and asthma. Thus its presence is necessary in every house.

Jeevaniya

PEOPLE'S HEALTH WALL PAPER

DENTAL CARE



Indians have been using various types of tooth powders and pastes since ages. Traditionally, Indians are known to brought clean their mouth with water before and after meals. This helps in keeping the teeth clean and healthy.

FOR HEALTHY & ATTRACTIVE TEETH

Printed 11 Banners on Ritucharya, Dinacharya & Health awareness with AYUSH

वर्षा ऋतु में कितने विषयों पर चर्चा होगी चाहिए?

वर्षा ऋतु में स्वास्थ्य रहने के उपयोगी सुझाव

वर्षा ऋतु में आहार विहार और रोगों पर चर्चा होगी।

वर्षा ऋतु में ऐसे शारीरिक लक्षण होना आम बात है।

पाचन ठीक न होना कमजोरी छोटी-बड़ी फुंसो सुखार दाद-खाज-गुजली सर्दी-जुकाम

वर्षा ऋतु में क्या खाएं और क्या न खाएं?

वर्षा-ऋतु में हल्के, सुपाच्य, ताजे, गर्म और पाचक अग्नि को बढ़ाने वाले खाद्य-पदार्थों का सेवन हितकारक है तथा ठंडे रूखे पदार्थों का सेवन वर्जित है।

इस दृष्टि से-पुराना अनाज जैसे गेहूँ, जौ और साठी चावल, मक्का (भुट्टा), सरसों, राई, खीरा, खिचड़ी, दही, मट्ठा, मूँग और अरहर की दाल का सेवन करें। लोकी, भिण्डी, तोरई, टमाटर और पुदीना की चटनी, सब्जियों का सूप लाभकारी है।

वर्षा ऋतु में पत्ते वाली सब्जियों, ठण्डे व रूखे पदार्थ, घना, मोठ, उड़द, जौ, मटर, मसूर, ज्वार, आलू, कटहल, सिंघाड़ा, करेला और सत्तू का सेवन हानिकारक है। इस समय खट्टे, तले हुए, बेसन से बने पदार्थ, तेज-मिर्च मसाले वाले, बासी खाद्य-पदार्थ और पित्त बढ़ाने वाले खाद्यों का सेवन न करें।

वर्षा ऋतु में विहार- क्या करें क्या न करें?

धूप और नंगे पैर चलने से बचें, सुखी जगह पर रहना व प्रातः भ्रमण, हल्का व्यायाम करें, सूखे व हल्के रंग के स्वच्छ कपड़े व जूते पहनें, खुली हवादार जगह पर रहें।

Website: www.jeevaniya.net; Email: jeevaniya.society@gmail.com Contact No: 9076701565

ठण्ड के मौसम में गज़क, चिक्की, आदि बहुत सारे पकवान बाज़ार में मिलते हैं।

हों, यह स्वादिष्ट ही नहीं स्वास्थ्यवर्धक भी होते हैं।

सर्दियों के पकवान

चिक्की **मूंगफली**

गज़क **तिल के लड्डू**

लायिया लड्डू

उपरोक्त दिए गए सभी पकवान गुड़ और अनाज से बने हुए होते हैं। सर्दियों के दिनों में गुड़ खाने से शरीर गर्म रहता है, ठंड दूर भाग जाती है, ये इन्फ्लूएंजा बढ़ाता है और सर्दी-जुकाम जैसी बीमारियों को शरीर से दूर रखता है। तिल के सेवन से लाभों में हृदय स्वास्थ्य में सुधार, निम्न रक्तचाप, मजबूत हड्डियों का निर्माण और मधुमेह को रोकने की क्षमता शामिल है। वे नैदानिक ​​​​संबंधी विकारों को ठीक करने, पाचन में सुधार करने, सूजन को कम करने, श्वसन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने, दांतों की देखभाल में सहायक होती है। मूंगफली उर्जावर्धक, निम्न क्लोस्ट्रोडोल, हृदय स्वास्थ्य वर्धक, मधुमेह को रोकने और कैंसर को रोकने में प्रभावी है।

Website: www.jeevaniya.net; Email: jeevaniya.society@gmail.com Contact No: 9076701565

स्वस्थ रहने हेतु दिनचर्या के उपयोगी सुझाव

- प्रातः सूर्योदय से पहले बिस्तर छोड़ दें।
- उठने के बाद शीघ्र आदि नित्य कर्म करें।
- दातों को धीरे-धीरे दन्त मंजन से मांज कर, मसूड़ों की धीरे-धीरे मालिश कर कुल्ला करें।
- सप्ताह में कम से कम एक बार या बदलते मौसम में रोज दो-दो बूंद अणु/षडबिंदु, तिल या सरसों का तेल नाक के दोनों छिद्रों में डालें।
- सप्ताह में कम से कम एक बार पूरे शरीर पर व सिर, कान व पैरों में प्रतिदिन तिल या सरसों के तेल से मालिश अवश्य करें।
- अपने बल/वय के अनुसार योग/व्यायाम नित्य करें।
- मसूर की दाल या जौ, बाजरा आदि मोटे अनाज के आटे में तेल, दही या दूध मिले उबटन से शरीर को साफ कर सर्दियों में गुनगुने व गर्मियों में ठंडे पानी से स्नान करें, सिर पर ठंडा पानी ही डालें।
- रोज 5 से 10 मिनट ईश्वर वंदना/ध्यान अवश्य करें।
- सुबह अल्पाहार 9 बजे तक, दोपहर का भोजन 12:00 बजे तक, शाम का नाश्ता 5:00 बजे तक व रात का भोजन 7:00 से 7:30 के बीच करें।
- रात के भोजन के 1 घंटे बाद 40-50 मिनट टहलें। सप्ताह में एक बार या आवश्यकता पड़ने पर सोने से पहले पैरों में तेल की मालिश करें।
- आवश्यकता पड़ने पर आंखों पर 5 मिनट के लिये ताजे पानी या गुनगुने दूध की पट्टी रखें व रात को 10:00 तक अवश्य सो जाएं।

Website: www.jeevaniya.net; Email: jeevaniya.society@gmail.com Contact No: 9076701565

Future Perspective

The Society proposes to expand its work on grass-root action, based on AYUSH & validated knowledge of other Indian Systems of Health and communication of the same to promote self-reliance in Public Health, particularly in rural areas

Future Programs

- **Society plans to continue its programs of grass-root action to promote self-reliance in Public Health involving validated knowledge of AYUSH & Local Health Traditions as part of Community Development Framework**
- **It also proposes to continue its awareness generation programs on Health & Wellness with the experts as well as Common Public, involving AYUSH and other pathies**



The End