



# केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्

(आयुष मंत्रालय, भारत सरकार)

61 -65, संस्थागत क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली - 110058

## Central Council for Research in Yoga & Naturopathy

(Ministry of AYUSH, Govt. of India)

61-65, Institutional Area, Janakpuri, NEW DELHI -110058

Ph: 011-28520430, 31, 32

Fax: 28520435

E-mail: [director-ccryn@nic.in](mailto:director-ccryn@nic.in)

[ccryn.goi@gmail.com](mailto:ccryn.goi@gmail.com) Website:

[www.ccryn.org](http://www.ccryn.org)

### प्राकृतिक रेसिपी प्रतियोगिता-2020

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद् (के.यो.ए.प्र.चि.अ.प.), नई दिल्ली हर साल 18 नवंबर को "प्राकृतिक चिकित्सा दिवस" मना रही है और 2018 के बाद से पहला और दूसरा बार प्राकृतिक चिकित्सा दिवस सफलतापूर्वक पूरा मनाया है। इन वर्षों में परिषद् ने विभिन्न लाइव कार्यक्रम आयोजित किए। हालाँकि, कोविड-19 महामारी की स्थिति को ध्यान में रखते हुए, अब परिषद् का उद्देश्य 16, 17 और 18 नवंबर, 2020 से वर्चुअल मोड के माध्यम से 'तीसरा प्राकृतिक चिकित्सा दिवस' मनाने का है। कोविड-19 महामारी की स्थिति से उभरने के बाद, पौष्टिक आहार अच्छे स्वास्थ्य के रखरखाव में एक प्रमुख भूमिका निभाता है जो प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली की मुख्य अंग है। इसलिए, परिषद् नेचुरोपैथी आहार के महत्व के साथ-साथ अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए और कोविड-19 रोग की स्थिति के दौरान प्राकृतिक चिकित्सा रेसिपी प्रतियोगिता का आयोजन कर रहा है।

प्रत्येक प्रतिभागी को 'प्राकृतिक रेसिपी प्रतियोगिता' के लिए ऑनलाइन आवेदन करना होगा। इसके अलावा, उन्हें प्रत्येक रेसिपी की 20-30 मिनट की अवधि के 07 (सात) वीडियो तैयार करके उसे [www.ccryn.org](http://www.ccryn.org) वेबसाइट पर दिनांक 24.11.2020 तक या उस से पहले अपलोड करना होगा।

#### प्रतियोगिता का विषय: "भोजन ही औषधि है"

##### नियम:

1. भारत के सभी प्राकृतिक चिकित्सा कॉलेज और अस्पताल आवेदन कर सकते हैं।
2. प्रतियोगिता में भाग लेने वाले संगठन स्वास्थ्य की विभिन्न स्थितियों के लिए प्रत्येक नुस्खे की 20-30 मिनट की अवधि के 07 स्वास्थ्य व्यंजनों का वीडियो तैयार करेंगे और इसे के.यो.ए.प्र.चि.अ.प. के ई-मेल [naturopathyday2020@gmail.com](mailto:naturopathyday2020@gmail.com) पर भेजेंगे।
3. स्वास्थ्य की विभिन्न स्थितियों के लिए कौन सा में प्राकृतिक चिकित्सा व्यंजन के लाभ क्या हैं, के बारे में बताएं और प्रत्येक प्रतिभागी इसके पकाने की विधि, पोषक मूल्यों और कैलोरी की व्याख्या भी प्रस्तुत करेंगे।
4. निम्न अनुसार 07 प्राकृतिक चिकित्सा रेसिपी की वीडियो को तैयार करना है:

सं	रेसिपी	वीडियो संख्या जो तैयार करती है और परिषद् को प्रस्तुत करती है
1.	पकी हुई सब्जियों की करी	03
2.	सलाद (उबला हुआ/कच्चा)	01
3.	प्राकृतिक चिकित्सा जूस / चाय	01
4.	प्राकृतिक चिकित्सा सूप	01
5.	प्राकृतिक नाश्ता	01
कुल		07

5. इन वीडियो को रोज परिषद् के यूट्यूब (YouTube) चैनल पर संपादित और अपलोड किया जाएगा, जिसके लिए प्रत्येक कॉलेज / अस्पताल को 20,000/- रुपये (मात्र बीस हजार रुपये) का मानदेय दिया जाएगा।
6. परिषद् द्वारा गठित समिति की सिफारिशों के आधार पर, सक्षम प्राधिकारी रेसिपी वीडियो का चयन करेगा और कॉलेजों / अस्पतालों द्वारा प्रस्तुत किए गए केवल 10 (दस) सर्वश्रेष्ठ वीडियो का चयन किया जाएगा जिनमें प्रत्येक को रुपये 20,000/- (केवल बीस हजार) की राशि का भुगतान पुरस्कार स्वरूप किया जाएगा।
7. वीडियो भेजने की अंतिम तिथि: 24.11.2020 को या उससे पहले, दोपहर 2.00 बजे तक है।

#### आवेदन पत्र के लिए यहां क्लिक करें:

#### स्पष्टीकरण के लिए कृपया संपर्क करें:

सुश्री आकांक्षा, सलाहकार (आईटी) @ 9811439639

डॉ. ए. मोहना रावु, अनुसंधान अधिकारी (प्रा. चि.), दिल्ली @ 7982425510

डॉ विकास- 9354224876, 9457469546, डॉ प्रीति बेंदोर-9958214317,

डॉ रश्मि पांडेय -9818193053, श्री विशाल शर्मा-9871265483

नोट: इस सूचना में इस विषय पर पूर्व में 06.11.2020 को दी गयी सूचना भी अंकित है।

इस ज्ञान उत्सव में हमारे साथ आप भी शामिल हो