प्रकृति से जुड़ें, स्वस्थ रहें, आगे बढ़ें

आयुष्य पथ

AYUSHYA PATH

■वर्ष-1 ■अंक-10 ■प्रकाशन: गुरूवार, दिनांक: 22 जनवरी 2026 ■आवृत्ति: साप्ताहिक ■ISSN: आवेदनधीन

NMPB की बंपर स्कीम: औषधीय पादप बिजनेस सेंटर (MPBC) खोलने के लिए सरकार दे रही है 5 करोड़ का अनुदान

19 जनवरी 2026 | नई दिल्ली | आयुष्य पथ डेस्क

राष्ट्रीय औषधीय पादप बोर्ड (NMPB), आयुष मंत्रालय ने हर्बल सेक्टर को मजबूत करने के लिए प्रस्ताव आमंत्रित किए हैं। इस योजना का उद्देश्य पोस्ट-हार्वेस्ट मैनेजमेंट को सुधारना और किसानों की आय बढ़ाना है।

MPBC (Medicinal Plants Business Centre) के तहत सुखाने, भंडारण, प्रोसेसिंग, टेस्टिंग लैब और मार्केटिंग की सुविधा एक ही छत के नीचे होगी।

किसान उत्पादक संगठन (FPOs/FPCs)

सहकारी समितियां (Cooperatives)

- ■गैर-सरकारी संगठन (NGOs)
- ■राज्य औषधीय पादप बोर्ड (SMPBs)
- ■सरकारी निकाय और क्लस्टर्स

Click & Read More ⏵⏵

स्वच्छता, आधयात्म और सम्मान का अनूठा संगम

65वीं सफाई क्रांति: ऐतिहासिक 'बड़ा तालाब' और मंदिरों का कायाकल्प

Click & Watch

रेवाड़ी: शहर में चल रही स्वच्छता की अनूठी मुहिम ने रविवार (18 जनवरी) को इतिहास रच दिया। 65वीं सफाई क्रांति में जन-भागीदारी का ऐसा सैलाब उमड़ा कि ऐतिहासिक **'बड़ा तालाब'** और आसपास के प्राचीन मंदिरों की सूरत ही बदल गई।

मुख्य बिंदु: विधायक लक्ष्मण सिंह यादव के नेतृत्व में सैकड़ों सफाई वीरों, युवाओं और बच्चों ने श्रमदान किया। सफाई के साथ-साथ बेटियों और खिलाड़ियों का सम्मान भी किया गया।

ऐतिहासिक धरोहरों को मिली नई सांस

- **बड़ा तालाब और हनुमान मंदिर:** सफाई वीरों ने मंदिर परिसर को चमकाया।
- **शनिदेव मंदिर:** मंदिर के चारों तरफ फैली गंदगी का पूरी तरह सफाया किया गया।
- **प्राचीन कुएं का पुनरुद्धार:** गंदगी के ढेर में दबे प्राचीन कुएं को कड़ी मेहनत के बाद नया जीवन दिया गया।

Click & Read More ⏵⏵

AIIA ने शुरू किया 'गर्भाशय ग्रीवा कैंसर जागरूकता माह': आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान मिलकर करेंगे बचाव

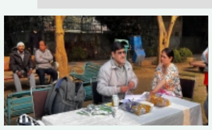
नई दिल्ली: महिलाओं के स्वास्थ्य को प्राथमिकता देते हुए ऑल इंडिया इंस्टीटड्यूट ऑफ आयुर्वेद (AIIA) ने जनवरी 2026 को **Cervical Cancer Awareness Month** के रूप में मनाने की शुरुआत की है। श्री रोग एवं प्रसूति तंत्र विभाग (**SRPT**) और इंटीग्रेटिव ऑर्कोलॉजी सेंटर (CIO) ने मिलकर एक विशेष जागरूकता फैंलेट जारी किया है।

जनवरी माह:
सर्वाइकल कैंसर जागरूकता का प्रतीक

Click & Read More ⏵⏵

CCRYN ने दिल्ली में मनाया 'माइंड-बॉडी वेलनेस कैंप'

फ्री थायरॉइड स्क्रीनिंग और योग से लोगों को लाभ



नई दिल्ली: केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान फल परिषद (CCRYN), आयुष मंत्रालय ने १८ जनवरी को दिल्ली के सेंट्रल पार्क में एक माइंड-बॉडी वेलनेस कैंप का आयोजन किया। इस शिविर का उद्देश्य शहरी जीवनशैली से उत्पन्न तनाव और थायराॅइड जैसी समस्याओं के प्रति जागरूकता फैलाना था।

Click & Read More ⏵⏵

सर्दियों में दूध: कब 'अमृत' और कब 'जहर'? आयुर्वेद ने बताया पीने का सही समय और तरीका, नहीं बनेगा कफ

नई दिल्ली | आयुष्य पथ वेलनेस डेस्क

सर्दियों में गर्म दूधा का गिलास न केवल शरीर को गर्मी देता है, बल्कि यह हमारी परंपरा का हिस्सा है। लेकिन अक्सर लोगों को शिकायत होती है कि ठंड में दूध पीने से उन्हें बलगम (Mucus), भारीपन या गैस की समस्या हो जाती है। आयुर्वेद के अनुसार, दूधा अमृत समान है, लेकिन केवल तब जब इसे सही समय, सही तरीके और सही मसालों के साथ पिया जाए।

आयुष मंत्रालय और आयुर्वेद विशेषज्ञों ने सर्दियों में 'दुग्ध पान' के लिए विशेष गाइडलाइंस साझा की हैं। जानिए आपके लिए क्या सही है।

Click & Read More ⏩

शक्ति मुद्रा: अनिद्रा, तनाव और स्त्री रोगों का अचूक उपाय

सृजनात्मक शक्ति और आंतरिक शांति की कुंजी

संस्कृत में 'शक्ति जो श्रोणी क्षेत्र की
मुद्रा' का अर्थ है **ऊर्जा को संतुलित**
"सजृनात्मक शक्ति **करती है और मन की**
की मुद्रा"। **यह एक गहरी नींद के लिए**
संयुक्त हस्त मुद्रा है तैयार करती है।

Click & Read More ⏩

सायटिका का प्रबंधन: सूक्ष्म एवं स्थूल व्यायाम, विशेष योगासन, एक्यूप्रेशर तथा प्राकृतिक चिकित्सा-एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण

आयुष्य पथ डेस्क | नई दिल्ली

सायटिका (Sciatica) कोई बीमारी नहीं, बल्कि एक लक्षण है जो बताता है कि आपकी सायटिक नर्व (Sciatic Nerve) पर कहीं दबाव पड़ रहा है। यह हमारे शरीर की सबसे लंबी और चौड़ी नस है, जो कमर से शुरू होकर कूल्हों के रास्ते पैरों के अंगूठे तक जाती है। जब इस पर दबाव पड़ता है (जैसे स्लिप डिस्क या मांसपेशियों की जकड़न के कारण), तो कमर से लेकर पैर तक बिजली के करंट जैसा तेज दर्द, सुन्नपन या झुनझुनी महसूस होती है।

आधुनिक चिकित्सा में दर्द निवारक दवाएं दी जाती हैं, लेकिन योग, व्यायाम, एक्यूप्रेशर और प्राकृतिक चिकित्सा जैसे वैकल्पिक उपाय नर्व पर से दबाव हटाने और दर्द को जड़ से खत्म करने में वैज्ञानिक रूप से प्रभावी साबित हुए हैं। इस लेख में हम इन्हीं उपायों पर विस्तार से चर्चा करेंगे।

Click & Read More ⏩

©2025 आयुष्य मन्दिरम्, रेवाड़ी, हरियाणा | सर्वाधिकार सुरक्षित | स्वामी, प्रकाशक एवं मुद्रक: आयुष्य मन्दिरम् | संपादक: आचार्य डॉ. जयप्रकाश [इमेल: editor@amsite.in]

सम्पादकीय मंडल: ▪सह सम्पादक: योगाचार्य सुषमा कुमारी [इमेल: sushmacharya@amsite.in] ▪पब्लिकेशन प्रबंधक: रामधन भारद्वाज [इमेल: pbm.ramdhan@amsite.in] ▪ग्राफिक डिजाइनर और डीटीपी ऑपरेटर: हिमांशु [इमेल: himanshu.dtp@amsite.in] ▪वेब डेवलपर/ऑनलाइन समन्वयक: दुर्गेश तिवारी [इमेल: durgesh.cordinator@amsite.in] ISSN स्थिति: आवेदन किया गया (Request ID: 73 055) प्रकाशन आवृत्ति: डिजिटल/साप्ताहिक

पता विवरण: पंजीकृत कार्यालय: 181, सुभाष गली, वार्ड नं. 6, कनीना मण्डी 123027, हरियाणा | सम्पादकीय/पत्राचार कार्यालय: आयुष्य मन्दिरम् , 212 एल आर, मॉडल टाउन, रेवाड़ी-123401, हरियाणा | प्रशासकीय कार्यालय: आयुष्य मन्दिरम् भवन, श्रीकृष्णा कॉलोनी, देवलावास रोड, नजदीक सेक्टर 18, रेवाड़ी, हरियाणा। शिकायत निवारण अधिकारी (Grievance Officer) (IT Rules, 2021 के तहत: आचार्य डॉ. जयप्रकाश [इमेल: editor@amsite.in] [फोन नं. 8368195109] संपर्क एवं ऑनलाइन विवरण: इमेल: amtrewadi@gmail.com | फोन: 9873490919 | वेबसाइट: https://ayushyapath.in |

अस्वीकरण: 'इस डिजिटल न्यूजपत्र में प्रकाशित सभी जानकारी केवल शैक्षिक और सूचनात्मक उद्देश्यों के लिए है। यह पेशेवर चिकित्सा सलाह का विकल्प नहीं है। किसी भी उपचार या स्थिति के लिए हमेशा योग्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श करें।' प्रकाशन से संबंधित किसी भी विवाद का न्यायिक क्षेत्र केवल रेवाड़ी, हरियाणा होगा।