प्रकृति से जुड़ें, स्वस्थ रहें, आगे बढ़ें

आयुष्य पथ

AYUSHYA PATH

■वर्ष-1 ■अंक-12 ■प्रकाशन: गुरूवार, दिनांक: ०५ फरवरी 2026 ■आवृत्ति: साप्ताहिक ■ISSN: आवेदनधीन

3 नए : आयुष मंत्रालय जल्द मांगेगा राज्यों से प्रस्ताव | बजट 2026

नई दिल्ली | आयुष्य पथ ब्यूरो

संघ बजट 2026-27 में **आयुर्वेद के लिए किए गए ऐतिहासिक ऐलान के बाद अब जमीनी कार्यवाई शुरु हो गई है। केन्द्रीय आयुष राज्य मंत्री श्री प्रतापराव जाधव ने स्पष्ट कर दिया है कि देश में तीन नए 'अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान'** (AIIA) स्थापित करने के लिए सरकार 'मिशन मोड' में काम करेगी।

सोमवार (३ फरवरी) को जारी एक विशेष अपडेट के अनुसार, आयुष मंत्रालय जल्द ही सभी राज्य सरकारों से इसके लिए प्रस्ताव आंमत्रित करेगा। इसका सीधा अर्थ है कि जिन राज्यों के पास जमीन और विजन होगा, उन्हें एम्स (AIIMS) की तरज पर ये प्रतिष्ठित आयुर्वेद संस्थान मिलेंगे।

मंत्री प्रतापराव जाधव ने इस योजना की रुपरेखा साझा की।

Click & Read More

उत्तर भारत को मिला 'NIMHANS-2', एक लाख युवाओं को नौकरी-बजट 2026

नई दिल्ली | आयुष्य पथ हेल्थ ब्यूरो

कोरोना काल के बाद से भारत जिस 'साइलेंट पैनडेमिक' यानी मानसिक तनाव और अवसाद से जूझ रहा है, उस पर मोदी सरकार ने बजट २०२६-२०२७ में निर्णायक प्रहार किया है।

Click & Read More

लद्दाख से दिल्ली तक गूँजी तालियाँ: पद्म श्री डॉ. पद्मा गुरमेत का CCRH मुख्यालय में सम्मान

आयुष परिवार ने कहा,'हमें आप पर गर्व है'

नई दिल्ली| आयुष्य पथ ब्यूरो

लद्दाख की बर्फीली चोटियों से निकलकर भारत की संसद तक 'सोवा-रिग्पा (Sowa-Rigpa)' चिकित्सा पद्धति को पहचान दिलाने वाले डॉ. पद्मा गुरमेत आज किसी परिचय के मोहताज नहीं हैं। हाल ही में भारत सरकार द्वारा उन्हें 'पद्म श्री' (२०२६) से सम्मानित किए जाने की घोषणा के बाद, पूरे आयुष जगत में खुशी की लहर है।

इस उपलब्धि का जश्न मनाने के लिए, केन्द्रिय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद (CCRH) ने अपने नई दिल्ली स्थित मुख्यालय में १ फरवरी को एक विशेष सम्मान समारोह आयोजित किया। यह कार्यक्रम केवल एक व्यक्ति का सम्मान नहीं, बल्कि होम्योपैथी और सोवा-रिग्पा जैसी अलग-अलग पद्धतियों के बीच 'आयुष एकता' का प्रतीक बना।

पूरी खबर पढ़ें-

- **कौन हैं डॉ. पद्मा गुरमेत?**
- **डॉ. गुरमेत का संदेश**
- **आयुष एकता का संदेश**
- **समारोह की झलकियाँ**

Click & Read More

सफाई क्रांति में मिली ऐतिहासिक सुरंग

525 साल पुराने 'बड़ा तालाब' में उतरा 'आई लव रेवाड़ी' स्वच्छता परिवार, सुरंग देख रह गए दंग

रेवाड़ी | आयुष्य पथ

विधायक लक्ष्मण सिंह यादव के नेतृत्व में चल रहे सफाई क्रांति का ६७वां चरण (१ फरवरी २०२६ की तारीख) रेवाड़ी के इतिहास में गर्व और गौरव के साथ दर्ज हो गई, जब शहर की सबसे बड़ी ऐतिहासिक धरोहर-'बड़ा तालाब' सफाई क्रांति के वीरों के स्पर्श से जीवंत हो उठी।

विशेष गतिविधियां:

- सुरंग का रहस्य और इतिहास से साक्षात्कार
- शिवालय में योग और सनातन की छटा
- INTECH का संबोधन
- सम्मान और समर्पण

Click & Read More

डेनमार्क में गूंजा 'पंचकर्म' का विज्ञान

AIIA विशेषज्ञ ने बताया दीर्घायु का राज

कोपेहेगन/नई दिल्ली| आयुष्य पथ इंटरनेशनल डेस्क

यूरोप का दिल कहे जाने वाले डेनमार्क में पिछले तीन दिनों से चल रहे 'बॉडी माइंड सोल फेयर' का समापन भारतीय ज्ञान परंपरा के जयघोष के साथ हुआ। समापन सत्र में भारत की प्राचीन पद्धति 'पंचकर्म' छाई रही, जिसे आधुनिक विज्ञान ...

Click & Read More

हठयोग के 12 स्वर्णिम सूत्र: सफलता और विफलता के बीच का आध्यात्मिक विज्ञान

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, और न ही यह केवल आसन लगाकर बैठने की प्रक्रिया है। योग एक **'जीवन विज्ञान'** (Science of Living) है। जब महर्षि पतंजलि ने 'अष्टांग योग' के माध्यम से मन के अनुशासन की बात की, तो लगभग १५वीं शताब्दी में स्वामी स्वात्माराम जी ने **'हठयोग प्रदीपिका'** के माध्यम से शरीर और प्राण के अनुशासन का मार्ग प्रशस्त किया।

आज के आधुनिक युग में, जहां तनाव, अवसाद और जीवनशैली से जुड़े रोग महामारी का रूप ले चुके हैं, हठयोग प्रदीपिका का प्रथम उपदेश

Click & Read More

(First Chapter) हमारे लिए एक **'लाइटहाउस'** की तरह है। स्वामी स्वात्माराम ने बहुत स्पष्ट शब्दों में उन ६ आदतों को चिन्हित किया है जो किसी भी व्यक्ति (योगी या भोगी) को बर्बाद कर सकती हैं, और उन ६ गुणों को बताया है जो उसे शिखर तक ले जा सकते हैं।

आयुष्य पथ के इस विशेष संपादकीय में, हम हठयोग के बाधक (Badhak) और साधक (Sadhak) तत्वों का गहन विश्लेषण करेंगे और देखेंगे कि २१वीं सदी के कॉर्पोरेट, सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन में ये सूत्र कैसे प्रासंगिक हैं।

मरुस्थल का कल्पवृक्ष और आरोग्य का 'अक्षय पात्र': खेजड़ी

भारतीय संस्कृति में वृक्षों को केवल लकड़ी या छाया का स्रोत नहीं माना गया है, बल्कि उन्हें 'देवता' और 'औषधालय' का दर्जा प्राप्त है। इसी परंपरा का सबसे जीवंत उदाहरण है - खेजड़ी (Prosopis cineraria)। जिसे राजस्थान में 'जांटी', पंजाब में 'जांड', गुजरात में 'समी' और संयुक्त अरब अमीरात में 'गफ' (Ghaf) कहा जाता है। यह केवल एक वृक्ष नहीं, बल्कि थार के रेगिस्तान की संपूर्ण पारिस्थितिकी (Ecology) और वहां के निवासियों की जीवन रेखा है।

आज जब दुनिया 'सस्टेनेबल लिविंग' (Sustainable Living) और 'प्लांट बेस्ड मेडिसिन' की बात कर रही है, तब खेजड़ी का महत्व और भी बढ़ जाता है। आयुष्य पथ के इस विशेष संपादकीय में हम खेजड़ी के उन पहलुओं को उजागर करेंगे जो इसे केवल एक 'राज्य वृक्ष' से ऊपर उठाकर एक 'सुपरूड' और 'सुपर-मेडिसिन' के रूप में स्थापित करते हैं।

आयुर्वेद में खेजड़ी को 'शमी' के नाम से जाना जाता है। चरक संहिता और सुश्रुत संहिता में इसके कई औषधीय प्रयोगों का वर्णन है। इसे एक शक्तिशाली 'रसायन' (Rejuenator) माना गया है।

Click & Read More

योग का 'गोल्डन रूल': आसन से पहले क्यों जरूरी है 'सूक्ष्म, स्थूल और सूर्य नमस्कार'? जानिए सही क्रम और वैज्ञानिक लाभ

नई दिल्ली। (आयुष्य पथ योग डेस्क)

क्या आप मैट बिछाते ही सीधे 'शीर्षासन' या 'पश्चिमोत्तानासन' शुरू कर देते हैं? अगर हाँ, तो सावधान हो जाएं! योग विज्ञान के अनुसार, ठंडे शरीर के साथ सीधे कठिन आसन करना लोहे को बिना गर्म किए मोड़ने जैसा है-जिससे शरीर (या लोहा) टूट सकता है।

महर्षि पतंजलि और स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी जैसे महान योगियों ने शरीर को आसनों (स्थिरता) के लिए तैयार करने का एक निश्चित वैज्ञानिक क्रम बताया है। वह 'त्रिमूर्ति' है-सूक्ष्म व्यायाम, स्थूल व्यायाम और सूर्य नमस्कार। आज हम जानेंगे कि ये क्या हैं, इनके फायदे क्या हैं और आसनों से पहले इनका अभ्यास क्यों अनिवार्य है।

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।