



प्रकृति से जुड़ें, स्वस्थ रहें, आगे बढ़ें

आयुष्य पथ



■ अंक-2

■ प्रकाशन दिनांक: 27 नवम्बर 2025

■ आवृत्ति: साप्ताहिक

■ ISSN: आवेदनधीन

आयुर्वेद, योग और ISO की मुहर: आपकी सेहत के लिए गुणवत्ता मानक क्यों जरूरी है?

आयुष- जो आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा का खजाना है-आज दुनिया भर में तेजी से फैल रहा है। लेकिन इस बढ़ती लोकप्रियता के साथ ही एक बड़ा सवाल खड़ा होता है: गुणवत्ता और सुरक्षा की गारंटी क्या है? क्या बाजार में मिलने वाला हर उत्पाद या हर योग शिक्षक भरोसेमंद है?

❶ आयुष्य मंत्रालय की मुहर: वाईसीबी (Yoga Certification Board) क्या है?

योग आज केवल एक अभ्यास नहीं है, बल्कि एक पेशेवर क्षेत्र बन गया है। इसलिए, यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि योग सिखाने वाला व्यक्ति न केवल योग्य हो, बल्कि सरकार द्वारा निर्धारित मानकों का पालन भी करता हो।

YCB (योग प्रमाणन बोर्ड) आयुष्य मंत्रालय, भारत सरकार के तहत एक स्वायत्त निकाय है। इसका मुख्य उद्देश्य योग शिक्षकों और केंद्रों के लिए गुणवत्ता मानक स्थापित करना है।

YCB प्रमाणन का अर्थ:

● **सत्यता (Authenticity):** शिक्षक को सरकार द्वारा अनुमोदित पाठ्यक्रम और प्रोटोकॉल में शिक्षित किया गया है।

● **सुरक्षा (Safety):** सिखाए गए अभ्यास सुरक्षित हैं और स्वास्थ्य जोखिमों को कम करते हैं।

आयुष्य मन्दिरम् का YCB में विश्वास

हमारा दृढ़ विश्वास है कि गुणवत्ता से कोई समझौता नहीं होना चाहिए। आयुष्य मन्दिरम् एक YCB मान्यता प्राप्त केंद्र है।



Photo Credit: Ayushya Mandiram

यह प्रमाणन हमारे छात्रों और समुदाय को यह आश्वासन देता है कि: 'हमारा शिक्षण, हमारे प्रोटोकॉल और हमारी शिक्षण पद्धति आयुष्य मंत्रालय के सर्वोच्च मानकों पर खरे उतरते हैं। अपनी सेहत को सिर्फ प्रमाणित हाथों में सौंपें!'

❷ उत्पाद सुरक्षा की गारंटी: GMP (Good Manufacturing Practice)

जब आप कोई आयुर्वेदिक औषधि, तेल या चूर्ण खरीदते हैं, तो आप उसकी गुणवत्ता और शुद्धता पर भरोसा करते हैं। GMP वह सरकारी मुहर है जो आपको यह भरोसा दिलाती है कि उत्पाद सुरक्षित है।

GMP क्या सुनिश्चित करता है:

यह सुनिश्चित करता है कि निर्माण, संस्करण, पैकेजिंग और भंडारण की पूरी प्रक्रिया साफ-सुथरी और नियंत्रित वातावरण में होती है। साथ ही, उपयोग की जाने वाली कच्ची सामग्री शुद्ध और उच्च गुणवत्ता की हो।

बाकी अगले पृष्ठ पर.....

❸ प्रबंधन मानक: ISO प्रमाणन

(International Organization for Standardization)

प्रमाणन आपके केंद्र या संस्था की प्रबंधन प्रणाली (Management System) की गुणवत्ता को दर्शाता है।

ISO 9001 यह सुनिश्चित करता है कि संस्था ग्राहक केंद्रित है, निरंतर सुधार करती है, और सभी कार्य एक निर्धारित प्रक्रिया-आधारित प्रणाली के अनुसार होते हैं।

बाकी अगले पृष्ठ पर.....

राष्ट्रीय अपडेट: आयुष्य समाचार

भारत में होगा WHO शिखर सम्मेलन पारंपरिक चिकित्सा के भविष्य पर वैश्विक मंथन

भारत सरकार, विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के साथ मिलकर 17 से 19 दिसंबर 2025 को नई दिल्ली में आयोजित होने वाले दूसरे WHO वैश्विक पारंपरिक चिकित्सा सम्मेलन की मेजबानी की तैयारियों को अंतिम रूप दे रही है। यह सम्मेलन एक बैठक नहीं, बल्कि पारंपरिक चिकित्सा के भविष्य की दिशा तय करने वाला एक ऐतिहासिक मंच है।

● **मेजबानी का महत्व:** भारत, जो आयुर्वेद और योग जैसी पद्धतियों का जन्मदाता है, इस शिखर सम्मेलन की मेजबानी करके दुनिया को दिखा रहा है कि पारंपरिक चिकित्सा को अब स्वास्थ्य सेवा में वैकल्पिक (Alternative) नहीं, बल्कि मुख्यधारा माना जाना चाहिए।



Photo Credit: Government of India

बाकी अगले पृष्ठ पर.....

सेहत के गुणवत्ता मानक.....

उपभोग के लिए GMP:

यदि किसी आयुष उत्पाद पर GMP प्रमाणित होने का लेबल है, तो आप निश्चित हो सकते हैं कि उस उत्पाद में कोई हानिकारक या अशुद्ध तत्व नहीं मिलाए गए हैं। हमेशा ऐसा उत्पाद खरीदें जिस पर यह साफ लिखा हो कि वह GMP प्रमाणित है।

ISO मुहर

ISO मुहर अंतर्राष्ट्रीय सहयोग और व्यावसायिकता के लिए संस्था की विश्वसनीयता को वैश्विक स्तर पर स्थापित करती है।

शिखर सम्मेलन.....

● **उद्देश्य और फोकस:** इस सम्मेलन का मुख्य फोकस साक्ष्य आधारित दृष्टिकोण पर होगा। इसमें WHO सदस्य देशों के प्रतिनिधि इस बात पर चर्चा करेंगे कि कैसे पारंपरिक उपचारों को डेटा, विज्ञान और आधुनिक गुणवत्ता मानकों के आधार पर सुरक्षित और प्रभावी बनाया जाए।

● **वैश्विक नीति निर्माण:** यह मंच आयुष्य मंत्रालय को भारत की पारंपरिक चिकित्सा को अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति-निर्माण के केन्द्र में लाने का अवसर देगा। इसका सीधा अर्थ है कि आने वाले वर्षों में, योग और आयुर्वेद के सिद्धान्त वैश्विक स्वास्थ्य मॉडलों को प्रभावित करेंगे।

तैयारी और कूटनीति: शिखर सम्मेलन से पहले, भारत सरकार ने स्वागत समारोह का आयोजन किया है, जिसमें कई देशों के राजदूत, राजनयिक और प्रतिनिधि शामिल हुए। यह भारत की 'स्वास्थ्य कूटनीति' (Health Diplomacy) में एक महत्वपूर्ण प्रगति है।

WHO द्वारा जारी प्रेस विज्ञप्ति (1 अक्टूबर 2025) पर आधारित।
स्रोत लिंक: <https://www.who.int/news/item/01-10-2025-who-and-government-of-india-sign-memorandum-of-understanding-to-host-the-second-global-summit-on-traditional-medicine-in-new-delhi>

आयुष्य इवेंट अपडेट: समाजसेवा और स्वास्थ्य का समन्वय

'आई लव रेवाड़ी' अभियान: विधायक लक्ष्मण सिंह यादव की उपस्थिति में स्वच्छता और योग का अनूठा संगम!

आयुष्य मन्दिरम् ने हर सप्ताह रेवाड़ी के नागरिकों को स्वच्छता और स्वास्थ्य के लिए एक नई दिशा दी है। यह अभियान रेवाड़ी विधायक श्री लक्ष्मण सिंह यादव जी की पहल पर शुरू किया गया है, जिसमें वह स्वयं सक्रिय रूप से सफाई और योगाभ्यास में शामिल होते हैं। इस पूरे अभियान का नेतृत्व दैनिक रणघोष के सम्पादक श्री प्रदीप नारायण जी ने सम्भाला हुआ है। इस बार के आयोजनकर्ता श्री महेश यादव (पूर्व पार्षद) रहे।



आयुष्य मन्दिरम् इस महत्वपूर्ण सामाजिक पहल में एक भागीदार संस्था की भूमिका निभा रही है। संस्था द्वारा प्रत्येक रविवार को एक विशेष योगाभ्यास प्रोटोकॉल कराया जाता है। इस बार का सफाई अभियान सुबह 6:30 बजे आजाद चौक स्थित इंद्र किराणा स्टोर से शुरू होकर राजा वाटिका तक पहुँचा; जहाँ प्रधानमंत्री से सम्मानित योगाचार्य सुषमा ने उपस्थित सभी सफाई योद्धाओं और जन समुदाय को योगाभ्यास कराया।



साप्ताहिक आयुष अभ्यास

'त्रिकटु चूर्ण' की शक्ति: सर्दी में पाचन और इम्यूनिटी का कवच

सर्दी के मौसम में पाचन और इम्यूनिटी को मजबूत करने के लिए त्रिकटु चूर्ण (साँठ, काली मिर्च, पिप्पली) सबसे प्रभावी और सरल उपाय है।

● **लाभ:** मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है, कब्ज, गैस और अपच को दूर करता है, और श्वसन समर्थन देता है।

● **उपयोग:** 1/4 से 1/2 चम्मच शहद के साथ मिलाकर चाटें, या गुनगुने पानी के साथ भोजन के बाद लें।



आयुर्वेद आहार टिप

बाजार से खरीदते समय शहद और घी की शुद्धता कैसे जाँचें?

● **शहद का जल परीक्षण:** एक गिलास पानी में शहद डालें। शुद्ध शहद गिलास के नीचे बैठ जाएगा और आसानी से नहीं घुलेगा।

● **घी का हथेली परीक्षण:** हथेली पर घी रखें। शुद्ध घी शरीर के तापमान के संपर्क में आते ही तुरंत पिघलना शुरू कर देगा।

● **अंतिम जाँच:** खरीदते समय FSSAI और FPO मार्क जरूर जाँचें।



सर्वकायेष्वांतरंग शरीरस्य ही रक्षणम् (च.सू.)

आयुष्य साप्ताहिक अभ्यास: वज्रासन और अधोमुख हस्त मुद्रा का शक्ति संयोजन

गायत्री मुद्रा 10 का रहस्य: भोजन के बाद 10 मिनट में बढ़ाएँ पाचन अग्नि और आत्मबल

वज्रासन और अधोमुख हस्त मुद्रा का यह संयोजन शारीरिक स्थिरता को मानसिक शक्ति से जोड़ता है। यह एकमात्र ऐसा संयोजन है जिसे आप भोजन के तुरंत बाद कर सकते हैं, जिससे पाचन क्रिया में चमत्कारिक सुधार आता है।

तकनीक (विधि):

● **वज्रासन में बैठें:** घुटनों को मोड़कर, पैरों के तलवों को ऊपर की ओर रखते हुए बैठें। एड़ियों के बीच आराम से अपनी जगह लें।

● **मुद्रा स्थापित करें:** दोनों हाथों की हथेलियाँ नीचे की ओर (जमीन की ओर मुख) करते हुए, उन्हें मणिपुर चक्र (नाभि क्षेत्र) के पास जाँघों पर रखें।

● **अंगूठा निर्देशन:** दोनों अंगूठे नाभि की ओर अंदर की तरफ इशारा करते हों। यह विशेष स्थिति मणिपुर क्षेत्र की ऊर्जा को केंद्रित करती है।

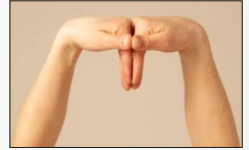
● **एकाग्रता:** आँखें बंद करें और अपनी एकाग्रता को नाभि से थोड़ा ऊपर, रीढ़ की हड्डी के केंद्र पर स्थापित करें।

● **लाभ:** वज्रासन रक्त संचार को पेट की ओर बढ़ाता है, जबकि अधोमुख मुद्रा मणिपुर चक्र (पेट की अग्नि) को उत्तेजित करती है। यह संयोजन भोजन के बाद अपच, गैस और भारीपन को तुरंत कम करने में सहायक है। यह मुद्रा शरीर की ऊर्जा को 'ग्राउंड' करती है, जिससे बेचैनी और तनाव कम होता है।

● **दैनिक अभ्यास:** भोजन के तुरंत बाद या दिन में कभी भी, जब आपको एकाग्रता की कमी महसूस हो, तो 5 से 10 मिनट के लिए इस मुद्रा का अभ्यास करें। यह आपकी दैनिक ऊर्जा और पाचन को संतुलित रखने की एक अचूक चाबी है।

● **सलाह:** महिला मासिक धर्म में मुद्रा को हृदय केन्द्र पर ही रखें, ताकि ऊर्जा का अधोगामी प्रवाह न हो। ऑन्कोलॉजिस्ट/योग चिकित्सक से परामर्श के बाद कैंसर रोगियों के लिए बतौर सहायक चिकित्सा अभ्यास किया जा सकता है।

(संदर्भ: आयुष्यमाला थेरा मुद्रा: बृहत प्रोटोकॉल और वैज्ञानिक संहिता)



ISSN :

©2025 आयुष्य मन्दिरम्, रेवाड़ी, हरियाणा | सर्वाधिकार सुरक्षित | मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक: आचार्य डॉ. जयप्रकाश

सम्पादकीय मंडल: •मुख्य सम्पादक: आचार्य डॉ. जयप्रकाश [ईमेल: editor@amsite.in] •सह सम्पादक: योगाचार्य सुषमा कुमारी [ईमेल: sushmacharya@amsite.in] •पब्लिकेशन प्रबंधक: रामधन भारद्वाज [ईमेल: pbm.ramadhan@amsite.in]

•ग्राफिक डिजाइनर और डीटीपी ऑपरेटर: हिमांशु [ईमेल: himanshu.dtp@amsite.in] •वेब डेवलपर/ऑनलाइन समन्वयक: दुर्गेश तिवारी [ईमेल: durgesh.cordinator@amsite.in]

कार्यालय का पता: 212 एल आर, मॉडल टाउन, रेवाड़ी-123401, हरियाणा (भारत) | ईमेल: amtrewadi@gmail.com | फोन: 9873490919 | वेबसाइट: <https://amsite.in/ayushya-path-home>

शिकायत निवारण अधिकारी (Grievance Officer) (IT Rules, 2021 के तहत: आचार्य डॉ. जयप्रकाश [ईमेल: editor@amsite.in] [फोन नं. 8368195109])

अस्वीकरण: 'इस न्यूजलेटर में दी गई 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।'

[सदस्यता समाप्त करें/Unsubscribe Link]

आवृत्ति: साप्ताहिक