



प्रकृति से जुड़ें, स्वस्थ रहें, आगे बढ़ें

आयुष्य पथ



■ अंक-3

■ प्रकाशन दिनांक: 04 दिसम्बर 2025

■ आवृत्ति: साप्ताहिक

■ ISSN: आवेदनधीन

संपादक की कलम से

दिसम्बर की शुरुआत: शीत ऋतुचर्या का पालन क्यों है अनिवार्य?

प्रिय पाठकों!

आयुर्वेद की सुंदरता केवल रोगों के उपचार में नहीं, बल्कि जीवन की सहज लय और पद्धति के साथ हमारे समन्वय को समझने में निहित है। अब हम दिसम्बर माह में प्रवेश कर चुके हैं; वह समय जब प्रकृति अपनी चादर समेटना शुरू करती है और हवा में एक तीखा रुखापन और ठंडक घुल जाती है। यह औपचारिक रूप से शीत ऋतु की शुरुआत है।

आयुर्वेद के सिद्धांत के अनुसार, “समानो वृद्धि कारणं”-समान गुण समान को बढ़ाते हैं। शीत ऋतु का मुख्य गुण ठंडा, रुखा और हल्का होना है, और यही गुण हमारे शरीर के सबसे प्रमुख दोष-वात (गति और वायु)- के भी हैं। जब बाहरी वातावरण में वात बढ़ता है, तो वह हमारे शरीर के भीतर भी वात दोष को तुरंत बढ़ा देता है।

यही कारण है कि इस मौसम में हमें सबसे अधिक शिकायतें जोड़ों के दर्द, शरीर में अकड़न, रुखी त्वचा, और पाचन संबंधी अस्थिरता की मिलती हैं। वात दोष का यह असंतुलन, यदि समय रहते नहीं संभाला गया, तो गंभीर और जीर्ण रोगों (Chronic Diseases) का कारण बन सकता है।

इसीलिए, ऋतुचर्या (Seasonal Regimen) का पालन करना केवल एक सुझाव नहीं, बल्कि एक अनिवार्य आवश्यकता है। शीत ऋतुचर्या का पालन करके हम बाहरी ठंडक और रुखापन का मुकाबला गर्माहट, चिकनाई और स्थिरता से करते हैं।

इस अंक में, हमारा मुख्य ध्यान वात दोष के प्रबंधन पर है-विशेषकर जोड़ों के दर्द से सुरक्षा पर। हम आपको योग, आहार और प्राकृतिक चिकित्सा की एक सरल त्रिवेणी (Three-pronged Strategy) प्रदान कर रहे हैं, जिसका पालन करके आप इस मौसम को न केवल सह पाएंगे, बल्कि इसका आनंद भी ले सकेंगे।

स्वस्थ रहें, सचेत रहें, और ऋतुचर्या का पालन करें।

आयुष्य पथ: बचाव की त्रिवेणी: वात को संतुलित करने के 3 आयाम

वात दोष और जोड़ों का दर्द: योग, आहार और प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा बचाव।

शीत ऋतु में वात दोष क्यों बढ़ता है?

आयुर्वेद के अनुसार, वात दोष शरीर में गति (Movement), संचार (Communication) और तंत्रिका तंत्र (Nervous System) को नियंत्रित करता है। वात की प्रकृति रुखी, ठंडी, हल्की और अस्थिर होती है। शीत ऋतु (Cold Season) में, जब वातावरण में ठंडक और रुखापन बढ़ जाता है, तो यह वात की समान प्रकृति के कारण वात दोष को तुरंत बढ़ा देता है। बढ़ा हुआ वात दोष शरीर में निम्नलिखित समस्याएँ पैदा करता है-

● **रूखापन:** त्वचा और पाचन तंत्र में रूखापन आता है।

● **दर्द:** जोड़ों में खालीपन, कट-कट की आवाज और तेज दर्द शुरू हो जाता है।

● **कठोरता:** शरीर और मांसपेशियों में अकड़न (Stiffness) आ जाती है।

बचाव की त्रिवेणी: वात को संतुलित करने के तीन आयाम

शीत ऋतु में वात दोष और जोड़ों के दर्द से बचने के लिए हमें योग (Yoga), आहार (Diet), और चिकित्सा (प्राकृतिक उपचार) के माध्यम से वात की ठंडी और रुखी प्रकृति के विपरीत गर्म, चिकनी और स्थिर प्रकृति को बढ़ाना होता है।

जारी (पृष्ठ-2)....

आयुष्य पथ: शैक्षणिक उत्कृष्टता बनाम व्यावसायिक मानक

योग स्नातक, परास्नातक या फिर पीएचडी: वाईसीबी (YCB) सर्टिफिकेशन की आवश्यकता

भारत में योग के क्षेत्र में पिछले एक दशक में अभूतपूर्व विकास हुआ है। जहाँ पहले योग का ज्ञान पारंपरिक गुरु-शिष्य परंपरा तक सीमित था, वहीं आज यह अकादमिक दुनिया में स्नातक (Graduate), परास्नातक (Postgraduate), और पीएचडी (PhD) जैसी उच्च डिग्रियों के रूप में स्थापित हो चुका है।



परंतु, एक उच्च शैक्षणिक योग्यता प्राप्त करने के बाद भी, एक सवाल अक्सर सामने आता है:

● योग सर्टिफिकेशन बोर्ड (YCB & Yoga Certification Board) द्वारा जारी प्रमाण पत्र की क्या आवश्यकता है?

● क्या पीएचडी की डिग्री, YCB सर्टिफिकेशन से बड़ी नहीं है?

यह समझने के लिए, हमें शैक्षणिक योग्यता और व्यावसायिक मानक (Professional Standard) के बीच के महत्वपूर्ण अंतर को समझना होगा।

► **शैक्षणिक योग्यता: ज्ञान की गहराई**

विश्वविद्यालय से प्राप्त योग की डिग्री, चाहे वह बीए, एमए, या पीएचडी हो, ज्ञान की गहराई प्रदान करती है-

► पीएचडी/परास्नातक यह गहन अनुसंधान (Research), मौलिक दर्शन, चिकित्सा विज्ञान के साथ योग के सहसंबंध और अकादमिक शिक्षण विधियों पर ध्यान केंद्रित करती है।

► **लाभ:** एक पीएचडी धारक विषय वस्तु पर अद्वितीय विशेषज्ञता रखता है और योग को सैद्धांतिक रूप से विकसित करने में सक्षम होता है। संक्षेप में, आपकी डिग्री आपको क्या जानना चाहिए यह बताती है।

आयुष्य पथ आगामी अंक अंक-4 में पढ़िए....:

YCB सर्टिफिकेशन: मानक और कानूनी मान्यता

वात को संतुलित करने के तीन आयाम....

1. योग और अभ्यास द्वारा बचाव

योग का उद्देश्य शरीर में स्थिरता लाना और गति को नियंत्रित करना है। वात दोष को शांत करने के लिए धीमी, नियंत्रित और जमीन से जुड़ी (Grounding) मुद्राओं पर ध्यान दें।

1. त्रिकोणासन:

लाभ: यह आसन जोड़ों को सक्रिय करता है और मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। यह संतुलन बढ़ाता है, जिससे वात की अस्थिरता कम होती है।



ध्यान दें: घुटनों के रोगी अपने घुटनों को सीधा रखें, उन्हें लॉक न करें, और अपनी सीमा से अधिक झुकने से बचें। इसके अलावा, किसी भी तरह के दर्द या खिंचाव होने पर तुरंत रुकना चाहिए।

2. ताड़ासन

लाभ: इसे स्थिरता और दृढ़ता का आसन माना जाता है। यह आसन वात को नीचे की ओर केंद्रित (Grounding) करता है और रक्त संचार को सुधारता है।



ध्यान दें: घुटनों के रोगी एड़ियाँ उठाने से बचें। इसके

बजाय, उन्हें घुटनों को हल्का मोड़कर और एड़ियों को जमीन पर रखते हुए आसन करना चाहिए।

3. सूक्ष्म व्यायाम (Gentle

Joint Rotation):

अभ्यास: गर्दन, कंधे, घुटने और टखनों को धीरे-धीरे घुमाएँ। वात दर्द होने पर कभी भी तेज या झटका देकर व्यायाम न करें।



ध्यान दें: अभ्यास से पहले हमेशा जोड़ों को गर्म रखने के लिए हल्का तेल (जैसे तिल का तेल) लगाएँ।

2. आहार द्वारा वात का शमन

आहार वात को शांत करने का सबसे शक्तिशाली माध्यम है। हमें वात के रूखेपन को दूर करने के लिए चिकनाई (स्निग्ध) और ठंडक को दूर करने के लिए गर्माहट देनी है।

वात शांत करने वाले आहार:

- **गरम और चिकना भोजन:** खिचड़ी, दलिया, सूप (सब्जी/दाल), हलवा।
- **स्निग्ध पदार्थ:** शुद्ध घी, तिल का तेल, बादाम का तेल। लौकी आदि कच्ची सब्जियाँ और केला आदि फल।
- **स्वाद:** मीठा, खट्टा (सीमित) और नमकीन (Sweet, Sour, Salty) स्वाद वात को शांत करते हैं। **बचे:** कसैला (Astringent), कड़वा, तीखा (Pungent)

• **मसाले:** अदरक, लहसुन, दालचीनी, हींग और मेथी।

क्या टालें (Avoid)?

• **रूखा और ठंडा भोजन:** बासी/गरिष्ठ भोजन, कच्चा सलाद, पॉपकॉर्न, खट्टी दही, छाछ, कढ़ी एवं ठंडी ड्रिंक्स।

3. प्राकृतिक चिकित्सा और उपचार

1. अभ्यंग (Warm Oil Massage):

यह वात शांत करने की सबसे प्रभावी चिकित्सा है। तिल या सरसों के तेल को हल्का गर्म करें और पूरे शरीर पर (विशेषकर जोड़ों पर) धीरे-धीरे मालिश करें। यह रूखेपन और अकड़न को तुरंत दूर करता है।



2. स्वेदन (Steaming/Sweating):

मालिश के बाद गुनगुने पानी से स्नान करें या स्टीम बाथ (भाप स्नान) लें। यह रक्त संचार बढ़ाता है और वात की कठोरता को दूर करता है।



3. बस्ति/एनीमा

यदि दर्द बहुत अधिक है, तो किसी योग्य चिकित्सक की देखरेख में बस्ती (Basti/Enema) चिकित्सा लेनी चाहिए। बस्ती वात दोष के मुख्य स्थान (बड़ी आंत) पर काम करती है और जोड़ों के दर्द में चमत्कारी लाभ देती है।



आयुष्य पथ: सामुदायिक समाचार

रेवाड़ी में 58वीं सफाई क्रांति: स्वच्छता के साथ गूँजे हँसी के ठहाके, 'आयुष्य मन्दिरम्' की रही विशेष भागीदारी

रेवाड़ी: शहर की पहचान बन चुकी 'सफाई क्रांति' का 58वां अभियान गत रविवार को महज एक सफाई अभियान न रहकर एक भव्य 'महोत्सव' में बदल गया। धारुहेड़ा चूंकी से शुरू होकर यह अभियान छिपटवाड़ा मोहल्ले से होते हुए पंजाबी धर्मशाला में संपन्न हुआ।



इस अवसर पर 'हमारा परिवार संस्था' द्वारा आयोजित कार्यक्रम 'ले लो-ले लो दुआएँ माँ-बाप की' ने माहौल को भावुक और संस्कारमय बना दिया। कार्यक्रम में 'आयुष्य मन्दिरम्' संस्था की ओर से प्रधानमंत्री से सम्मानित योगाचार्य सुषमा ने सभी को योगाभ्यास करा तनावमुक्त किया।



प्रमुख अंश:

► **स्वच्छता और संस्कार:** कार्यक्रम के सूत्रधार विधायक लक्ष्मण सिंह यादव एवं दैनिक रणघोष संपादक प्रदीप नारायण के कड़े प्रयासों से हुए इस अभियान में शहरवासियों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया।

► **योग और ठहाके:** पंजाबी धर्मशाला पहुँचकर यह अभियान उत्सव में बदल गया, जहाँ योग और हँसी के ठहाकों ने उपस्थित लोगों को तनावमुक्त किया।

► **सम्मान:** इस मौके पर समाजसेवी दिनेश कपूर और उनकी टीम ने अतिथियों का स्वागत किया। आयुष्य मन्दिरम् संस्था, श्री श्याम दीवाना मंडल और अन्य सामाजिक संगठनों ने मिलकर यह संदेश दिया कि सफाई क्रांति अब बेहतर इंसान बदलने का प्रमाण बन चुकी है।

► **विडियो देखें** [Click](#)

आयुष्य पथ: बच्चों की इम्यूनिटी

सर्दी में बच्चों की इम्यूनिटी: आयुर्वेद के अनुसार सर्वोत्तम आहार और ऋतुचर्या

1. अमृत समान च्यवनप्राश

च्यवनप्राश को सर्वोत्तम 'रसायन' माना जाता है, जो ओजस (जीवनी शक्ति) को बढ़ाता है।



► **उपयोग का तरीका:** बच्चों को रोजाना सुबह खाली पेट 1/2 से 1 चम्मच च्यवनप्राश खिलाएँ और इसके तुरंत बाद गुनगुना दूध पीने को दें।

2. आहार में 'पंचकोल' का महत्व

पंचकोल (अदरक, काली मिर्च, लौंग, दालचीनी, और सौंफ) पाचन अग्नि को प्रज्वलित करते हैं, 'आम' के संचय को रोकते हैं, और सर्दी-खाँसी जैसे कफ विकारों को दूर रखते हैं।

3. दैनिक 'अभ्यंग' और 'नस्य'

► **अभ्यंग (मालिश):** सोने से पहले तिल या बादाम के तेल से हल्की मालिश करें, जो शुष्कता से बचाता है और गहरी नींद लाता है।



► **नस्य (Nasal Drops):** रात को सोते समय गाय के घी की एक-एक बूँद नाक में डालें। यह श्वसन तंत्र को नम रखता है और संक्रमण को रोकता है।

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

सम्पादकीय मंडल: • 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] ISSN स्थिति: आवेदन किया गया (Request ID: 73 055) प्रकाशन आवृत्ति: डिजिटल/साप्ताहिक

पता विवरण: पंजीकृत कार्यालय: 181, सुभाष गली, बार्ड 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 [ईमेल: editor@amsite.in] [फोन नं. 8368195109] संपर्क एवं ऑनलाइन विवरण: ईमेल: 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।