



संपादकीय कलम से
(From the Editor's Desk)

‘पुरातन ज्ञान, नूतन विज्ञान’

प्रिय पाठकों,
आयुष्य पथ का उद्देश्य केवल खबरें पहुँचाना नहीं, बल्कि भारतीय चिकित्सा पद्धति के प्रति ‘खोए हुए विश्वास’ को वैज्ञानिक तथ्यों के साथ पुनः जागृत करना है। यह अंक विशेष है—एक तरफ यह युवाओं के लिए **रोजगार (HSSC)** की नई उम्मीद लाया है, तो दूसरी तरफ **अधिकारों की लड़ाई (INYGMA)** की गूँज। रेवाड़ी की सड़कों से लेकर केरल के **प्रदर्शन तक**, हम हर उस आवाज के साथ हैं जो ‘समग्र स्वास्थ्य’ की बात करती है।

सप्ताह का सुविचार

‘स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं, आतुरस्य विकार प्रशमनं च।’—(चरकसंहिता)
भावार्थ: आयुर्वेद का मुख्य उद्देश्य स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी के रोग को दूर करना है। हमारा यास है कि हम इलाज से पहले ‘बचाव’ (Prevention) पर जोर दें।

समानता की जंग: योग और प्राकृतिक चिकित्सा को मिले 'NCISM' का कवच, केरल में INYGMA ने उठाई जोरदार मांग

कोच्चि: आयुर्वेद की तरह योग और प्राकृतिक चिकित्सा (Yoga & Naturopathy) को भी केंद्रीय कानून के दायरे में लाने की मांग तेज हो गई है। हाल ही में ‘इंडियन नेचुरोपैथी एंड योग ग्रेजुएट्स मेडिकल एसोसिएशन’ के केरल चैप्टर ने कोच्चि में जोरदार दर्शन किया। प्रदर्शनकारी डॉक्टरों की मांग है कि केंद्र सरकार NCISM एक्ट में संशोधन कर BNYS डॉक्टरों के लिए भी ‘केंद्रीय विनियमन’ लागू करे, ताकि राज्यों में हो रहे भेदभाव और बेरोजगारी को खत्म किया जा सके। डॉक्टरों ने प्रधानमंत्री और आयुष मंत्री से हस्तक्षेप की अपील की है।

आयुष छात्रों के लिए बड़ी खबर: HSSC ने 10,000 नए पदों का रोडमैप किया तैयार, अब अस्पतालों में होगी ‘योग थेरेपी असिस्टेंट’ की आधिकारिक नियुक्ति

नई दिल्ली: स्किल इंडिया के आयुष सब-काउंसिल ने HSSC के चेयरमैन वैद्य मिशन और राष्ट्रीय आयुष ‘योग थेरेपी असिस्टेंट’ और जयंत देवपुजारी के अनुसार, ‘पंचकर्म तकनीशियन’ जैसे अब स्वास्थ्य क्षेत्र में केवल विशिष्ट पदों के लिए जॉब रोलस सामान्य योग शिक्षकों की खुल गए हैं। हेल्थ सेक्टर (Job Roles) को अंतिम रूप नहीं, बल्कि ‘क्लिनिकल स्किल काउंसिल (HSSC) दे दिया है।



पूरा पढ़ें

जब मन में गाँठ पड़ती है, तो शरीर में रोग पनपता है

हाँ! अशुद्ध ‘चित्त’: सभी रोगों (Mindset) का।
का प्रमुख कारण एक अशांत मन आपके शरीर के लिए धीमे जहर का काम करता है। जब तक मन में अशुद्धियाँ हैं, तब तक कोई भी दवा पूरी तरह असर नहीं कर सकती।
चित्त की अशुद्धि आखिर है क्या?
यह कैसे हार्ट अटैक, कैंसर

या ऑटोइम्यून जैसी बीमारियों को जन्म देती है?
और इसका पक्का इलाज क्या है?

इन सभी सवालों के जवाब और स्वस्थ रहने का मूल मंत्र जानने के लिए क्लिक करें—

और पढ़ें ➡

आयुष्य पथ: क्षेत्रीय समाचार

कड़ाके की ठंड में 59वीं ‘सफाई क्रांति’,

विधायक और ‘आयुष्य मन्दिरम्’ ने दिया स्वच्छता के साथ स्वास्थ्य का संदेश

रेवाड़ी: रविवार को कड़ाके की ठंड और घने कोहरे को मात देते हुए रेवाड़ी के शसफाई वीरों ने दिल्ली रोड पर 59वीं सफाई क्रांति का ऐतिहासिक आगाज किया। इस अभियान में शहर के युवाओं ने जेसीबी (JCB) मशीनों की मदद से सड़क किनारे जमी सालों पुरानी गंदगी को हटाकर ‘स्वच्छ भारत’ की मिसाल पेश की।

इस मौके पर स्थानीय विधायक लक्ष्मण सिंह यादव अस्वस्थ होने के बावजूद युवाओं का हौसला बढ़ाने पहुँचे। उन्होंने

कहा, ‘सफाई अब केवल एक काम नहीं, बल्कि परमात्मा की सेवा है।’

अभियान का विशेष आकर्षण रहा ‘आयुष्य मन्दिरम्’ (म डल टाउन) द्वारा आयोजित योग सत्र। वरिष्ठ योगाचार्य सुषमा जी ने सफाई वीरों को योगाभ्यास कराते हुए संदेश दिया कि ‘बाहरी सफाई के साथ-साथ भीतरी (मन और शरीर की) सफाई भी जरूरी है।’ केएलपी कॉलेज में संपन्न इस कार्यक्रम में प्राचार्य कविता



गुप्ता औप प्रधान रिपुदमन गुप्ता की टीम ने अभियान का शानदार स्वागत किया तथा युवाओं ने शपथ ली कि वे रेवाड़ी को गंदगी मुक्त बनाकर ही दम लेंगे। कार्यक्रम के अंत में सभी सेवादारों और सफाई वीरों को सम्मानित किया गया।

देखिए विडियो

इंटीग्रेटिव थेरेपी: आधुनिक चिकित्सा और आयुर्वेद का वैज्ञानिक संगम, भविष्य की स्वास्थ्य क्रांति

लेखक: संपादकीय शोध दल, आयुष्य पथ

सार (Abstract):

- ▶ क्या कैंसर का इलाज सिर्फ कीमोथेरेपी है?
- ▶ या डायबिटीज सिर्फ इंसुलिन से नियंत्रित होगी?

वैश्विक स्वास्थ्य परिदृश्य अब 'इंटीग्रेटिव थेरेपी' (Integrative Therapy) की ओर बढ़ रहा है, जहाँ आधुनिक

डायग्नोस्टिक्स का मिलन आयुर्वेद की 'हीलिंग पावर' से हो रहा है।

पूरा लेख पढ़िए
Click here



आयुष्य पथ: प्राकृतिक सौंदर्य निखार

सर्दियों का सुरक्षा कवच: 3 किचन जड़ी-बूटियाँ

सर्दियों में त्वचा रूखी हो जाती है और मुँहासे (Acne) बढ़ने लगते हैं। बाजार में मिलने वाले कॉस्मेटिक्स आपकी त्वचा को रूखा बना देते हैं। प्राचीन भारतीय सौंदर्य विज्ञान में रसोई को ही सबसे बड़ा दवाखाना माना गया है।

इसलिए महंगे कॉस्मेटिक्स के बजाय, अपनी रसोई की तीन जड़ी-बूटियों का उपयोग करें:

हल्दी: करक्यूमिन (Curcumin) के साथ सूजन और बैक्टीरिया को खत्म करें।

बेसन: जिंक (Zinc) के साथ तेल को नियंत्रित करें।

शहद: ह्यूमेक्टेंट (Humectant) के साथ नमी लॉक करें।

उपयोग की विधि और वैज्ञानिक प्रमाण यहाँ देखें-

Click & Read More



YCB सर्टिफिकेशन की आवश्यकता क्यों?

यदि आपके पास पहले से ही पीएचडी है, तो भी YCB सर्टिफिकेशन आवश्यक है, खासकर तीन मुख्य कारणों से-

1. व्यावसायिक अनिवार्यता और मानक (Professional Mandate & Standard):

भारत सरकार के नियमों के तहत, सार्वजनिक स्थानों, स्वास्थ्य केंद्रों, या विदेश में योग सिखाने के लिए YCB प्रमाण

पत्र को न्यूनतम मानक के रूप में देखा जाता है।

उदाहरण: जैसे एक डॉक्टर के पास एमबीबीएस की डिग्री होती है, लेकिन उसे अभ्यास करने के लिए मेडिकल काउंसिल में पंजीकरण कराना

आवश्यक होता है। उसी प्रकार, YCB सर्टिफिकेशन योग अभ्यास करने का पंजीकरण है।

पढ़ते रहिए **आयुष्य पथ** अगले अंक में रोजगार और नियुक्ति (Employment)

©2025 आयुष्य मन्दिरम्, रेवाड़ी, हरियाणा | सर्वाधिकार सुरक्षित | स्वाभी, 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.ramadhan@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 मण्डली 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 निवारण: इमेल: amtrewardi@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।

वैज्ञानिक विश्लेषण

भ्रामरी प्राणायाम: केवल 'गुंजन नहीं, मस्तिष्क के लिए है' सोनिक थेरेपी

पूरा पढ़िए

भ्रामरी प्राणायाम के बाद षण्मुखी मुद्रा का अभ्यास



लाभ: भ्रामरी प्राणायाम के बाद षण्मुखी मुद्रा का अभ्यास करने से आँखों और तंत्रिका तंत्र (Nervous System) को अत्यधिक शीतलता मिलती है। यह तनाव और चिंता को कम करने में भी मदद करता है।

कैसे करें: अंगूठों से कान बंद करें, उंगलियों को आँखों और नाक के आस-पास रखें। श्वास अंदर लें और धीरे-धीरे 'ओम्' का गुंजन करते हुए श्वास छोड़ें। इसे 5 बार दोहराएँ।

विरुद्ध आहार: केवल पाचन तन्त्र की नहीं आपकी आंत के 'अच्छे बैक्टीरिया' का भी हत्यारा

आयुर्वेद में विरुद्ध आहार (Incompatible Food) को धीमा जहर (Slow Poison) माना गया है। आचार्य चरक ने 18 प्रकार के विरुद्ध आहार बताए हैं। आधुनिक विज्ञान इस बात की पुष्टि करता है कि यह केवल अपच (Indigestion) की समस्या नहीं है। विरुद्ध आहार सीधे आपके आंत के माइक्रोबायोम (Gut Microbiome) पर हमला करता है,

जिससे बैक्टीरिया का संतुलन बिगड़ जाता है; इस क्रिया को Dysbiosis कहते हैं। यही Dysbiosis आपके शरीर में 'आम' (Toxins) पैदा करता है, जो लंबे समय में ऑटोइम्यून रोगों (Autoimmune Diseases) को जन्म दे सकती हैं।

पूरा वैज्ञानिक विश्लेषण यहाँ पढ़ें (PMID/DOI के साथ):

विरुद्ध आहार: आंत के अच्छे बैक्टीरिया का हत्यारा!

Click & Read More

