प्रकृति से जुड़ें, स्वस्थ रहें, आगे बढ़ें

आयुष्य पथ

AYUSHYA PATH

■वर्ष-1 ■अंक-5 ■प्रकाशन: गुरूवार, दिनांक: 18 दिसम्बर 2025 ■आवृत्ति: साप्ताहिक ■ISSN: आवेदनधीन

आयुष्य पथ: राष्ट्रीय समाचार

वैश्विक मंच पर गूंजा आयुर्वेद का नाम: 100 से अधिक देशों के प्रतिनिधियों ने किया AIIA का दौरा

नई दिल्ली: पारंपरिक चिकित्सा के क्षेत्र में भारत की बढ़ती साख का एक और प्रमाण तब देखने को मिला जब दुनिया भर के 100 से अधिक देशों के प्रतिनिधियों ने अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान (AIIA) का दौरा किया। यह दौरा 'दूसरे डब्ल्यूएचओ ग्लोबल समिट अ न ट्रेडिशनल मेडिसिन' (2nd WHO Global Summit on Traditional Medicine) के हिस्से के रूप में आयोजित किया गया था।

आयुष मंत्रालय ने साझा की जानकारी

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ने अपने आधिकारिक सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से इस ऐतिहासिक क्षण की तस्वीरें साझा कीं। मंत्रालय ने बताया कि इस दौरे का मुख्य उद्देश्य अंतरराष्ट्रीय प्रतिनिधियों को भारत में आयुर्वेद के क्षेत्र में हो रहे उत्कृष्ट अनुसंधान और वेलनेस से रूबरू कराना था।

अनुसंधान और उत्कृष्टता का केंद्र बना AIIA

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान (AIIA) पहुँचे विदेशी प्रतिनिधियों ने संस्थान की आधुनिक प्रयोगशालाओं, चिकित्सा सुविधाओं और पारंपरिक उपचार पद्दतियों का अवलोकन किया। उन्होंने देखा कि कैसे भारत प्राचीन ज्ञान को आधुनिक विज्ञान के साथ जोड़कर स्वास्थ्य सेवा में क्रांति ला रहा है।

सांस्कृतिक स्वागत और विचार-विमर्श

तस्वीरों में देखा जा सकता है कि विदेशी मेहमानों का भारतीय परंपरा के अनुसार माला पहनाकर गर्मजोशी से स्वागत किया गया। इस दौरान आयोजित सत्रों में प्रतिनिधियों ने अपने विचार भी साझा किए और आयुर्वेद को वैश्विक स्वास्थ्य (Global Health) के लिए एक महत्वपूर्ण स्तंभ बताया।

वैश्विक स्वास्थ्य के लिए आयुष (Ayush for Global Health) यह आयोजन 'हेल्थ फॉर ऑल' (Health For All) के लक्ष्य को प्राप्त करने में पारंपरिक चिकित्सा की भूमिका को रेखांकित करता है। 100 से अधिक देशों की यह भागीदारी स्पष्ट करती है कि दुनिया अब स्वास्थ्य और कल्याण के लिए भारत की ओर उम्मीद भरी नजरों से देख रही है।

आयुष्य पथ: क्षेत्रीय समाचार

कड़ाके की ठंड में श्रमदान ही कर्मयोग

रेवाड़ी में 'सफाई क्रांति' और 'योग' का अनूठा संगम: 60वें चरण में विधायक-नागरिकों ने किया श्रमदान

रेवाड़ी: शहर के सामाजिक सरोकार और स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का एक अद्भुत उदाहरण रविवार को देखने को मिला। 'आई लव रेवाड़ी' परिवार द्वारा चलाई जा रही 'सफाई क्रांति' के 60वें चरण में न केवल शहर की सड़कों को चमकाया गया, बल्कि योग के माध्यम से आंतरिक शुद्धि का संदेश भी दिया गया।

सफाई और योग: एक-दूसरे की आत्मा

इस अभियान में आयुष मंदिरम्, मॉडल टाउन की ओर से एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया। आयुष्य मंत्रालय द्वारा सम्मानित योगाचार्य सुषमा ने इस मौके पर उपस्थित जनसमूह को योग का अभ्यास कराया। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि 'स्वच्छता और योग एक-दूसरे की आत्मा हैं' और लोगों को एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रतिदिन एक घंटा योग को देने का आह्वान किया।

सड़क पर उतरे विधायक और समाज के

लोग रविवार सुबह 6:30 बजे कड़ाके की ठंड में इस अभियान में रेवाड़ी के ....

Click here & Read More

विडियो देखने के लिए यहाँ click करें

भगवद्गीता का न्यूरोसाइंस: कैसे 'समत्वं योग उच्यते' स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को संतुलित करता है?

योग, समत्व और आत्म-नियमन का विज्ञान

भगवद्गीता का वह सार्वभौमिक सूत्र '**समत्वं योग उच्यते**' (गीता 2.48), केवल एक आध्यात्मिक आदर्श नहीं है, बल्कि मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने का एक पूर्ण वैज्ञानिक मॉडल है। इसका अर्थ है: सुख-दुःख, लाभ-हानि, सफलता-असफलता, जीवन के हर द्वंद्व (Duality) में समान, संतुलित भाव बनाए रखना ही योग का सार है।

आधुनिक संदर्भ में, यह '**समत्व**' (Equanimity) सीधे तौर पर शरीर की आंतरिक स्थिरता (होमियोस्टेसिस) और मस्तिष्क की भावनात्मक स्थिरता (आत्म-नियमन) से जुड़ा है। यह लेख भगवद्गीता के इस कालातीत सिद्धांत को न्यूरोसाइंस, यौगिक काउंसलिंग और शरीर की आंतरिक स्थिरता के दृष्टिकोण से व्याख्यायित करता है, यह सिद्ध करते हुए कि समत्व कैसे हमारे स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (ANS) को नियंत्रित करता है।

Click here & Read More

मांतगी मुद्रा: आंतरिक शांति और पाचन शक्ति की 'देवी'

मातंगी मुद्रा दस महाविद्याओं में से एक, 'देवी मातंगी' को समर्पित है, जिन्हें आंतरिक सद्भाव और शाही प्रभुत्व का प्रतीक माना जाता है। शारीरिक स्तर पर, मांतगी मुद्रा का सीधा संबंध हमारे नाभि चक्र (Solar Plexus) से है। पित्त (Pitta) प्रकृति के लोगों में अक्सर भावनात्मक 'गर्मी' (गुस्सा, चिड़चिड़ापन) और पाचन की गड़बड़ी होती है। यह मुद्रा उस अतिरिक्त गर्मी को शांत करती है और विचारों को 'पाचित' (Digest) करने में मदद करती है।

विधि: कैसे करें? (Technique)

इस मुद्रा को नाभि (Solar Plexus) के पास करना सबसे प्रभावशाली होता है-

स्टेप 1 (ग्रंथि): अपने दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में फंसा लें (Interlace), जैसे मुट्ठी बंद करते हैं।

स्टेप 2 (शिखर): अब दोनों मध्यमा उंगलियों (Middle Fingers) को सीधा खड़ा करें और उनके पोरों (Tips) को आपस में मिला दें।

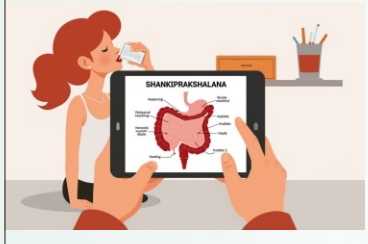
स्टेप 3 (स्थिति): बाकी उंगलियां आपस में फंसी रहेंगी। इस मुद्रा को अपने पेट (Solar Plexus/Stomach) के सामने रखें।

स्टेप 4 (आसन): कंधे ढ़ीले छोड़े और कोहनियों को शरीर से थोड़ा दूर रखें।

Click here & Read more

आयुष्य पथ: एक वैज्ञानिक विश्लेषण - आचार्य डॉ. जयप्रकाशानन्द (योग एवं प्राकृतिक चिकित्सक, आयुष्य मन्दिरम्, रेवाड़ी)

शंखप्रक्षालन: डायबिटीज और बीपी का 'प्राकृतिक डायलिसिस'



आधुनिक चिकित्सा विज्ञान मानता है कि मानव शरीर एक मशीन है, और समय के साथ इसके अंगों का खराब होना स्वाभाविक है। लेकिन भारतीय योग विज्ञान, विशेषकर हठयोग, का मत इससे भिन्न है। हठयोग के अनुसार, शरीर खराब नहीं होता, बल्कि उसमें 'विजातीय द्रव्य' (Foreign Matter) या टॉक्सिन्स जमा हो जाते हैं, जो प्राण शक्ति के प्रवाह को रोकते हैं।

शंखप्रक्षालन (Shankhaprakshalana), जिसे '**वारिसार धौति**' भी कहा जाता है, केवल पेट साफ करने की विधि नहीं है। यह विश्व की एकमात्र ऐसी प्रक्रिया है जो बिना किसी सर्जरी या मशीन के, मनुष्य के पूरे पाचन तंत्र (Gastrointestinal Tract) की 30 फीट लंबी नली को पूरी तरह से धोकर नया कर देती है।

Click & Read More

आयुष्य पथ द्वारा उन्नत वैज्ञानिक और आयुर्वेदिक विश्लेषण

अश्वगंधा: NMPB समर्थित स्वास्थ्य संवर्धक आधुनिक विज्ञान और आयुर्वेद की विवेचना

अश्वगंधा (Withania somnifera), जिसे 'भारतीय जिनसेंग' भी कहा जाता है, आयुर्वेद में एक 'रसायन' (पुनर्जीवन देने वाली जड़ी बूटी) के रूप में प्रतिष्ठित है। इसके महत्व को हाल ही में नेशनल मेडिसिनल प्लांट्स बोर्ड (NMPB), आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ने मान्यता दी है, जिसने इसे 'एक स्वास्थ्य संवर्धक' बताते हुए जागरूकता अभियान चलाया है। यह आधिकारिक समर्थन अश्वगंधा को आधुनिक स्वास्थ्य जगत में एक अपरिहार्य स्थान दिलाता है।

II- अश्वगंधा: इतिहास, उत्पत्ति और नामकरण

Click & Read More

आयुष्य पथ द्वारा उन्नत वैज्ञानिक विश्लेषण

सर्दियों का अमृत: कांजी -पारंपरिक प्रोबायोटिक की वैज्ञानिक और आयुर्वेदिक विवेचना

भारतीय उपमहाद्वीप में, कांजी (Kanji) सिर्फ एक मौसमी पेय नहीं है, बल्कि यह आयुर्वेद और पोषण विज्ञान की दृष्टि से एक महत्वपूर्ण किण्वित (Fermented) टॉनिक है। पारंपरिक रूप से सर्दियों के आगमन के साथ इसका सेवन किया जाता है, जो हमारे शरीर को ठंडे मौसम की चुनौतियों से निपटने के लिए तैयार करता है। वैज्ञानिक रूप से, कांजी एक शक्तिशाली प्रोबायोटिक पेय है जो आंत के स्वास्थ्य (Gut Health) को बढ़ावा देता है और पाचन अग्नि को प्रज्वलित करता 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।