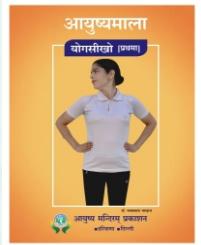




AYUSHYA PATH

आयुष्य पथ

प्रकृति से जुड़ें, स्वस्थ रहें, आगे बढ़ें



■ वर्ष-1

■ प्रकाशन: गुरुवार, दिनांक: 25 दिसंबर 2025

■ आवृत्ति: साप्ताहिक

■ ISSN: आवेदनधीन

WHO और आयुष्य मंत्रालय की ऐतिहासिक पहल: पारंपरिक चिकित्सा अब 'वैकल्पिक नहीं, बल्कि वैश्विक स्वास्थ्य मानकों का मुख्य हिस्सा बनेगी

नई दिल्ली | आयुष्य पथ समाचार

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) और भारत के आयुष्य मंत्रालय ने पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों को वैश्विक स्वास्थ्य मानकों की मुख्यधारा में एकीकृत करने की दिशा में एक निर्णायक कदम उठाया है। अब तक जिसे केवल 'वैकल्पिक चिकित्सा' माना जाता था, अब वह आधुनिक मानकों (Standards) और डेटा के साथ दुनिया भर में अपनी जगह बनाएगी।

मेडिकल डायलॉग्स (Medical Dialogues) की रिपोर्ट के अनुसार, यह कदम पारंपरिक चिकित्सा की गुणवत्ता, सुरक्षा और प्रभावकारिता सुनिश्चित करने के लिए उठाया गया है।

ICD-11 में एकीकरण: सबसे बड़ा बदलाव

इस पहल का सबसे महत्वपूर्ण पहलू

ICD-11 (International

Classification of Diseases

में पारंपरिक चिकित्सा मॉड्यूल-2 का समावेश है।

■ इसका मतलब क्या है?

अब आयुर्वेद, यूनानी और सिद्ध पञ्चत में निदान की गई बीमारियों को अंतरराष्ट्रीय कोड मिलेंगे।

■ फायदा

इससे बीमारी के डेटा को ट्रैक करना

आसान होगा और सबसे बड़ी बात-भविष्य में आयुष उपचार के इंश्योरेंस क्लेम (Insurance Coverage) मिलने में आसानी होगी।

- साक्ष्य आधारित चिकित्सा पर जोर
- भारत बनेगा ग्लोबल लीडर

Click & Read More

सर्दियों में हार्ट अटैक से बचिए: नहाने से लेकर सुबह उठने तक, 10 जीवनरक्षक नियम, 10वां है सबसे जरूरी: आयुष्य मन्दिरम्

नई दिल्ली/रवाड़ी | आयुष्य पथ स्वास्थ्य डेस्क



कड़कड़ाती ठंड में हार्ट अटैक (Heart Attack) और ब्रेन स्ट्रोक के मामले तेजी से बढ़ते हैं। ठंड के कारण कारण शरीर की नर्से सिकुड़ जाती हैं, जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। ऐसे में आयुष मन्दिरम् (Ayushya Mandiram) ने जनहित में सर्दियों के दौरान अपानाई जाने वाली विशेष सावधानियाँ जारी की हैं।

आयुष मन्दिरम्: सर्दियों के लिए 10 विशेष निर्देश

1. नियमित योग करें: सर्दियों में शरीर को सक्रिय रखने के लिए प्रतिदिन योग और प्राणायाम (जैसे सूर्य नमस्कार, अनुलोम विलोम) करें। इससे रक्त संचार बेहतर होता है। हवदय के स्वास्थ्य के लिए अपान मुद्रा अथवा अपान वायु मुद्रा का अभ्यास बेहतर है।

2. स्नान का नियम: गर्म पानी से स्नान करने के बाद शरीर पर सादे पानी की कुछ बूंदे छिड़कें। इससे रोमछिद्र बंद होते हैं और

शरीर की गर्मी सुरक्षित रहती है।

3. बाथरूम सावधानी: स्नानघर से बाहर निकलने से पहले शरीर पोछकर कम से कम एक वस्त्र जरूर पहन लें। बिना वस्त्र बाहर निकलने पर ठंडी हवा धातक हो सकती है।

4. रजाई से निकलना: रात को पेशाब आदि के बाहर निकलना पड़े तो सीधे रजाई से निकलकर बाहर न जायें। कोई गर्म कपड़ा औड़ें, फिर बाहर निकलें।

5. सुबह बिस्तर छोड़ना: सुबह आंख खुलने पर झटके से न उठें। बिस्तर पर लेटे-लेटे ताडासन (Stretch) करें और दायी करवट लेकर उठें।

6. जल सेवन: दिन भर गुनगुने पानी का सेवन करें। यह खून को गाढ़ा होने से रोकता है।

7. धूप में सैर: बहुत सुबह को घने कोहरे में सैर करने से बचें। धूप निकलने के बाद ही ठहलने जाएं।

8. सिर ढकें: बाहर निकलते समय सिर और कानों को टोपी या मफलर से ढककर रखें क्योंकि यहाँ से गर्मी जल्दी निकलती है।

9. भोजन और सैर: भोजन करने के तुरंत बाद सैर पर न जाएं। इससे दिल पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। वज्रासन में बैठना बेहतर है।

10. पौष्टिक आहार: सर्दियों में दिल को मजबूत रखने के लिए ओट्स, दलिया, हरी सब्जियाँ और सूखे मेवे

(बादाम, अखोरोट) खाएं। ओमेगा-3 युक्त भोजन लें। ध्यान रखें कि भोजन में वसा (Fat), नमक और चीनी की मात्रा कम से कम हो।

आयुष मार्क: पीएम मोदी ने दी पारंपरिक चिकित्सा को वैश्विक पहचान, समिट में बड़ा ऐलान

भारतीय पारंपरिक चिकित्सा पद्धति को विश्व पटल पर स्थापित करने की दिशा में भारत ने एक और ऐतिहासिक छलांग लगाई है। 19



दिसंबर 2025 को नई दिल्ली के भारत मंडपम में आयोजित दूसरे ग्लोबल समिट ऑन ट्रेडिनिशनल मेडिसिन के समाप्ति समारोह में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'आयुष मार्क' (Ayush Mark) का शुभारंभ किया।

Click & Read More

रेवाड़ी: कड़ाकड़ाती ठंड और धने कोहरे को चीरकर निकली 'सफाई क्रांति' वाहनों की रोशनी में चमकाया शहर



जब पूरा उत्तर भारत कड़ाकड़ाती ठंड और धने कोहरे की चादर में लिपटा हुआ था और लोग अपने घरों में रजाई में दुबके थे, ठीक उसी समय रेवाड़ी की सड़कों पर एक अलग ही इतिहास लिखा जा रहा था। रेवाड़ी में चल रही 'सफाई क्रांति' ने अपने 6 वें सप्ताह में वेश करते हुए

जन-भागीदारी और समर्पण की एक अद्भुत मिसाल पेश की है। रविवार सुबह 6:30 बजे, जब विजिबिलिटी (दृश्यता) न के बाबर थी, तब सफाई वीरों ने वाहनों की हेडलाइट्स जलाई और उस रोशनी में शहर की

[Click & Read More](#)

विडियो देखें

आंध्रप्रदेश: आयुर्वेद के लिए ऐतिहासिक दिन, अब पीजी डॉक्टर कर सकेंगे स्वतंत्र सर्जरी, सरकार ने दी मंजूरी

विजयवाड़ा | अमरावती | आयुष्य पथ समाचार

आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति को मुख्यधारा में लाने की दिशा में आंध्र देश सरकार ने एक ऐतिहासिक और साहसिक कदम उठाया है। स्वास्थ्य मंत्री सत्या कुमार यादव ने 23 दिसंबर 2025 को आंध्र जारी कर राज्य के आयुर्वेदिक चिकित्सकों को विशिष्ट सर्जरी (शल्य चिकित्सा) करने की आधिकारिक अनुमति दान कर दी है।



किन डॉक्टरों को मिली अनुमति?

आंध्र के अनुसार, यह अनुमति शल्य तंत्र (सामान्य सर्जरी) और शलाक्य तंत्र (नेत्र, कान, नाक, गला, सिर एवं दंत चिकित्सा) में स्नातकोत्तर (PG) डिग्री प्राप्त एवं उचित प्रशिक्षण वाले आयुर्वेदिक डॉक्टरों को दी गई है।

कौन से ऑपरेशन कर सकेंगे? (NCISM 2020 विनियम के अनुसार)

राष्ट्रीय भारतीय चिकित्सा प्रणाली आयोग (NCISM) के दिशानिर्देशों के तहत इन्हें निम्नलिखित अधिकार मिले हैं-**शल्य तंत्र (39 क्रियाएं):** घावों का उपचार, सिवनी (Suturing), बवासीर, फिशर, सिस्ट हटाना, स्किन ग्राफिटंग आदि। **शलाक्य तंत्र (19 क्रियाएं):** मोतियाबिंद, ट्यूमर हटाना, और अन्य ENT सर्जरी।

[Click & Read More](#)

©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 सुभास कुमारी [ईमेल: sushmacharya@amsite.in] *प्रबिलकेशन प्रबंधक: रामधन भारद्वाज [ईमेल: pbm.ramdhhan@amsite.in] *ग्राफिक डिजाइनर और डीटीपी अंपरेटर: 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/साताहिक पता विवरण: पंजीकृत कार्यालय 181, सुभास गली, वार्ड नं. 6, कलीना मण्डी 123027, हरियाणा | सम्पादकीय/प्रभाचार 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 निवापन 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>] संबंधित किसी भी विवाद का न्यायिक क्षेत्र केवल रेवाड़ी, हरियाणा होगा।

अस्वीकरण: 'इस डिजिटल न्यूजपत्र में प्रकाशित सभी जानकारी केवल शैक्षिक और सूचनातापक 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

कामकाजी महिलाओं में 'Bone Health Crisis': हड्डियाँ हो रही खोखली, जाने आयुर्वेद और योग से बचाव

नई दिल्ली | आयुष्य पथ स्वास्थ्य डेस्क

भारत में कामकाजी महिलाओं (Working Women) के बीच एक नया और गंभीर स्वास्थ्य संकट उभर रहा है। मेडिकल डायलॉग्स की हालिया रिपोर्ट के अनुसार, लंबे समय तक बैठकर काम करने (Sedentary Lifestyle) और सूरज की रोशनी की कमी के कारण महिलाओं में कम उम्र में ही हड्डियाँ कमजोर (Osteopenia/Osteoporosis) हो रही हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि 30 से 40 की उम्र में ही महिलाओं को जोड़ों में दर्द, कमर दर्द और थकान की शिकायत हो रही हैं...



[Click & Read More](#)

सर्दियों का सुपरफूड: 'अश्वगंधा क्षीर पाक' (Ashwagandha Latte) इम्यूनिटी बूस्ट करने और ठंड भगाने का अचूक आयुर्वेदिक नुस्खा

नई दिल्ली | आयुष्य पथ ब्लेनेस डेस्क

सर्दियां आते ही शरीर में गत दोष (Vata Dosha) बढ़ जाता है, जिससे जोड़ों में दर्द, रुक्खी त्वचा, सुस्ती और बार-बार बीमार पड़ने की समस्या होने लगती है। आयुर्वेद में अश्वगंधा (Ashwagandha) को 'रसायन' माना गया है, जो शरीर को बल और ओज प्रदान करता है।

आज हम आपको अश्वगंधा सेवन की सबसे प्राचीन और प्रभावी विधि बता रहे हैं, जिसे आयुर्वेद में 'अश्वगंधा क्षीर पाक' कहा जाता है। आधुनिक दुनिया में इसे 'Ashwagandha Moon Milk' या लाटे के नाम से भी जाना जाता है।

पढ़िए पूरी रेसिपी अश्वगंधा क्षीर पाक (Ashwagandha Golden Milk)

[Click & Read More](#)

प्रधानमंत्री ने जारी की डाक टिकट



प्रधानमंत्री ने नरेन्द्र मोदी ने अश्वगंधा पर एक स्मारक डाक टिकट जारी किया। यह डाक टिकट भारत की पारंपरिक चिकित्सा विरासत के वैश्विक महत्व का प्रतीक है।

[Click & Read More](#)