प्रकृति से जुड़ें, स्वस्थ रहें, आगे बढ़ें

आयुष्य पथ

AYUSHYA PATH

■वर्ष-1 ■अंक-8 ■प्रकाशन: गुरूवार, दिनांक: 08 जनवरी 2026 ■आवृत्ति: साप्ताहिक ■ISSN: आवेदनधीन

आयुष कूटनीति' की नई मिसाल: भारत मंडपम में 16 देशों के साथ महामंथन, वैश्विक मंच पर गूंजा भारतीय चिकित्सा का डंका

नई दिल्ली/ रेवाड़ी |आयुष्य पथ डेस्क

भारत ने अपनी 'स्वास्थ्य कूटनीति' (Health Diplomacy) को एक नई धार दी है। हाल ही में नई दिल्ली के **भारत मंडपम में** संपन्न हुए **द्वितीय डब्ल्यूएचओ (WHO) वैश्विक पारंपरिक चिकित्सा शिखर सम्मेलन** के दौरान भारत ने दुनिया के 16 प्रमुख देशों के साथ

उच्च-स्तरीय द्विपक्षीय बैठकें आयोजित की।

केंद्रीय आयुष मंत्री श्री प्रतापराव जाधव ने आज (**5 जनवरी 2026**) इन बैठकों के परिणामों को साझा करते हुए कहा, ''ये बैठकें केवल चर्चा नहीं थीं, बल्कि भारतीय पारंपरिक चिकित्सा को वैश्विक स्तर पर मान्यता दिलाने की दिशा में एक ठोस कदम थीं।''

किन देशों के साथ हुई चर्चा?

अफगानिस्तान, भूटान, नेपाल, श्रीलंका, मलेशिया, यूएई, थाईलैंड, ब्राजील, फिजी, माइक्रोनेशिया, सूरीनाम, मॉरीशस, मिस्र, वियतनाम, क्यूबा और मेक्सिको।

Click & Read More

असाध्य रोगों के इलाज के लिए रिसर्च को बनाएं जीवन का लक्ष्य: 9वें सिद्ध दिवस पर उपराष्ट्रपति का छात्रों को मंत्र

भारत की प्राचीनतम चिकित्सा पद्धतियों में से एक, सिद्ध चिकित्सा (Siddha Medicine) को आधुनिक विज्ञान के साथ जोड़कर वैश्विक स्तर पर ले जाने की दिशा में एक जोरदार आह्वान किया गया है। **3 जनवरी 2026** को चेन्नई में आयोजित 'नौवें सिद्ध दिवस' (9th Siddha Day) समारोह का उद्घाटन करते हुए, भारत के उपराष्ट्रपति श्री सी.पी. राधाकृष्णन ने युवा छात्रें और शोधकर्ताओं में नया जोश भरा।

समारोह में उपराष्ट्रपति ने स्पष्ट शब्दों में कहा कि पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियां केवल इतिहास के पन्नों तक सीमित नहीं रहनी चाहिए, बल्कि उन्हें प्रयोगशालाओं (Labs) और अनुसंधान (Research) का हिस्सा बनना होगा।

Click & Read More

सिद्ध अतीत का अवशेष नहीं, जीवंत ज्ञान है

सिद्ध जैसी पारंपरिक प्रणालियां अतीत की विरासत या अवशेष नहीं हैं, बल्कि ये 'जीवंत ज्ञान' (Living Traditions) हैं। जब यह प्राचीन ज्ञान आधुनिक विज्ञान के साथ मिलता है, तो यह वैश्विक स्वास्थ्य चुनौतियों का समाधान बन सकता है।'

-श्री सी.पी. राधाकृष्णन, उपराष्ट्रपति

योग शिक्षा का 'ग्लोबल स्टैंडर्ड' तय: WHO ने जारी की नई गाइडलाइंस, भारत की प्राचीन विद्या को मिली वैज्ञानिक मान्यता

नई दिल्ली/ जिनेवा |आयुष्य पथ डेस्क

भारत की 'सॉफ्ट पावर' (Soft Power) को एक और बड़ी कूटनीतिक जीत मिली है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) और भारत के आयुष मंत्रालय ने मिलकर **'Training in Yoga'** (योग में प्रशिक्षण) नामक तकनीकी रिपोर्ट जारी की है।

यह केवल एक दस्तावेज नहीं, बल्कि एक ऐतिहासिक फ्रेमवर्क है जो योग को दुनिया भर में एक 'मानकीकृत चिकित्सा पद्धति' के रूप में स्थापित करेगा। इसका सीधा अर्थ है कि अब न्यूयॉर्क हो या नई दिल्ली, योग सिखाने और सीखने का मानक (Standard) एक जैसा होगा।

Click & Read More

भैरव मुद्रा: एक वैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य में योगिक हस्त मुद्रा का अध्ययन

भैरव मुद्रा (Bhairava Mudra) योग की प्राचीन परंपरा में एक महत्वपूर्ण संयुक्त हस्त मुद्रा है। संस्कृत में 'भैरव' का अर्थ 'भयंकर' या 'मृत्यु से परे भयहीन' होता है, जो भगवान शिव के उग्र रूप का प्रतीक है। यह मुद्रा ब्रह्मांड के विलय की शक्ति का प्रतिनिधित्व करती है। Click & Read More

नजला-जुकाम (Common Cold): योग और प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा एक समग्र उपचार

सामान्यत: नजला-जुकाम को मौसम बदलने या वायरल संक्रमण का एक साधारण लक्षण माना जाता है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में अक्सर इसके लक्षणों को दबाने वाली दवाएं दी जाती हैं। लेकिन, प्राकृतिक चिकित्सा और योग का दृष्टिकोण इससे बिल्कुल भिन्न और गहरा है। प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार, जुकाम कोई बीमारी नहीं, बल्कि शरीर की एक आवश्यक सफाई प्रक्रिया (Cleansing Process) है।

प्राकृतिक चिकित्सा का दृष्टिकोण' जुकाम क्यों होता है?

प्राकृतिक चिकित्सा का मूल सिद्धांत यह है कि रोग का मुख्य कारण शरीर में 'विजातीय पदार्थों' (Toxins or foreign matter) का जमा होना है। जब हमारे प्रमुख उत्सर्जक अंग-गुर्दे (Kidneys) और यकृत (Liver) -शरीर की गंदगी को पूरी तरह बाहर नहीं निकाल पाते, तब शरीर का एक अन्य तंत्र सक्रिय होता है। ऐसी स्थिति में थायराइड ग्रंथि सक्रिय होकर नासिका मार्ग (Nasal passage) के माध्यम से इस गंदगी को बाहर निकालने का प्रयास करती है। इसके लिए नाक के अंदर की श्लैष्मिक झिल्ली (Mucous membrane) सक्रिय हो जाती है, और इसी प्रक्रिया को हम 'जुकाम' कहते हैं।

जारी....

Click & Read More

रेवाड़ी में 63वीं सफाई क्रांति: कड़ाके की ठंड में विधायक और अफसरों ने साफ किए नाले, घंटेश्वर मंदिर तक चला महाअभियान

रेवाड़ी | आयुष्य पथ डेस्क

वर्ष **2026** की शुरुआत रेवाड़ी ने एक ऐतिहासिक संकल्प के साथ की है। **4** जनवरी **2026** की कड़ाके की ठंड और कोहरे के बीच, शहर के महाराजा अग्रसेन चौक से लेकर ऐतिहासिक घंटेश्वर मंदिर (मोती चौक) तक **63वीं 'सफाई क्रांति'** (**Safai Kranti**) का आगाज हुआ।

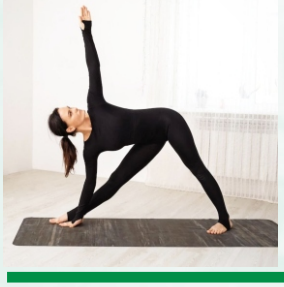
इस अभियान का नेतृत्व स्वयं रेवाड़ी विधायक श्री लक्ष्मण सिंह यादव ने किया। खास बात यह रही कि आलीशान दफ्तरों में बैठने वाले अधिकारियों, वकीलों और व्यापारियों ने हाथों में तसला-फावड़ा थामकर शहर के जाम पड़े नालों को साफ किया।

शूरवीरों का जज्बा: ठंड भी नहीं रोक पाई कदम

अभियान में शामिल 'सफाई योद्धाओं' का समर्पण देखने लायक था। जिला बाल कल्याण अधिकारी वीरेंद्र सिंह यादव चेहरे पर मास्क लगाकर चुपचाप गंदगी उठाते नजर आए, तो वहीं रोडवेज से रिटायर अधिकारी कैलाश बाऊजी और नगर परिषद के पूर्व ईओ मनोज यादव ने उन जगहों की सफाई की जहां आम नजर भी नहीं जाती।

Click & Read More

सर्दियों में त्रिकोणासन का विज्ञान: रक्तसंचार और जोड़ों की जकड़न का 'थर्मल रेगुलेटर'



सर्दियों के मौसम में हमारा शरीर प्राकृतिक रूप से सिकुड़ने (constrict) लगता है। रक्त वाहिकाएं संकरी हो जाती हैं, जिससे जोड़ों में जकड़न और मांसपेशियों में ऐंठन की समस्या बढ़ जाती है।

ऐसे में त्रिकोणासन (Triangle Pose), जिसे संस्कृत में **'उत्थित त्रिकोणासन'** कहा जाता है, केवल एक स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज नहीं है। यह एक वैज्ञानिक मुद्रा है जो शरीर में **'थर्मल रेगुलेशन'** (तापमान नियंत्रण) का काम करती है। यह आसन शरीर को एक ज्यामितीय **'त्रिकोण'** (Triangle) का आकार देता है, जो गुरुत्वाकर्षण (Gravity)

जारी...

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।