



AYUSHYA PATH

प्रकृति से जुड़ें, स्वस्थ रहें, आगे बढ़ें

आयुष्य पथ



■ वर्ष-1

■ अंक-9

■ प्रकाशन: गुरुवार, दिनांक: 15 जनवरी 2026

■ आवृत्ति: साप्ताहिक

■ ISSN: आवेदनधीन

मकर संक्रांति: अंधकार से प्रकाश और ऋतु परिवर्तन से आरोग्य की ओर एक वैज्ञानिक यात्रा

प्रिय पाठकों,

सम्पादक की कलम से

भारतीय संस्कृति में पर्व केवल उत्सव नहीं होते, बल्कि वे प्रकृति और मानव शरीर के बीच के गहरे तालमेल का उत्सव होते हैं। मकर संक्रांति इसका सबसे सशक्त उदाहरण है। जब सूर्य मकर राशि में प्रवेश करता है और उत्तरायण (Uttarayan) की यात्रा शुरू करता है, तो यह केवल खगोलीय घटना नहीं है; यह हमारे शरीर, मन और स्वास्थ्य के लिए 'रीसेट' (Reset) का समय है।

आयुर्वेद के अनुसार, मकर संक्रांति 'आदान काल' (नया जीवन प्राप्त करने का समय) की शुरुआत है। सर्दियों (हेमंत और शिशिर) में हमारे शरीर में कफ दोष संचित होता है और त्वचा रूखी हो जाती है। सूर्य के उत्तरायण होने के साथ जैसे-जैसे गर्मी बढ़ती है, यह जमा हुआ कफ पिघलने लगता है, जिससे कई बीमारियां हो सकती हैं। हमारे ऋषियों ने इस संक्रमण काल (Transition Period) को समझा और इसके लिए एक विशेष 'डाइट और लाइफस्टाइल प्रोटोकॉल' तैयार किया, जिसे हम आज परंपरा के रूप में मनाते हैं।

◆ तिल और गुड़: स्वाद नहीं, औषधि हैं

संक्रांति पर तिल (Sesame) और गुड़ (Jaggery) खाने की परंपरा को पीछे गहरा विज्ञान है। तिल सिन्ध (Oily) और गर्म तासीर का होता है, जो सर्दियों की रूखी त्वचा को भीतर से पोषण देता है और वात दोष को शांत करता है। वहीं, गुड़ पाचन अग्नि को तेज करता है और फेफड़ों की सफाई करता है। यह संयोजन हमें बदलते मौसम में वायरस और बैक्टीरिया से लड़ने के लिए 'इम्युनिटी शील्ड' प्रदान करता है।

◆ खिचड़ी: पाचन का विश्राम

इस दिन खाई जाने वाली खिचड़ी नए चावल और मूंग दाल का मिश्रण है। यह शरीर को हल्का रखती है और पाचन तंत्र को डिटक्स करने का अवसर देती है, ताकि हम आने वाले वसंत ऋतु के लिए तैयार हो सकें।

◆ प्रकाश की साधना

पतंग उड़ाने की परंपरा हमें अनजाने में ही सूर्य स्नान (Sun Bathing) कराती है, जिससे शरीर को विटामिन-D मिलता है और सर्दियों का अवसाद (Winter Blues) दूर होता है। यह पर्व संदेश देता है कि हमें भी सूर्य की तरह जड़ता (Inertia) त्यागकर ऊर्जावान और प्रकाशमान होना चाहिए।

आयुष्य पथ का संकल्प है कि हम अपनी इन वैज्ञानिक परंपराओं को केवल रस्म मानकर न निभाएं, बल्कि इनके स्वास्थ्य लाभों को समझें और अपनाएं। इस संक्रांति, आइए हम अपने भीतर के 'आरोग्य' को जगाएं। तिल-गुड़ की मिठास और सूर्य के तेज के साथ, आप सभी का जीवन स्वस्थ और मंगलमय हो।

शुभ मकर संक्रांति!

सस्नेह,

संपादक, आचार्य डॉ. जयप्रकाशानन्द

(आपका स्वास्थ्य, हमारी प्राथमिकता)

15 साल बेमिसाल: भारत ने जीता पोलियो से 'महायुद्ध', आज ही के दिन मिला था वाइल्ड पोलियो का आखिरी मरीज

नई दिल्ली/जेनेवा | आयुष्य पथ डेस्क

वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य के इतिहास में आज का दिन स्वर्ण अक्षरों में दर्ज है। 13 जनवरी 2026 को भारत ने एक ऐसी उपलब्धि के 15 साल पूरे किए हैं, जिसे कभी असंभव माना जाता था। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने पुष्टि की है कि आज ही के दिन, ठीक 15 साल पहले, भारत में वाइल्ड पोलियोवायरस (Wild Poliovirus) का आखिरी मामला दर्ज किया गया था।

यह ऐतिहासिक जीत केवल भारत की नहीं, बल्कि पूरे WHO दक्षिण-पूर्व एशिया क्षेत्र की है, जिसने पिछले डेढ़ दशक में पोलियो को सिर

उठाने का मौका नहीं दिया।

वो आखिरी तारीख: 13 जनवरी 2011

पश्चिम बंगाल के हावड़ा जिले में 13 जनवरी 2011 को एक दो साल के बच्चे में वाइल्ड पोलियोवायरस टाइप-1 (WPV1) की पुष्टि हुई थी। यह भारत और पूरे क्षेत्र में दर्ज किया गया अंतिम मामला था। इसके बाद, तीन साल तक कोई नया मामला न मिलने पर, 27 मार्च 2014 को WHO ने भारत सहित क्षेत्र के 11 देशों को आधिकारिक रूप से 'पोलियो-मुक्त' प्रमाणित किया।

[Click & Read More](#)

बड़ा बदलाव: अब 10वीं पास छात्र बन सकेंगे 'आयुर्वेदिक डॉक्टर', 7.5 साल का होगा कोर्स, NEET जैसी अलग परीक्षा

नई दिल्ली/लखनऊ | आयुष्य पथ एजुकेशन डेस्क



भारत में चिकित्सा शिक्षा के इतिहास में एक क्रांतिकारी बदलाव होने जा रहा है। अब डॉक्टर बनने के लिए 12वीं पास करना या विज्ञान संकाय (Science stream) से होना अनिवार्य नहीं होगा। राष्ट्रीय भारतीय चिकित्सा पद्धति आयोग (NCISM) और

केंद्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय (CSU) ने मिलकर एक नया रोडमैप तैयार किया है।

इसके तहत, 10वीं पास छात्र सीधे आयुर्वेद की पढ़ाई शुरू कर सकेंगे। इस नए कोर्स को 'आयुर्वेद गुरुकुलम' प्रणाली के तहत चलाया जाएगा, जिसका उद्देश्य ऐसे वैद्य तैयार करना है जो संस्कृत के मूल ग्रंथों को समझकर प्रामाणिक चिकित्सा कर सकें।

7.5 साल का सफर: कैसे बनेंगे डॉक्टर?

[Click & Read More](#)

रेवाड़ी में 'सफाई क्रांति': कड़ाके की ठंड में जब सुधरा 'दुर्गा मंदिर' और 'रेन वाटर हार्वेस्टिंग' सिस्टम, दो माताओं का मस्तक हुआ ऊंचा

रेवाड़ी | आयुष्य पथ डेस्क

11 जनवरी 2026, रविवार की सुबह जब पूरा शहर बर्फाली ठंड में लिपटा हुआ था और लोग रजाई से बाहर निकलने की हिम्मत नहीं जुटा पा रहे थे, तब रेवाड़ी के 12 हजार चौक पर एक अलग ही ऊर्जा देखने को मिली। इसे 'सफाई क्रांति' का नाम दिया गया, जिसने न केवल शहर की गंदगी को साफ किया, बल्कि सोई हुई नागरिक चेतना को भी जगाने का काम किया।



[Click & Read More](#)

कील-मुंहासों का प्राचीन, सस्ता और प्राकृतिक इलाज

पिंपल्स का पेड़: शाल्मली वृक्ष का कांटा

भारत के कई ग्रामीण अंचलों में शाल्मली वृक्ष (Bombax ceiba / Red Silk Cotton Tree) के कांटों को लोग 'पिंपल्स का पेड़' या 'मुंहासों का पेड़' कहते हैं। यह नाम इसलिए प्रचलित हुआ क्योंकि इस पेड़ का कांटा त्वचा पर लगाने से पिंपल्स (मुंहासे) न केवल जल्दी सूख जाते हैं, बल्कि सूजन कम होती है, दाग-धब्बे हल्के पड़ते हैं और



नए पिंपल्स आने की संभावना भी काफी कम हो जाती है। आयुर्वेद, लोक चिकित्सा और ग्रामीण परंपराओं में यह एक सदियों पुराना और विश्वसनीय घरेलू उपाय है। आज भी जब लोग महंगी केमिकल क्रीम, एंटीबायोटिक्स और लेजर ट्रीटमेंट से थक जाते हैं, तो इसी प्राकृतिक उपाय का सहारा लेते हैं। इसकी सबसे बड़ी खासियत यह है कि इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं होता और यह लगभग मुफ्त में उपलब्ध है।

[Click & Read More >>](#)

आयुष्य मंत्रालय का 'नित्य योग' मंत्र: पर्वतासन से पाएं पहाड़ जैसी मजबूती और मानसिक शांति

नई दिल्ली | आयुष्य पथ डेस्क

भागदौड़ भरी जिंदगी में स्वास्थ्य संतुलन बनाए रखने के लिए भारत सरकार का आयुष्य मंत्रालय लगातार यासरत है। अपने #NityaYoga (दैनिक योग) अभियान के तहत, मंत्रालय ने आज एक अत्यंत सरल लेकिन प्रभावशाली योगासन 'पर्वतासन' (Mountain Pose) को दिनचर्या में शामिल करने की सलाह दी है।

यह आसन न केवल शरीर को पहाड़ जैसी स्थिरता (Stability) प्रदान करता है, बल्कि आधुनिक जीवनशैली से जुड़ी कई शारीरिक और मानसिक समस्याओं का एक समग्र समाधान भी है।

पर्वतासन: संपूर्ण स्वास्थ्य का आधार

आयुष्य मंत्रालय के अनुसार, पर्वतासन का नियमित अभ्यास शरीर और मन दोनों के लिए वरदान है। इसका नाम 'पर्वत' (Mountain) पर रखा गया है, जो अडिगता और मजबूती का प्रतीक है।



क्यों खास है यह आसन?

• **गहरी स्ट्रेचिंग (Deep Stretching):** यह आसन रीढ़ की ही (Spine) को सीधा और लंबा करता है। साथ ही, यह जांघों के पिछले हिस्से (Hamstrings) और पिंडलियों के लिए एक बेहतरीन स्ट्रेच है, जो घंटों बैठकर काम करने वालों के लिए बहुत जरूरी है।

• **संचार में सुधार:** इस आसन में सिर हृदय से नीचे होता है (हल्का उलटापन), जिससे मस्तिष्क की ओर रक्त का प्रवाह बढ़ता है। यह चेहरे पर चमक लाता है और बालों के स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है।

• **अंगों की मजबूती:** यह पेट के आंतरिक अंगों की मालिश करता है, पाचन में सुधार करता है और बाहों व कंधों को मजबूत बनाता है।

• **मानसिक स्पष्टता (Mental Clarity):** जैसा कि नाम से स्पष्ट है, यह आसन मन को स्थिर करता है। यह तनाव, चिंता को कम कर मानसिक शांति और एकाग्रता बढ़ाता है।

खांस-खांसकर' थक गए? AIIA दिल्ली के वैद्य ने बताई 3 जादुई दवाएं और घरेलू नुस्खे, 2 दिन में पुरानी खांसी होगी छुंमंतर

नई दिल्ली | आयुष्य पथ डेस्क

दिल्ली-NCR और उत्तर भारत में प्रदूषण, धूल और ठंड के 'कांकोटेल' ने लोगों का जीना मुहाल कर दिया है। हर घर में कोई न कोई ऐसा शख्स जरूर है जो हफ्तों से खांसी (Cough) से परेशान है। कफ सिरप पीकर देख लिए, एंटीबायोटिक्स खा लीं, लेकिन खांसी है कि जाने का नाम नहीं ले रही। इसे मेडिकल भाषा में 'एलर्जिक कफ' (Allergic Cough) कहते हैं।



घबराएं नहीं! अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान (AIIA), दिल्ली के निदेशक और वरिष्ठ वैद्य डॉ. प्रदीप कुमार प्रजापति ने इसका रामबाण इलाज बताया है। उन्होंने दावा किया है कि आयुर्वेद की 3 खास दवाएं पुरानी से पुरानी खांसी को मात्र 2-3 खुराक में जड़ से खत्म कर सकती हैं।

डॉ. प्रजापति की 3 'पावरफुल' आयुर्वेदिक दवाएं

[Click & Read More >>](#)

मूंग दाल पाउडर: घर पर बनाएं नेचुरल प्रोटीन सप्लीमेंट | 5 जबरदस्त फायदे - रेसिपी

पौष्टिक, सुपाच्य और प्रोटीन का पावरहाउस

हर्बल रेसिपी | आयुष्य पथ

मूंग का सूखा पाउडर (Roasted Moong Dal Powder) आयुर्वेद में सुपाच्य, पित्त-शामक और बलवर्धक माना जाता है। यह प्रोटीन, फाइबर, आयसन और फोलेट से भरपूर होता है। इसे एक बार बनाकर आप 2-3 महीने तक इस्तेमाल कर सकते हैं। यह गर्मियों में ठंडक और सर्दियों में ताकत देता है।

सामग्री:

मुख्य: हरी मूंग दाल-500 ग्राम
जीरा: 1-2 चम्मच (पाचन के लिए)
काला नमक: 1 चम्मच (स्वादानुसार)
हींग: चुटकीभर (गैस से बचाव)
सौंफ: 1 चम्मच (वैकल्पिक)



[Click & Read More](#)

घर पर बनाएं नेचुरल प्रोटीन सप्लीमेंट

आयुष्य मंत्रालय का संदेश:

■ पर्वतासन शारीरिक संतुलन और मानसिक स्पष्टता के लिए एक सरल और भावी अभ्यास है। इसे अपनी दैनिक योग दिनचर्या का हिस्सा बनाएं और स्वस्थ जीवन की ओर कदम बढ़ाएं।

■ अभ्यास में सरलता: आयुष्य मंत्रालय ने जोर दिया है कि यह आसन दैनिक अभ्यास के लिए बहुत सरल है। इसे सूर्य नमस्कार के क्रम में भी किया जाता है। सुबह के समय खाली पेट इसका अभ्यास सबसे अधिक लाभकारी होता है।

आइये, आयुष्य मंत्रालय की इस सलाह को अपनाएं और अपने जीवन को संतुलित व निरोगी बनाएं।

©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 सुष्मा कुमारी [इमेल: sushmacharya@amsite.in] •पब्लिकेशन प्रबंधक: रामधन भारद्वाज [इमेल: pbn.ramadhan@amsite.in] •ग्राफिक डिजाइनर और डीटीपी ऑपरेटर: हिमांशु [इमेल: himanshu.dtp@amsite.in] •वेब डेवलपर/ऑनलाइन समन्वयक: दुर्गेश तिवारी [इमेल: durgesh.coordinator@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: amtwredia@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।