



प्रकृति से जुड़ें, स्वस्थ रहें, आगे बढ़ें

आयुष्य पथ



■ अंक-1

■ दिनांक: 20 नवम्बर 2025

■ आवृत्ति: साप्ताहिक

■ ISSN: आवेदनधीन

शुभ स्वागत संदेश

प्रिय पाठक,
नमस्ते!

हमें आपको यह बताते हुए अपार हर्ष हो रहा है कि आज 'आयुष्य पथ' के प्रथम अंक का प्रकाशन आरम्भ हो गया है। यह हमारे लिए एक शुभ शुरुआत है, और हम आशा करते हैं कि यह आपके जीवन में स्वास्थ्य और ज्ञान का एक नया मार्ग प्रशस्त करेगा।

हर बुधवार, आपको एक ऐसा साप्ताहिक समाचार-पत्र मिलेगा, जो योग, प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेद, रंग चिकित्सा, एक्यूप्रेशर जैसे पारंपरिक विज्ञान संबंधी सरल, अनुभूत एवं ताजा समाचार प्रदान करेगा।

हमारा लक्ष्य है आपको प्राचीन ज्ञान की रोशनी में स्वास्थ्य का वह पथ दिखाना, जिस पर चलकर आप प्रकृति से जुड़ सकें, स्वस्थ रह सकें और जीवन में आगे बढ़ सकें।

आपके स्नेह और समर्थन की कामना के साथ,

शुभकामनाएं!

आयुष्य पथ टीम

इस सप्ताह का मुख्य विषय

प्राण और अपान का समन्वय: आयुष्य मन्दिरम् का त्रिवेणी प्रोटोकॉल

(15 मिनट प्रतिदिन-आजीवन स्वास्थ्य)

क्या आप जानते हैं कि आपकी लगातार कब्ज, चिंता और अचानक घबराहट का कारण एक ही हो सकता है? यह है शरीर की निकली ऊर्जा-अपान वायु-का असंतुलन। इस सप्ताह, आयुष्य मन्दिरम् आपके लिए लाया है एक अचूक समाधान: केवल 15 मिनट प्रतिदिन का एक त्रिवेणी प्रोटोकॉल जो आपकी जीवन शक्ति को पुनर्जीवित कर सकता है।

यह प्रोटोकॉल क्यों खास है?



● अपान वायु का अनियंत्रित नीचे जाना ही आज की अधिकांश समस्याओं का जड़ है।

● यह त्रिवेणी प्रोटोकॉल अपान को संतुलित करता है और प्राण को ऊर्ध्वगामी बनाता है-फलस्वरूप पूरा शरीर-मन स्वस्थ व ऊर्जावान रहता है।

▲ अपान

▶ विस्तार और अभ्यास विधि पृष्ठ 2 पर पढ़ें....

राष्ट्रीय स्वास्थ्य समाचार: आयुष्य

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने पारंपरिक चिकित्सा के डिजिटलीकरण पर दिया जोर

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने पारंपरिक चिकित्सा ज्ञान को आधुनिक स्वास्थ्य प्रणालियों में एकीकृत करने के प्रयास में, इसके डिजिटलीकरण और मानकीकरण पर विशेष जोर दिया है।



● **लक्ष्य:** WHO का उद्देश्य पारंपरिक

चिकित्सा के वैश्विक डेटाबेस का निर्माण करना है, ताकि इन पद्धतियों को साक्ष्य-आधारित तरीके से समझा जा सके और स्वास्थ्य सेवा की गुणवत्ता को सुधारा जा सके।

● **पहल:** WHO ने सभी सदस्य देशों से आग्रह किया है कि वे पारंपरिक उपचारों, हर्बल फॉर्मूलेशन और योगाभ्यासों के प्रभावों को वैज्ञानिक रूप से दर्ज करने के लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म विकसित करें।

● **आयुष्य के लिए महत्व:** यह पहल आयुष्य ग्रिड और ई-औषधि जैसे भारतीय प्लेटफॉर्म को वैश्विक मंच पर मान्यता दिलाएगी। यह आयुष्य मन्दिरम् जैसे संस्थानों के लिए अपने प्रोटोकॉल की गुणवत्ता को अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप दर्ज करने का एक स्पष्ट संकेत है।

(स्रोत: आयुष्य मंत्रालय और प्रेस सूचना ब्यूरो के अधिकारिक प्रकाशन)

क्षेत्रीय स्वास्थ्य समाचार: हरियाणा

सरकारी कर्मचारियों को अब 5 मिनट का 'योग ब्रेक'



हरियाणा सरकार ने सभी सरकारी कार्यालयों में कार्यरत कर्मचारियों के लिए प्रतिदिन 5 मिनट का अनिवार्य योग ब्रेक देने का निर्णय लिया है। यह पहल कार्यस्थल पर तनाव प्रबंधन और उत्पादकता बढ़ाने पर केंद्रित है।

● **क्रियान्वयन:** आयुष्य विभाग द्वारा सभी विभागों को इस संबंध में पत्र जारी कर दिया गया है।

● **समर्थन:** जिला आयुष्य अधिकारियों के माध्यम से योग सहायक सरकारी विभागों में जाएंगे और कर्मचारियों को यह लघु योगाभ्यास (Micro Yoga Practice) सिखाएंगे।

● **भाव:** यह कदम कर्मचारियों को काम के दौरान तरोताजा होने का अवसर देगा और मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देगा, जिससे काम करने की क्षमता बेहतर होगी।

(स्रोत: पंजाब केसरी, हरियाणा, दिनांक: 20 नवंबर 2025)

शोध और साक्ष्य-आधारित अंतर्दृष्टि (जारी...)

आयुष्य मन्दिरम् का त्रिवेणी प्रोटोकॉल: विधि और क्रियाविधि

यह प्रोटोकॉल तीन योगिक तकनीकों का एक शक्तिशाली संगम है, जिसे 'त्रिवेणी' कहा जाता है। इसका उद्देश्य न केवल लक्षणों को दबाना है, बल्कि प्राण और अपान के बीच संतुलन स्थापित कर ऊर्जा को प्रवाह को नियंत्रित करना है।

चरण 1. मुद्रा

तकनीक: अपान वायु मुद्रा (मृत संजीवनी मुद्रा)

क्रियान्वयन (विधि)

- आरामदायक आसन (जैसे पद्मासन या सुखासन) में बैठें।
- अपनी तर्जनी अंगूली को मोड़कर अंगूठे के मूल में लगाएँ।
- अब अनामिका (रिंग) और मध्यमा (मिडिल) उंगली के सिरों को अंगूठे के सिरे से मिलाएँ।
- कनिष्ठिका को सीधा रखें।
- दोनों हाथों से करें।



चरण 2. बंध

तकनीक: मूलबंध का उपयोग

क्रियान्वयन (विधि)

- पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों (गुदा और जननांगों के बीच का क्षेत्र) को धीरे से ऊपर की ओर खींचकर संकुचित करें।
- ध्यान दें, इसे जबरन न करें, बल्कि हल्का आंतरिक खिंचाव बनाएँ।

चरण 3. प्राणायाम

तकनीक: सोऽहम श्वास के साथ समन्वय

क्रियान्वयन (विधि):

- अपनी श्वास को धीमी, गहरी और लयबद्ध रखें।

चरण 4. समन्वय

तकनीक: एकीकरण

क्रियान्वयन (विधि)

- साँस अंदर लेते समय (सो), मूलबंध लगाएँ (कसें)।
- साँस बाहर छोड़ते समय (हम), मूलबंध को धीरे से ढीला करें।



अभ्यास का समय:

- सर्वोत्तम परिणाम के लिए 15 मिनट प्रतिदिन अभ्यास करें।

प्रोटोकॉल के विशिष्ट लाभ (Specific Benefits)

यह संयोजन शरीर के तीन महत्वपूर्ण केंद्रों पर प्रभावी ढंग से कार्य करता है:

1. पाचन और विषहरण (Detoxification):

यह प्रोटोकॉल अपान वायु के प्राकृतिक नीचे की ओर प्रवाह को विनियमित करता है, जिससे जीर्ण कब्ज, गैस, पेट फूलना (Bloating) और आई.बी.एस. (IBS) जैसी समस्याओं में स्थायी राहत मिलती है। दूषित तत्वों के उचित निष्कासन से शरीर आंतरिक रूप से स्वच्छ रहता है।

2. मानसिक शांति और तंत्रिका संतुलन:

मूलबंध के साथ 'सोऽहम' श्वास का लयबद्ध समन्वय पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र (जो विश्राम के लिए जिम्मेदार है) को सक्रिय करता है। यह तनाव, चिंता, अनिद्रा और अचानक हृदय की घबराहट (एंजाइटी अटैक के हल्के लक्षण) को नियंत्रित करने में अत्यंत सहायक है।

3. ऊर्जा और जीवन शक्ति (Vitality):

अपान वायु को संतुलित करके प्राण ऊर्जा को ऊर्ध्वगामी करने से दिनभर की सुस्ती दूर होती है और शरीर में एक स्थायी ऊर्जा और उत्साह का संचार होता है।

सावधानियाँ और विशेष निर्देश

◆ **गर्भावस्था:** गर्भावस्था, मासिक धर्म के दौरान या तीव्र श्रोणि (Pelvic) दर्द होने पर मूलबंध का अभ्यास न करें। केवल गहरी, शांत श्वास पर ध्यान दें।

◆ **उच्च दबाव:** यदि आप उच्च रक्तचाप या कोई गंभीर हृदय रोग से पीड़ित हैं, तो इस प्रोटोकॉल को किसी योग्य आयुष चिकित्सक के मार्गदर्शन में ही शुरू करें।

◆ **अभ्यास की लय:** अभ्यास हमेशा खाली पेट या भोजन के 3-4 घंटे बाद, शांत वातावरण में करें। अभ्यास के दौरान अत्यधिक जोर या दबाव न डालें।

अस्वीकरण: यह प्रोटोकॉल एक सहायक योगिक तकनीक है और किसी भी पेशेवर चिकित्सा उपचार का विकल्प नहीं है।

आयुष्य टिप-1: पाचन के लिए एक्वूप्रेशर बिंदु

यदि आपको भोजन के बाद भारीपन या अपच महसूस होता है, तो अपने हाथ पर स्थित 'पेरीकार्डियम 6' (PC 6) एक्वूप्रेशर बिंदु का उपयोग करें।



◆ **बिंदु:** कलाई के बीचोंबीच, जहाँ कलाई हथेली से मिलती है, वहाँ से तीन उंगली की चौड़ाई नीचे।

◆ **क्रिया:** इस बिंदु को 30 सेकंड के लिए धीरे से दबाएँ और छोड़ें।

◆ **लाभ:** यह मतली, अपच और पेट की सामान्य बेचौनी को शांत करने में सहायक है।

आयुष्य टिप-2: शीतकालीन त्वचा रक्षक:

हरा सूर्य संतृप्त तेल द्वारा रूखेपन और विकारों से मुक्ति रंग चिकित्सा की प्राचीन विधि से 15 दिन में तेल तैयार करें

सर्दियों में त्वचा की रूखीपन और विकारों से रक्षा के लिए, हम आपको घर पर सूर्य संतृप्त तेल बनाना सिखाएंगे—यह रंग चिकित्सा का एक सरल लेकिन शक्तिशाली अनुप्रयोग है।

सामग्री और विधि:

- तेल:** 100 मिलीलीटर तिल का तेल या नारियल का तेल लें।
- रंग:** एक हरे रंग की साफ कांच की बोतल लें। (हरा रंग संतुलन और पुनर्निर्माण (Balancing and Rebuilding) का प्रतीक है, जो सर्दियों में त्वचा की मरम्मत के लिए सबसे उपयुक्त है।)
- विधि:** तेल को हरी बोतल में भरकर उसका ढक्कन कसकर बंद कर दें। इस बोतल को 10-15 दिनों के लिए सीधे सूर्य की रोशनी (धूप) में रखें।
- उपयोग:** यह तेल अब हरी रंग की ऊर्जा से संतृप्त हो गया है। इसे रूखी त्वचा, हल्के चकत्तों या सामान्य विकारों पर लगाने से शांत, संतुलित और उपचारात्मक प्रभाव मिलता है।



अस्वीकरण: 'इस न्यूजलेटर में दी गई 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।'

ISSN:

आवृत्ति: साप्ताहिक

©2025 आयुष्य मन्दिरम्, रेवाड़ी, हरियाणा | सर्वाधिकार सुरक्षित | मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक: आचार्य डॉ. जयप्रकाश | संपादकीय मंडल: मुख्य संपादक: आचार्य डॉ. जयप्रकाश [इमेल: editor@amsite.in] *सह संपादक: योगाचार्य सुष्मा 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]

कार्यालय का पता: 212 एल आर, मॉडल टाउन, रेवाड़ी-123401, हरियाणा (भारत) | इमेल: amtrewadi@gmail.com | फोन: 9873490919 | वेबसाइट: https://amsite.in |

शिकायत निवारण अधिकारी (IT Rules, 2021 के तहत): आचार्य डॉ. जयप्रकाश [इमेल: editor@amsite.in] [फोन नं. 8368 195 109]

[सदस्यता समाप्त करें/Unsubscribe Link]