।। अमृतम ।।
वात रोगों का काम खत्म

ॐ असतो मा सद्गमय
तमसो मा ज्योतिर्गमय
मृत्योर्मा अमृतम् गमय
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।
जीवन का सार, जीवन के पार

।।सर्वेसन्तु निरामयाः।।
WARDC
World Ayurved Research Development Council
विश्व आयुर्वेद अनुसंधान एवं विकास परिषद्

GOVT. OF INDIA RNI No. DELBIL/2014/60509
का मासिक पत्र

सहयोग राशि
₹ 300.00
(तीन सौ रुपये) वार्षिक

आयुर्वेद शिरोमणि

(अमृतम् वात विशेषांक)

वर्ष–2 | अंक 26 | नई दिल्ली मई 2016 | विक्रम सम्वत् 2072

''वातविकार – करे हाहाकार''

अमृतम् फार्मास्युटिकल्स ग्वालियर के सौजन्य से प्रायोजित, प्रकाशित

वात विनाशक विशेषांक

सभी चिकित्सकों पाठकों को सादर समर्पित है।

WARDC द्वारा प्रकाशित **आयुर्वेद शिरोमणि** में वात व्याधियों की बाधा से मुक्ति हेतु अद्भुत असरकार वात विनाशक औषधियों का विस्तृत विवरण प्रस्तुत है। जैसे– **अमृतम् ऑर्थोकी गोल्ड कैप्सूल** एवं **ऑर्थोकी गोल्ड माल्ट** जिसे **स्वर्ण भस्म, वृहतवातचिन्तामणी रस, योगेन्द्र रस, स्वर्ण युक्त** आदि का समावेश कर निर्मित किया है।

ऑथोकी पेन ऑइल वात रोगों में मालिश हेतु अद्भुत दर्दनाशक तेल है। **ऑर्थोकी पाउडर** भी मधुमेह रोगियों के लिए वातनाशक सहायक औषधि के रूप में उपलब्ध है। इन दवाओं के घटक द्रव्यों, जड़ी–बूटियों के गुणधर्म, उपयोग आदि की सम्पूर्ण जानकारी दी जा रही है। इसमें वात रोगों से जुड़े कारण, उदाहरण एवं निवारण प्रस्तुत हैं।

इस वातांक का लेखन सम्पादन ''अमृतम्'' मासिक पत्रिका के प्रधान सम्पादक **श्री अशोक गुप्ता** के कड़े परिश्रम, अध्ययन तथा अनुसंधान से पूर्ण हो सका है। हमें भरोसा है कि इस अंक के अध्ययन, पाठन से ''वात विकार–हाहाकार'' कर पीड़ित प्राणियों से **पीड़ा का पलायन** कराने में सहायक होगा।

इस अद्भुत अंक के परम प्रयास हेतु (WARDC) ''विश्व आयुर्वेद अनुसंधान एवं विकास परिषद परिवार

श्री अशोक गुप्ता
निदेशक – ''अमृतम फार्मास्युटिकल्स''
को बधाई प्रेषित करता हैं।

डॉ. जसवीर आर्य
प्रबन्ध सम्पादक, आयुर्वेद शिरोमणि
Hony Advisor Govt. of India
(Ministry of Home Affairs)
Mob. : 09212412283

अमृतम् दवाऐं – रोग मिटायें, स्वस्थ बनायें
Recommeded by WARDC

दुर्लभ श्री सूर्य गणेश मंत्र

एकदष्ट्रोत्कटो देवो गजवक्त्रो महाबलः।
नागयज्ञोपवीतेन नानाभरण भूषितः।।
सर्वाथसम्पद् उद्धारो गणाध्यक्षो वरप्रदः।
भीमस्य तनयो देवो नायकोऽथ विनायकः।।
करोतु में महाशान्ति भास्करार्चनतत्परः।।

अर्थात् – एक दृढ़ दन्त वाले, महाबलवान महाविषधर नागों को यज्ञोपवीत (जनेऊ) की तरह धारण करने वाले, अनेक विविध अद्भुत आभूषणों से सुशोभित, समस्त कार्यों और सम्पत्तियों, समृद्धियों, सिद्धियों के उद्धारक, भगवान शिव के रुद्रगणों के अध्यक्ष (गणाध्यक्ष) वरदाता, सिद्धि–बुद्धि प्रदाता, शुभ–लाभ कारक परमात्मा और पार्वती के पुत्र, सर्वदेवों के नायक होते हुए विनायक नामधारी गणपति तथा अनन्त असंख्य अरबो वर्षों से सदाशिव सूर्य की अर्चना भक्ति में निरन्तर तत्पर महातपस्वी श्री गणेश जी हमें– हमारे परिवार तथा मेरे तन–मन को शान्ति, महाशान्ति, परमशान्ति प्रदान करें।

विशेष – उपरोक्त स्तोत्र का प्रतिदिन बारह बार 72 दिन लगातार **अमृतम् तेल** का एक दीपक जलाकर पाठ करने से रोग–राग, कष्ट–क्लेश, भय–भ्रम से मुक्ति तथा महाशान्ति आनन्द की अनुभति तथा अपार धन–सम्पदा, ऐशवर्य, सुख–समृद्धि दिलाने में सहायक है।

आरोग्यदाता
भगवान धन्वन्तरि

ॐ धन्वन्तरै नमः

नमामि धन्वन्तरिमादिदेव, सुरासुरैर्वन्दित पादपद्यम्।
लोके जरारुग्भयमृत्युनाशं, दातारमीशं विविधौषधीनाम्।।

(अमृतम् जीवन और स्वस्थ्य तन–प्रसन्न मन हेतु एक या 5 बार उपरोक्त मन्त्र का जाप **अमृतम् राहुकी तैल** का दीपक जलाकर ताउम्र करें। यह छोटा सा प्रयास जीवन भर आपको आरोग्यता एवं सुखमय जीवन प्रदान करेगा।

विशेष – अमृतम् वात विकार नाशक या अन्य सभी औषधियाँ डाक या कोरियर से मंगाने हेतु "WARDC" अथवा मरकरी एम. एजेन्सी (प्रा.) लिमिटेड, चित्रगुप्त गंज, नई सड़क, ग्वालियर (म.प्र.)
99264-56869 एवं ☎ 0751-4065581 पर सम्पर्क करें।

सम्पादकीय.... ये जानना जरूरी है...

खान-पान की रत्ती भर रुसवाई शरीर की रग-रग को रोग का रेगिस्तान बना देती है, रोग से ही रास्ते रुकते हैं, फिर राग-रंग से भरा रोगी रोज-रोज रोजा (उपवास) में रम जाता है और कुछ खाओगे नहीं तो शरीर से पाओगे क्या? जरा सी लापरवाही हमें राम-रहीम की रहमत से भी नहीं बचा सकती। आखिर जल्दी रुखसत होना पड़ता है।

अतः तन ही वतन है। तन को पतन से बचाना तथा अमृतम्आयु पाना है तो आयुर्वेद अपनाओ, अपनो को, अहिंसा, अच्छी आदतें, आदिकालीन परम्पराओं और अनन्त (भगवान शिव) को अपनाओ अमृतम् औषधी का अमृतपान करें।

अमृतम् रोगों का काम खत्म करने में सहायक है। सबसे बड़ा साथी स्वास्थ्य है- स्वास्थ्य है तो सौ हाथ हैं। सौभाग्य और स्वास्थ्य, सुख हेतु अमृतम् आपके साथ है।

शेष पृष्ठ 2 पर...

Key factor in orthopedic management

Limitless "Vaat-Vikar" Eliminator

।।अमृतम्।। Good Calcium & Mineral Supplements.

ORTHOKEY GOLD Malt Capsule

For the long term freedom from pain & inflamation with Gold Bhasm

Fortified with Gold Ash, Yogendra Ras & Vrihatvaat Chintamani Ras (swarna yukt)

For successful management of
- Osteoarthritis & osteoporosis
- Joints Pain and inflamation of stiffness of muscles.
- Chronic backache, spondylitis, typhoid disorders and checks degeneration of muscles and nervous system.
- Strengthens the digestive system.
- सभी प्रकार के वात विकार में प्रभावशील
- स्नायुतंत्रों को पुष्टकर पीठ, गर्दन तथा जोड़ों के दर्द में लाभकारी
- चिकनगुनियां जनित व्याधियों में हितकारी
- विकारग्रस्त वात वाहिनियों, नाड़ियों को मुलायम तथा हड्डियां मजबूत कर नवीन रस–रक्त का निर्माण करता है।
- ग्रंथिशोथ (thyroid) में लाभकारी।

स्वस्थ तन स्वच्छ वतन

Orthokey Complete Pack

Complete Cure for Arthritis & Joint Pain

WHY STAY AT HOME? WHEN YOU CAN GO OUT FOR A WALK
ORTHOKEY
Gold Malt 400 gms
Gold Capsule 30 Cap.
Powder 80 gms.
Pain Oil 100 ml.

कमर दर्द, हाथपैरों तथा असहनीय जोड़ों के दर्द व समस्त नये व पुराने वात विकार, का स्थायी समाधान

भय, भ्रम, चिन्ता दूर कर उदर की कड़क एवं जाम नाड़ियों को मुलायम कर वात विकार का नाश करता है एवं कब्जियत नही होने देता

कमजोर हड्डियों को हर बल (ताकत) देने में सहायक

आयुर्वेद शिरोमणि
प्राचीन भारतीय आयुर्विज्ञान के उत्थान में समर्पित मासिक पत्रिका

WARDS का आह्वान, सब समस्या का समाधान

- आयुर्वेद को जन–जन तक पहुँचाकर नवीन दवा व्यावसाय शुरू करें। ✲ आयुर्वेद के नये व्यापार केन्द्र तैयार कर रोजगार–परोपकार पाएँ।
- सभी के स्वास्थ्य की रक्षा कर आम लोगों को संस्कार, संस्कृति, प्राकृतिक चिकित्सा, योग, व्यायाम एवं आयुर्वेद के प्रति जागरुक और वनौषधि की रक्षा हेतु प्रेरित करें।
- आयुर्वेदिक/हर्बल उपचार पद्धति/खाद्य पदार्थों के व्यापार एवं हर्बल चिकित्सक, रजिस्टर्ड प्रेक्टिशनर बनने हेतु भारत सरकार द्वारा विधिमान्य WARDC से जुड़कर अपने क्षेत्र में रजिस्टर्ड केन्द्र खोले। ✲ आयुर्वेद शिरोमणि मासिक पत्र के प्रचार–प्रसार हेतु पत्रकार, सलाहकार सम्पादक या ब्यूरो चीफ बनें।

वात रोगों का काम खत्म...

Recommeded by WARDC

हर्बल से निर्मित

बलहीन शरीर को हर बल देने वाला

आर्थोकी गोल्ड माल्ट (अवलेह)

औषधियों, जड़ी-बूटियों, के काढ़े, आँवला मुरब्बा, सेब मुरब्बा, गुलकंद, मुनक्का एवं सभी स्वर्णयुक्त रस भस्मों के अलावा शिलाजीत गूगल आदि से निर्मित है।

तन के सभी तन्तु नियन्त्रित कर स्नायु मण्डल पुष्टिकारक तथा रक्त में जमे यूरिक ऐसिड को घोलने में सहायक।

आयुर्वेद ही आगाह करता है कि वातविकार ही शरीर में सर्व रोगों का कारण है। वातव्याधि से ही शरीर की शक्ति आधी रह जाती है इन्हीं सब व्याधि-विकार विषयों पर गहन चिन्तन-मनन, अध्ययन कर तथा वर्षों के लम्बे प्रवास, अथक् प्रयास और परिश्रम के परिणाम से प्राप्त सिद्ध सन्तों, अवधूत, अघोरियों, तांत्रिकों, नागाओं के अद्भुत ज्ञान की गंगा से कुछ बूँद एकत्रित कर **अमृतम् फार्मास्युटीकल्स** द्वारा

आर्थोकी गोल्ड माल्ट एवं केप्सूल

ऑर्थोकी पाउडर, ऑर्थोकी पेन ऑयल आदि वात विकार नाशक आयुर्वेदिक पेटेन्ट दवाओं को निर्मित किया।

आर्थोकी गोल्ड केप्सूल एवं माल्ट में डाली गई औषधियाँ, घटक द्रव्यों का विवरण निम्नानुसार है।

स्वर्णभस्म – यह अद्भुत असरकार सर्वरोग-दोष और वात व्याधि नाशक योग है।

रोग प्रशान्तये सेव्यो देवदेवेश्वरः सदा

सभी वातविकार, क्षय दोषों को दूर करने के लिए देवेदेवश्वर (स्वर्ण) का सर्वदा सेवन करना चाहिये। सिद्धयोग संग्रह, रसतन्त्र सार, रस समुच्चय, रसेन्द्र एवं स्वर्ण संहिता में स्वर्ण भस्म का विशिष्ट वर्णन है। यह सभी साध्य-असाध्य रोग, अल्प व्याधि, जीर्ण व्याधि पश्चात उत्पन्न धातु क्षय, कमजोरी, क्षीणता, राजयक्ष्मा चिरकालीन धातुगत ज्वर, श्वास, कास, संग्रहणी, पाण्डु रोग, क्षमत्व से उत्पन्न रोगों में असरकारक है।

यह बहुमूल्य औषधी शरीर की प्राकृतिक सफाई तथा प्रतिरक्षा प्रणाली, को मजबूत कर रोग निरोधक शक्ति में वृद्धिदायक तथा कायाकल्प में सहायक है।

जवाहर मोहरा (स्वर्ण युक्त) – घबराहट, बैचेनी नाशक। स्त्रियों के अति रज-स्राव और निर्बलता से उत्पन्न वातव्याधि में कार्यकारी।

योगेन्द्र रस (स्वर्ण युक्त) – प्राकृतिक, पुराने, असाध्य वात रोगों की सर्वोत्तम औषधि है। योगेन्द्र रस के सेवन से सभी वात पित्तरोग, प्रमेह, बहूमूत्र, बाल पक्षाघात भगन्दर, गुदारोग, उन्माद, लकवा, इन्द्रियों की कमजोरी आदि रोग दूर होते हैं। वायुविकृति के कारण अनिन्द्रा, बेचैनी, अंगों की अशक्तता, अधिक या कम रक्तचाप दोनों अवस्थाओं में लाभकारी है।

रजत चाँदी भस्म – मानसिक शान्ति हेतु अद्भुत पक्षाघात, लकवा की जीर्णावस्था तथा वात प्रकोप का शमन करती है। अतिश्रम अतिवाचन, अतिजागरण, मनन, शोक, चिन्ता, भय-भ्रम, द्वेष-दुर्भावना, मानसिक क्लेश, हीनभावना आदि का अतियोग होने से वात वृद्धि होकर मस्तिष्क की शक्ति क्षीण होती है इसके कारण थकावट, मदहोषी, बेहोशी समान भासना, चक्कर आना आदि रोग घेरते हो तो **रजत भस्म** युक्त **आर्थोकी गोल्ड केप्सूल** अमृतम् औषधि है।

वृहतवात चिन्तामणी रस (स्वर्ण युक्त) – समस्त पुराने वात रोग, गठिया वाय, नींद न आना, शारीरिक, मानसिक वेदना, हिस्टीरिया आदि स्नायु दौर्बल्य जन्य रोगों में अत्यन्त लाभकारी तथा बलबर्द्धक है। वात और पित्त सम्बन्धी रोग जड़-मूल से नाश करता है। जीर्ण वात व्याधि से जब शरीर दुर्बल हो जाये, चलने फिरने, उठने बैठने से गिरने का भय हो, आत्म विश्वास कमजोर हो गया हो, तो इस महौषधि का सेवन शरीर का कायाकल्प कर देता है।

एकांगवीर रस – पक्षाघात, अर्दित धनुर्वात, गृध्रसी आदि वातरोग नाशक।

महावातविध्वसंन रस – कफ प्रकोप से होने वाले रोग सन्निपात, मूढ़ता, मन्दाग्नि, शरीर शीतल होना, प्लीहा वृद्धि, कुष्ठ अर्श, स्त्रियों के गर्भाशय की विकृति से उत्पन्न रोगों का नाशक। अपस्मार, उन्माद, मनोव्याघात तथा सभी वात प्रकोप दूर कर वात साम्य स्थापित करने में सहायक।

स्मृति सागर रस – भय-भ्रम, हीनभावना मनोविकार, स्मृति विकृति से उत्पन्न मानसिक, शारीरिक एवं वात व्याधियों में उपयोगी। बार-बार चक्कर आना, नेत्र के समक्ष अन्धकार होना, घबराहट, अंगों में झनझनाहट, कंठ में घर-घर आवास, घुरघुराहट, दाँत भिचना, क्रोधित होना, चिड़चिड़ापन आदि दोषों में आयुर्वेद के ग्रन्थों ने विशेष हितकारी बताया है।

स्वर्ण भूपति रस (स्वर्ण युक्त) – यह विशेष त्रिदोष-नाशक है। आमवत, धनुर्वात श्रृंखलावात (लंगड़ापन, पंगुवात, कम्पवात, कपकपाना) कटिवात (कमर का असहनीय दर्द) भयंकर संग्रहणी, पाण्डु शिरोरोग आदि कफ वात प्रधान रोग अनुकूल अनुपान के सेवन से दूर होते हैं।

शुद्ध शिलाजीत – सभी प्रकार के जीर्ण दुःखदायी रोग, मेदोवृद्धि और मधुमेह के लिए शिलाजीत अति हितकर माना है। अकाल मृत्यु का भय दूर कर आयुवृद्धि करता है। देह को निरोग और सुदृढ़ बनाने हेतु शिलाजीत सर्वोत्तम रसायन है। शास्त्रों में शिलाजीत के लिए लिखा है कि-

रसोपरस-सूतेन्द्र रत्न लोहेषु ये गुणाः।
वसन्ति ते शिलाघातौ जरा-मृत्यु-जिगीषया।।

शुद्ध गूग्गल – टूटी हुई हड्डियों को जोड़ने वाला वीर्यकारक। बलबर्द्धक, आमवात, सूजन, कृमिरोग, प्रमेह, मेद, मोटापा, चर्बी, मधुमेह तथा त्रिदोष नाशक।

शाल्लाकी – पुष्टिकारक, पित्त, रक्तपित्त, व्रण विनाशक है।

निर्गुण्डी – शूल, शोध (सूजन) आमवात, अरुचि-ज्वरनाशक। नेत्रों को हितकारी।

दारुहल्दी – यकृत प्लीहा वृद्धि मूत्र मार्ग की विकृति में उपयोगी।

दशमूल – त्रिदोष नाशक, रसायन बलकारक। प्रसव पश्चात उत्पन्न वातविकार में महिलाओं हेतु यह विशेष हितकारी है ग्रन्थिशोथ (थायराइड) नाशक।

जिन्हें निम्न रक्त चाप (Low B.P.) की शिकायत हो, उन्हें दशमूल युक्त **आर्थोकी गोल्ड केप्सूल एवं माल्ट** का नियमित सेवन करना चाहिए।

त्रिकटु – सौंठ, कालीमिर्च और पीपल इनतीनों के मिश्रण को त्रिकटु कहते हैं। यह विशेष त्रिदोषनाशक होने से शरीर के सर्व वात व वायु रोगों का नाश करता है।

यह त्रिदोष नाशक रसायन है। वातनाड़ी संस्थान के लिए पुष्टिकारक शरीर के शिथिल अंगों को उत्तेजित कर जीवाणु नाशक का भी कार्य करता है। दुर्बलता एवं नाड़ी शूल नाशक।

माल्ट में मिलाये गये अन्य विशेष घटक द्रव्य

अश्वगंधा – बल्य कारक रसायन है। स्त्रियों के कटिशूल कमर दर्द एवं श्वेत प्रदर में विशेष लाभकारी, यह कामेच्छा की क्षीण शक्ति को पुनः जाग्रत कर कामोत्तेजना पैदा करता है।

वला – अनेकों वातविकार, के कारण बार-बार पेशाब आना, अर्दित, शिरः शूल आदि वात विकारों में अतिशीघ्र प्रभावी। आयु वृद्धिकारक।

हर श्रृंगार – वात नाड़ी एवं यकृत की शिथिलता नाशक बीमारी एवं प्रसव के पश्चात् शारीरिक कमजोरी दूर कर ताकत प्रदान करता है। पंसुलियों के दर्द को तुरन्त ठीक करता है।

महारास्नादि काढ़ा – शरीर में वात के कारण जोड़ों की सूजन जोड़ों के दर्द वातरोग की सुप्रसिद्ध औषधि है।

हजरल यहूद भस्म – पेशाब की जलन, पथरी की प्रारम्भिक अवस्था में उपयोगी।

वात को लात

आर्थोकी गोल्ड माल्ट एवं केप्सूल – मानसिक, शारीरिक थकावट दूर कर वातनाड़ी संस्थान के रोगों के कारण उत्पन्न मधुमेह तथा बहुमूत्र में उपयोगी। हृदय को बल प्रदान कर प्रलाप, अस्वस्थता आदि दूर करने में सहायक है।

इसके नियमित उपयोग से शरीर की शिथिलता दूर होकर वात-पित-कफ त्रिदोषों का शमन होता है। अनेक ज्ञात-अज्ञात रोग उत्पन्न करने वाली ग्रन्थियों को यह पनपने नहीं देता। मस्तिष्क बलदायक इसमें वातहर गुण बहुत प्रभावशाली है।

शरीर के सुन्न हिस्से में हलचल पैदा कर, शरीर की सम्पूर्ण नाड़ी प्रणाली को कार्यरत करता है।

शरीर में वात प्रकोप के कारण लकवा, पक्षघात एक अंग का रह जाना, पिंडलियों में एठन, दर्द, पूरे शरीर में दर्द आदि विकार होते हैं। **आर्थोकी गोल्ड माल्ट एवं केप्सूल** उपरोक्त वात विकारों, पैरालायसिस एवं शरीर के दर्द की विशेष दवा है।

अमृतमय जीवन हेतु – ताँबे के पात्र में भोजन के एक घण्टे पश्चात् जल ग्रहण करे।

सावधानी – अधिक खट्टे, नमकीन, मिर्च मसाले, तले पदार्थों तथा रात्रि में दही, छाछ, मट्ठा, फल रस (जूस), लस्सी, मलाई बर्फ (आइस्क्रीम) नवनीत मक्खन का सेवन कदापि न करें।

सेवन विधि – नियमित 1-1 कैप्सूल दो या तीन बार एक चम्मच ऑर्थोकी गोल्ड के साथ 15-20 दिन दूध से अथवा चिकित्सक की सलाह अनुसार लेवें।

अमृतम् फार्मास्युटिकल्स की सहयोगी औषधियाँ

लम्बे समय से पुरानी कब्ज हो, अमृतम् टेबलेट एवं कब्जकी चूर्ण सेवन करें।

ऑर्थोकी पेन ऑयल सुबह-शाम मालिश करें।

रोगाधिकार (Indication)

आयुर्वेद के प्राचीन और प्रसिद्ध ग्रन्थ भावप्रकाश निघण्टु आयुर्वेद सार संग्रह व सिद्धियोग संग्रह में वर्णित बहुमूल्य असरकारक स्वर्ण युक्त रस-भस्मों एवं विशिष्ठ घटक द्रव्यों से निर्मित **अमृतम् ऑर्थोकी गोल्ड केप्सूल** एवं **आर्थोकी गोल्ड माल्ट** वात विकार से उत्पन्न सभी ज्ञान अज्ञात वात व्याधि की बाधा दूरकर

आमवात (Rheumatism), पक्षाघात (Hemiplegia)
गृध्रसी (Scitica), वातरक्त (Gout)
कटिग्रह (Lumbago Low Back Pain)
संधिवात (Osteoarthritis),
नर्बलता (General Debility)
रोग प्रतिरोधक (Immunity),
मानस विषाद (Melancholia)
कोष्ठुकशीर्ष (Synovitis of Knee Joint)
ग्रन्थि शोध (Thyroid), मानस व्यग्रता (Confusion)

मानस शास्त्र (Psychology) आदि मानसिक एवं शारीरिक रोगों को दूर करने में सहायक निद्रानाश आदि उपद्रवों को नियंत्रित करने वाली हानि रहित आयुर्वेदिक औषधि है।

डेंगू फीवर, चिकिनगुनिया, स्वाइन फ्लू जैसी आकस्मिक होने वाली बीमारियों से रक्षा कर प्रतिरोधक क्षमता में भारी वृद्धि करता है। जकड़न को दूर कर शरीर को सहज और मुलायम बनाता है। प्रदूषित वातावरण एवं प्रदूषण से उत्पन्न एलर्जी दूर करने में सहायक है तथा एनर्जी दायक है।

पृष्ठ 1 का शेष...

स्वस्थ तन का पूरा वतन साथी है। तन को पतन से बचाना हे, तो सब जानना जरूरी है।

हमारे शरीर का पूरा केन्द्र है हमारा उदर। शरीर चलता है पेट की ताकत से और पेट चलता है भोजन की ताकत से। आप कुछ भी खाते हैं, पेट उसके लिए ऊर्जा का आधार बनता है।

खाना पचेगा तभी प्राणी बचेगा

पेट में एक छोटा सा स्थान होता है, जिसको हम हिन्दी में कहते हैं अमाशय। उसी स्थान का संस्कृत नाम है जठर। ये एक थैली की तरह होता है और यह जठर हमारे शरीर में सबसे महत्वपूर्ण है, क्योंकि सारा खाना सबसे पहले इसी में आता है। ये बहुत छोटा सा स्थान है, इसमें अधिक से अधिक 350 ग्राम खाना आ सकता है।

हम कुछ भी खाते हैं ये सब अमाशय में आ जाता है। खाना जैसे ही अमाशय में पहुँचता है, तो यह भगवान की बनाई हुई व्यवस्था के अनुसार शरीर में तुरन्त आग (अग्नि) जल जाती है। अर्थात् आमाशय में अग्नि प्रदीप्त होती है उसी को कहते हैं जठराग्नि। ये अमाशय में प्रदीप्त होने वाली आग है। ये आग ऐसी ही होती है जैसे रसोई गैस की आग।

जल न पीयें खाना खाने के बाद

जठराग्नि स्वचलित है, जैसे ही रोटी का पहला निवाला मुख में डाला कि जठराग्नि प्रदीप्त हो गई। ये अग्नि तब तक जलती है जब तक खाना पचता है। आपने खाना खाया और अग्नि जल गयी। अग्नि खाने को पचाती है। अब आपने खाते ही गटागट खूब ठण्डा पानी पी लिया। अब जो आग (जठराग्नि) जल रही थी वो बुझ गयी। आग बुझी कि भोजन पचने क्रिया रुक गयी।

हमेशा याद रखें खाना पचने पर हमारे पेट में दो ही क्रिया होती हैं। पाचन और दूसरी है फर्मेंटेशन। फर्मेटेशन का मतलब है सड़ना। और पाचन का मतलब है पचना, हजम होना। आयुर्वेद के हिसाब से आग जलेगी तो खाना पचेगा, खाना पचेगा तो रस बनेगा। उसी रस से माँस, मज्जा, रक्त, वीर्य, हड्डियाँ, मल, मूत्र और अस्थि और सबसे अंत में मेद (चर्बी) बनेगा यह सब तभी सम्भव है जब खाना पचेगा।

हमें शरीर को चलायमान रखने हेतु माँस, मज्जा, रक्त, वीर्य, अस्थि (हड्डी की मजबूती) और भेद (चर्बी) अति आवश्यक है। मल और मूत्र बनेगा जरूर। लेकिन वो हमें चाहिए नहीं तो शरीर हर दिन उसको छोड़ देगा। मल को भी छोड़ देगा और मूत्र बाकि जो चाहिए शरीर उसको धारण कर लेगा। ये तो हुई खाना पचने की बात अब जब खाना सड़ेगा तब क्या होगा...?

भोजन सड़ा कि आदमी पड़ा

अगर आपने खाना खाने के तुरन्त बाद पानी पी लिया तो जठराग्नि नहीं जलेगी, खाना फिर सड़ेगा और सड़ने के बाद उसमें जहर बनेंगे। खाने के सड़ने पर सबसे पहला जहर जो बनता है वो है यूरिक एसिड। यह घुटने, कंधे-कमर के दर्द देता है।

यह यूरिक एसिड जहर इतना खतरनाक विष है कि अगर आपने इसको नियन्त्रित नहीं किया तो ये आपके शरीर को उस स्थिति में ले जा सकता है कि आप एक कदम भी चल ना सके। आपको बिस्तर में ही विश्राम करा दे। पेशाब और संडास भी बिस्तर में ही करनी पड़े।

एक दूसरा उदाहरण खाना जब सड़ता है। तो यूरिक एसिड जैसा ही एक दूसरा विष बनता है, जिसको हम कहते हैं लॉ डेन्सीटी लिपोप्रोटिव अर्थात् खराब कोलेस्ट्रोल और शरीर में ऐसे विष 103 है।

जब नहीं पचेगा खाना।
तो क्या कर लेगा जमाना।।

खाना पचने पर जो बनता है वो है माँस, मज्जा, रक्त, वीर्य, हड्डिया, मल, मूत्र अस्थि और खाना नहीं पचने पर बनता है यूरिक एसिड, कोलेस्ट्रोल यही आपके शरीर को रोगों का घर बनाते हैं।

पेट में बनने वाला यही जहर जब ज्यादा बढ़कर खून में आते हैं। तो खून दिल की नाड़ियों में से निकल नहीं पाता और रोज थोड़ा-थोड़ा कचरा जो खून में आया है इकट्ठा होता रहता है और एक दिन नाड़ी को ब्लॉक कर देता है, जिसे आप हृदयघात (हार्ट अटैक) कहते हैं!

जीवन को वन जैसा हरा-भरा बनाने हेतु तो हमें जिंदगी में ध्यान इस बात पर देना है कि जो हम खा रहे हैं, पाचन होकर पेट में ठीक से आग (जठराग्नि) प्रदीप्त होनी ही चाहिए क्योंकि बिना आग के खाना पचता नहीं है और खाना पकता भी नहीं है। रसोई में आग नहीं है आप कुछ नहीं पका सकते और पेट में आग नहीं है आप कुछ नहीं पचा सकते। खाने को खाना नहीं, खाने को पचाना है। आपने क्या खाया कितना खाया वो महत्व नहीं है।

खाना पच नहीं रहा तो समझ लीजिये विष निर्माण हो रहा है शरीर में ! और यही सारी बीमारियों का कारण है। तो खाना अच्छे से पचे इसके लिए वाणभट्ट जी ने सूत्र दिया।

भोजन विषं वारी अर्थात् खाना खाने के तुरन्त बाद पानी पीना जहर पीने के बराबर है।

पुरानी कहावत है कि

खाने के तुरन्त बाद पीयें पानी,
तो मिटा देगी जवानी।

जल, जीव व जंगल दोनों के लिये जीवन है, जल से ही जीवंतता आती है लेकिन भरी गर्मी में वृक्ष या व्यक्ति को पानी दिया कि जवानी खत्म अर्थात् वह सूख जायेगा अथवा मुरझायेगा। इसलिए खाने के तुरन्त बाद 1 घण्टे 48 मिनट तक पानी नहीं पीना! जब हम खाना खाते हैं तो जठराग्नि द्वारा सब एक-दूसरे में मिक्स होता है और फिर खाना पेस्ट में बदलता है। पेस्ट में बदलने की क्रिया होने तक 1 घण्टा 48 मिनट का समय लगता है। उसके बाद जठराग्नि कम हो जाती है। (बुझती तो नहीं लेकिन बहुत धीमी हो जाती है) पेस्ट बनने के बाद शरीर में रस बनने की प्रक्रिया शुरू होती है। तब हमारे शरीर को पानी की जरूरत होती है तब आप जितना इच्छा हो उतना पानी पियें! खाने के पहले जब हम पानी पीते हैं तो वो शरीर के प्रत्येक अंग तक जाता है। और अगर बच जायें तो 45 मिनट बाद मूत्र पिंड तक पहुँचता है। तो आप खाना खाने से 45 मिनट पहले ही पानी पियें। यह कठिन प्रयास करके देखें।

अमृतम् दवायें रोग मिटायें

पाचन तन्त्र की मजबूती और समय पर भोजन पचाने तथा समस्त उदर एवं वात विकार मिटाने हेतु **आर्थो की गोल्ड माल्ट** 1-1 चम्मच सुबह-शाम। **आर्थोकी गोल्ड कैप्सूल** 1 रोज गुनगुने गर्म दूध से लेवें। उदर के उधमी तत्वों को शान्त और स्वस्थ करने के लिए **कब्जकी चूर्ण** एवं **अमृतम् टेबलेट** का सेवन कर सकते हैं। अमृतम् की यह औषधियाँ उदर तथा वात रोगों का जड़ से नाश करती हैं। तन को तन्दरुस्त बनाये रखने हेतु प्रत्येक शनिवार परिवार के सभी सदस्य **अमृतम् तेल** से मालिश कर स्नान करें।

युवा पीढ़ी को अक्सर समय पर समझ नहीं आती लेकिन जब समझ आती है तो समय निकल जाता है। अतः समय पर सम्भलने वाला ही सिकन्दर कहलाता है।

परमेश्वर प्रदत्त-प्राणियों की प्राण-प्रतिष्ठा की प्रक्रिया

– अशोक गुप्ता 'अमृतम्'

हमारे तन-मन के निर्माण की प्रक्रिया के पीछे पशुपतिनाथ का परम परिश्रम है। प्रत्येक प्राणियों में प्राण प्रतिष्ठा का प्रयोग केवल परमपिता भगवान शिव को ही पता है।

व्याधि सफलता में सबसे बड़ी बाधा है। व्याधि और बाधा को समय पर नहीं साधा, तो उम्र और उमंग को आधा कर देती है। अनेकानेक रोग शरीर पर धावा बोलकर तन का पतन कर देते हैं।

क्या करें

प्रातः उठते ही जल ग्रहण कर भ्रमण, योगा, प्राणायाम, व्यायाम का नियम बनायें। प्रातः की वायु, आयु, वृद्धि कारक है। वायु का उल्टा युवा होता है अतः सूर्योदय से पूर्व उठने, दौड़ने से व्यक्ति स्वस्थ्य-मस्त तथा सदैव युवाओं जैसी उमंग और ऊर्जा से लबालव रहता है।

बाबा बैधनाथ ही विश्व वैद्य है –

अखण्ड ब्रह्माण्ड में इनसे बड़ा वैद्य और चिकित्सक न कोई हुआ है, न कभी होगा। सारा विश्व विश्वनाथ के विश्वास पर टिका है।

शिव ही विधाता, शिव ही विधान।
शिव ही ज्ञानी, शिव ही ज्ञान।।

भगवान् विश्वेश्वरनाथ ही ज्ञानी, ध्यानी, वरदानी, औघड़दानी होकर स्थावर, जंगम-जीव-जगत के रक्षक-पालक तथा शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता तथा जीवनीय शक्ति के कारक हैं।

शारीरिक संरचना – इस चल शरीर की रचना अचलनाथ द्वारा बहुत ही वैज्ञानिक विधि द्वारा की गई है इसमें आँख, कान, जीभ, नाक और त्वचा पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ तथा हाथ, पैर, मुँह, उपस्थ और गुदा ये पाँच कर्मेन्द्रियाँ हैं।

ग्यारहवाँ मन इसका संचालक है। इन ग्यारयों को एकादश इन्द्रिय कहते हैं। ये इन्द्रियाँ राजस, तामस और सात्विक अहंकारों से उत्पन्न हुई हैं। इन एकादश इन्द्रियों को चलायमान तथा शुद्ध-सिद्ध रखने एवं दूषित विकारों को दूर करने हेतु शिवलिंग पर एकादशनी रुद्राभिषेक कराने की आदिकालीन परम्परा है। एकादशी का व्रत भी तन-मन को पतन से बचा, मन में अमन देकर जीवन स्वस्थ्य, अमृतम् आनन्दमयी बनाता है।

।। शिवः संकल्पमस्तु ।।

यह शरीर संकल्प से ही टिका है। इसे हजारों विकल्प चला रहे हैं। शरीर के चौसठ योगों (जोड़ों) को क्रियाशील बनाने में चौसठ योगनियाँ सहायता करती हैं। हमारे शरीर को चलायमान रखने उठने बैठने बोलने विचारने में षोड्षमातृकाऐं सहायक हैं। ये सब दुर्ग रूपी तन की रक्षक एवं माँ दुर्गा की सहचरी हैं। दुर्गा सप्तसती में इनका विस्तार से वर्णन है।

रुद्री में कई बार आया है **''शिवः संकल्पमस्तु''** संकल्प ही शिव और शिव ही संकल्प है। संकल्प के द्वारा ही सत्य पर टिके रहकर आत्मा में परमात्मा (सुन्दरम्) के दर्शन संभव है।

महादेव की माया

मानव का निर्माण मायावी महादेव की महान कृति है। आयुर्वेदानुसार शरीर में **सातधरा कला** जैसे- मांसधरा, रक्तधरा, मेदधरा, कफधरा, पुरीषधरा और शुक्रधरा की उपस्थिति है।

कफाशय, अमाशय, मूत्राशय आदि **सात आशय** हैं- रक्त , रस, मांस, बेद, अस्थि (हड्डी) मज्जा और शुक्र ये सात धातु तथा सात उपधातु है और सात त्वचा होती है। इनकी रक्षा सप्तघृत मातृकाऐं करती हैं। वात-पित्त-कफ ये तीन दोष त्रिदोष कहे जाते हैं। नौ सौ स्नायु अर्थात् एक प्रकार की नसे हैं। हाथ पैर वगैरह में कमल की डण्डी के तन्तुओं की तरह फैली हैं जो 600 हैं। 230 कोठी (उदर) में एवं 701 गर्दन में हैं।

210 सन्धि हैं। शरीर में हाथ, पैर कन्धे घोंटू, कोहनी जहाँ मिलती हैं, उन स्थानों को सन्धि या जोड़ कहते हैं। इन जोड़ों में चिकना पदार्थ भरा हुआ है इन रसों के कम होने या सूखने से जोड़ों में दर्द होता है। शरीर में हड्डियाँ ही सार और आधार है। इन पर ही शरीर रूपी ढाँचा टिका हुआ है यह पाँच प्रकार की होती हैं- कपाल, रूचक, बलय, तरुण और नालक शरीर में कुल 300 हड्डियाँ हैं।

108 की माला

एक सौ आठ मर्म होते हैं। शिरा, स्नायु, सन्धि, मांस और हड्डियाँ ये पाँचों जहाँ इकट्ठे होकर मिलते हैं उसी स्थान को मर्म स्थान कहते हैं। इनमें नौ मर्म सदैव पीड़ा देते हैं। इन्हीं 108 मर्म को शक्ति और शान्ति हेतु 108 मनकों की माला, गुरु मन्त्र या **''नमः शिवाय च नमः शिवाय''** जपने का विधान है।

700 शिरायें सन्धियों के बन्धनों को बाँधने वाली वातादि दोष और रस आदि धातुओं को बहाने वाली होती है। 24 धमनियाँ होती हैं जो तेलमालिश, उबटन आदि से क्रियाशील रहती है। आयुर्वेद शास्त्रों में प्रत्येक शनिवार अमृतम् तेल से पूरे शरीर में मालिश कर स्नान करने का विधान है। इससे शनि देव की कृपा के साथ ही तन-मन प्रसन्न व स्वस्थ रहता है।

500 माँस पेशियाँ देह बलकारक होती हैं। इसी के बल पर शरीर सीधा खड़ा रहता है। सोलह कण्डरा शरीर को फैलने और सिकुड़ने में सहायता करने वाली शक्तियाँ षोडस मातृकाएँ हैं।

दो नाक, दो आँख, दो कान आदि मिलाकर मानव शरीर में दस छिद्र होते हैं। स्त्रियों के तीन छिद्र अधिक होते हैं। इस प्रकार **पशुपतिनाथ के परम परिश्रम द्वारा प्राणियों में प्राण प्रतिष्ठा हो पाती है।**

तेरह वेग

मल, मूत्र, शुक्र (वीर्य), वमन (उल्टी) अधोवायु, छींक, डकार, जँभाई, भूख, प्यास, निद्रा, आँसू और श्वाँस ये तेरह वेग रोकने से शरीर भयानक रोगों से घिर जाता है।

आयुर्वेद के आरम्भ में ही हमारे ऋषि-मुनि, पितृगण हमें प्रेरित करते हैं-

धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यतः।
सर्वकार्येष्वतंरंगं शरीरस्य हि रक्षणम्।।

सर्व शास्त्राचार्यों ने धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष ये चार पुरुषार्थ कहे हैं। इन सबका मुख्य साधन शरीर है। इसलिए शिव स्वरूप शरीर की रक्षा अवश्य करना चाहिए। आधि-व्याधि, जरा-पीड़ा, रोग-राग, कष्ट-क्लेश, भय-भ्रम, व्यर्थ-विकल्प, द्वेष-दुर्भावना, दुःख-दगा से घिरे शरीर में शिव की ईकार शक्ति (छोटी इ की मात्रा) का क्षरण होकर शिवरूपी शरीर शवमय हो जाता है।

यत् पिण्डे तत् ब्रहमाण्डे – के अनुसार यह तन ही वतन है। तन के रोग शमन और मन के अमन चैन तथा वात रोगों के दमन हेतु सभी जतन (प्रयास) करना मानव धर्म है।

वायु व वात विकार दाता राहु

बीमारी की आरी चलते ही सारी होशियारी धरी रह जाती है। नारी व दोस्ती-यारी की तैयारी, सवारी के द्वारा लाने-ले जाने, चिकित्सक को दिखाने में सहायक तो है, लेकिन बीमारी की खुमारी जड़ से मिटा पाना आयुर्वेद या प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जल्दी संभव है।

वात की बीमारी – व्यक्ति के बीमरूपी दुर्ग (शरीर) को आरी से जड़ों को कमजोर व काटकर बीमारी को और अधिक कष्टदायी बना देती है। वात को लात देकर हालात ठीक कर शरीर का साथ देने हेतु भोलेनाथ की शरण में जाकर प्रार्थना कर **राहुकी तैल** का एक दीपक राहुकाल में जलावें तथा अमृतम् फार्मास्युिटीकल्स द्वारा निर्मित **आर्थोकी गोल्ड केप्सूल एवं माल्ट** का सेवन वात-विकारों की सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा है।

वायु ही व्यक्ति को चलायमान रखती है। फुर्ती-स्फूर्ति देकर जीवन को जीवंत बनाकर आयु देना वायु का ही कार्य है। भय-भ्रम, चिंता, काम हीनता, वात व्याधि, उदर रोग आदि दोषों का कारण राहु की कुदृष्टि है। राहु वायु ग्रह होने से अनेक असाध्य विकार एवं परेशानियाँ पैदा करता है।

राहु दोष के कारण ही जीवन घोर अन्धकार में होकर असंख्य वात विकारों से घिर जाता है। जैसे- हाथ-पैर, जोड़ों, कमर एवं गर्दन में असहनीय दर्द। शारीरिक क्षीणता, मानसिक विकार, शरीर का हमेशा कपकपाना। टूटन, पक्षाघात, चिकनगुनिया का दर्द, वात ज्वर (डेंगू फीवर), वात प्रतिश्याय (स्वाईन फ्लू) तथा वातज श्वास, वातजमिर्गी, गठिया वाय, वातज्वर, वातगुल्म (तिल्ली), वातमेह, वातोन्माद आदि वात रोग राहुदेव की देन हैं।

वात बिगाड़े-हालात

वेद-पुराण, भाष्य, उपनिषद तथा आयुर्वेद के प्राचीन ग्रन्थों में असंख्य वात विकारों का वर्णन है। इनमें अति महत्वपूर्ण वात रोगों का संक्षिप्त विवरण यहाँ प्रस्तुत है।

खतरनाक वात विकार कितने तरह के होते हैं।

वातकटक – वह रोग जिसमें पाँव की गाँठों में वायु के घुसने के कारण जोड़ों में असहनीय दर्द होता है।

वातगण्ड – इस रोग में वात विकार से उत्पन्न गलगंड रोग जिसमें गले की नसें काली या लाल और कठोर हो कर पक जाती है।

वातगुल्म – वात प्रकोप से उत्पन्न एक प्रकार का खतरनाक गुल्म रोग में शरीर की किसी भी नस में गाँठ के आकार की सूजन हो जाती है। गुल्म रोग उदर में कुपित वायु के कारण होता है।

ईख (गन्ने) को भी गुल्म कहा जाता है।

सेना का एक समुदाय जिसमें नौ हाथी, नौ रथ, 27 घोड़े और 45 पैदल सेना होती है, जिसे गुल्म सेना कहते हैं। इस सेना के वार करने से दुश्मन की सेना के शरीर में सूजन होकर गाँठें पड़ जाती हैं।

वात नाड़ी – कुपित वायु प्रकोप से होने वाला वह नासूर जो दाँतकी जड़ में होता है।

वातपर्यय – अत्याधिक वात कुपित होने एवं वातवृद्धि से शरीर में भयंकर ऐंठन, दर्द, सूजन, भय चिन्ता होकर ग्रन्थिशोध (थायराइड) जैसी गंभीर बीमारी जड़ पकड़ने लगती हैं तथा हड्डियाँ कमजोर होकर गलने लगती हैं, शरीर में सुस्ती-आलस्य रहता है, इस महावात विकार से मुक्ति हेतु **आर्थोकी गोल्ड माल्ट एवं केप्सूल** अद्भुत आयुर्वेदिक औषधि है।

वात रक्त – एक प्रकार का रक्त दोष जो कुपथ्य तथा अयोग्य आहार से उत्पन्न होता है, जिससे शरीर की सभी रक्तनाड़ियाँ वायु-वात से दूषित हो जाती हैं। इस कारण पूरा शरीर दर्द से कराह उठता है।

वात रोहिणी – रोग जिसमें जीभ पर चारों ओर काँटे की माँस उभर आता है। मुख स्वादहीन हो जाता है। यह **केन्सर** की प्रथम सीढ़ी है।

वातव्याधि – गाँठें उत्पन्न करने वाला एक खतरनाक गठिया रोग जिसे गठिया वाय कहते हैं।

वाताण्ड – अण्डकोष का एक वात रोग जिससे वात की अधिकता से अण्डकोषों में पानी भर जाता है।

वातोदर – वात विकार से उत्पन्न होने वाला एक रोग। सदा पेट में दर्द रहना, भोजन न पचना, भूख न लगना, बैचेनी, क्रोध, असहनशीलता आदि वातोदर रोग के लक्षण हैं।

वातुल – वात प्रधान रोगी। जिसकी बुद्धि वायु-प्रकोप के कारण ठिकाने पर न हो। पागलपन की प्रथम सीढ़ी।

वातोलम्बन – एक प्रकार का सन्निपात ज्वर जो बार-बार ठण्ड देकर आता है, इससे पूरा शरीर कपकपाने लगता है। इस असाध्य रोग से मुक्ति हेतु **आर्थोकी गोल्ड** केप्सूल में त्रिलोक्य चिन्तामणी रस स्वर्ण युक्त का मिश्रण है।

वात प्रकोप – उदर मस्तिष्क सहित सम्पूर्ण शरीर में अपवित्र वायु या वात के बढ़ने से मधुमेह, केन्सर जैसे असहाय रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

उपरोक्त खतरनाक वात-विकारों से पूरा शरीर जीर्ण-शीर्ण हो जाता है। पवित्र और अपवित्र दोनों वायु का शरीर से निष्कासन जरूरी है। वात-विकार शरीर में जीवनीय शक्ति और प्रतिरोधक क्षमता का नाश कर देते हैं।

प्राकृतिक प्रयास

वात-विकार से मुक्ति के लिए कुछ प्राकृतिक नियम-विधानों को अपनाया जाये, जैसे- प्रातः उठते ही दो-तीन ग्लास पानी पीना, टहलना, दौड़ना आदि से शरीर स्वस्थ और स्फूर्तिवान बना रहता है। सुबह की हवा सबसे बड़ी दवा है।

त्रिदोष मानव देह में सदैव रहते हैं। वृद्धावस्था में वायु का, मध्य अवस्था में पित्त का और बाल्यावस्था में कफ का कोप काल रहता है।

ते व्यापिनोऽषप हृत्राभ्योरद्योमध्योध्यं संश्रया।।

अर्थात् – वातादिक दोष सम्पूर्ण शरीर में व्यापक हैं। देह में इनका विशेष स्थान है। वायु का स्थान नाभि से नीचे के अंगों में है। नाभि और हृदय के बीच में पित्त का स्थान है। और कफ का स्थान हृदय के ऊपर अंगों में हैं।

इसी प्रकार रात और दिन में वात व्यादि की अवधि निश्चित की गई है।

वात विकार के अधिकता की अवधि

रात्रि में – प्रातः 3:00 बजे से सुबह 6:00 बजे तक

दिन में – दोपहर 3 बजे से - शाम 6:00 बजे तक

इन ऋतुओं में सर्वाधिक वात व्याधि सताती है।

(1) वर्षा ऋतु (2) शिशिर (शरद) ऋतु

भोजन पचने के बाद एवं वृद्धावस्था में भी वात व्याधि प्रकोप बढ़ जाता है।

करें आयुर्वेद का व्यापार - मिले रोजगार और परोपकार

(GOVT. OF INDIA RECOGNISED MEDICAL EDUCATION PROGRAMME)

WARDC का आयुर्वेदिक व्यवसाय कोर्स (DSAB)

प्रवेश योग्यता – 10वीं पास, अवधि - 6 माह, शुल्क रु. 2000/- मात्र

प्रशिक्षण विषय :

1. हर्बल (जड़ी-बूटी) कृषि उत्पादन/विक्रय
2. हर्बल कुटीर उद्योग
3. देशी दवा स्टोर
4. आयुर्वेदिक उत्पादों, पदार्थों व उपकरणों की मार्किटिंग
5. खादी ग्रामोद्योग केन्द्र
6. आयुर्वेदिक दवा प्रतिनिधि
7. आयुर्वेदिक पुस्तक विक्रय केन्द्र
8. आयुर्वेदिक पत्रकारिता व लेखन।

WARDC के मेडिकल कोर्स

1. स्वास्थ्य एवं आरोग्य परामर्श सेवाएँ (DHWC)
2. सौन्दर्य उपचार व देखभाल (OBCT)
3. आयुर्वेदिक एवं हर्बल चिकित्सा (DAHM)
4. योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा (DNYS)
5. समग्र भारतीय चिकित्सा पद्धतियाँ (DIMS)
6. प्राकृतिक/हर्बल/अध्यात्मिक चिकित्सा विज्ञान में एम.डी. एवं पी-एच.डी.

कार्यक्रम की विस्तृत जानकारी हेतु **डॉ. जसवीर आर्य** मोबाइल 09212412283 पर सम्पर्क करें।

रोजगार के अवसर –

1. आप अपना आयुर्वेदिक स्टोर/शिक्षा केन्द्र/औषध व्यापार आदि आरम्भ कर सकते हैं।
2. आप किसी निजी, सरकारी-गैर सरकारी चिकित्सा/शिक्षण संस्थान, फार्मेसी, योग-व्यायाम केन्द्र आदि में सहायक/सेल्समैन/उपचारक/प्रशिक्षक/प्रबंधक/फार्मास्सिट/परामर्शदाता आदि की जॉब कर सकते हैं।
3. आप आयुर्वेदिक या अन्य देशी चिकित्सा पद्धतियों की पेटेंन्ट मेडिसिन, हर्बल, पंचकर्म, मसाज, एक्यूप्रेशर, योग, प्राकृतिक व पारम्परिक चिकित्सा, पंचगव्य, सौन्दर्य उपचार, आहार एवं आध्यात्मिक चिकित्सा विज्ञान आदि में अपनी निजी प्रेक्टिश कर रोग-पीड़ितों के तप-वतन की सेवा कर लाभ कमा सकते हैं।

विशेष – यदि आप आयर्वेद से सम्बन्धी अपना औषधालय/अस्पताल/फार्मेसी/शिक्षा संस्थान, हर्बल कृषि फार्म या व्यावसायकि प्रतिष्ठान आदि चला रहे हैं, तो आप **WARDC** सम्बद्ध कर आर्थिक लाभ उठायें।

भारत सरकार से मान्यता प्राप्त – WARDC की विविध स्थापना 18 सितम्बर 2010 को भारत की राजधानी दिल्ली में भारतीय न्यास अधिनियम 1882 के अन्तर्गत की गई है। जिसे भारत सरकार के **मानव संसाधन मंत्रालय, वाणिज्य** एवं **उद्योग मंत्रालय** तथा **सूचना** एवं **प्रसारण मंत्रालय** से स्थाई मान्यता प्राप्त है। **WARDC** द्वारा **आयुष मंत्रालय, भारत सरकार** को आयुर्वेद के उत्थान व प्रगति हेतु नियमित अपना सहयोग व सुझाव दे रही है।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - **डॉ. जसवीर आर्य (चेयरमेन)**

विश्व आयुर्वेद अनुसंधान एवं विकास परिषद्

केन्द्रीय कार्यालय – प्लॉट नं.4, चन्द्रा पार्क, द्वारका मोड़ हाईवे (के सामने) नई दिल्ली-110078

हेल्पलाइन – 09868422283, 09654886532, 09212412283

इमेल : wards@gmail.com वैवसाइट : www.worldayurvedresearch.com

नोट – संस्थान का प्रोस्पैक्ट्स निःशुल्क मंगवाने हेतु अपना नाम, पता पिन कोड सहित SMS करें।

अमृतम जीवन-प्रसन्न मन हेतु आयुर्वेद अपनायें।

जो भाग्य में है वह भागकर आयेगा और जो नहीं है वह आकर भी भाग जायेगा। कर्म करो और कष्ट काटो यही जीवन है। दुर्भाग्य का अर्थ है दूर+भाग्य अर्थात् दुर्भाग्य के आते ही सब अपने-पराये दूर भाग जाते हैं। दुर्भाग्य का कारण राहु है, जो भगवान से भी दूरी बना देता है। अतः कष्ट से मुक्ति तथा भाग्योदय हेतु अमृतम् ''राहु की तैल'' के दो दीपक प्रतिदिन राहुकाल में घर या शिव मन्दिर में 54 दिन जलाकर चमत्कारी परिणाम पायें।

आर्थोकी गोल्ड माल्ट केप्सूल

अद्भुत असरकारक आयुर्वेदिक औषधि

वात को लात

हमारे इम्यून सिस्टम अर्थात् प्रतिरोधी तन्त्र में कुछ चीजें ऐसी होती हैं, जिनकी कमी से संक्रमण होता है। जैसे जुकाम आदि भी, यदि गम्भीर रूप धारण कर लें तो एक्यूट यानी विकट आर्थराइटिस हो सकता है जबकि टी.बी. आदि बड़े रोग भी क्रॉनिक आर्थराइटिस को जन्म देते हैं। लम्बे समय तक आर्थराइटिस बने रहने पर गठिया जैसे रोग उत्पन्न होते हैं। सर्दी के दिनों यदि ऑर्थोकी गोल्ड माल्ट एवं केप्सूल खाया जावे तो व्यक्ति सदा सभी प्रकार के वात-विकारों से दूर रहता है। यह उदर की कड़क नाड़ियों को मुलायम बनाकर पेट साफ रखता है। ताकि पेट में वायु व वात विकार उत्पन्न न हो सकें।

कमर दर्द से दु:खी दुनिया

आर्थराइटिस के विषय में किये गये अध्ययन बताते हैं कि आस्टिओआर्थराइटिस अधिक आयु के व्यक्तियों को तथा रहयूमेटिक आर्थराइटिस महिलाओं को अधिक होता है। अध्ययनों के अनुसार 30 से 50 वर्ष की आयु की स्त्रियों में मार्निंग स्टिफनेस अर्थात् प्रातःकाल में अकड़न तथा पीड़ा पायी जाती है।

आर्थराइटस अर्थात् गठिया वाय कोई एक रोग नहीं अपितु यह जटिल समस्याओं का समूह है, जो सैकड़ों ऐसी विभिन्न बीमारियाँ उत्पन्न करता है, जिनमें जोड़ों में दर्द, अकड़न तथा सूजन हो जाती है। फलस्वरूप कूल्हों, कोहनी, हाथ अथवा कलाई कहीं भी दर्द हो सकता है। यह शरीर के किसी भी भाग को प्रभावित कर सकता है, जैसे माँसपेशियाँ, हड्डियाँ या कोई भी आन्तरिक अंग हो।

वात विकार से लाचार

शरीर में जकड़न, सूजन हो, जोड़ों व घुटनों में दर्द, चलने में परेशानी, सीढ़ियाँ चढ़ पाने में परेशानी, रीढ़ की हड्डी में गेप कम या ज्यादा हो और सभी ज्ञात-अज्ञात वात व्याधियों से मुक्ति और असहनीय र्द से राहत हेतु **आर्थोकी गोल्ड माल्ट** एक चम्मच सुबह-शाम गुनगुने गर्म दूध से 30 दिन तक लगातार लेवें। साथ में **आर्थोकी गोल्ड केप्सूल व आर्थोकी पाउडर** का सेवन कर **आर्थोकी ऑयल** की मालिश करें।

दर्दे दिल नहीं अब दर्दे कमर

कमर दर्द लगातार बने रहने से रीढ़ की हड्डी पर इसका सीधा प्रभाव पड़ता है। इस कारण कमर में झुकाव उत्पन्न होता है। वात रोग पुराने होने पर शरीर की हड्डियों को गलाना शुरू कर देते हैं। अब दर्दे दिल का दौर कम हो चला है।

कहीं रोग न लग जाये की तर्ज पर विश्व स्वास्थ्य संगठन भी दुनिया भर में लगातार कमर या पीठ दर्द के दुष्प्रभाव से रीढ़ की हड्डी की टी.बी. के प्रसार पर चिंता जता चुका है।

वातविकार के प्रति लगातार लापरवाही से हमेशा कमर व पीठ में प्रायः यह दर्द दो हफ्ते से ज्यादा दिनों तक बरकरार रहता है, हलके बुखार का बने रहना, थकान महसूस करना, भूख न लगना, वजन कम होते जाना, रात में पसीना आना आदि रोग शरीर में गुप्त रूप से जड़ें जमा लेते हैं।

खतरा

पैरों में लकवा मार सकता है। शरीर कपकंपाने लगता है। चुस्ती-स्फूर्ति नष्ट हो जाती है। किसी काम में मन नहीं लगता। अक्सर पेट खराब और कब्ज के कारण बवासीर रोग से रोगी घिर जाता है।

बवासीर जो खराब करे तकदीर

तथा वात रोग हालत और हालात बिगाड़ देते हैं। अत्याधिक तनाव के कारण मानसिक रोग में वृद्धि तथा याददाश्त में भारी कमी हो जाती है।

दिमाग में अन्दर से ही आवाज सुनाई देना। अत्यधिक चिड़चिड़ापन, बात-बात पर क्रोधित होना, उल्टी-सीधी बातें करना आदि अनेक रोग वातव्याधि के प्रति लापरवाही के कारण होता है।

हमेशा वात व्याधि में घिरे लोगों का शरीर क्षीण हो जाता है, कामेच्छा में भारी कमी के कारण व्यक्ति को शक्की बना देता है। शक की एक चिंगारी ही बने बनाये मानवीय आत्मिक रिश्तों को खत्म कर देती है। लगातार वात विकारों के कारण स्मरण शक्ति क्षीण होने लगती है।

दर्द सताये और नींद न आए, तो आर्थोकी गोल्ड खाएं।

शरीर के सुन्न हिस्से में हलचल पैदा कर सम्पूर्ण नाड़ी प्रणाली को क्रियाशील करता है। वात विकारों को उत्पन्न करने वाली सख्त नाड़ियों को मुलायम बनाकर रोगों का नाश तथा सूखी हड्डियों में रस का निर्माण करता है, जो लोग 40 की उम्र पार कर चुके हों उनके लिए यह अति उपयोगी औषधि है।

जो लोग लम्बे समय तक बैठकर या खड़े होकर काम करते हों, इस कारण कमर में दर्द, पीठ दर्द, गर्दन में अकड़न रहती हो, उन्हें नियमित ऑर्थोकी गोल्ड माल्ट लेते रहना चाहिए।

पीठ के निचले हिस्से के दर्द में जो आगे झुकने या बैठने पर कम हो जाता हो, टाँगों, पिंडलियों या नितंबों में दर्द, कमजोरी या शरीर के किसी हिस्से का सुन्न होना, शरीर में गतिशीलता कम होने के कारण पक्षाघात का भय सताना आदि अनेक वात विकारों में **आर्थोकी** शरीर की समस्त तंत्रिकाओं में सुचारू रूप से रक्त संचार कर सभी गंभीर एवं असहनीय दर्दों में लाभकारी है।

महिलाओं हेतु उपयोगी
आर्थोकी गोल्ड माल्ट एवं केप्सूल

प्रसव के पश्चात् स्त्रियों को अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इन सबका कारण वातव्याधि ही है जैसे अंगों का टूटना, शरीर व जोड़ों की चकड़न, कंपकंपाना, शरीर में भारीपन, कमर व पीठ में दर्द होना। प्रसव के पश्चात् एकांगवात-शरीर के एक हिस्से में असहनीय दर्द, सूजन, शूल, खाँसी, प्यास, आदि लक्षण उत्पन्न होते हैं। यदि प्रसव के पश्चात् तीन-चार माह तक नियमित **आर्थोकी गोल्ड माल्ट** खाया जाए, तो महिलायें ताउम्र स्वस्थ, सशक्त और रोग प्रतिरोधक शक्ति से सम्पन्न होती हैं। उन्हें जीवन भर वात-विकार नहीं सताते।

॥ अमृतम ॥
वात रोगों का काम खत्म

आर्थोकी गोल्ड माल्ट, केप्सूल
आर्थोकी पाउडर (चूर्ण)

वात विकारों को दबाता नहीं है अपितु दोष को दूरकर शरीर का कायाकल्प करता है। वातरोगों का शोधन करके हड्डियों को मजबूत और शरीर को रोग रहित न निरोगी बनाता है।

अग्नि अर्थात् पेट का पाचन शक्ति भूख तथा शरीर का ताप सम कर मल-मूत्र विसर्जन की क्रियायें नियमित करने में सहायक है।

कमर दर्द, हाथ पैरों की टूटन आदि वात विकारों में मालिश हेतु सर्वोत्तम

- इसकी मालिश से सभी वात व्याधि विशेषतः एकांगवात, अर्दित और हस्त-पादादि (हाथ-पैरों) के कम्पन्न आदि वात विकार दूर होते हैं। वृद्धावस्था में इसकी मालिश से शरीर शक्ति सम्पन्न हो, चिर-काल तक चुस्ती स्फूर्तिवान रहता है।
- सन्धियों (जोड़ों) की सूजन, ग्रध्रसी, सिरदर्द, समूचे शरीर में हड़फूटन होना, कान में आवाज होना आधा शरीर सूख जाना आदि में लाभकारी।
- कफ और वात प्रकृति वाले पुराने वात रोगों में यह अतिशीघ्र और अद्भुत असरकारक है। इस तेल की मालिश के साथ **आर्थोकी गोल्ड माल्ट, केप्सूल** एवं **आर्थोकी चूर्ण** का सेवन से शरीर के सम्पूर्ण वातविकार दूर हो जाते हैं। गर्दन की जकड़न पीठ-कमर, जोड़ों का दर्द आदि कठिन रोगों में यह अत्यन्त उपयोगी है।
- रक्त संचार सुचारु कर पुराने आमवात की पीड़ा, मोच, चोट, सूजन माँस-पेशियों में ऐठन से उत्पन्न पीड़ा, कटिशूल (कमरदर्द) पार्श्वशूल (पीठ दर्द), खाँसी, सूजन आदि में मालिश से तुरन्त राहत देता है।
- नाड़ियों को क्रियाशील कर नाड़ीशूल, जकड़न, कम्पन आदि में विशेष उपयोगी है।
- शरीर की वातनाड़ियों में शीघ्र ही समाहित हो, तन के भयंकर दर्द दूर करने में सहायक है।
- प्रतिदूषक, दुर्गन्धनाशक, सर्दी से शिथिलता, पसली चलना, ठण्डक आदि में उपयोगी है।
- आलस्य, अकड़न, कम्पन्न, हड्डियों की कमजोरी, थकान, चिड़चिड़ापन, बैचेनी, गिरने या लड़खड़ाने का डर और भारीपन आदि से बचाव एवं स्थायी लाभ हेतु प्रत्येक शनिवार आर्थोकी पेन ऑयल की मालिश विशेष लाभकारी है।

राहु-केतु की पीड़ा से ही

सौभाग्य सफलता
सिद्धि-समृद्धि
हेतु अद्भुत
॥ अमृतम् ॥

ग्रहदोष निवारक योगों से निर्मित
राहुकी तैल
ज्योतिष ग्रन्थों में कालसर्प पितृदोष की शान्ति एवं राहु-केतु की कृपा प्राप्ति के लिए सुगन्धित राहुकी तैल से रुद्राभिषेक कर दीपक जलाने का विधान है।

कष्ट-क्लेश, घोर विपत्तियाँ
दुःख दुर्भाग्य, भविष्य की चिन्ता
आर्थिक व शारीरिक परेशानी
चिड़चिड़ापन एवं द्वेष दुर्भावना
मानसिक अशान्ति एवं गृह क्लेश
बीमारी एवं दुर्घटना का भय
हमेशा रोगों से घिरे रहना
उदर रोग, पेट दर्द
शारीरिक क्षीणता, ठण्डापन
नपुंसकता, कामहीनता
भय-भ्रम, नींद ना आना
तनाव, सिरदर्द, बेचैनी
मनमाफिक काम न होना
जीवन से बेरुखी
विवाह में विलम्ब-बाधा
व्यापार में घाटा
मुकदमे से परेशान,
कानूनी उलझनें
पूर्वजन्म के पाप-ताप
आत्मविश्वास में कमी
बार-बार धोखा होना
टोने-टोटके जादू
एकाग्रता की कमी
पढ़ाई में मन न लगना
केमद्रूम दरिद्रदोष/योग
बार-बार असफलता
आदि का कारण **राहु-केतु** है।
अतः उपरोक्त परेशानियों से मुक्ति एवं सुख-शान्ति हेतु **54 दिन** लगातार सुबह शाम तथा राहुकाल में **घर** या **शिव मन्दिर** में अमृतम् **''राहुकी तैल''** का दीपक जलायें।

भाग्य जगाये दुर्भाग्य मिटाये

जिनका जन्म राहु के नक्षत्र **आर्द्रा, स्वाति, शतभिषा** तथा **मिथुन, तुला, कुंभ** राशि या लग्न में हुआ हो अथवा
केतु के नक्षत्र **अश्विनी, मघा, मूल** एवं **मेष, सिंह, धनु** राशि या लग्न में जन्मे जातक तथा **राहु-केतु** की **महादशा-अन्तरदशा** से पीड़ित प्राणी नियमित
54 दिन घर या **शिवालय** में सुबह-शाम
राहुकी तैल
का दीपक जलाकर अपने **पितरों, पितृमातृकाओं, कुल देवी-देवताओं** से प्रार्थना कर प्रतिदिन
ॐ नमः शिवाय
का एक माला जाप, निश्चित ही हर क्षेत्र में सफलता समृद्धि प्राप्ति में सहायक है।
विशेष - अतिशीघ्र चमत्कारी लाभ हेतु प्रत्येक **बुधवार** एवं **शुक्रवार** अथवा प्रतिदिन **अमृतम् राहुकी तैल** की मालिश कर स्नान करें। नित्य राहुकाल में **शिव आराधना** अवश्य करें एवं **राहुकी तैल** शिवलिंग पर अर्पित कर दीप जलावें।

पैकिंग - 100 एवं 200 एम.एल. **कोरियर द्वारा मंगाये**

सम्पर्क सूत्र : 099264-56869(दीपक) 0751+4065581
094154-01580 (कमल) झाँसी उ.प्र.,
Email : amrutamherbals@gmail.com Web : amrutam.co.in

जब हो मन मनाली जाने का, तो एक बार
The Lost Tribe होस्टल में अवश्य रुकें

The Lost Tribe

If you are a travel freak and seeking for real backpack experience, you should be aiming right at **The lost tribe**.
We create a space for you to explore yourself, of getting lost and finding your way back to conviction. Our prime motive is to bring back the original idea of backpacking which is somewhere blurred between the glamour of social media.
Imagine yourself in the lush green lands, amidst apple orchards painted with white and red. Imagine yourself surrounded by mountains, it will give you a break from the rush of vehicles and city's hustle bustle but still close enough to the town. Come give yourself a treat with a place so quiet that you can hear your mind speak. The snow shines in its own gracious ways and the music of waterfalls and the river puts you to sleep here.
You might come all by yourself but we can assure you some amazing friends (your fellow travellers and us of course!) when you part. Set yourself to fall in love with the dance of butterflies and fairy lights.
Get set go!

Address :
The Lost Tribe Hostels
New Punjab National Bank, Jagatsukh, Manali (Himachal)
Contact
7387111441
9969338292

Amrutam हर पल आपके साथ हैं हम
असरकारक अद्भुत आयुर्वेदिक औषधियाँ – रोग मिटाएं, स्वस्थ बनाएं

बवासीर जो खराब करे तकदीर
PILESKEY MALT
तन की ठीक करे तासीर
A key malt for total care & prevention of piles & fistula

Useful in
- Jaundice
- Liver diseases
- Anaemia
- Loss of Appetite

KEYLIV
MALT / STRONG SYRUP
A Total Care of liver
Protects the liver restores its functions

CHILDCARE MALT
A mental & physical growth & Strong immunobooster malt for children
बच्चों को बलवान बनाए
बुद्धि-शक्ति-भूख बढ़ाए
For pneumoniae & tonsilitis

मधुपंचामृत
MADHU PANCHAMRIT
रोग मिटाये
स्वस्थ बनाये
अपार ऊर्जादायक
A natural Honey enriched with five Herbal Ingredients

Keeps your Body immune and far away from Fever.
Amrutam Immunity Kit.
Prevents Swine flu, Malaria, typhoid, viral fever, and improves appetite.
Fevkey Malt / Syrup
Amrutam Malt

आयुर्वेद शिरोमणि परिवार

मुख्य संरक्षक	–	डॉ. हर्षवर्धन, केन्द्रीय मंत्री, भारत सरकार
संरक्षक	–	स्वामी मंगलतीर्थ अध्यक्ष-गौसेवा आश्रम, केरल
प्रधान सम्पादक	–	वैद्य एस. आर. शास्त्री
वरिष्ठ सम्पादक	–	वैद्य गंगाधर द्विवेदी
प्रबन्ध सम्पादक	–	डॉ. जसबीर आर्य
कार्यकारी सम्पादक	–	डॉ. मेघा आर्या
उप सम्पादक	–	डॉ. भारत
सलाहकार सम्पादक	–	अशोक गुप्ता 'अमृतम्' फार्मास्युटिकल्स, ग्वालियर

स्वात्वाधिकारी वर्ल्ड आयुर्वेद रिसर्च एण्ड डेवलमेन्ट काउंसिल के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं सम्पादक वैद्य सगली राम द्वारा ममता प्रिंटिंग प्रेस RZ-433/A, साधनगर, पालम कॉलोनी, नई दिल्ली-110045 से मुद्रित तथा आयुर्वेद शिरोमणि कार्यालय-डोगरा क्लीनिक, राजनगर-II (निकट गुरुद्वारा) पालम कॉलोनी, नई दिल्ली-110077 से प्रकाशित

प्रबन्ध सम्पादक - डॉ. जसबीर आर्य

नोट - किसी भी वाद-विवाद का न्यायिक क्षेत्र दिल्ली राज्य होगा। इस अंक में प्रकाशित सामग्री से सम्पादक एवं प्रकाशक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। वरिष्ठ कानूनी सलाहकार - एडवोकेट विशाल सिन्हा। हेल्पलाईन 09212412283

केन्द्रीय कार्यालय
प्लॉट नं. 4, चन्द्रा पार्क NSIT के सामने, द्वारका मोड़ हाइवे, नई दिल्ली-110078
हेल्पलाईन 09868422283, 09212412283,
ईमेल - waradc@gmail.com,
वेबसाइट - www.worldayurvedresearch.com

असरकारक, आनन्ददायक
बी-फेराल माल्ट & केप्सूल
॥ अमृतम ॥
यौन रोगों का काम खत्म
केवल पुरुषों के लिए

B-FERAL MALT CAPSULE

चालीस के बाद... दे शरीर को खाद

जरूरत से ज्यादा जोश एवं मर्दानगी प्रदान करना इसका विलक्षण गुण है। गर्बीली रमणियों (स्त्रियों) को मदहोश और मान मर्दन के लिए यह एक सक्षम हथियार है।

काम की कामना से अतृप्त अधेड़ पुरुषों व युवाओं की पुरुषार्थ संबंधी समस्याओं जैसे- शीघ्रपतन, स्वप्न दोष, पेशाब के साथ वीर्य निकल जाना, दीलापन, सहवास के प्रति अरूचि, कामेच्छा में कमी, तन-मन की थकावट, चिड़चिड़ापन, भय-भ्रम, शुक्रजन्य आदि कमजोरी दूर कर रक्त, मूख एवं बल-वीर्य, बुद्धि की वृद्धि में सहायक है। खोई शक्ति और उत्तेजना देता है।

Improves overall body strength

इन्द्रिय शिथिलता को दूरकर कामोत्तेजना जाग्रत करे बी.फेराल माल्ट एवं केप्सूल का नियमिति सेवन 40 से अधिक उम्र के पुरुषों के लिए विशेष उपयोगी है।

स्वस्थ तन स्वच्छ वतन