

वैद्यश्री गार्डलाइन

औषधी सेवन से पूर्व निम्न निर्देशों का पालन अवश्य करें -

- तीक्ष्ण औषधियों का प्रयोग खाली पेट ना करें ।
- औषधियों का प्रयोग पथ्यपूर्वक एवं वैद्यकीय निरिक्षण में करें ।
- रोगानुसार औषधियां रोग ठीक होने तक एक से तीन माह तक प्रयोग करें ।
- बच्चों को आधी मात्रा में औषधी दें ।
- गर्भवती महिलायें चिकित्सीय परामर्शनुसार ही औषधी सेवन करें ।
- जीर्ण या पुराना रोग हो तो सहयोगी उपाय भी साथ में करें ।
- प्रत्येक प्रॉडक्ट में विवरण पत्र का अध्ययन कर उसी अनुसार औषधी का सेवन करें ।
- हृदय रोगी यौन दुर्बलता हेतु एकटव 24 कैपसूल व शिलाजीत शक्ति कैप्सूल का प्रयोग कर सकते हैं ।

योग विडियो

यू टयूब ओपन करें । यू टयूब सभी मल्टी मिडिया मोबाइल में होता है । यू टयूब पे सर्च करें । **vspyoga part-1, vspyoga part-2, vspyoga part-3**,इसे आप गूगल पे भी सर्च करके विडियो देख सकते हैं । वीएसपी योगा सर्च करने पर सभी विडियो आजाते हैं । विडियो ऑफलाइन देखना अर्थात बिना इंटरनेट के देखना— यू टयूब पर जब भी विडियो ऑपन करें साइड में डाउनलोडिंग का साईन आता है, उस पर क्लिक करने पर विडियो डाउनलोड हो जायेगा और आपके पास यू टयूब अंकाउंट में सेव हो जायेगा । बाद में आप जब चाहें ऑफलाइन बिना इंटरनेट के देख सकते हैं ।

हेल्पलाइन नं. : 9414501827,9024811111 (10am to 5pm)

दिनचर्या / परहेज

- सुबह खाली पेट एक से तीन गिलास अपनी प्रकृति के अनुसार गुनगुना पानी या सामान्य पानी पीना चाहिए। सभी व्यक्तियों को स्वस्थ रहने के लिए प्रतिदिन सुबह के समय आधे घण्टे तक योग प्राणायाम, ध्यान, व्यायाम सैर व जोगिंग असान, सूर्य नमस्कार, बागवानी तैराकी, खेल आदि क्रियाएं करनी चाहिए।
 - दिन भर में 8-10 गिलास पानी पीयें।
 - खाने के एक घण्टे बाद पानी पीयें।
 - कभी भूख से ज्यादा भोजन न करें।
 - भोजन को अच्छी तरह से चबा-चबाकर धीरे-धीरे और शांतिपूर्वक खाना चाहिए।
 - दिन में केवल दो बार ही भोजन करना चाहिए। तनाव के समय भोजन न करें या हल्का भोजन करें।
 - नाश्ते में फल, सलाद, दलिया लें।
 - दोपहर का भोजन 11 से 1 बजे तक और रात्रि भोजन 6 से 8 बजे तक के बीच कर लेना चाहिए।
- पथ्य – खाने में इनका उपयोग ज्यादा करें— हरी सब्जियां, मौसमी फल, गाय का दूध, कच्ची तरकारी, सलाद, पका हुआ भोजन करने के लिए चोकर सहित आटे की रोटी दलिये तथा बिना पॉलिश किये हुए चावल का उपयोग करना चाहिए।
- सप्ताह में कम से कम एक बार फलों का रस पीकर या फलाहार करके उपवास करना चाहिए।
- परहेज – आलू, बेसन, वादी वाली वस्तुएं बाजार के तले हुए पदार्थ समोसा, कचौरी, पीजा, बर्गर, तम्बाकू, गुटका, पान मसाला, मास मदिरा, मैदे वाली वस्तुएं सिन्थेटिक फूड।
- परहेज दिनचर्या – डाइट चार्ट रोगी और रोग की कंडिशन के अनुसार बदलाव किये जा सकता है उसके लिए अपने चिकित्सक से परामर्श करें।

सूक्ष्म व्यायाम

शरीर की सन्धियों का स्वस्थ एवं स्नायु मण्डल को शक्ति, स्फूर्ति एवं आरोग्य प्रदान करने वाली सूक्ष्म व्यायाम की निर्माकित क्रियाएँ हैं :-

बैठने की स्थिति दण्डासन में :-

विधि :- बैठकर किये जाने वाले सभी आसनों को दण्डासन की स्थिति से प्रारम्भ करते हैं। दोनों पैर मिले हुए सामने सीधे रहें। कमर के दोनों ओर हाथों की हथेलियाँ भूमि पर टिकी हुई, अंगुलियाँ पीछे की ओर, हाथ तथा कमर सीधी रहे तथा निम्नलिखित के अनुसार अभ्यास करें।

1. पैर की अंगुलियों के लिए :- दोनों पैरों की अंगुलियों तथा अंगुष्ठों को आगे की ओर धीरे-धीरे बलपूर्वक दबाये। उसी तरह पीछे की ओर भी करें। एड़ियाँ स्थिर रखें। इस प्रकार आठ-दस बार करें।



2. एड़ी एवं पूरे पैर के लिए :- दोनों पैरों को मिलाते हुए पूरे पंजे को एड़ी-सहित धीरे-धीरे आगे एवं पीछे दबायें। आगे-पीछे दबाते समय एड़ी का जमीन पर घर्षण होगा। यह अभ्यास सियाटिका पेन तथा घुटने के लिए उपयोगी है।



3. पंजों के लिए :- दोनों पैरों को थोड़ी दूरी पर रखें। पहले दायें पैर के पंजे को वृत्ताकार घुमाते हुए पंजे से शून्य जैसी आकृति बनायें। इस रीति से



पाँच-सा
त बार इस
अभ्यास
का दोहरायें।
फिर

इसको विपरीत दिशा से करें। इसी प्रकार दूसरे पैर और अफिर दोनों पैरों को मिलकर एक साथ करें।

4. घुटनों एवं नितम्बों के लिए :- (क) दायें पैर को मोड़कर बायें जंघे पर रखें, बायें हाथ से दायें पंजे को पकड़ें तथा दायें हाथ को दायें घुटने पर रखें। अब दायें हाथ को दायें घुटने को नीचे लगाते हुए घुटने को ऊपर उठाकर छाती से लगायें तथा घुटने को दबाते हुए जमीन पर टिका दें। इसी प्रकार इस अभ्यास को विपरीत बायें पैर को मोड़कर दायें जंघे पर रखकर पूर्ववत् करे।



अन्त में दोनों हाथों से पंजे को पकड़कर घुटनों को भूमि पर स्पर्श करायें और ऊपर ऊठायें। इस प्रकार कई बार इसकी आवृत्ति करें।

(ख) तितली आसन (बटर फ्लाय) :- दोनों पैर घुटनो से मोड़कर पैर के तलवों को आपस में सटाकर जाँघों के जोड़ के पास लायें तथा तितली दे पंखों की तरह घुटने को ऊपर-नीचे चलाते हुए दो मिनट तक क्रिया को दोहरायें। नितम्ब के जोड़ को स्वस्थ करने के लिए तथा वहां बढ़ी हुई चर्बी को कम करने के लिए यह अभ्यास उत्तम है।

5. घुटनों के लिए : (क) पैरों को सीधा रखते हुए दोनों हाथों को कमर के दोनों साइड में रखें। घुटनों की कपाली को दबाते एवं छोड़ते हुए आकुंचन एवं प्रसारण की क्रिया करें। इसके बाद दोनों हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे में डालते हुए घुटने के नीचे जंघा को पकड़ें फिर पैर को मोड़ते



हुए नितम्ब के पास लायें और साइकिलिंग जैसी क्रिया करते हुए पैर से सामने की ओर से शून्य बनायें। इसी तरह विपरीत दिशा के पैर से भी करें।

(ख) सीधे खड़े होकर एड़ियों को एक साथ सटाते हुए, घुटनों को भी सटायें। दोनो हथेलियों को घुटनों पर रखकर पहले बायीं ओर फिर दायीं ओर वृत्ताकार पथ पर घुमायें। इस क्रिया को पाँच-सात बार दुहरायें। यह व्यायाम घुटनों के लिए लाभकारी है।

6. पेट तथा कमर के लिए (Grinding) (क) दोनो हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे में

डालते हुए सामनें दोनों पैरों के ऊपर रखें। दायीं आरे से बायीं ओर हाथों को इस तरह से घुमायें कि



कमर आगे झुकाते हुए पैर की की अंगुलियों से हाथ छूते हुए वृत्ताकार में घूमें, जब जंघाओं पर हाथ आये तो कमर को पीछे की ओर झुकायें। पैरों को स्थिर रखें। इसी तरह दूसरी ओर से इस क्रियाको दोहरायें।

(ख)दोनो पैरों को थोड़ा खोलकर सामने फैलायें। दोनो हाथों को कन्धों के समकक्ष सामने उठाकर रखें। फिर दायें हाथ से बायें पैर के अंगूठे को पकड़े एवं बायें हाथ को पीछे की ओर घुमाते हुए पर्वताकार में ऊपर सीधा रखें, गर्दन को भी बायीं ओर घुमाते हुए पीछे की ओर देखें।



इसी प्रकार दूसरी ओर से करें। इन दोनों अभ्यासों से कमर दर्द दूर होता है और पेट स्वस्थ होता है तथा कमर की बढ़ी हुई चर्बी दूर होती है। परन्तु जिनको अत्यधिक कमर दर्द है, वे इन अभ्यासों को न करें।

7. पीठ के लिए :- दोनों हाथों से एक दूसरे हाथ की कलाई पकड़कर उपर उठाते हुए सिर के पीछे ले जायें। श्वास अन्दर भरते हुए दायें हाथ से बायें हाथ को दायीं ओर सिर के पीछे से खींचें। गर्दन एवं सिर स्थिर रहे। फिर श्वास छोड़ते हुए हाथों को ऊपर ले जायें। इसी प्रकारी दूसरी आरे से इस क्रिया को करें।



8. हाथ की अंगुलियों के लिए :- (क) दोनों हाथों को सामने फैलाकर पजें नीचे की ओर रखते हुए कन्धों के समकक्ष सीधा रखें। फिर अंगुलियों के पोरों को बलपूर्वक धीरे-धीरे मोड़ें और सीधा करें। **(ख)** इसके पश्चात अंगूठे को मोड़कर अंगुलियों से दबाते हुए मुक्का जैसी आकृति बनायें फिर धीरे-धीरे खोलें। इस प्रकार दस-बारह बार करें।



9. पूरे हाथ, सर्वाङ्कल, स्पेण्डोलाइडटिस तथा प्रोजेन सोल्डर के लिए :- अंगूठे को मोड़कर अंगुलियों से दबाते हुए दोनो हाथों की मुट्टियाँ बन्द करके सामने कन्धे के समानान्तर सीधा रखें तथा मुट्टियों को वृत्ताकार में क्रमशः दोनो ओर घुमायें। कोहनियां सीधी रहनी चाहिए।



10. कोहनी के लिए: (क) दोनो हाथों की हथेलियों को ऊपर की ओर करते हुए हाथो को सामने फैलायें। अब कोहनी को मोड़ते हुए अंगुलियों से कन्धों को स्पर्श करें। फिर धीरे-धीरे सीधा करें। **(ख)** इसी अभ्यास को पार्श्व भागों में (दोनों साइड) हाथों को दोनो ओर कन्धों के समानान्तर फैलाकर भी करें।



11. हार्ट, सर्वाङ्कल एवं सोल्डर दर्द के लिए :- (क) दोनो हाथों को मोड़कर कन्धे पर रखें। कोहनियां कन्धे के समकक्ष सामने रहें। फिर दोनो कोहनियों को छाती के सामने मिलाने हुए वृत्ताकार में घुमाते हुए, बड़ा शन्यू बनायें। यह क्रिया विपरीत दिशा से भी करें।



(ख) दोनो हाथों की मुट्टी बन्द करके छाती के पास इस प्रकार रखो कि अंगुलियों के पीछेवाले भाग आपस में लगे हुए हों। अब श्रवास छाती में भरके हाथों को धीरे-धीरे सामने खोलें, परन्तु यह

ध्यान रहे कि अंगुलियां आपस में ठीक से लगी रहें, पृथक न हों। हाथों के सामने सीधा होने के पश्चात श्वास को बाहर निकालते हुए हाथों को छाती के पास ले आयें। इस प्रकार कई बार इसको दोहरायें।



12. गर्दन के लिए : (क) सीधे बैठकर गर्दन को दायीं ओर घुमाते हुए पहले दायें कन्धे से लगायें इसी तरह बाये कन्धे से छुएं। इसके पश्चात गर्दन को आगे की ओर झुकाते हुए ठोड़ी को छाती से लगायें, फिर धीरे-धीरे पीछे की ओर यथाशक्ति झुकायें। अन्त में गर्दन को वृत्ताकार में दोनों दिशाओं में क्रमशः घुमाना चाहिए।



(ख) दायें हाथ की हथेली को दायीं ओर कान के ऊपर सिर पर रखकर हाथ से सिर को दबायें तथा सिर से हाथ



की ओर दबाव डालें। इस प्रकार हाथ से सिर को तथा सिर से हाथ को एक दूसरे के विरूद्ध दबाने से गर्दन में एक कम्पन होता है। इस प्रकार चार-पांच बार दबाव डालकर बारीं ओर से इस क्रिया को करना चाहिए।

(ग) अन्त में दोनों हाथ की अंगुलियों को एक दूसरे में डालते हुए (इण्टरलॉक करते हुए) हाथों से सिर को तथा सिर से हाथों को दबाना चाहिए। ऐसा करते हुए सिर तथा गर्दन सीधी रहेगी। विरूद्ध दबाव से मात्र एक कम्पन होगा, जो कि गर्दन के आरोग्य के लिए तथा वहां पर रक्त संचार को सुचारू करने के लिए आवश्यक है।



मोटापा घटाने के लिए विशेष आसनों का अभ्यास

द्विचक्रिकासन

विधि (1) पीठ के बल लेटकर हाथों के पंजे नितम्ब के नीचे रख, श्वास रोककर एक पैर को पूरा ऊपर उठाकर घुटने से मोड़कर एड़ी नितम्ब के पास होकर गोलकार (साइकिल चलाने की तरह) घुमाते रहें। दस से लेकर यथाशक्ति 25-30 बार इसकी आवृत्ति करें।



(2) इसी प्रकार दूसरे पैर से इस क्रिया को करें। पैरों को बिना जमीन पर टिकाये घुमाते रहें। पैरों से वृत्ताकृति (गोलाकार आकृति) बनायें। दस से लेकर यथाशक्ति 25-30 बार इसकी आवृत्ति करें।

(3) थक जाने पर श्वासन में थोड़ी देर विश्राम करके इसी अभ्यास को विपरीत दिशा से दोहरायें तथा थक जाने पर विश्राम कर लें।

(4) इसी अभ्यास को अगली स्थिति में दोनों पैरों को निरन्तर साइकिल की भांति चलायें। श्वास भरकर एक एक साथ साइकिल की तरह चलायें। जिनको कमर में दर्द, हृदय रोग या हर्निया रोग

नहीं हो वे दोनो पैरों को एक साथ मिलाकर साइकिल की तरह चलायें। फिर श्वासन में विश्राम कर लें। इसे भी 5 से 10 बार या यथाशक्ति करें।

पैर घुटने से मोड़कर सीने की तरफ, दूसरा सीधा फैलायें, भूमि के निकट तक लम्बा फैलायें। श्वास भरकर इस प्रकार पैर चलायें जिस प्रकार साइकिल पर बैठकर चलते हैं। फिर विपरीत दिशा में इसी प्रकार दोनो पैरों को निरन्तर एक साथ साइकिल की तरह चलायें। जिनको कमर में दर्द, हृदय रोग या हर्निया रोग नहीं हो वे दोनो पैरों को एक साथ मिलाकर साइकिल की तरह चलायें। फिर श्वासन में विश्राम कर लें। इसे भी 5 से 10 बार या यथाशक्ति करें।

लाभ :- (1) मोटापा घटाने के लिए यह सर्वोत्तम आसन है। यदि नियमित रूप से 5 से 10 मिनट तक इसका अभ्यास किया जाये तो, यह अनावश्यक बढ़े हुए भार को शीघ्र ही कम कर देता है।

(2) पेट को सुडोल बनाता है। आंतों को सक्रिय करता है। कब्ज, मन्दाग्नि, अम्लपित आदि की निवृत्ति करता है।

(3) यदि कमर दर्द हो तो इस आसन को एक-एक पैर से करने पर भी लाभकारी है।

मर्कटसन(1)

विधि :- (1) सीधे लेटकर दोनो हाथों को कन्धों के समानान्तर फैलायें। हथेलियां आकाश की ओर खुली हो। फिर दोनो पैरों को घुटनों से मोड़कर नितम्ब के पास रखें।

(2) अब घुटनों को दायें ओर झुकाते हुए दायें घुटने को भूमि पर टिका दें। बायां घुटना दायें घुटने पर टिका हुआ हो तथा दायें पैर की एड़ी पर बायें पैर की एड़ी टिकी हुई हो। गर्दन को बायां ओर घुमाकर रखें।



(3) इसी तरह से बायां ओर से भी इस आसन को करें।

लाभ :- (1) कमर-दर्द, सर्वांकल स्पोंडोलाइटिस, स्लिप डिस्क एवं सियाटिका में विशेष लाभकारी आसन है।

(2) पेट-दर्द, दस्त, कब्ज एवं गैस को दूर करके पेट को हल्का बनाता है।

(3) नितम्ब तथा जोड़ के दर्द में विशेष लाभदायक है। मेरुदण्ड की सभी विकृतियों को दूर करता है।

मर्कटासन (2)

विधि:- (1) पूर्व आसन की तरह लेट जायें। दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर नितम्बों के पास रखें। पैरों में लगभग डेढ़ फुट का अन्तर हो।

(2) अब दायें घुटने को दायीं ओर झुकाते हुए भूमि पर टिका दें। इतना झुकायें कि बायां घुटना दायें पंजे के पास पहुंच जायें तथा बायें घुटने को भी दायीं ओर दायें घुटने के पास भूमि पर टिका दें। गर्दन को बायां ओर मोड़कर रखें।

(3) इसी तरह दूसरे पैर से भी करें।

लाभ :- पूर्ववत् हैं। पहले की अपेक्षा यह सरल अभ्यास है।



मकरासन (1)

विधि:- (1) पेट के बल लेट जायें।

(2) दोनों हाथों की कोहनियों को मिलाकर स्टैण्ड बनाते हुए हथेलियों को ठोड़ी के नीचे लगायें। छाती को ऊपर ऊठायें। कोहनियों एवं पैरों को मिलाकर रखें।

मकरासन(2) प्रथम स्थिति

(1) अब श्वास भरते हुए पैरों को क्रमशः पहले एक-एक तथा बाद में दोनों पैरों को एक साथ मोड़ना चाहिए। मोड़ते समय पैरों की एड़ियां नितम्ब का स्पर्श करें। श्वास बाहर निकालते हुए पैरों को सीधा करना चाहिए। इस प्रकार 20 से 25 आवृत्ति करें।

मकरासन(2) द्वितीय स्थिति

लाभ :- (1) स्लिप डिस्क, सर्वाइकल एवं



सियाटिका के लिए यह लाभकारी अभ्यास है।

(2) अस्थमा और फेफड़ें सम्बन्धी किसी भी विकार तथा घुटनों के दर्द के लिए विशेष गुणकारी है।

प्राणायाम के कई प्रकार और उनकी विधियां

कपाल भाति क्रिया करने की विधि :-

(1) समतल स्थान पर कपड़ा बिछकर रीढ़ की हड्डी सीधी करके आराम से बैठ जाएं। बैठने के बाद पेट को ढीला छोड़ दें। अब तेजी से बार-बार नाक से सांस बाहर निकालें, पर पेट को भीतर की ओर खींचने पर ध्यान ना दें क्योंकि पेट अपने आप अंदर पिचकेगा। आप पूरा ध्यान केवल सांस को बार-बार बाहर निकालने पर दें। जो लोग नेत्र रोग से पीड़ित हैं, कान से पीप आता हो, ब्लड प्रेशर की समस्या हो, तो वे इस प्राणायाम को किसी योग प्रशिक्षक से सलाह लेकर ही करें। इसे पांच मिनट तक करना चाहिये।



अनुलोम-विलोम प्राणायाम की विधि :-

इसे करने के लिए पहले सुखासन या पद्मासन में बैठ जाएं और आंखें बंद कर लें। फिर अपना दाएं हाथ के अंगूठे से नाक के दाएं छिद्र को बंद कर लें और बाएं छिद्र से भीतर की ओर सांस खींचें। अब बाएं छिद्र को अंगूठे के बगल वाली दो अंगुलियों से बंद करें। दाएं छिद्र से अंगूठा हटा दें और सांस छोड़ें। अब इसी प्रक्रिया को बाएं छिद्र के साथ दोहराएं। यही क्रिया कम से कम 10 बार, उलट-पलट कर करें। इसे प्रतिदिन 7-10 मिनट तक करने की आदत डालें।



लाभ :- 72 हजार नाड़ियां शुद्ध हो जाती है और अन्य सैंकड़ों रोगों में फायदा है।

भस्त्रिका प्राणायाम की विधि :-

समतल और हवादार स्थान पर किसी भी आसन जैसे पदमासन या सुखासन में बैठकर इस क्रिया को किया जाता है। दोनों हाथ को दोनों घुटनों पर रखें। अब नाक के दोनो छिद्र से तेजी से गहरी सांस लें। फिर सांस को बिना रोकें, बाहर तेजी से छोड़ दें। इस तरह कई बार तेज गति से सांस लें और फिर उसी तेज गति से सांस को छोड़ते हुए इस क्रिया को करें। इस क्रिया में पहले कम और बाद में धीरे-धीरे इसकी संख्या को बढ़ाएं (यदि किसी व्यक्ति को दमा या सांस संबंधी कोई बीमारी हो तो वह अपने डॉक्टर से परामर्श कर ही इस क्रिया को करें)



लाभ :- इस क्रिया के अभ्यास से फेफड़े में स्वच्छ वायु भरने से फेफड़े स्वस्थ और रोग दूर होते हैं। इस क्रिया से सांस संबंधी कई बीमारियां दूर ही रहती है।

ओंकार प्राणायाम की विधि :-

शांत एवं शुद्ध वातावरण वाले स्थान पर कंबल या दरी बिछाकर किसी भी आसन में बैठ जाएं। अब अपनी आंखों को बंद करें। गहरी सांस भरकर ओम शब्द के साथ उच्चारण करें। इस क्रिया को कम से कम 11 बार करें।

लाभ :- ओम शब्द की पवित्रता और महत्व से सभी भलीभांति परिचित है। यह शिवजी का प्रतीक है। इसके निरंतर जप से मन शांत और शुद्ध होता है। मानसिक विकार यानि बुरे विचार दूर होते हैं। मन स्थिर रहता है। पूरे दिन कार्य में मन लगता है। आवाज का आकर्षण बढ़ता है और आनंद की अनुभूति होती है। अनिद्रा की बीमारी दूर होती है और नींद अच्छे से आती है। साथ ही जिन लोगों को बुरे सपने परेशान करते हैं उन्हें भी प्राणायाम से लाभ प्राप्त होता है।

सावधानियां :-

- सभी यौगिक क्रियाओं का अभ्यास विधि व समबद्ध रूप से मध्यम-गति व शारीरिक क्षमतानुसार करना चाहिए, अधिक जोर नहीं लगाना चाहिए।
जब भी थक जायें तो विश्राम या श्वासन अवश्य करें।
- योगासन व प्राणायाम के लिए स्वच्छ वायु युक्त, हवादार स्थान सर्वोत्तम होता है। (अधिक सर्दी के सम अपनी सहनशक्ति के अनुसार कमरे के न्यूनतम तापमान पर अभ्यास कर सकते हैं।
- सभी व्यायाम व योगासन सुबह खाली पेट करना उत्तम है। यदि सांयकाल करना हो तो भोजन के 4 घण्टे बाद ही करना चाहिए।
- डिस्क संबंधी समस्या में एवं कमर व पीठ के दर्द की स्थिति में आगे झुकने वाले आसनों का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- हार्निया, पेट की सर्जरी/चोट के पश्चात् तीव्र हृदय रोग व अन्य अल्सर आदि जीर्ण रोगो से ग्रसित व्यक्तियों को पीछे झुकने वाले या पेट में खिंचाव या दबाव पैदा करने वाले अभ्यासों को नहीं करना चाहिए।

ट्रेडमार्क चेतावनी

मेरे मुवक्किल मैसर्स वैद्य श्री फार्मास्यूटिकल्स, पता : 195-4 ब्लॉक, श्रीगंगानगर (राज.) को ट्रेडमार्क “आर्थोप्लस” के तहत औषधियों एवं दवाईयों के निर्माण एवं विक्रय का व्यापार लगातार पिछले कई वर्षों से कर रहे हैं, मेरे मुवक्किल को अपने उक्त ट्रेडमार्क के संबंध ट्रेडमार्क अधिनियम 1999 एवं कॉपीराइट अधिनियम 1957 के तहत समस्त अधिकार प्राप्त है।

मेरे मुवक्किल के उक्त ट्रेडमार्क की किसी भी प्रकार से नकल करना कानूनी अपराध है। यदि कोई व्यक्ति/संस्था/कम्पनी आदि उक्त ट्रेडमार्क की नकल कर माल बनाते हैं, स्टॉक एवं विक्रय करते हैं तो वह पूर्णतः गैर कानूनी होगा तथा ऐसे लोगों के खिलाफ सख्त से सख्त पुलिस/दिवानी कार्यवाही की जायेगी, जिसके हर्जे-खर्चे के स्वयं जिम्मेदार होंगे।

ट्रेडमार्क अधिनियम 1999 तथा कॉपीराइट अधिनियम 1957 के अनुसार ट्रेडमार्क की नकल करने पर तीन वर्ष तक की सजा तथा दो लाख रुपये तक का जुर्माना हो सकता है। सो सूचित करें।

जी.डी. बंसल एण्ड एसोसिएट्स (एडवोकेट)

पेटेन्ट एण्ड ट्रेडमार्क एटार्नी

एम-118 महेश कॉलोनी

जयपुर (राज.)

For Online Support :

www.vaidhyashri.com

www.vaidhyashripharmaceuticals.com

www.indianyellowpages.com/vaidhya-shri

www.vaidhyashri.trdeindia.com

www.indiamart.com/vaidhyashri-pharmaceuticals

e-mail:vaidhyashri2012@gmail.com

You Tube [vsp yoga part-1, part-2, part-3](#)



औषधी मंगवाने के नियम

औषधियां कोरियर पार्सल, ट्रांसपोर्ट से भेजी जाती हैं

औषधियां भेजने पर 5 से 7 दिन का समय लग सकता है अतः स्टॉक खत्म होने से पहले मंगा लें ।

50: राशि अग्रिम भेजने पर औषधी भेजी जायेगी ।

पेमेन्ट चैक, डी.डी. या सीधे हमारे खाते में जमा करवा सकते हैं ।

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें ।

हेल्पलाइन नं. : 9414501827,9024811111

(10am to 5pm)

वैद्यश्री फार्मास्यूटिकल्स

आयुर्वेद हैल्पलाइन सेवा

अगर आप

पेट रोग - गैस, कब्ज, अपच, भूख ना लगना, लीवर के रोग, अम्लपित (एसीडिटी) तेजाब बनना।

जोड़ों का दर्द - आर्थराइटिस, सूजन, घुटने में दर्द, कमर दर्द सरवाईकल (गर्दन का दर्द)

पुरुष रोग - वीर्यदोष, नपुंसकता।

माइग्रेन- सिरदर्द, नींद न आना (अनिद्रा)

श्वास रोग- श्वास, खांसी।

बवासीर, गुर्दे में पत्थरी, मधुमेह (शुगर), मोटापा।

में से किसी भी रोग से पीड़ित हैं तो वैद्यश्री फार्मा आयुर्वेद हैल्पलाइन सेवा का लाभ उठावे, योग व आयुर्वेद से बीमारी को जड़ से खत्म कर सकें।

डॉ. दीनानाथ मेहता

(G.A.M.S.) Ayurved

वैद्य एन.के. सिङ्गाना

(N.D.) Natroopathy

योगाचार्य श्याम सुन्दर शर्मा

(Health Conservation) Yoga

वैद्यश्री फार्मास्यूटिकल्स आयुर्वेद हैल्पलाइन सेवा नं. 9414501827
जानकारी का समय प्रातः 10 बजे से सायं 5 बजे तक

A Product Range of Vaidhya Shri

