

निर्दोगधम

संस्थापक सम्पादक - स्व. रसवैद्य डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय

वसन्त ऋतु अंक 2025 | वर्ष 47 | अंक 1

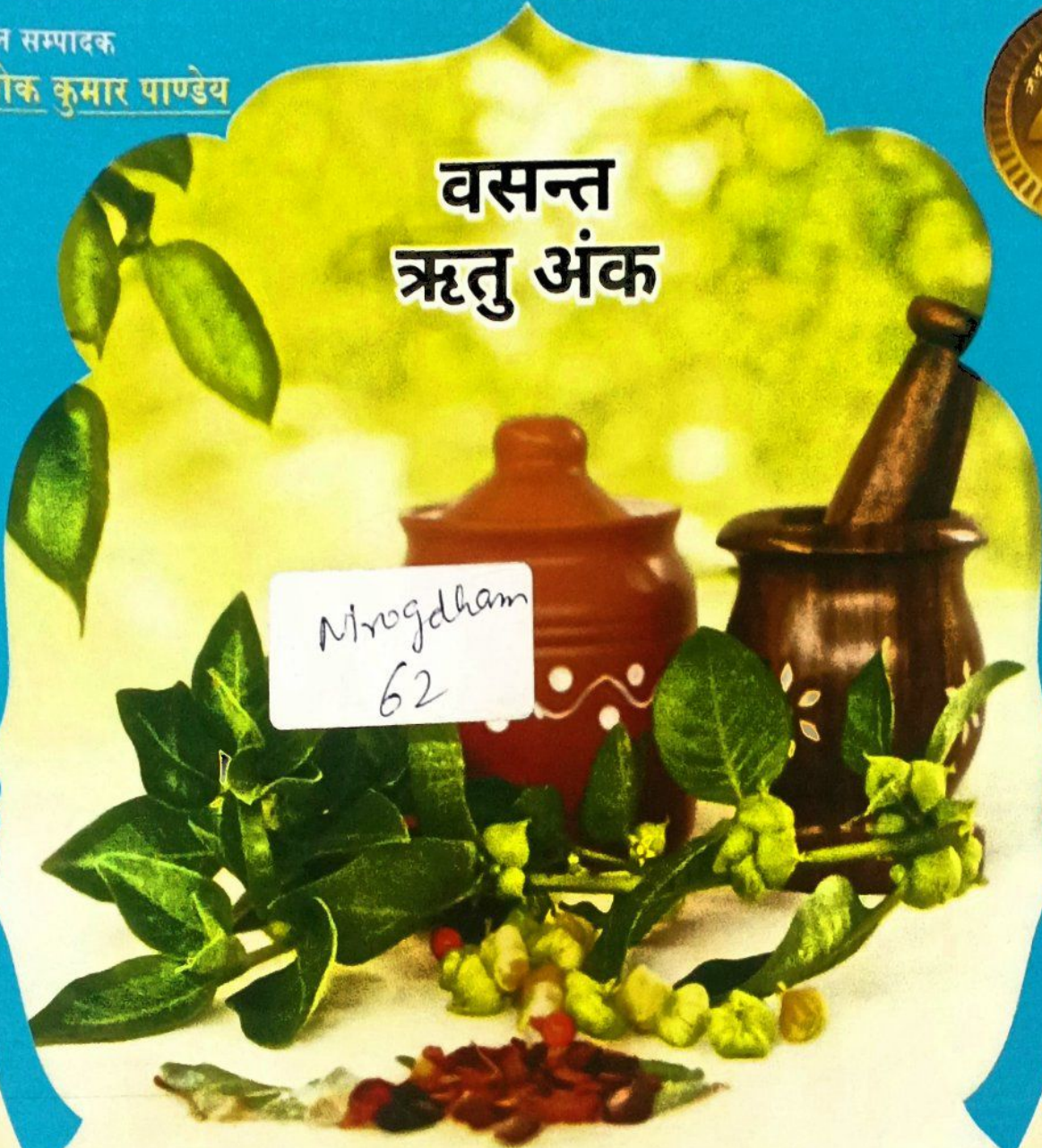
देश विदेश में लोकप्रिय भारत की सर्वाधिक प्रसारित पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

प्रधान सम्पादक

अशोक कुमार पाण्डेय



वसन्त
ऋतु अंक



Download Online
www.nirogdham.net

मूल्य: सत्तर रुपये

सर्वे भयन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वेभद्राणि पश्यन्तु माकश्चिद्दुःखं भाग्भवेत् ॥

निरोगधाम

देश विदेश में लोकप्रिय
स्वर्णपदक से सम्मानित
पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

जनवरी 2025

वसन्त ऋतु अंक

वर्ष 47 अंक 1

आणनआप द्वारा (रिवाइज्ड) पंजीयन के पूर्व
सन 79 से सन 95 तक जिला कलेक्टर द्वारा जारी
रजि. नं. DM/70 वेपर / 78 के अन्तर्गत प्रकाशित



संस्थापक सम्पादक
रसवैद्य डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय

प्रधान सम्पादक
अशोक कुमार पाण्डेय

प्रबंध सम्पादक
डॉ. गीतांजलि पाण्डेय

सहा. सम्पादक
डॉ. मीनाक्षी पाण्डेय

प्रज्ञा पाण्डेय

पंजीकृत कार्यालय

'प्रभु कृपा', डी -1 & 28, एच.आई.जी. कॉलोनी
ए.बी. रोड, इन्दौर - 452011
फोन : 0731 3609848

दिवाइन एंड सेआउट
जी.एस. क्रिएशन, इन्दौर

इस अंक में प्रकाशित रचनाओं के
सर्वाधिकार सुरक्षित हैं किसी भी वाद का
न्याय क्षेत्र केवल इन्दौर न्यायालय ही होगा
हमारा कोई विक्रय प्रतिनिधि
या शाखा-कार्यालय नहीं है

इस अंक का मूल्य : 70 रुपये



मुद्रक, प्रकाशक एवं स्वामी अशोक कुमार पाण्डेय
द्वारा निरोगधाम के लिए अजीत प्रिण्टर्स एण्ड
पब्लिशर्स 20/21, प्रेस काम्पलेक्स ए. बी. रोड इन्दौर
से मुद्रित एवं 'प्रभु-कृपा' डी-1 & 28, एच.आई.जी.
कालोनी, ए.बी. रोड, इन्दौर-452011 से प्रकाशित
सम्पादक-अशोक कुमार पाण्डेय

इस अंक में

- अमरवाणी - दुःख निवारण के लिए
प्रभु भक्ति करें07
- शिशिर एवं वसन्त ऋतु का
आहार-विहार09
- सर्द मौसम का खानपान हो अधिक
ऊर्जा देने वाला12
- आयुर्वेदिक योग - अनेक व्याधिनाशक
योग चन्द्रकला रस13
- बॉर्डरलाइन पर्सनेलिटी डिसऑर्डर
विचारों के भंवर से बाहर निकलें,
देखें गिलास आधा भरा है16
- अनुभूत, अनुसंधानित नुस्खे
ज्वररोग नाशक17
- सरल सफल प्रयोग18
- खरटि21
- समाधान प्रस्तुत है23
- हमारे आहार के पोषक तत्व लोहा26
- विचारों को बदलना सीखें.....29
- नारियल30
- बच्चे बेहतर भविष्य के लिए
माता-पिता भी सीखते रहें.....31
- बहक न जाए चहकता सा मन32
- देर से सोने वालों, जाग जाओ.....34
- एकाकीपन से उपजता अभाव35
- श्रद्धेय बाबूजी स्व. रसवैद्य डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय
- स्मृति लेख माला - स्वास्थ्य रक्षा का पहला क्रदम
स्वच्छता रखना36
- ज्योतिष्मती.....38
- नवजीवन देने वाला योग नवजीवन रस40
- पांच संकेत जो बताते हैं कि आपका दिल
ठीक से काम नहीं कर रहा है41
- शरीर को पुष्ट रखने के लिए
पथ्य आहार लें44
- परीक्षित घरेलू नुस्खे47
- हमारे आहार के पोषक तत्व कार्बोहाइड्रेट51
- सफ़ेद जीरा54
- सौन्दर्य और स्वास्थ्य के प्रतीक
हमारे नाखून55
- कचरे में कंचन आटे का चोकर56
- स्वस्थ और सशक्त रहने के लिए
सन्तुलित आहार57
- पुरुष बन्धत्व का एक कारण
अण्डकोष की व्याधियां59
- स्वस्थ या अस्वस्थ करने वाले त्रिदोष
वात पित्त कफ63
- मानस - यात्रा है पर्यटन65
- मनोचिकित्सा से आरोग्य लाभ66
- सृजन एवं सृष्टि का मूलाधार काम71
- डॉक्टर की सलाह76
- स्वास्थ्य की रक्षा के लिए शाकाहार ही करें.....77



अपनी बात

सम्पादकीय



प्रिय पाठक-पाठिकाओं सप्रेम नमस्ते

वसन्त ऋतु अंक जनवरी 2025 आपके समक्ष प्रस्तुत है। वर्ष 47 वां और अंक प्रथम। श्रद्धेय बाबूजी के आशीर्वाद से व परमपिता की असीम कृपा से और आप सभी के स्नेह व सहयोग से पत्रिका का जनवरी 2025 अंक अपने नियत समय पर प्रकाशित हो गया है। आप सभी को आने वाले नववर्ष की शुभकामनाएं।

धन्यवाद

आपका

अशोक कुमार पाण्डेय

15/12/2024

Email: nirrogdhampatrika@hotmail.com

Visit us at: www.nirrogdham.net

