

निर्दोगधाम

संस्थापक सम्पादक - स्व. रसवैद्य डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय

ग्रीष्म ऋतु अंक 2025 | वर्ष 47 | अंक 2

देश विदेश में लोकप्रिय भारत की सर्वाधिक प्रसारित पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

प्रधान सम्पादक

अशोक कुमार पाण्डेय



ग्रीष्म ऋतु अंक

योग का हम श्रीगणेश करें

जीवन रक्षक पेय-आहार जल

कैंसर से बचाएगा 30 दिन का यह कैलेंडर

अधिक उम्र में जितना सक्रिय रहेंगे, बीमारियों से बचे रहेंगे

छोटी-छोटी बातों से संभव है जीवन की गुणवत्ता का विकास

स्वास्थ्य की रक्षा के लिए शाकाहार ही करें

सौन्दर्य का मूलाधार नियमित दिनचर्या

तरावट व पुष्टिदायक कुछ शर्बत

डॉक्टर इंटरनेट से सावधान !

Nirogdham
63



Download Online
www.nirogdham.net

मूल्य: सत्तर रुपये

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु माकश्चिदनु ख भाग्यधेत् ॥

निरोगधाम

देश विदेश में लोकप्रिय
स्वर्णपदक से सम्मानित
पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

अप्रैल 2025

ग्रीष्म ऋतु अंक

वर्ष 47 अंक 2

आर्यभट्ट द्वारा (गिवाइज) पंजीवन के पूर्व
सन 79 से सन 95 तक जिला कलेक्टर द्वारा जारी
रजि. नं. DM/70 पेरार / 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, इंदौर - 452011
फोन : 0731 3609848

डिजाइन एंड लेआउट

जी.एस. क्रिएशन, इंदौर

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 - स्वस्थ, सुखी और सम्पन्न जीवन
दायक हितकारी आचार-विचार07
- ग्रीष्म ऋतु में पालन योग्य आहार-विहार08
- बेहतर पर्यावरण के लिए
आदतों में बदलाव जरूरी10
- आयुर्वेदिक योग - वातरोग एवं दर्दनाशक योग
रास्नाशल्लकी वटी11
- जीवन रक्षक पेय-आहार - जल13
- गर्मी से बचाते हैं तीन रस
मधुर, अम्ल और लवण18
- श्रद्धेय बाबूजी स्व. रसवैद्य डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय
स्मृति लेख माला -
दुःख का मूल कारण - मोह20
- यौन दीर्घत्व से पीड़ित रोगी के लिए
हितकारी परामर्श30
- सुबह खाली पेट ठंडा दूध
एसिडिटी में देता राहत35
- परीक्षित घरेलू नुस्खे36
- मुख शुद्धि में आलस्य न करें38
- कैंसर से बचाएगा 30 दिन का यह कैलेंडर40
- योग का हम श्रीगणेश करें44
- योग के कितने लाभ!45
- दो-तिहाई लोग आवेश में करते हैं आत्महत्या,
तनाव हो तो अपनों से बात करें46
- मजबूती की उम्र में हो रहे बीमार,
युवा अपनी आदतों में लाएं सुधार48
- आपकी सुबह दोपहर में तो नहीं होती?49
- डॉक्टर इंटरनेट से सावधान !50
- अधिक उम्र में जितना सक्रिय रहेंगे,
बीमारियों से बचे रहेंगे51
- छोटी-छोटी बातों से संभव है
जीवन की गुणवत्ता का विकास52
- कर्ण शूल53
- कैंसर से बचाने वाले आहार54
- स्वादिष्ट और पीष्टिक व्यंजन विधियां55
- बाजरा : हृदय रोगियों के लिए फायदेमंद घर
घायरीइड रोगी ज्यादा न खाएं59
- तरावट व पुष्टिदायक कुछ शर्बत61
- ज्वर (बुखार)62
- स्वस्थ शरीर और जीवन शैली63
- निखार लाते हैं कढ़ू के बीज64
- स्वस्थ और सुखी रखने वाले
आयुर्वेद के उपदेश67
- सौन्दर्य का मूलाधार नियमित दिनचर्या72
- एक गुणकारी भाजी - मेथी74
- स्वास्थ्य की रक्षा के लिए शाकाहार ही करें75
- गाय का दूध कैंसर विरोधी है79
- जो भी भाषा लिखें - सही लिखें80
- अधिक उम्र में जितना सक्रिय रहेंगे,
बीमारियों से बचे रहेंगे82



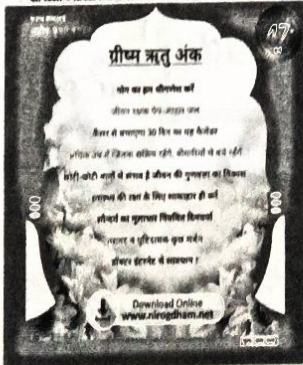
अपनी बात

सम्पादकीय

निरोगधाम

वर्ष 47 अंक 2 अप्रैल 2025

डा. अशोक कुमार पाण्डेय द्वारा (गिवाइज) पंजीवन के पूर्व



समस्त पाठक पाठिकाओं को स्नेहभरा नमस्कार.

निरोगधाम का ग्रीष्म ऋतु अप्रैल 2025 अंक प्रस्तुत है। (यह अंक क्रमांक 191 है) पत्रिका अब ऑनलाइन भी मिलती है, वर्तमान अंक यदि आपको बाजार में ना मिलता हो या पुराने 2005 वर्ष तक के अंक चाहिए हो तो आप हमारी वेबसाइट www.nirogdham.net से डाउनलोड कर सकते हैं। अपना प्यार और आशीर्वाद इसी तरह अपनी प्यारी पत्रिका निरोगधाम के प्रति बनाए रखें।

आपका

अशोक कुमार पाण्डेय

15/03/2025

Email: nirogdhampatrika@hotmail.com

Visit us at: www.nirogdham.net

