

# निर्दोगधाम

संस्थापक सम्पादक - स्व. रसवैद्य डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय

वर्षा ऋतु अंक 2025 | वर्ष 47 | अंक 3

देश विदेश में लोकप्रिय भारत की सर्वाधिक प्रसारित पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

प्रधान सम्पादक

अशोक कुमार पाण्डेय

## वर्षा ऋतु अंक



विलक्षण गुणों से युक्त वृक्ष बिल्व (बेल)

सूर्य किरण चिकित्सा में उपयोगी रंगों का परिचय

सोशल मीडिया ने बढ़ाया खाने को लेकर डर

सुखद सुरक्षित भविष्य के लिए बड़े बूढ़े क्या करें

आयुर्वेद मतानुसार फलों का महत्व एवं उपयोग

ताकत देने वाला च्यवनप्राश हुआ कमजोर

पुरुष हृदय की पोषक है स्त्री

स्वास्थ्य रक्षा का आधार ब्रह्मचर्य

दुनिया के शीर्ष विशेषज्ञों के सेहत के 9 सूत्र, जो आपको भी स्वस्थ रखेंगे

Nirogdham  
64



Download Online  
[www.nirogdham.net](http://www.nirogdham.net)

मूल्य: सत्तर रुपये

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।  
सर्वेभ्योऽपि पश्यन्तु माकशिक्षन्तु छ भागध्वेत् ॥

## निरोगधाम

देश विदेश में लोकप्रिय  
स्वर्णपत्रक से सम्मानित  
पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

जुलाई, अगस्त, सितम्बर 2025

वर्षा ऋतु अंक

वर्ष 47 अंक 3

आयुर्वेद आच (गिराङ्ग) पंजीयन के पूर्व  
मार्च 79 से मर्च 95 तक किला कलेक्टर द्वारा जारी  
रजि. नं. DM/70 पेश / 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

विज्ञान एवं सौजन्य

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 काम्प्लेक्स 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 - उन्नत जीवन के लिए  
सन्मार्ग पर चलें .....07
- वर्षा ऋतु में पालन योग्य आहार-विहार .....08
- विलक्षण गुणों से युक्त वृक्ष बिल्व (बेल) .....11
- ज्वार भी औषधि है .....13
- बहुपयोगी दिव्यौषधि आरोग्यवर्द्धिनी वटी .....14
- विभिन्न रोगों में पथ्य-अपथ्य आहार द्रव्य .....16
- सोशल मीडिया ने बढ़ाया  
खाने को लेकर डर .....18
- दुनिया के शीर्ष विशेषज्ञों के सेहत के 9 सूत्र,  
जो आपको भी स्वस्थ रखेंगे .....20
- हल्दी .....21
- सूर्य किरण चिकित्सा में उपयोगी  
रंगों का परिचय .....22
- कितने घंटे काम .....24
- 21 दिन नहीं, अच्छी आदतें अपनाने में  
लगता है दो माह का समय .....25
- फलों का राजा पौष्टिक फल आम .....26
- आपके प्रश्न - हमारे उत्तर .....30
- सशक्त बालिका,  
संवरता घर-परिवार और समाज .....32
- सुखद सुरक्षित भविष्य के लिए  
बड़े बूढ़े क्या करें .....33
- ध्वनि प्रदूषण से सुनने में आ रही समस्या, सबसे  
अधिक 16 से 30 आयु वर्ग प्रभावित .....36
- जहां प्रकृति आपसे बतियाती है .....37
- आयुर्वेद मतानुसार फलों का  
महत्व एवं उपयोग .....38
- स्क्रीन से दूर रहने के क्रायदे बनाएं .....40
- योग बनाये दीर्घायु .....41
- परीक्षित घरेलू नुस्खे .....44
- ताकत देने वाला च्यवनप्राश हुआ कमजोर .....48
- बढ़ती हुई व्याधि मधुमेह से बचें .....49
- दालचीनी .....52
- पुरुष हृदय की पोषक है स्त्री .....53
- श्रद्धेय बाबूजी स्व. रसवैद्य डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय  
स्मृति लेख माला - स्वास्थ्य रक्षा का आधार  
ब्रह्मचर्य .....54
- समस्याओं के निदान के पश्चात ही  
ज़रूरी है उनका निराकरण .....61
- हमारे आहार के पोषक तत्व  
प्रोभूजिन (प्रोटीन) .....63
- उदर रोग नाशक - निशोथ .....71
- स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन विधियां .....73
- रक्ताल्पता .....76
- हृदय को बल देने वाला श्रेष्ठ योग  
जवाहर मोहरा .....78
- बल पुष्टि दायक पथ्य आहार .....79
- सिर दर्द से बचाव कीजिए .....80
- बुढ़ापा दूर रखने वाला संजीवनी पेय .....82



## अपनी बात

## सम्पादकीय



समस्त पाठक पाठिकाओं को स्नेहभरा नमस्कार,  
निरोगधाम का वर्षा ऋतु जुलाई, अगस्त, सितम्बर 2025  
अंक प्रस्तुत है। (यह अंक क्रमांक 192 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](http://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

15/06/2025

Email: [nirogdhampatrika@hotmail.com](mailto:nirogdhampatrika@hotmail.com)

Visit us at: [www.nirogdham.net](http://www.nirogdham.net)

