

# निबोवाधाम

संस्थापक सम्पादक - स्व. रसवैद्य डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय

शीत ऋतु अंक 2025 | वर्ष 47 | अंक 4

देश विदेश में लोकप्रिय भारत की सर्वाधिक प्रसारित पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

प्रधान सम्पादक

अशोक कुमार पाण्डेय



## शीत ऋतु अंक (कायाकल्प विशेषांक)

अच्छी सेहत का शार्टकट नहीं होता

स्वस्थ दाम्पत्य जीवन के लिए निदान और चिकित्सा

समाधि : मन को उस स्थिति तक ले जाना, जहां कोई गांठ नहीं होती

पिता के स्नेह में है आनन्द

कर्म फल स्वीकारना भी भक्ति है

नियम अपनाएं कंट्रोल रहेगा ब्लड शुगर

प्रकृति का वरदान शहद

स्वास्थ्य का मूल आधार जीवन ऊर्जा का सदुपयोग

दाम्पत्य जीवन में एक अभिशाप नपुंसकता

शाकाहार का सुन्दर संसार शाक-सब्जियां

प्रमुख यौन समस्या - शीघ्रपतन आयुर्वेदिक चिकित्सा



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

मूल्य: सत्तर रुपये

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।  
सर्वेन्द्राणि पश्यन्तु माकश्चिद्दुःख भाग्भवेत् ॥

## निरोगधाम

देश विदेश में लोकप्रिय  
स्वर्णपदक से सम्मानित  
पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

अक्टूबर, नवम्बर, दिसम्बर 2025

शीत ऋतु अंक (कायाकल्प विशेषांक)

वर्ष 47 अंक 4

आर्यनआय द्वारा (गिवाइन्ड) पंजीकरण के पृष्ठ  
नं 79 से सन 95 तक जिला कलेक्टर द्वारा जारी  
चि. 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, इंदौर - 452011  
फोन : 0731 3601216

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 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 - सबका मालिक एक परम पिता परमात्मा .....07
- शीत ऋतु में पालन योग्य आहार-विहार .....08
- अच्छी सेहत का शार्टकट नहीं होता .....12
- एक उत्तम आयुर्वेदिक योग शिवा गुटिका .....13
- स्वस्थ दाम्पत्य जीवन के लिए निदान और चिकित्सा .....14
- समाधि : मन को उस स्थिति तक ले जाना, जहां कोई गांठ नहीं होती .....15
- श्रद्धेय बाबूजी स्व. रसवैद्य डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय स्मृति लेख माला - स्वास्थ्य की रक्षा के लिए शाकाहार ही करें .....16
- पिता के स्नेह में है आनन्द .....20
- कर्म फल स्वीकारना भी भक्ति है .....21
- आज के व्यापक यौन रोग कारण और निवारण .....24
- आज का बढ़ता हुआ रोग मधुमेह कारण और निवारण .....28
- 5 नियम अपनाएं कंट्रोल रहेगा ब्लड शुगर .....30
- कातिल है मधुमेह : उपचार संभव है .....31
- आज का बढ़ता हुआ रोग मधुमेह कारण और निवारण .....36
- परीक्षित घरेलू नुस्खे .....39
- ज्वर ग्रस्त रोगी के लिए पथ्य आहारिय उपचार .....46
- घर की बगिया में उगाएं हरी-भरी सब्जियां .....48
- प्रकृति का वरदान शहद .....49
- हमारे स्वास्थ्य का मूल आधार जीवन ऊर्जा का सदुपयोग .....50
- मधुमेह नियन्त्रक एवं पौष्टिक योग शिला प्रमेह वटी .....54
- समाधान प्रस्तुत है .....55
- स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन विधियां .....58
- दाम्पत्य जीवन में एक अभिशाप नपुंसकता .....62
- जाल में उलझे हुए .....63
- दादामुनि श्री अशोककुमार द्वारा अनुभूत सफल सिद्ध प्रयोग .....64
- यौन दौर्बल्य नाशक जड़ी बूटी कौंच (कपिकच्छू) .....66
- बलपुष्टि दायक योग महाशक्ति रसायन .....69
- शाकाहार का सुन्दर संसार शाक-सब्जियां .....72
- विकृत ग्रहणी एवं उसकी सफल सिद्ध आयुर्वेदिक चिकित्सा .....75
- प्रमुख यौन समस्या - शीघ्रपतन आयुर्वेदिक चिकित्सा .....81



## अपनी बात

## सम्पादकीय



समस्त पाठक पाठिकाओं को स्नेहभरा नमस्कार,  
निरोगधाम का शीत ऋतु अक्टूबर, नवम्बर, दिसम्बर 2025  
अंक (कायाकल्प विशेषांक) प्रस्तुत है। (यह अंक क्रमांक  
193 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

15/09/2025

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

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