

निर्दोगधाम

संस्थापक सम्पादक - स्व. रसवैद्य डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय

वसन्त ऋतु अंक 2026 | वर्ष 48 | अंक 1

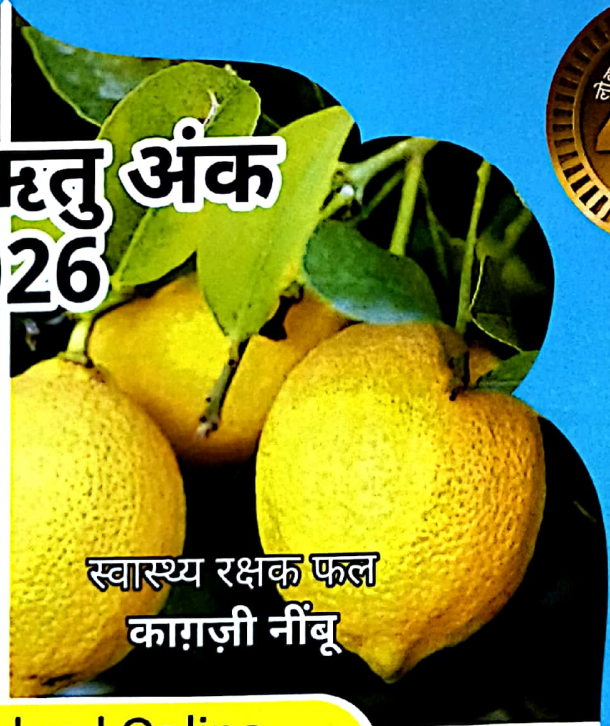
देश विदेश में लोकप्रिय भारत की सर्वाधिक प्रसारित पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

प्रधान सम्पादक
अशोक कुमार पाण्डेय

वसन्त ऋतु अंक
2026



जोखिम है ब्रेन स्ट्रोक



स्वास्थ्य रक्षक फल
कागज़ी नींबू



Download Online
www.nirogdham.net



आम वात
(Rheumatism)

Nirogdham
66

एक अत्यन्त गुणकारी वनौषधि
शीतलचीनी (कबाबचीनी)



मूल्य: सत्तर रुपये



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

निरोगधाम

देश विदेश में लोकप्रिय
स्वर्णपदक से सम्मानित
पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

जनवरी, फरवरी, मार्च 2026

वसन्त ऋतु अंक

वर्ष 48 अंक 1

आर्यजुष द्वारा (रिवाइज्ड) पंजीयन के पूर्व
सन 79 से सन 95 तक खिला कलेक्टर द्वारा जारी
रि. नं. DM/70 पेपर / 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 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

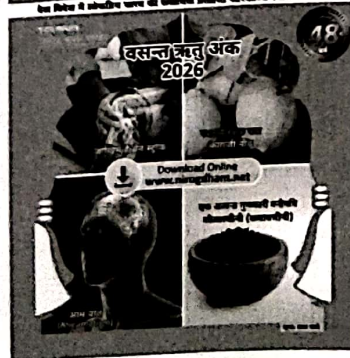
- अमरवाणी - विश्व के कल्याण के लिए
शुभ विचार रखें07
- कठिन समय सबसे रचनात्मक होता है,
हर ठहराव में एक नई ऊर्जा छिपी है08
- सृजन का आनंद खुद को खोजने में हैं08
- ऋतु अनुसार आहार-विहार का
पालन कैसे हो?09
- श्रद्धेय बाबूजी स्व. रसवैद्य डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय
स्मृति लेख माला - स्वास्थ्य रक्षक फल
काग़ाज़ी नींबू13
- एक अत्यन्त गुणकारी वनौषधि
शीतलचीनी (कबाबचीनी)17
- टीनएज में ऑनलाइन डेटिंग - हकीकत में चुकानी
पड़ती है वर्चुअल रिश्ते की कीमत20
- जीवनशैली का जोखिम है ब्रेन स्ट्रोक21
- बल पुष्टि दायक उत्तम योग
शंकर वटी24
- स्वास्थ्य रक्षा के तीन आधार,
आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य - 126
- पथ्य अपथ्य आहार-विहार के
सामान्य नियम30
- सम्मान32
- हम बीमार क्यों होते हैं?
आइए ज़रा सोचें33
- छोटे-मोटे रोगों की
सूर्य किरण चिकित्सा39
- जीवन की पहलियां
सुलझाने में उलझना नहीं है41
- हमारे आहार के पोषक तत्व
जीवन सत्व - विटामिन-डी44
- गेहूं के पौधे में ईश्वर प्रदत्त
रोगनाशक गुण46
- परीक्षित घरेलू नुस्खे50
- व्यापक रूप से होने वाली व्याधि
आम वात (Rheumatism)54
- प्रौढ़ एवं वृद्ध आयु की
स्वास्थ्य समस्याएं58
- पाचन सम्बंधी रोगी की औषधि - मूली62
- आयुर्वेद और स्वास्थ्य63
- शब्दों की गंभीरता तो खत्म नहीं कर रही
जेन-जेड की शब्दावली!65
- बाल्य काल से ही अच्छे संस्कार दें66
- लहसुन से कायाकल्प72
- योग द्वारा संभव है धूम्रपान अथवा
अन्य व्यसनो से मुक्ति79
- स्वादिष्ट और पौष्टिक
व्यंजन विधियां80



अपनी बात

सम्पादकीय

निरोगधाम



समस्त पाठक पाठिकाओं को स्नेहभरा नमस्कार,
निरोगधाम का वसन्त ऋतु जनवरी, फरवरी, मार्च 2026
अंक प्रस्तुत है। (यह अंक क्रमांक 194 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
15/12/2025

Email: nirogdhampatrika@hotmail.com
Visit us at: www.nirogdham.net

निरोगधाम : जनवरी, फरवरी, मार्च 2026 वसन्त ऋतु अंक