

# निर्दोषधाम

संस्थापक सम्पादक - स्व. रसवैद्य डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय

ग्रीष्म ऋतु अंक 2026 | वर्ष 48 | अंक 2

देश विदेश में लोकप्रिय भारत की सर्वाधिक प्रसारित पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

प्रधान सम्पादक  
अशोक कुमार पाण्डेय

## ग्रीष्म ऋतु अंक



सूज़ाक एवं शुक्रमेह की सफल सिद्ध चिकित्सा  
अम्लपित्त शामक उत्तम योग लीला विलास रस  
मनपसन्द सन्तान कैसे हो शंका-समाधान  
नारी शरीर के लिए पौष्टिक योग सौभाग्य शुण्ठी पाक  
पित्तशामक एवं बल स्फूर्तिप्रद योग कामदुधा रस  
एक श्रेष्ठ यूनानी योग दवाउल मुश्क  
मस्तिष्क के लिए हितकारी शंखपुष्पी  
दर्दशामक एवं रक्त शोधक अमलतास  
आयुर्वेदिक औषधि सेवन हेतु नियम  
मन की शक्ति द्वारा मधुमेह का समग्र उपचार  
स्वास्थ्य रक्षा का पहला क़दम स्वच्छता रखना  
स्वास्थ्य रक्षा के लिए अपच से बचें  
तरावटयुक्त फल फालसा और शहतूत  
स्वास्थ्य रक्षक एवं पुष्टिकारक सूर्य-स्नान  
हम बड़े-बूढ़ों का आदर क्यों करें?



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

मूल्य: सत्तर रुपये



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

# निरोगधाम

देश विदेश में लोकप्रिय  
स्वर्णपदक से सम्मानित  
पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

अप्रैल, मई, जून 2026

ग्रीष्म ऋतु अंक

वर्ष 48 अंक 2

आरएनआय द्वारा (रिवाइज्ड) पंजीयन के पूर्व  
सन 79 से सन 95 तक जिला कलेक्टर द्वारा जारी  
रजि. 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 3609348

डिजाइन एंड लेआउट

जी.एस. क्रिएशन, इंदौर

इस अंक में प्रकाशित रचनाओं के  
सर्वाधिकार सुरक्षित हैं किसी भी चाद का  
न्याय क्षेत्र केवल इंदौर 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

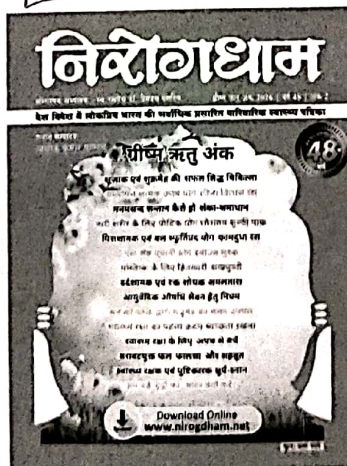
## इस अंक में

- अमरवाणी - धर्म का पालन करें .....07
- आयुर्वेदिक औषधि  
सेवन हेतु नियम .....45
- ऋतु चर्चा - ग्रीष्म ऋतु में आहार-विहार .....08
- रोग समस्या - समाधान प्रस्तुत है .....51
- स्वस्थ और बलवान रखने वाली  
उचित आहार विधि.....12
- रोगानुसार अनुभूत चिकित्सा .....54
- सूजाक एवं शुक्रमेह की  
सफल सिद्ध चिकित्सा .....14
- मन की शक्ति द्वारा  
मधुमेह का समग्र उपचार .....55
- परीक्षित घरेलू नुस्खे .....20
- छोटी इलायची .....58
- अम्लपित्त शामक उत्तम योग  
लीला विलास रस.....28
- स्वास्थ्य रक्षा का पहला क्रमद  
स्वच्छता रखना .....62
- श्रद्धेय बाबूजी स्व. रसवैद्य डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय  
स्मृति लेख माला मनपसन्द सन्तान कैसे हो  
शंका-समाधान.....29
- स्वास्थ्य रक्षा के लिए  
अपच से बचें .....66
- नारी शरीर के लिए पौष्टिक योग  
सौभाग्य शुष्ठी पाक.....36
- तरावटयुक्त फल  
फालसा और शहतूत .....69
- पित्तशामक एवं बल स्फूर्तिप्रद योग  
कामदुधा रस .....37
- स्वास्थ्य रक्षक एवं पुष्टिकारक  
सूर्य-स्नान .....72
- एक श्रेष्ठ यूनानी योग  
दवाउल मुश्क .....39
- स्वादिष्ट और पौष्टिक  
व्यंजन विधियां .....74
- मस्तिष्क के लिए हितकारी  
शंखपुष्पी.....40
- हम बड़े-बूढ़ों का  
आदर क्यों करें? .....77
- दर्दशामक एवं रक्त शोधक  
अमलतास .....44
- पथ्य आहार-विहार का सेवन  
ज़रूरी क्यों? .....80
- अनार .....82



## अपनी बात

## सम्पादकीय



समस्त पाठक पाठिकाओं को स्नेहभरा नमस्कार,  
निरोगधाम का ग्रीष्म ऋतु अप्रैल, मई, जून 2026 अंक प्रस्तुत  
है। (यह अंक क्रमांक 195 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

15/03/2026

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

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



निरोगधाम : अप्रैल, मई, जून 2026 ग्रीष्म ऋतु अंक