

नवम्बर, 2020, मूल्य-10 रुपये

आरोग्य

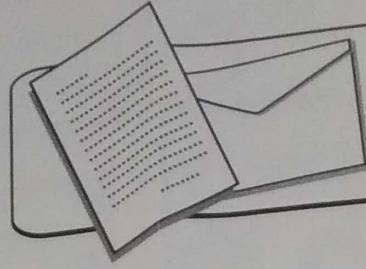


प्राकृतिक चिकित्सा दिवस
Naturopathy Day
नवंबर 18 NOVEMBER



कहाँ क्या पढ़ें ?

१. पाठकोंके पत्र	द्वितीय कवर
२. ज्ञानी कौन? अज्ञानी कौन?	३
- श्रीरामकृष्ण परमहंस	
३. स्वास्थ्यकारक नींद	४
(सम्पादकीय)	
४. दो प्रसंग	५
- स्वामी कृष्णानन्द	
५. क्या आप जीवित हैं?	५
- डॉ० हेरी बेंजामिन	
६. पाचन-प्रणालीका व्रण	७
- डॉ० विमल कुमार मोदी	
७. प्रसव-यंत्रणा या आनन्द	९
- डॉ० स्मिता मोदी	
८. वायु, प्रकाश और धूप-स्नान	११
- डा० एच० लिंङ्लहार	
९. मेरे कुछ जीवन-निष्कर्ष	१२
- रामसुख मंत्री	
१०. ३६५ दिन स्वस्थ रहिए	१३
- डॉ० राजीव रस्तोगी	
११. कच्चा फल, कच्ची सब्जी और	१५
बिना आगके संसर्ग वाला अन्न	
- डा० जान मार्टिन रीनेक	
१२. स्वास्थ्य समाचार	१७
१३. पुरानी साइनस बीमारीसे मुक्ति मिली	१९
- श्री हर्ष कुमार मिश्र	
१४. व्यायामका व्याकरण	२१
- बर्नार् मेकफेडेन	
१५. प्रश्नोत्तर	२५
आवरण-चित्र : पिन्दू चित्रकार	



पाठकों के पत्र

(१)

स्वास्थ्य-पत्रिकाओंमें अग्रणी

'आरोग्य' पत्रिका स्वास्थ्य-संबंधी पत्रिकाओं में प्रमुख स्थान की अधिकारिणी है। हमारा पूरा परिवार हरेक माह इसकी प्रतीक्षा करता है और प्रायः सारे सदस्य इसे रुचिपूर्वक पढ़ते हैं। इस पत्रिका के कारण हम सब स्वास्थ्य के प्रति सदा सजग रहते हैं।

मैं अपेक्षा करता हूँ कि 'आरोग्य' समय-समय पर विभिन्न स्वास्थ्य-विषयों पर विशेषांक प्रकाशित करे।

नरेन्द्र वाष्णीय,
प्लैट नं०-१०,

महावीर एपार्टमेन्ट,
किंग कोठी रोड, हैदराबाद

(२)

उद्देश्योंमें सफल

'आरोग्य' पत्रिका अपने उद्देश्योंमें सफल है। यह दिनानुदिन अधिकाधिक लोकप्रियता प्राप्त करे, यह मेरी कामना है।

हरि प्रसाद शर्मा,
प्रधान नगर,

चिल्ड्रेन पार्क के पास, सिलीगुड़ी
(दार्जिलिंग), पिन-७३४४०३

(३)

'आरोग्य' से अपेक्षा

'आरोग्य' पत्रिका एक प्रकाश-स्तंभ की तरह है। इसमें जीवन के प्रायः सभी क्षेत्रों से सम्बन्धित मार्गदर्शन मिल जाता है। जीवन के सर्वाधिक महत्वपूर्ण विषय अर्थात् 'सेक्स' के सम्बन्ध में स्वस्थ,

वैज्ञानिक जानकारी 'आरोग्य' के पाठकों को भी मिलनी चाहिए। 'आरोग्य' इस अभावकी पूर्ति कर सकता है।

प्रो० नीलकमल,

गन्नीपुर, मुजफ्फरपुर (बिहार)

(४)

स्वास्थ्यकी सहज देखभालमें मददगार

'आरोग्य' बहुत ही अच्छी पत्रिका है। इस पत्रिका के माध्यम से स्वास्थ्य की देखभाल सहज रूपमें संभव हो जाती है। मैं अपने मित्रों, शुभचिन्तकों एवं सगे-सम्बन्धियों को भी इसके बारेमें बताता रहता हूँ।

आर०जी० साहू,

द्वारिका विहार कालोनी, तिली रोड,
सागर (म०प्र०) पिन-४७०००१

(५)

पत्रिका छोटी, किंतु काम की

मैं 'आरोग्य' पत्रिका की नियमित पाठिका हूँ। पत्रिका छोटी तो है, किन्तु बड़े काम की है। 'आरोग्य' एक स्वास्थ्य-रक्षक पत्रिका है, जो हमेशा स्वास्थ्य प्राप्त करने की प्रेरणा देती है।

'आरोग्य' का सितम्बर अंक पढ़ गयी। काफी प्रेरणाप्रद लगी। इसमें छपा लेख पढ़ने के बाद मुझे बहुत खुशी मिलती है।

रिंकू कुमारी,

द्वारा स्वामी अनन्त भारती,

बी-१३९-१४०, रोहिणी,

सेक्टर-६, दिल्ली-११००८५