

આયુર્વેદ સહાયક નિધિ સંચાલિત
આયુર્વેદ જર્નલ

નિરામય

February 2021 • Year 51 • Issue No. 11 • Continue Issue 611
Price Rs. 25/- • Annual Subscription Rs. 250/-
Website : ayurvedaniramaya.com
E-mail : niramayasahayaknidhi@gmail.com





પ્રારંભ : તા. ૦૧-૦૪-૧૯૭૦

આયુર્વેદ સહાયક નિધિ સંચાલિત આયુર્વેદ જર્નલ નિરામય

સ્વાસ્થ્યના સર્વાંગીણ સાહિત્યનું માસિક

આદ્ય સ્થાપક તંત્રી : સ્વ. વૈદ્યશ્રી પ્રા. મો. રાઠોડ

ફેબ્રુઆરી-૨૦૨૧ • વર્ષ-૫૧ • અંક-૧૧ • સળંગ અંક-૬૧૧ • કિંમત રૂ. ૨૫/- • વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૨૫૦/-

- તંત્રી -

વૈદ્યશ્રી શાંતિભાઈ અગ્રાવત

- પ્રકાશક અને મુદ્રક -

શ્રી ઠાકોરભાઈ એમ. શાહ

- સંપાદન સમિતિ -

ડૉ. હરવદનભાઈ એમ. દવે

ડૉ. કિરીટભાઈ બી. પટેલ

ડૉ. શ્રીરામભાઈ જી. વૈદ્ય

ડૉ. રવિન્દ્રભાઈ એન. અમીન

ડૉ. મહેશકુમાર એસ. શુક્લ

દેશમાં (વાર્ષિક લવાજમ)

રૂ. ૨૫૦/-

આ અંકની કિંમત : રૂ. ૨૫/-

આજીવન (૨૦ વર્ષ) સભ્ય ફી

રૂ. ૩,૫૦૦/-

પરદેશમાં (વાર્ષિક લવાજમ)

વિમાન માર્ગે : રૂ. ૨,૫૦૦/-

- પત્રવ્યવહારનું સરનામું -

નિરામય કાર્યાલય

આયુર્વેદ ભવન, ઈન્કમટેક્સ

નવી રિઝર્વ બેન્ક પાસે,

અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૪.

ફોન : (૦૭૯) ૨૭૫૪૨૭૫૭

- કોમ્પ્યુટર ટાઇપ સેટીંગ -

મુદ્રા કોમ્પ્યુટર્સ

મણિનગર, અમદાવાદ-૮.

મો. ૯૯૯૮૦૫૯૧૯૦

અનુક્રમણિકા

- પ્રમુખશ્રીની કલમે ૫
- (૧) ખોરાક પેટમાં ઉતારતી વખતે ત્રાસ આપતો અન્નનળીનો સોજો
સ્વ. ડૉ. શાંતિભાઈ અગ્રાવત ૯
- (૨) હતાશા (Depression) શાથી ? કેમ મટે ?
ડૉ. હસમુખભાઈ જે. સોની ૧૦
- (૩) આયુર્વેદ અને ડાયાબિટીસ
ડૉ. કિરીટભાઈ બી. પટેલ ૧૧
- (૪) ટ્રાયજીમિનલ ન્યુરાલજીયા : માથાનો અસહ્ય દુઃખાવો
ડૉ. એચ. એમ. દવે ૧૩
- (૫) શૈયાપ્રણ : કારણો અને ઉપચાર ડૉ. પ્રણવભાઈ એચ. ભાવસાર ૧૫
- (૬) Post Covid Syndrome - એક અવલોકન
ડૉ. નયનકુમાર પી. જોષી ૧૬
- (૭) આયુર્વેદને બદનામ કરતા નવા વહેમો : ભાગ-૨
વૈદ્યશ્રી ગૌરાંગભાઈ દરજી ૧૮
- (૮) આપની બ્લડ સુગર યોગ્ય માત્રામાં છે કે નહીં, તે કેવી રીતે જાણશો ?
વૈદ્યશ્રી આનંદ વસંત પોલ ૨૧
- (૯) સાઈલન્ટ કીલર વ્યાધિ : હાઈપર ટેન્શન (હાઈ બી.પી.)
વૈદ્યશ્રી જયકૃષ્ણભાઈ જાની ૨૨
- (૧૦) અગ્નિથી દાઝવા સમાન ફોલ્લા ઉત્પન્ન કરનાર વ્યાધિ : પેમ્ફીગસ (વિસ્કોટ)
વૈદ્યશ્રી યુ. ડી. રાવલ ૨૪
- (૧૧) ફક્ક રોગ (Rickets) ડૉ. મધુબેન જરદોશ ૨૬
- (૧૨) શિયાળામાં વાળની વિશેષ માવજત ડૉ. પ્રાર્થનાબેન મહેતા ૨૭
- (૧૩) ટીનએઈજમાં વધતી દેખાતી સમસ્યા : PCOS
ડૉ. કેતનભાઈ ભીમાણી ૨૮
- (૧૪) સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલાઈટીસ અને આયુર્વેદ ડૉ. જહાનવીબેન ભટ્ટ ૩૦
- (૧૫) સ્ત્રી સ્વાસ્થ્ય અને સૌંદર્ય / નિરામય નારી... ડૉ. કોષાબેન મંકોડી ૩૧
- (૧૬) ઘૂંટણના સાંધાનો અકસીર ઈલાજ ડૉ. દીપિકાબેન એસ. વૈદ્ય ૩૨
- (૧૭) દમ-શ્વાસની બિમારીનો રામબાણ ઈલાજ ડૉ. રચનાબેન વૈદ્ય ૩૪
- (૧૮) બુદ્ધિ વધારનાર ઔષધ : બ્રાહ્મી વૈદ્યશ્રી શોભાબેન બી. શેઠ ૩૬
- (૧૯) શ્રેયસી પ્રજા પ્રાપ્તિ માટે આટલું જરૂર કરીએ
વૈદ્યશ્રી પારૂલબેન જોષી ૩૭
- (૨૦) શંખ અને ધન્વંતરિ : અધ્યાત્મ અને આરોગ્યનો સુમેળ
વૈદ્યશ્રી રામભાઈ બી. શુક્લ ૩૮
- (૨૧) ચિંતા કોઈનેય ગમતી નથી અને ચિંતા કોઈને છોડતી નથી !
ડૉ. હંસલભાઈ ભચેચ ૪૨
- (૨૨) અવારનવાર ઉદાસ થઈ જવાય છે - ૨૩વું આવે છે
શ્રી હિતેન્દ્રભાઈ ગાંધી ૪૫