

मार्च 2021, मूल्य-10 रुपये

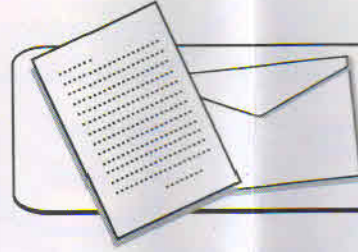
# आरोग्य





## कहाँ क्या पढ़ें ?

१. पाठकोंके पत्र	द्वितीय कवर
२. काल-पूजा	३
- श्री कृष्ण कुमार	
३. सफलता और स्वास्थ्य	४
(सम्पादकीय)	
४. भव्य दृश्य	५
- स्वामी कृष्णानन्द	
५. प्राणः प्रबल, दुर्बल, उच्चतर, निम्नतर	५
- महर्षि अरविन्द	
६. सही बात समझिए और सही	७
रास्तेपर चलिए	
- डॉ० विमल कुमार मोदी	
७. स्वास्थ्य और दीर्घायुके लिए	९
प्राणायाम कीजिए	
- गोपाल दास अग्रवाल	
८. जलः कुदरतका अमूल्य टानिक	१०
- रमेश श्रीवास्तव	
९. तनाव और शिथिलन	११
- जे.बी. ग्लैडेस्टोन	
१०. गाढ़े वक्तका खजांची : आपकी खचा	१३
- श्रीसिद्धेश्वर मुखर्जी	
११. जीर्ण रोग क्यों इतने फैले हैं?	१४
१२. मच्छर भगानेवाले क्वायल कितने	१५
निरापद?	
- श्रीमती पुष्पा गिरिमाजी	
१३. स्वास्थ्य समाचार	१७
१४. मधुमेह और खाँसीसे छुटकारा मिला	१९
- जय प्रकाश जायसवाल	
१५. शोरगुल मनुष्यको जर्जर कर देता है	२०
- अनिरुद्ध कुमार	
१६. माँके स्तनका दूध और बच्चेका	२१
स्वास्थ्य	
- डा. रिमता मोदी	
१७. मधुमेह और पुंसत्व	२२
- डा. इसाडोर द्यूबिन	
१८. अपनी स्मृतिका विकास कीजिए	२३
- प्रो. नन्द किशोर मसानी	
१९. प्रश्नोत्तर	२५
आवरण-चित्र : पिन्दू चित्रकार	



## पाठकों के पत्र

(१)

### तन-मनके स्वास्थ्य-विकासके लिए लेख

'आरोग्य' पत्रिका से हमें स्वास्थ्य की बड़ी सी बड़ी समस्याएँ कैसे आसानी से सुलझायी जा सकती हैं इसकी पूर्ण जानकारी मिलती है। 'आरोग्य' में शरीर, मन के स्वास्थ्य-विकास के लिए बड़े ही उत्कृष्ट लेख मिलते हैं।

विनीता त्रिपाठी,

धारबाड़, कर्नाटक-५८०००८

(२)

### संजीवनी

'आरोग्य' मासिक पत्रिका में विगत अंकों का अध्ययन किया तो पाया कि यह वास्तव में मानव जीवन की संजीवनी हैं। इसमें प्राकृतिक ढंग से उपचार के तरीके बताये गये हैं जो मानव जीवन के लिए अत्यन्त ही उपयोगी हैं।

अखिलानन्द उपाध्याय,

ग्राम-चकियां, गाजीपुर (३०२०)

(३)

### अमृत-समान

'शरीर व्याधि मन्दिरम्' के अनुसार जो भी व्यक्ति प्रकृति विरुद्ध चलता है उसका ही शरीर आधि-व्याधि से ग्रस्त हो जाता है। अतः, स्वास्थ्य सभी के लिए अति आवश्यक है, व्यक्ति किसी भी मठ, पंथ या सम्प्रदाय का हो, सभी के लिए 'आरोग्य' पत्रिका अमृत-समान कार्य करती है।

सत्येन्द्र आर्य,

स्वामी श्रद्धानन्द, गुरुकुल,

बीड, महाराष्ट्र-४३१५१५

(४)

### उन्नत स्वास्थ्यकी सीख

'आरोग्य' का संपादकीय स्वास्थ्य को उन्नत बनाने की सीख देता है, तो प्रेरक प्रसंग की विभिन्न कहानियों के द्वारा जीवन जीने की कला सिखायी जाती है। अन्य लेखकों के आरोग्य में छपे लेख प्राकृतिक चिकित्सा की ओर बढ़ने के लिए मार्गदर्शन करते हैं।

पिटर रक्षित,

देवली, जिला-वर्धा, महाराष्ट्र

(५)

### स्वास्थ्य-रक्षक

'आरोग्य' पढ़कर हम यथासम्भव प्राकृतिक तरीके से आहार-विहार का पालन कर सकते हैं। यह भी जान सकते हैं कि क्या हमारे लिए उपयोगी है क्या अनुपयोगी। इस पत्रिका को हम नियमित पढ़ें तो हमें अपनी स्वास्थ्य की रक्षा के लिए दवाओं की आवश्यकता नहीं पड़ेगी।

श्रुति गुमा,

न्यू सिविल लाइन, हरदोई

(६)

### कायाकल्प

'आरोग्य' में हमें स्वास्थ्य संबंधित सभी जानकारियां प्राप्त होती हैं। हमारा शरीर पंच तत्त्वों से निर्मित है और इन पंच तत्त्वों के प्रयोग से हम अपने शरीर का कायाकल्प कर सकते हैं। यह ज्ञान 'आरोग्य' पत्रिका हर माह देती है।

अंशू गुप्ता,

आलम नगर, सीतापुर (३०२०)