

# आयुर्वेद-विकास

प्रकाशन तिथि: 03/04/2021 \* कुल पृष्ठ: 60 (कवर सहित) \* वर्ष 60 \* अंक: 5 \* मई 2021

403 Av-997  
The Principal  
Parul Institute Of Ayurved & Research PO  
: Limda At - Ishwarpura, Ta. Waghodia  
Dist. Vadodara  
Vadodara Gujarat 391760  
7572961292

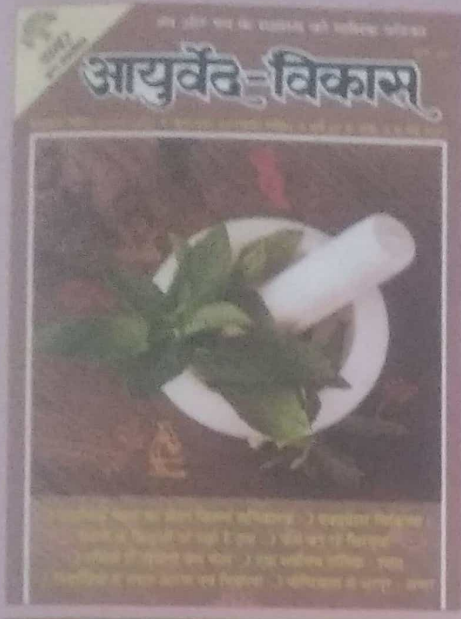
Sweeten



- अत्यधिक नमक का सेवन कितना हानिकारक ○ एक्युप्रेसर चिकित्सा : हथेली के बिन्दुओं पर रखी है दवा ○ कैसे बने रहें चिरयुवा
- गर्मियों में उपयोगी बेल फल ○ एक सर्वोत्तम टॉनिक : शहद
- विद्यार्थियों में तनाव कारण एवं निवारण ○ पौष्टिकता से भरपूर : अनार



# इस अंक में



● वर्ष 60 ● अंक : 5 ● मई 2021 ● मूल्य : 30/-

## आलेख

- अत्यधिक नमक का सेवन कितना हानिकारक  
7
- सांबलेपन से मुक्ति पाने के प्राकृतिक उपाय  
9
- एक्युप्रेसर चिकित्सा : हथेली के बिन्दुओं पर रखी है दवा  
11
- क्या नींद नहीं आती ?  
14
- एक खतरनाक बीमारी डायरिया  
18
- शरीर के लिए कितना जरूरी है : पानी  
20
- कैसे बने रहें विरयुवा  
21
- एक सार्वजनिक रोग : हाइपरटेंशन  
24

- गर्मियों में उपयोगी बेल फल  
27
- एक सर्वोत्तम टॉनिक: राहद  
29
- विद्यार्थियों में तनाव कारण एवं निवारण  
31
- बीमारी से लड़ेंगे, तभी जीतेंगे  
33
- कितने लाभकारी होते हैं छिलके  
35
- अनेक रोगों की दवा है काली मिर्च  
36
- कितनी गुणकारी हैं हरी पत्तेदार सब्जियां ?  
37
- ढलती उम्र और सौंदर्य  
38
- स्त्री शरीर में होने वाला सहज परिवर्तन रजोनिवृत्ति  
39
- पौष्टिकता से भरपूर : अनार  
41
- रेशेदार भोजन से दीर्घायु सेहत को कुंदन से दमक  
43

- सेहत बिगाड़ती बिगाड़ी जीवनशैली  
45
- बुलेट प्रूफ और फायर प्रूफ वस्त्र  
48
- कैसी हो गर्भावस्था के दौरान गर्भवती स्त्री की देखभाल  
50

## स्थायी स्तम्भ

- सम्पादकीय  
4
- प्रतिक्रिया  
5
- योग द्वारा मन को स्वस्थ एवं ऊर्जावान बनाना  
53