



Welcome
2021

આયુર્વેદ સહાયક નિધિ સંચાલિત
આયુર્વેદ જર્નલ

નિરામય

January 2021 • Year 51 • Issue No. 10 • Continue Issue 610

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

આધ સ્થાપક તંત્રી : સ્વ. વેદશ્રી પ્રા. મો. રાઠોડ

જાન્યુઆરી-૨૦૨૧ • વર્ષ-૫૧ • અંક-૧૦ • સળંગ અંક-૬૧૦ • કિંમત રૂ. ૨૫/- • વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૨૫૦/-

- તંત્રી -

વેદશ્રી શાંતિભાઈ અગ્રાવત

- પ્રકાશક અને મુદ્રક -

શ્રી ઠાકોરભાઈ એમ. શાહ

- સંપાદન સમિતિ -

ડૉ. હરવદનભાઈ એમ. દવે

ડૉ. કિરીટભાઈ બી. પટેલ

ડૉ. શ્રીરામભાઈ જી. વેદ

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. ૯૯ ૯૯ ૦૫ ૯૧ ૯૦

અનુક્રમણિકા

- પ્રમુખશ્રીની કલમે ૫
- (૧) પથરી માટે શ્રેષ્ઠ ગોખરૂ
સ્વ. ડૉ. શાંતિભાઈ અગ્રાવત ૯
- (૨) ઉંમર પ્રમાણે ખોરાકની ટેવો બદલો !
ડૉ. હસમુખભાઈ સોની ૧૦
- (૩) વૃદ્ધત્વના લક્ષણો અને તેનું આયુર્વેદિક નિદાન
ડૉ. કિરીટભાઈ બી. પટેલ ૧૨
- (૪) નવજાત કમલા - Neonatal Jaundice
ડૉ. મધુબેન જરદોશ ૧૩
- (૫) શિયાળો : તબિયતનું સેવિંગ એકાઉન્ટ ખોલાવવાની ઋતુ
વેદશ્રી ગૌરાંગભાઈ દરજી ૧૪
- (૬) શોથ રોગ પ્રો. વેદશ્રી આનંદભાઈ વસંત પોલ ... ૧૫
- (૭) ચિકન ગુનીયા : આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ
ડૉ. પ્રાર્થનાબેન મહેતા ૧૬
- (૮) શીતકાલમાં ત્વચાની સંભાળ ડૉ. નયનકુમાર પી. જોષી ... ૧૭
- (૯) પુરુષોમાં જો શુક્રજંતુઓની સંખ્યા જો આવશ્યક સંખ્યામાં ન હોય તો...
ડૉ. દીપિકાબેન એસ. વેદ ૧૯
- (૧૦) શરીરની નબળી કડી : સ્થૌલ્ય ડૉ. કેતનભાઈ ભીમાણી ... ૨૨
- (૧૧) મકર સંક્રાંતિમાં તલસાંકળી ડૉ. દર્શનાબેન એન. જોષી ... ૨૪
- (૧૨) ગડગુમડ મટાડનાર આવળ વિશે જાણો
ડૉ. કે. ડી. મિતલિયા ૨૫
- (૧૩) વિરુદ્ધ આહારની સમસ્યા વેદશ્રી શોભાબેન બી. શેઠ ... ૨૬
- (૧૪) માઈગ્રેન અને કલસ્ટર હેડએક ડૉ. રચનાબેન વેદ ... ૨૭
- (૧૫) શ્રેયસી પ્રજા પ્રાપ્તિ માટે : રસધાતુનું મહત્ત્વ
વેદશ્રી પારૂલબેન જોષી ૩૧
- (૧૬) પ્રાતઃકાળે જલપાન કરવાના ફાયદા
પ્રા. મનોજભાઈ જગતાપ ૩૨
- (૧૭) શીળસ (Urticaria) વેદશ્રી રામભાઈ બી. શુક્લ ... ૩૪
- (૧૮) ઔષધિય ગુણો ધરાવતો લીમડો શ્રી શિલ્પાબેન ગાંધી ... ૩૬
- (૧૯) પીવાનું પાણી શુદ્ધ કરવાની સાચી અને સુરક્ષિત પદ્ધતિ કઈ ?
શ્રી દર્શનાબેન શાહ ૩૯
- (૨૦) ડિપ્રેશનનું પ્રિસ્ક્રીપ્શન યોગ શ્રી હરીશભાઈ ભારતેન્દુ શુક્લ ... ૪૨
- (૨૧) માનસિક તણાવ દૂર કરવાનાં ૧૦ પગથિયાં
ડૉ. પ્રદીપભાઈ પંડ્યા ૪૫
- (૨૨) સંસ્થા સમાચાર ૪૬