

आयुर्वेद-विकास

प्रकाशन तिथि: 03/02/2020 ❖ कुल पृष्ठ: 60 (कवर सहित) ❖ वर्ष 59 ❖ अंक: 3 ❖ मार्च 2020

405 Av-79
The Principal
Parul Institute Of Ayurved & Research
Ishwarpura Road, P.O. Limda
Tal. Waghodia, Dist. Vadodara
Vadodara Gujarat 391760
02668-260219



- आंवला : एक बहुमूल्य औषधि ○ हृदय रोग से बचने के उपाय
- चरक संहिता में वर्णित कुछ महत्वपूर्ण वातघ्न द्रव्य एवं योग
- गेहूं का ज्वारा-कई रोगों में लाभकारी ○ लहसुन : कई रोगों की एक दवा ○ अत्याधिक नमक का सेवन कितना हानिकारक



आलेख

समाज में व्यायाम के प्रति व्याप्त गलत धारणाएं	7
आंवला : एक बहुमूल्य औषधि	9
चरक संहिता में वर्णित कुछ महत्वपूर्ण वातघ्न द्रव्य एवं योग	11
कपड़े चमकाइए, सेहत बिगाड़िए	13
मां-शिशु के बीच लगाव का सशक्त माध्यम स्तनपान	15
हृदय रोग से बचने के उपाय	18
कहीं इस वजह से तो नहीं आता यूरीन में ब्लड	22
पहली बार मां बनें तो क्या करें ?	24

इस अंक में

● वर्ष 59 ● अंक : 3 ● मार्च 2020 ● मूल्य : 30/-

गेहूं का ज्वारा-कई रोगों में लाभकारी	25	कहीं आप मूत्र असंयमिता (Urinary Incontinence) से ग्रसित तो नहीं हैं...	48
चरक संहिता में वर्णित कुष्ठ चिकित्सा हेतु कुछ महत्वपूर्ण योग	27	मालिश से दीजिए सौन्दर्य को कुन्दन सी दमक	50
कड़ाके की सर्दी में होने वाले रोग व उपचार	29	अर्श एक कष्टकारी व्याधि, इससे बचाव के तरीके	52
कुछ पल चुराकर मुस्कराएं जरूर	32		
स्ट्रोक की रोकथाम में डाइट का योगदान	33		
रसौलियां	35		
लहसुन : कई रोगों की एक दवा	39		
चरक संहिता में वर्णित कुछ योगों की निर्दिष्ट मात्रा	41		
अत्याधिक नमक का सेवन कितना हानिकारक	43		
यूरिक एसिड और आयुर्वेद	45		

स्थायी स्तम्भ

सम्पादकीय

4

प्रतिक्रिया

5

व्यक्तित्व को निखारता

है-योग

53