

125  
वर्ष  
विश्वास केसाण्डू  
१८९९ से  
आयुर्वेद में विश्वसनीय

## आरोग्यदर्शिका®

भारतीय पंचांग के साथ, पंचांग - दा. कृ. सोमण

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड

साण्डू नगर, द. कृ. साण्डू मार्ग, चेंबूर, मुंबई ४०० ०७९  
दूरध्वनी : ०२२ २५२८ ४४०२, E-mail: medicalcell@sandu.in

1

पौष कृ.5 से माघ कृ.5  
शालिवाहन शक 1945

जनवरी 2024

विक्रम संवत् 2080  
शिशिर ऋतू-उत्तरायण

नववर्षाभिनंदन

र

रविवार



#SayYesToAyurveda

पौष कृ. 11  
भारतीय पौष 17  
सफला एकादशी  
सबका व्रत  
मु. 24  
7.15 18.15 16.00 वृश्चिकविशाखा  
पौष शु. 3/4  
भारतीय पौष 24  
भोगी  
विनायक चतुर्थी  
धनुर्मास समाप्ती  
मु. 2  
7.16 18.19 कुंभधनिष्ठा  
पौष शु. 11  
भारतीय माघ 1  
पुत्रदा एकादशी  
सबका व्रत  
योगानंद परमहंस जयंती  
मु. 9  
7.16 18.24 वृषभरोहिणी  
माघ कृ. 3  
भारतीय माघ 8  
लाला लजपतराय जन्मदिन  
मु. 16  
7.15 18.28 सिंह

सो

सोमवार

पौष कृ. 5  
भारतीय पौष 11  
नूतन वर्षाभिनंदन  
सन 2024 ई. प्रारम्भ  
धुप्रपान विरोधी दिवस  
जमादिलखर  
मु. 18  
7.13 18.11 सिंहमघा  
पौष कृ. 12  
भारतीय पौष 18  
मु. 25  
7.15 18.15 वृश्चिकअनुराधा  
पौष शु. 5  
भारतीय पौष 25  
मकर संक्रांती  
पुण्यकाल सूर्योदय  
से सूर्यास्त तक  
पोंगल  
थलसेना दिवस  
मु. 3  
7.16 18.20 24.37 मीनशततारका  
पूर्वा भाद्रपदा  
पौष शु. 12  
भारतीय माघ 2  
मु. 10  
7.16 18.24 16.22 मिथुनमृग  
माघ कृ. 4  
भारतीय माघ 9  
श्री गणेश संकष्ट चतुर्थी  
व्रत चंद्रोदय रात 9.30 (मुंबई)  
वक्रतुंडी माघी चौथ  
मु. 17  
7.15 18.29 25.43 कन्या

मं

मंगलवार

पौष कृ. 6  
भारतीय पौष 12  
मु. 19  
7.13 18.12 18.27 कन्यापूर्वा फाल्गुनी  
पौष कृ. 13  
भारतीय पौष 19  
भौम प्रदोष व्रत  
शिवरात्री  
प्रवासी भारतीय दिवस  
मु. 26  
7.15 18.16 21.10 धनुज्येष्ठा  
पौष शु. 6  
भारतीय पौष 26  
बांगर षष्ठी  
करिदिन, किंक्रांत  
यजु पोंगल  
मु. 4  
7.16 18.21 27.33 मीनउत्तरा भाद्रपदा  
पौष शु. 13  
भारतीय माघ 3  
भौमप्रदोष व्रत  
नेताजी सुभाषचंद्र बोस जन्मदिन  
कालरात्री  
नवरात्रारंभ  
मु. 11  
7.16 18.25 25.46 मिथुनआर्द्रा  
माघ कृ. 4  
भारतीय माघ 10  
महात्मा गांधी पुण्यतिथी  
हुतात्मा दिन  
मु. 18  
7.15 18.29 कन्या

बु

बुधवार

पौष कृ. 7  
भारतीय पौष 13  
बालिका दिवस  
सावित्रीबाई फुले जन्मदिन  
मु. 20  
7.13 18.12 18.27 कन्याउत्तरा फाल्गुनी  
पौष कृ. 14  
भारतीय पौष 20  
अमावास्या प्रारंभ रात 8.11  
मु. 27  
7.15 18.17 धनुमूल  
पौष शु. 7  
भारतीय पौष 27  
गुरु गोविंद सिंह जयंती  
मु. 5  
7.16 18.21 27.33 मेषरेवती  
पौष शु. 14  
पूर्णिमा प्रारंभ रात 9.49  
भारतीय माघ 4  
शारीरिक शिक्षा दिवस  
मु. 12  
7.16 18.26 25.46 कर्कपुनर्वसू  
माघ कृ. 5  
भारतीय माघ 11  
रज्जब मु. 19  
7.14 18.30 कन्या

गु

गुरुवार

पौष कृ. 8  
भारतीय पौष 14  
कालाष्टमी  
मु. 21  
7.14 18.13 30.45 तुलाहस्त  
पौष अमावास्या  
भारतीय पौष 21  
अमावास्या समाप्ती शाम 5.27  
दर्श-वेला अमावास्या  
लाल बहदूर शास्त्री  
स्मृतिदिन  
मु. 28  
7.15 18.17 23.05 मकरपूर्वाषाढा  
पौष शु. 8  
भारतीय पौष 28  
दुर्गाष्टमी  
शाकंभरीदेवी नवरात्रोत्सवारंभ  
मु. 6  
7.16 18.22 मेषअश्विनी  
पौष पौर्णिमा  
भारतीय माघ 5  
शाकंभरी पूर्णिमा, नवरात्र समाप्ती  
पूर्णिमा समाप्ती रात 11.23  
गुरुपुष्यामृत सुबह 8.15 से अगले दिन  
सूर्योदय तक  
हजरत अली  
जन्म दिवस  
मु. 13  
7.16 18.26 कर्कपुनर्वसू  
महासुदर्शन  
काढा नं.१  
(एमएसके प्लस)  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक

शु

शुक्रवार

पौष कृ. 9  
भारतीय पौष 15  
मु. 22  
7.14 18.14 30.45 तुलाचित्रा  
पौष शु. 1  
भारतीय पौष 22  
स्वामी विवेकानंद जन्मदिन  
राजमाता जिजाऊ  
भोसले जन्मदिन  
राष्ट्रीय युवा दिवस  
नूतन चंद्रदर्शन  
जमादिलखर मु. 29  
मु. 7  
7.16 18.18 23.35 मकरउत्तराषाढा  
पौष शु. 9  
भारतीय पौष 29  
मु. 7  
7.16 18.22 मेषभरणी  
माघ कृ. 1  
भारतीय माघ 6  
माघ मासारंभ  
भारतीय गणतंत्र दिवस  
मु. 14  
7.15 18.27 कर्कपुष्य  
महासुदर्शन काढा नं.१  
(एमएसके प्लस)  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक

श

शनिवार

पौष कृ. 10  
भारतीय पौष 16  
पत्रकार दिवस  
पार्श्वनाथ जयंती  
मु. 23  
7.14 18.14 30.45 तुलास्वाती  
पौष शु. 2  
भारतीय पौष 23  
पारसी शेहरेवार मासारंभ  
रज्जब मु. 1  
मु. 8  
7.16 18.19 23.35 कुंभश्रवण  
पौष शु. 10  
भारतीय पौष 30  
ठक्कर बाप्पा स्मृतिदिन  
मु. 8  
7.16 18.23 08.52 वृषभकृत्तिका  
माघ कृ. 2  
भारतीय माघ 7  
मु. 15  
7.15 18.27 13.00 सिंहआश्लेषा  
महासुदर्शन काढा नं.१  
(एमएसके प्लस)  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धकमकरप्राश®  
उत्कृष्ट  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धकबलवर्धक एवं  
कार्यक्षमतावर्धकहृदय और  
मस्तिष्क  
पुष्टिवर्धक

उत्साहवर्धक

आपके परिवार का  
स्वास्थ्यरक्षक

डॉक्टरों के अभिप्राय

साण्डू के उत्पादों के विषय में  
डॉक्टरों का अभिप्राय  
जानकारी लेने के लिए  
QR CODE स्कैन करें  
डॉ. संजय भोसले, ठाणे

स्वास्थ्यसंबंधी जानकारी के लिए

स्वास्थ्यसंबंधी  
जानकारी के लिए  
QR CODE स्कैन करें

संपर्क करने हेतू

संपर्क करने हेतू  
QR CODE स्कैन करें

www.sandu.in

साण्डू  
१८९९ से  
आयुर्वेद में विश्वसनीयसाण्डू उत्पादों की  
जानकारी



# मकरप्राश®

उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

बलवर्धक एवं  
कार्यक्षमतावर्धक

हृदय और  
मस्तिष्क पुष्टिवर्धक

उत्साहवर्धक

सुवर्णयुक्त  
लक्ष्मीविलास रस,  
रौप्य और  
मोतीयुक्त



125  
वर्ष  
विरासत में

आपके परिवार का स्वास्थ्यरक्षक

2

माघ कृ.6 से फाल्गुन कृ.5  
शालिवाहन शक 1945

फरवरी 2024

विक्रम संवत् 2080  
शिशिर ऋतू-वसंत ऋतू

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
आरोग्यदर्शिका®  
हर दिन,  
हर घर...  
आयुर्वेद !

र  
रविवार



#SayYesToAyurveda

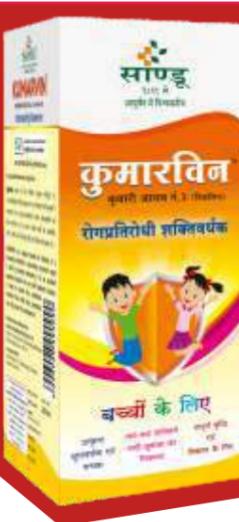
माघ कृ. 9  
विशाखा  
भारतीय माघ 15  
विश्व कर्करोग निवारण दिवस  
मु. 23  
7.13 18.32 वृश्चिक

माघ शु. 2  
शततारका  
भारतीय माघ 22  
धर्मनाथ बीज  
धर्मनाथ बीजोत्सव  
नूतन चंद्रदर्शन  
मु. 30  
7.10 18.36 कुंभ

माघ शु. 9  
रोहिणी  
भारतीय माघ 29  
मु. 7  
7.07 18.39 21.53 मिथुन

फाल्गुन कृ. 1  
पर्वा फाल्गुनी  
भारतीय फाल्गुन 6  
गुरुप्रतिपदा, गानगापूर यात्रा  
अवतार मेहेरबाबा जन्मदिन  
फाल्गुन मासारंभ  
मु. 14  
7.02 18.41 सिंह

सो  
सोमवार



**कुमारविन®**  
बच्चों के लिए  
आयुर्वेदिक  
इम्युनिटी  
बुस्टर

माघ कृ. 10  
अनुराधा  
भारतीय माघ 16  
मु. 24  
7.13 18.33 वृश्चिक

माघ शु. 3  
पूर्वा भाद्रपदा  
भारतीय माघ 23  
तिलकुंद चतुर्थी  
पारसी मेहेर मासारंभ  
मु. 1  
7.10 18.36 09.35 मीन

माघ शु. 10  
मृग  
भारतीय माघ 30  
छत्रपती श्री शिवाजी महाराज  
जन्मदिन (तारीखनुसार)  
सौर वसंत ऋतू प्रारंभ  
ठाकूर राधा  
दामोदर प्रकट उत्सव  
वृंदावन  
मु. 8  
7.06 18.39 मिथुन

फाल्गुन कृ. 2  
उत्तरा फाल्गुनी  
भारतीय फाल्गुन 7  
स्वातंत्र्यवीर सावरकर स्मृतिदिन  
राष्ट्रीय महिला आरोग्यदिन  
शबे भारत  
मु. 15  
7.02 18.42 08.10 कन्या

मं  
मंगलवार

माघ कृ. 11  
ज्येष्ठा/ मूल  
भारतीय माघ 17  
षट्तिला एकादशी  
सबका व्रत  
मु. 25  
7.13 18.33 07.34 धनु

माघ शु. 4  
उत्तरा भाद्रपदा  
भारतीय माघ 24  
विनायक चतुर्थी (अंगारक योग)  
श्रीगणेश जयंती  
वरद चतुर्थी  
मु. 2  
7.09 18.37 मीन

माघ शु. 11  
आर्द्रा  
भारतीय फाल्गुन 1  
जया एकादशी  
सबका व्रत  
मु. 9  
7.06 18.40 मिथुन

फाल्गुन कृ. 3  
हस्त  
भारतीय फाल्गुन 8  
श्री चंद्रशेखर आझाद स्मृतिदिन  
मु. 16  
7.01 18.42 कन्या

बु  
बुधवार

माघ कृ. 12  
पूर्वाषाढा  
भारतीय माघ 18  
प्रदोष  
शीतलनाथ जयंती (जैन)  
मु. 26  
7.12 18.34 धनु

माघ शु. 5  
रेवती  
भारतीय माघ 25  
वसंत पंचमी  
श्री पंचमी  
सरस्वती पूजा  
मु. 3  
7.09 18.37 10.42 मेष

माघ शु. 12  
पुनर्वसू  
भारतीय फाल्गुन 2  
प्रदोष  
भीष्म द्वादशी  
संतान द्वादशी  
अंतरराष्ट्रीय मातृभाषा  
दिवस  
मु. 10  
7.05 18.40 07.43 कर्क

फाल्गुन कृ. 4  
चित्रा  
भारतीय फाल्गुन 9  
श्री गणेश संकष्ट चतुर्थी  
चंद्रोदय रात 9.49 मुम्बई  
राष्ट्रीय विज्ञान दिवस  
मु. 17  
7.00 18.43 20.59 तुला

गु  
गुरुवार

माघ कृ. 6  
चित्रा  
भारतीय माघ 12  
मु. 1  
7.14 18.30 14.30 तुला

माघ शु. 6  
अश्विनी  
भारतीय माघ 26  
शीतल षष्ठी, सूर्यषष्ठी, कुमार षष्ठी  
सेवालाल महाराज जयंती  
बाल कर्करोग  
निवारण दिवस  
मु. 4  
7.08 18.37 मेष

माघ शु. 13  
पुष्य  
भारतीय फाल्गुन 3  
गुरुपुष्यामृत  
सूर्योदय से शाम 4.42 तक  
विश्वकर्मा जयंती  
डेझर्ट उत्सव  
(तीन दिवस)  
(जैसलमेर)  
मु. 11  
7.04 18.40 कर्क

फाल्गुन कृ. 5  
स्वाती  
भारतीय फाल्गुन 10  
औदुम्बर पंचमी  
माँ यशोदा जयंती  
मु. 18  
7.00 18.43 तुला

शु  
शुक्रवार

माघ कृ. 7  
स्वाती  
भारतीय माघ 13  
कालाष्टमी  
स्वामी विवेकानंद जयंती  
(तिथी)  
मु. 21  
7.14 18.31 तुला

माघ शु. 7  
भरणी  
भारतीय माघ 27  
आरोग्य सप्तमी  
रथ सप्तमी, भीष्माष्टमी, नर्मदा जयंती  
विश्व सूर्य नमस्कार  
दिवस  
मु. 5  
7.08 18.38 14.42 वृषभ

माघ शु. 14  
आश्लेषा  
भारतीय फाल्गुन 4  
पूर्णिमा प्रारंभ दोपहर 3.33  
संत गाडगेबाबा जन्मदिवस  
अग्नि उत्सव  
मु. 12  
7.04 18.41 19.24 सिंह

**तेजरस®**  
उत्तम  
बुद्धिवर्धक

श  
शनिवार

माघ कृ. 8  
विशाखा  
भारतीय माघ 14  
मु. 22  
7.14 18.31 25.03 वृश्चिक

माघ शु. 1  
धनिष्ठा  
भारतीय माघ 21  
पंचक  
प्रारंभ  
10.02  
मु. 29  
7.11 18.35 10.02 कुंभ

माघ शु. 8  
कृत्तिका  
भारतीय माघ 28  
दुर्गाष्टमी  
मु. 6  
7.07 18.38 वृषभ

माघ पूर्णिमा  
मघा  
भारतीय फाल्गुन 5  
पूर्णिमा समाप्ती शाम 5.59  
माघ स्नान समाप्ती  
गुरु रविदास जयंती  
विश्वमुद्रण दिवस  
मु. 13  
7.03 18.41 सिंह



**महासुदर्शन  
काढा नं.१**  
(एमएसके प्लस®)  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक



विविध प्रकार के  
ज्वरों में  
व्याधिप्रत्यनिक  
औषधि

रोगप्रतिरोधीशक्ती  
बढाता है और  
ज्वर से  
उत्पन्न होने वाला  
सर्दी-जुकाम,  
सिरदर्द में  
राहत पहुंचाता है



साण्डू के उत्पादों के विषय में  
डॉक्टरों का अभिप्राय  
जानकारी लेने के लिए  
QR CODE स्कैन करें  
डॉ. विशेष बुध्दीराजा, पंजाब



स्वास्थ्यसंबंधी  
जानकारी के लिए  
QR CODE स्कैन करें



संपर्क करने हेतू  
QR CODE स्कैन करें



साण्डू  
१८९९ से  
आयुर्वेद में विश्वसनीय  
साण्डू उत्पादों की  
जानकारी  
www.sandu.in



# ऑसिविन™

अंसिडिटी नाशक स्वादिष्ट फॉर्म्युला

- पेट और सीने में जलन
- हात-पैर-आंखों में जलन



125  
वर्ष  
विरासत में

3

फाल्गुन कृ. 6 से चैत्र कृ. 6  
शालिवाहन शक 1945/46

**मार्च 2024**

विक्रम संवत् 2080  
वसंत ऋतू-उत्तरायण

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
**आरोग्यदर्शिका®** हर दिन, हर घर... आयुर्वेद !

र रविवार	चैत्र कृ. 6 भारतीय चैत्र 11 श्री एकनाथ षष्ठी माधवनाथ महाराज पुण्यतिथी चित्रकूट <b>इस्टर संडे</b> रमजान मु. 20 6.34 18.51 21.56 घु	ज्येष्ठा भारतीय फाल्गुन 13 भानुसममी, कालाष्टमी श्री गजानन महाराज प्रकट दिन <b>राष्ट्रीय ग्राहक दिन</b> मु. 21 6.57 18.44 वृश्चिक	अनुराधा भारतीय फाल्गुन 20 <b>दर्श अमावास्या</b> सावित्रीबाई फुले स्मृतिदिन अमावास्या समाप्ती दोपहर 2.30 मु. 28 6.52 18.46 20.40 मीन	पूर्वा भाद्रपदा ● पंचक भारतीय फाल्गुन 27 दुर्गाष्टमी मु. 6 6.46 18.48 मिथुन	मृग भारतीय चैत्र 4 <b>होली, होली पूर्णिमा</b> पूर्णिमा प्रारंभ सुबह 9.54 होलिका प्रदीपन होलिका दहन मु. 13 6.40 18.50 14.19 कन्या	पर्वा फाल्गुनी
	<b>31</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	
सो सोमवार	<b>भृंगजीवनी®</b> बालों के लिए उत्कृष्ट टॉनिक	ज्येष्ठा भारतीय फाल्गुन 14 श्री जानकी जन्म <b>राष्ट्रीय सुरक्षा दिन</b> मु. 22 6.57 18.44 16.20 घु	उत्तरा भाद्रपदा भारतीय फाल्गुन 21 नूतन चंद्रदर्शन मु. 29 6.51 18.46 मीन	आर्द्रा भारतीय फाल्गुन 28 मु. 7 6.45 18.48 मिथुन	फाल्गुन पूर्णिमा भारतीय चैत्र 5 <b>धूलिवंदन, धुलेटी (धुलेंडी)</b> पूर्णिमा समाप्ती दोपहर 12.29, करिदिन होलाष्टक समाप्ती चैतन्य जयंती, माघ चंद्रग्रहण भारत से नहीं दिखेगा मु. 14 6.39 18.50 कन्या	उत्तरा फाल्गुनी
<b>4</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>25</b>			
मं मंगलवार	<b>केशीता®</b> श्रेष्ठ केशवर्धक	फाल्गुन कृ. 9/10 भारतीय फाल्गुन 15 श्री रामदास नवमी श्री सेवालाल महाराज जयंती स्वामी दयानंद सरस्वती जयंती <b>समता दिवस</b> मु. 23 6.56 18.45 घु	मूल भारतीय फाल्गुन 22 श्री रामकृष्ण परमहंस जयंती मु. 1 6.50 18.47 20.29 मेष	रेवती पंचक समाप्ति 20.29 भारतीय फाल्गुन 29 फागुदशमी लठमार होली नन्दागँव मथुरा <b>अपंग सहाय्यता दिन</b> मु. 8 6.45 18.48 13.36 कर्क	चैत्र कृ. 1 भारतीय चैत्र 6 चैत्रमासारंभ, अभ्यंगस्नान, वसंतोत्सवारंभ, अभ्यंगस्नान आम्र कुसुम प्राशन मु. 15 6.38 18.50 26.55 तुला	हस्त
<b>5</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>26</b>			
बु बुधवार		फाल्गुन कृ. 11 भारतीय फाल्गुन 16 विजया स्मार्त एकादशी मु. 24 6.56 18.45 20.27 मकर	पूर्वाषाढा भारतीय फाल्गुन 23 विनायक चतुर्थी पारसी आबान मासारंभ मु. 2 6.50 18.47 मेष	अश्विनी भारतीय फाल्गुन 30 <b>आमलकी एकादशी</b> विषुवदिन मेघायन सुबह 8.35 उत्तर गोलारंभ मु. 9 6.44 18.49 कर्क	पुष्य चैत्र कृ. 2 भारतीय चैत्र 7 संत तुकाराम बीज देह मु. 16 6.38 18.50 तुला	चित्रा
<b>6</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>27</b>			
गु गुरुवार		उत्तराषाढा भारतीय फाल्गुन 17 विजया भागवत एकादशी मु. 25 6.55 18.45 मकर	भरणी भारतीय फाल्गुन 24 योगीश्वर याज्ञवल्क्य जयंती (मतांतरे) मु. 3 6.49 18.47 22.39 वृषभ	फाल्गुन शु. 12 भारतीय चैत्र 1 गोविंद द्वादशी तिथिवासर सुबह 8.58 तक जमशेदी नौरोज विश्व वन दिवस मु. 10 6.43 18.49 25.26 सिंह	आश्लेषा चैत्र कृ. 3 भारतीय चैत्र 8 <b>श्री गणेश संकष्ट चतुर्थी</b> चंद्रोदय रात 9.27 मुम्बई छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती (तिथीनुसार) मु. 17 6.37 18.51 तुला	स्वाती
<b>7</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>28</b>			
शु शुक्रवार	फाल्गुन कृ. 6 भारतीय फाल्गुन 11 मु. 19 6.59 18.43 तुला	स्वाती भारतीय फाल्गुन 18 प्रदोष, <b>महाशिवरात्री</b> शिवपूजन रात 12.25 से 1.13 विश्व महिला दिवस मु. 26 6.54 18.45 21.20 कुंभ	श्रवण पंचक प्रारंभ 21.10 भारतीय फाल्गुन 25 <b>विश्व ग्राहक दिवस</b> मु. 4 6.48 18.47 वृषभ	कृत्तिका भारतीय चैत्र 2 प्रदोष रेणुकाचार्य जयंती विश्व जल दिवस मु. 11 6.42 18.49 सिंह	मघा चैत्र कृ. 4 भारतीय चैत्र 9 <b>गुड फ्रायडे</b> मु. 18 6.36 18.51 14.08 वृश्चिक	विशाखा
<b>1</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>29</b>		
श शनिवार	फाल्गुन कृ. 6 भारतीय फाल्गुन 12 मु. 20 6.58 18.44 08.16 वृश्चिक	विशाखा भारतीय फाल्गुन 19 अमावास्या प्रारंभ शाम 6.18 मु. 27 6.53 18.45 कुंभ	धनिष्ठा शततारका पंचक भारतीय फाल्गुन 26 होलाष्टक प्रारंभ रात 9.38 मु. 5 6.47 18.48 28.20 मिथुन	रोहिणी भारतीय चैत्र 3 <b>शहिद स्मृतिदिन</b> भगतसिंग, राजगुरु, सुखदेव शहिद दिन विश्व हवामान दिन मु. 12 6.41 18.49 सिंह	पूर्वा फाल्गुनी चैत्र कृ. 5 भारतीय चैत्र 10 रंगपंचमी, श्री जयंती मु. 19 6.35 18.51 वृश्चिक	अनुराधा
<b>2</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>30</b>		

**हिमोक्लिन®**  
उत्तम  
रक्तशुद्धिकर



निखरी,  
चमकती  
त्वचा के लिए

- मंजिष्ठा**  
नेसर्गिक गौरवर्ण के लिए।
- रक्तचंदन**  
चेहरे की मुहांसों से रक्षा करता है, शीतलतादायक।
- करंजछाल**  
कील, मुहांसों को हटाए।
- गुडूची**  
रक्तसंचार सुधारे और त्वचा का पोषण करे।
- दारुहरित्रा**  
निखरी, चमकीली त्वचा के लिए।
- हरित्रा**  
रक्तशोधन करके फुंसी, दाग, धब्बे हटाए।



साण्डू के उत्पादों के विषय में  
**डॉक्टरों का अभिप्राय**  
जानकारी लेने के लिए  
QR CODE स्कैन करें  
डॉ. नरेंद्र पांडे, प्रयागराज



स्वास्थ्यसंबंधी  
जानकारी के लिए  
QR CODE स्कैन करें



संपर्क करने हेतु  
QR CODE स्कैन करें



साण्डू  
१८९९ से  
आयुर्वेद में विश्वसनीय  
साण्डू उत्पादों की  
जानकारी  
www.sandu.in



# कुमारविन

बच्चों के लिए आयुर्वेदिक  
इम्युनिटी बुस्टर



125  
वर्ष  
विश्वसनीय

4

चैत्र कृ. 7 से वैशाख कृ. 6/7  
शालिवाहन शक 1946

अप्रैल 2024

विक्रम संवत् 2080  
वसंत ऋतू-ग्रीष्म ऋतू

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
आरोग्यदर्शिका® हर दिन,  
हर घर... आयुर्वेद !

र  
रविवार



चैत्र कृ. 13/14  
भारतीय चैत्र 18  
अमावास्या प्रारंभ देर रात 3.21  
शिवरात्री  
मधुकृष्ण त्रयोदशी  
विश्व स्वास्थ्य दिवस  
पंचक  
मु. 27  
6.29 18.53 07.39 मीन

पूर्वा भाद्रपदा  
चैत्र शु. 6  
भारतीय चैत्र 25  
अशोक षष्ठी, स्कंद षष्ठी  
भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब  
आंबेडकर जयंती  
पद्मक योग  
अग्निशामक दल दिवस  
बिहाग बिहू (असम)  
मु. 4  
6.23 18.55 मिथुन

आर्द्रा  
चैत्र शु. 13  
भारतीय वैशाख 1  
प्रदोष, अनंगत्रयोदशी, अनंगत्रत  
श्री महावीर जयंती  
मु. 11  
6.18 18.57 कन्या

उत्तरा फाल्गुनी  
वैशाख कृ. 4  
भारतीय वैशाख 8  
मु. 18  
6.14 18.59 धनु

सो  
सोमवार

चैत्र कृ. 7  
भारतीय चैत्र 12  
गुरु तेग बहादूर जन्म दिवस  
शहादते हजरत अली  
वायुसेना दिवस  
मूल  
रमजान मु. 21  
6.33 18.52 धनु

चैत्र अमावास्या  
भारतीय चैत्र 19  
दर्श सोमवती अमावास्या  
मृत्युंजय अमावास्या  
अमावास्या समाप्ती रात 11.51  
छत्रपती संभाजी राजे  
पुण्यतिथी  
सूर्यग्रहण भारत में  
नहीं दिखाई देगा  
मु. 28  
6.28 18.53 मीन

उत्तरा भाद्रपदा  
चैत्र शु. 7  
भारतीय चैत्र 26  
शोक कलिका प्राशन  
दोपहर 12.11 से देर रात 3.04 तक  
अयंबील ओली  
प्रारंभ (जैन)  
हिमाचल दिन  
पुनर्वसू  
मु. 5  
6.23 18.55 20.37 कर्क

हस्त  
चैत्र शु. 14  
भारतीय वैशाख 2  
दमनक चतुर्दशी  
श्री हनुमान जन्मोत्सव का उपवास  
पूर्णिमा प्रारंभ देर  
रात 3.25  
वसुंधरा दिन  
मु. 12  
6.18 18.57 कन्या

वैशाख कृ. 5  
भारतीय वैशाख 9  
मु. 19  
6.13 18.59 धनु

मं  
मंगलवार

चैत्र कृ. 8  
भारतीय चैत्र 13  
कालाष्टमी  
वर्षाप्रारंभ (जैन)  
पूर्वाषाढा  
मु. 22  
6.33 18.52 28.36 मकर

चैत्र शु. 1  
भारतीय चैत्र 20  
गुढी पड़वा  
श्री शालिवाहन शक 1946  
चैत्री नवरात्रारंभ  
क्रोधीनाम संवत्सरारंभ  
डॉ. हेडगेवार जयंती  
चैत्री नवरात्रारंभ  
मु. 29  
6.27 18.53 07.31 मेष

रेवती  
अश्विनी  
पंचक  
समाप्ति  
07.31  
चैत्र शु. 8  
भारतीय चैत्र 27  
दुर्गाष्टमी  
भवानी देवी उत्पत्ती  
साईबाबा शिर्डी  
उत्सव प्रारंभ  
पुष्य  
मु. 6  
6.22 18.55 कर्क

चित्रा  
चैत्र पूर्णिमा  
भारतीय वैशाख 3  
श्री हनुमान जन्मोत्सव,  
पूर्णिमा समाप्ती देर रात 5.18  
छत्रपती श्री शिवाजी महाराज पुण्यतिथी  
अयंबील ओली  
समाप्ति (जैन)  
वैशाख स्नानारंभ  
विश्व किताब दिवस  
मु. 13  
6.17 18.57 09.18 तुला

वैशाख कृ. 6/7  
भारतीय वैशाख 10  
संत तुकडोजी महाराज जन्मदिन  
बाल कामगार विरोधी दिन  
उत्तराषाढा  
शुक्ल मु. 20  
6.12 18.59 10.36 मकर

बु  
बुधवार

चैत्र कृ. 9  
भारतीय चैत्र 14  
छत्रपती श्री शिवाजी महाराज पुण्यतिथी  
(तारीखनुसार)  
उत्तराषाढा  
मु. 23  
6.32 18.52 मकर

चैत्र शु. 2  
भारतीय चैत्र 21  
नूतन चंद्रदर्शन  
संत झुलेलाल जयंती  
चेटी चांद  
भरणी  
मु. 30  
6.26 18.54 मेष

आश्लेषा  
चैत्र शु. 9  
भारतीय चैत्र 28  
श्रीराम नवमी  
स्वामी नारायण जयंती  
श्री सिध्दारूढ स्वामी जयंती  
चैत्री नवरात्र समाप्ति  
साईबाबा उत्सव  
शिर्डी  
मु. 7  
6.21 18.56 कर्क

स्वाती  
वैशाख कृ. 1  
भारतीय वैशाख 4  
वैशाख मासांरंभ  
मु. 14  
6.16 18.58 तुला

साण्डू  
गुलकंद  
प्रवालयुक्त  
जिंदगी की हर  
धूप-छाँव में  
रोज खाईये  
स्वादित  
पित्तशामक

गु  
गुरुवार

चैत्र कृ. 10  
भारतीय चैत्र 15  
श्रवणोपवास  
श्रवण  
मु. 24  
6.32 18.52 मकर

चैत्र शु. 3  
भारतीय चैत्र 22  
गौरी तृतीया  
रमजान ईद  
मस्य जयंती  
महात्मा फुले जयंती  
कृत्तिका  
शुक्ल मु. 1  
6.26 18.54 08.39 वृषभ

आश्लेषा  
चैत्र शु. 10  
भारतीय चैत्र 29  
शालिवाहन जयंती  
साईबाबा उत्सव शिर्डी समाप्ती  
मु. 8  
6.20 18.56 07.56 सिंह

विशाखा  
वैशाख कृ. 1  
भारतीय वैशाख 5  
मु. 15  
6.16 18.58 20.00 वृश्चिक

शु  
शुक्रवार

चैत्र कृ. 11  
भारतीय चैत्र 16  
पापमोचनी एकादशी  
धनिष्ठा  
पंचक प्रारंभ  
07.12  
मु. 25  
6.33 18.52 07.12 कुंभ

चैत्र शु. 4  
भारतीय चैत्र 23  
विनायक चतुर्थी  
पारसी आदर मासांरंभ  
रोहिणी  
मु. 2  
6.25 18.54 वृषभ

मघा  
चैत्र शु. 11  
भारतीय चैत्र 30  
कामदा एकादशी  
वृषभायन शाम 7.29  
ग्रीष्म ऋतू प्रारंभ  
मु. 9  
6.20 18.56 सिंह

अनुराधा  
वैशाख कृ. 2  
भारतीय वैशाख 6  
मु. 16  
6.15 18.58 वृश्चिक

श  
शनिवार

चैत्र कृ. 12  
भारतीय चैत्र 17  
शनिप्रदोष  
महावारुणी योग  
सुबह 10.19 से दोप. 3.39  
शततारका  
पंचक  
मु. 26  
6.31 18.52 कुंभ

चैत्र शु. 5  
भारतीय चैत्र 24  
श्री पंचमी, लक्ष्मी पंचमी  
जालियनवाला बाग स्मृतिदिन  
पर्युषण पर्व आरम्भ  
बैसाखी (पंजाब)  
मृग  
मु. 3  
6.24 18.54 12.43 मिथुन

पूर्वा फाल्गुनी  
चैत्र शु. 12  
भारतीय चैत्र 31  
वामन द्वादशी  
मदन द्वादशी  
मु. 10  
6.19 18.57 20.49 कन्या

ज्येष्ठा  
वैशाख कृ. 3  
भारतीय वैशाख 7  
गणेश संकष्ट चतुर्थी  
चंद्रोदय रात 10.12 (मुम्बई)  
मु. 17  
6.14 18.58 28.27 धनु

परिपाठादि  
काढा  
(पाठाजीवनी)  
उष्णतानाशक  
प्रभावी  
फॉर्म्युला



विविध  
कारणों से  
उत्पन्न दाह,  
तृष्णा,  
भूख की कमी



साण्डू के उत्पादों के विषय में  
डॉक्टरों का अभिप्राय  
जानकारी लेने के लिए  
QR CODE स्कैन करें  
डॉ. संदिप कुमार, पंजाब



स्वास्थ्यसंबंधी  
जानकारी के लिए  
QR CODE स्कैन करें



संपर्क करने हेतू  
QR CODE स्कैन करें  
संपर्क करने हेतू



साण्डू  
१८९९ से  
आयुर्वेद में विश्वसनीय  
साण्डू उत्पादों की  
जानकारी  
www.sandu.in



# गुलकंद

प्रवालयुक्त

जिंदगी की हर धूप-छाँव में रोज खाईये



गुलाब



खडीशक्कर



रोज खाईये  
आरोग्यदायक  
स्वादित  
पित्तशामक

125  
वर्ष  
विक्रम संवत्

5

वैशाख कृ.8 से ज्येष्ठ कृ.8  
शालिवाहन शक 1946

मई 2024

विक्रम संवत् 2080  
ग्रीष्म ऋतू उत्तरायण

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
**आरोग्यदर्शिका**  
हर दिन, हर घर... आयुर्वेद !

र  
रविवार



#SayYesToAyurveda

वैशाख कृ. 12 उत्तरा भाद्रपदा  
भारतीय वैशाख 15 प्रदोष  
विश्व हास्य दिवस  
पंचक  
मु. 25  
06.10 19.01 मीन

वैशाख शु. 5 आर्द्रा  
भारतीय वैशाख 22 आद्य शंकराचार्य जयंती  
पारसी दये मासारंभ  
विश्व मदर्स डे  
परिचारिका दिवस  
पंचक  
मु. 3  
06.07 19.04 29.04 कर्क

वैशाख शु. 11 हस्त  
भारतीय वैशाख 29 मोहिनी एकादशी  
मु. 10  
06.04 19.06 कन्या

ज्येष्ठ कृ. 3 मूल  
भारतीय ज्येष्ठ 5 श्री गणेश संकष्ट चतुर्थी  
चंद्रोदय रात 10.02  
मु. 17  
06.03 19.09 धनु

सो  
सोमवार



शारीरिक एवं मानसिक शक्तिवर्धक

वैशाख कृ. 13 रेवती  
भारतीय वैशाख 16 शिवरात्री  
श्री अक्कलकोट स्वामी महाराज पुण्यतिथी  
पंचक समामी 17.43  
मु. 26  
06.09 19.02 17.43 मेष

वैशाख शु. 6 पुनर्वसू  
भारतीय वैशाख 23 चंदन षष्ठी  
एकता दिवस  
मु. 4  
06.06 19.04 कर्क

वैशाख शु. 12 चित्रा  
भारतीय वैशाख 30 सोमप्रदोष, परशुराम द्वादशी  
रुक्मिणी द्वादशी  
मु. 11  
06.04 19.07 16.33 तुला

ज्येष्ठ कृ. 4 पूर्वाषाढा  
भारतीय ज्येष्ठ 6 पं. जवाहरलाल नेहरू स्मृतिदिन  
मु. 18  
06.02 19.10 16.04 मकर

मं  
मंगलवार



शारीरिक एवं मानसिक शक्तिवर्धक

वैशाख कृ. 14 अश्विनी  
भारतीय वैशाख 17 दर्श-सप्तमि-अमावास्या  
अमावास्या प्रारंभ सुबह 11.41  
रविंद्रनाथ टागोर जन्मदिन  
मु. 27  
06.09 19.02 मेष

वैशाख शु. 7 पुष्य  
भारतीय वैशाख 24 गंगा सप्तमी, गंगा पूजन  
छत्रपती संभाजी राजे जयंती  
मु. 5  
06.06 19.04 कर्क

वैशाख शु. 13 स्वाती  
भारतीय वैशाख 31 श्री नृसिंह जयंती  
राजीव गांधी स्मृतिदिन  
मु. 12  
06.04 19.07 तुला

ज्येष्ठ कृ. 5 उत्तराषाढा  
भारतीय ज्येष्ठ 7 स्वातंत्र्यवीर सावरकर जन्मदिन  
मु. 19  
06.02 19.10 मकर

बु  
बुधवार



शारीरिक एवं मानसिक शक्तिवर्धक

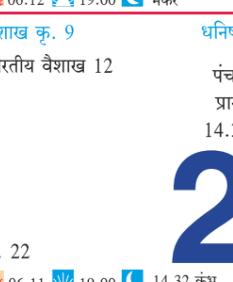
वैशाख कृ. 8 श्रवण  
भारतीय वैशाख 11 कालाष्टमी  
महाराष्ट्र दिन  
विश्व मजदूर दिवस  
शुक्ल मु. 21  
06.12 19.00 मकर

वैशाख शु. 8 आश्लेषा  
भारतीय वैशाख 25 दुर्गाष्टमी, बुधाष्टमी, अगस्ती लोप  
शंकर महाराज पुण्यतिथी  
मु. 6  
06.05 19.05 15.24 सिंह

वैशाख शु. 14 स्वाती  
भारतीय ज्येष्ठ 1 आद्य शंकराचार्य कैलास गमनम  
जरथोस्तो दिवस  
राजाराम मोहन राय जन्मदिन  
पूर्णिमा प्रारंभ  
शाम 6.47  
मु. 13  
06.03 19.08 26.55 वृश्चिक

ज्येष्ठ कृ. 6 श्रवण  
भारतीय ज्येष्ठ 8 धनिष्ठा नवकारंभ  
सुबह 8.38  
पंचक प्रारंभ 20.05  
मु. 20  
06.02 19.11 20.05 कुंभ

गु  
गुरुवार



शारीरिक एवं मानसिक शक्तिवर्धक

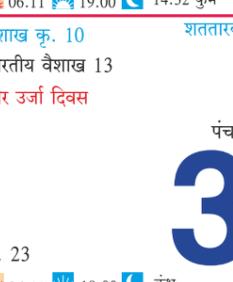
वैशाख कृ. 9 धनिष्ठा  
भारतीय वैशाख 12 पंचक प्रारंभ  
14.32  
मु. 22  
06.11 19.00 14.32 कुंभ

वैशाख शु. 8 मघा  
भारतीय वैशाख 26  
मु. 7  
06.05 19.05 सिंह

वैशाख पूर्णिमा विशाखा  
भारतीय ज्येष्ठ 2 बुध पूर्णिमा  
पूर्णिमा समामी शाम 7.22  
वैशाख स्नान समामी  
पुष्टिपती विनायकी जयंती  
कुर्म जयंती  
मु. 14  
06.03 19.08 वृश्चिक

ज्येष्ठ कृ. 7 धनिष्ठा  
भारतीय ज्येष्ठ 9 कालाष्टमी  
संत नामदेव महाराज पुण्यतिथी  
पंचक गोवा राज्यदिन  
मु. 21  
06.02 19.11 कुंभ

शु  
शुक्रवार



शारीरिक एवं मानसिक शक्तिवर्धक

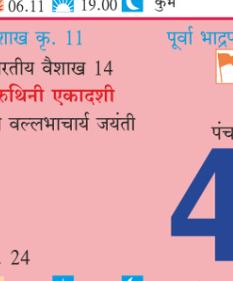
वैशाख कृ. 10 शततारका  
भारतीय वैशाख 13 सौर उर्जा दिवस  
पंचक  
मु. 23  
06.11 19.00 कुंभ

वैशाख शु. 3 रोहिणी  
भारतीय वैशाख 20 अक्षय तृतीया, श्री परशुराम जयंती  
मु. 8  
06.05 19.06 28.04 कन्या

ज्येष्ठ कृ. 1 अनुराधा  
भारतीय ज्येष्ठ 3 ज्येष्ठ मासारंभ  
नारद जयंती (वीणादान)  
जिनवर व्रत प्रारम्भ (जैन)  
मु. 15  
06.03 19.08 वृश्चिक

ज्येष्ठ कृ. 8 शततारका  
भारतीय ज्येष्ठ 10 पुण्यश्लोक अहिल्याबाई होलकर जन्मदिन  
तंबाखु सेवन विरोधी दिवस  
पंचक  
मु. 22  
06.02 19.11 23.09 मीन

श  
शनिवार



शारीरिक एवं मानसिक शक्तिवर्धक

वैशाख कृ. 11 पूर्वा भाद्रपदा  
भारतीय वैशाख 14 वरुथिनी एकादशी  
श्री वल्लभाचार्य जयंती  
पंचक  
मु. 24  
06.10 19.01 16.38 मीन

वैशाख शु. 4 मृग  
भारतीय वैशाख 21 विनायक चतुर्थी, श्री रामानुजाचार्य जयंती  
राष्ट्रीय विज्ञान तंत्रज्ञान दिन  
एकोरामाराध्य जयंती  
मु. 2  
06.07 19.03 मिथुन

वैशाख शु. 10 उत्तरा फाल्गुनी  
भारतीय वैशाख 28  
मु. 9  
06.04 19.06 कन्या

ज्येष्ठ कृ. 2 ज्येष्ठा  
भारतीय ज्येष्ठ 4  
मु. 16  
06.03 19.09 10.35 धनु

**शिशूविन**

सर्वोत्कृष्ट जन्म घुंटी

शिशुओं की संजीवनी



शिशुओं में भूख जगाये

पाचनशक्ति सुधारे

शिशुओं को हृष्ट पुष्ट रखे

रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ाये

**एलिगन्स**

बच्चों के सुदृढ विकास के लिए  
ब्रॉन्ड  
मालिश तेल



साण्डू के उत्पादों के विषय में डॉक्टरों का अभिप्राय जानकारी लेने के लिए QR CODE स्कैन करें

डॉक्टरों के अभिप्राय डॉ. आर. सी. मौर्य, प्रयागराज



स्वास्थ्यसंबंधी जानकारी के लिए QR CODE स्कैन करें

स्वास्थ्यसंबंधी जानकारी के लिए



संपर्क करने हेतु QR CODE स्कैन करें

संपर्क करने हेतु



साण्डू  
१८९९ से  
आयुर्वेद में विश्वसनीय  
साण्डू उत्पादों की जानकारी

www.sandu.in



बच्चों के लिए इम्युनिटी बूस्टर



१८९९ से आयुर्वेद में विश्वसनीय

# आरोग्यदर्शिका®

मई 2024



125 वर्ष विह्वल के



उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

## हैलो, डॉ. साण्डू...!!!

### धूप छाँव !

गर्मी की छुट्टियों में घर के सभी बच्चे अपने प्यारे डॉक्टर अंकल के साथ जंगल सफारी पर जाने के लिए निकले थे। टूर गाइड जंगल - पेड़ - पशु- पक्षियों के बारे में जो जानकारी दे रहे थे सभी लोग उसे बड़े चाँव से सुनते हुए जंगल सफारी का आनंद ले रहे थे। इस रोमांचक सफर के बीच में किमया ने हाथियों के कुछ छोटे बच्चों के झुंड को कीचड़ में खेलते हुए देख बोला-



**किमया:** इन हाथियों को कितने मजे हैं ना ! इन्हें मस्त कीचड़ में खेलने मिलता है। लेकिन अगर हम बच्चे ऐसी मस्ती करें तो तुरंत हमारी माँ चिल्लाने लगती है लेकिन विज्ञापनों की माँओं की तरह 'दाग अच्छे हैं' नहीं कहेंगी। हाहाहा !!! जैसे ही किमया ने ये कहा सभी बच्चे जोरसे हंसने लगे।

**डॉ. साण्डू :** वाह किमया, क्या बढ़िया मजाक किया ! लेकिन यह सच है की ये हाथी कीचड़ में खेलकर अपनी 'ग्रीष्म ऋतूचर्या' का पालन कर रहे हैं।

सभी बच्चे एकदम आश्चर्य से एक स्वर में चिल्लाए 'ग्रीष्म ऋतूचर्या' ? अब यह क्या नया है !!

**डॉ. साण्डू :** अरे इसमें कुछ भी नया नहीं ! हमारे शाश्वत आयुर्वेद में गर्मियों के दौरान अपनाई जाने वाली दैनिक दिनचर्या यानी 'ग्रीष्म ऋतूचर्या' का उल्लेख है।



### डॉ. साण्डू 'ग्रीष्म ऋतूचर्या' समझाने लगते हैं।

- पृथ्वी सूर्य के करीब होने से किरणें कम दूरी से आती हैं और तेज़ होती हैं जिसके परिणामस्वरूप अधिक गर्मी होती है।
- इससे पसीना बढ़ जाता है, साथ ही ऊर्जा और शक्ति भी कम हो जाती है, जिससे लोग जल्दी थक जाते हैं।
- आहार में साबुत अनाज जैसे गेहूँ, जवार, चावल और दालों को शामिल करने की सलाह दी जाती है।
- पाचन शक्ति मंद होती है इस लिए मीठा, ठंडा, हल्का भोजन करना चाहिए।
- मौसमी फल जैसे तरबूज, अंगूर, अनार आदि और सब्जियाँ जैसे मेथी, खीरा, करेला आदि स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं।

- चीनी और नींबू मिलाये हुए फलों के रस (पन्ना और पानक), गन्ने का रस, मिट्टी के बर्तन में रखा ठंडा पानी और खस (उशीर) के साथ मिलाकर पीने से शरीर की गर्मी और रुक्षता कम हो जाती है।
- दाह शमन के लिए चंदन, अगरू, उशीर आदि का लेप लगाना चाहिए।
- पतले, ढीले और सूती कपड़े, सुगंधित फूलों की माला, मोती के आभूषण आदि का उपयोग करें।
- गर्मियों में अत्यधिक परिश्रम से बचना चाहिए।
- ग्रीष्म ऋतू ही एकमात्र ऐसा मौसम है जिसके दौरान दिन के समय झपकी लेने की सलाह दी जाती है।

## द्रव्य - गुण - संग्रह हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

### निम्ब

शास्त्रीय नाम : *Azadirachta indica A. Juss* (कुल: Meliaceae)  
अन्य नाम : कडुनिंब, नीम  
उपयुक्त अंग : पत्तियाँ, फल, छाल, जड़ें  
संस्कृत अर्थ : जो स्वास्थ्य प्रदान करता है

इसमें घावों को जल्दी भरने और बार-बार होने वाले कृमि संक्रमण को कम करने की क्षमता है।

नीम कई प्रकार के वायरस और रोगजनक कवक (फंगस) के विकास को रोकता है।

यह सूखी खांसी और श्वसन संक्रमण में बेहद फायदेमंद है।

प्राचीन काल से ही नीम की पत्तियों का उपयोग त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए विभिन्न तरीकों से किया जा रहा है।

यह पाचन में सुधार करता है, मतली और उल्टी से राहत देता है।

यह विभिन्न प्रकार के मुखरोगों के लिए भी उपयोगी है।

नीम रोगप्रतिकार शक्ति वर्धक है।

### सार्वभौम आयुर्वेद

महाभारत में वर्णन है की भगवान श्रीकृष्ण के पुत्र साम्ब ने सूर्य देव की पूजा करके कुछ रोग से मुक्ति प्राप्त की थी। वैश्विक पारिस्थितिकी तंत्र में ऊर्जा के प्रवाह के संबंध में, यजुर्वेद कहता है, 'संपूर्ण ब्रह्मांड ऊर्जा से व्याप्त है; जिसके केंद्र में सूर्य है और पृथ्वी पर सभी जीवमात्रों के लिए ऊर्जा का एकमात्र स्रोत है।' अथर्ववेद भी स्पष्ट बताता है की सूर्य ही है जो वनस्पति और मानव प्रजाति जीवन के लिए अनुकूल वातावरण प्रदान करता है। आज हम अपने सौर मंडल और प्रकाश संश्लेषण जैसी कई

अन्य दिलचस्प चीजों के बारे में जानते हैं की कैसे सूर्य की किरणें कीटाणुओं को नष्ट कर सकती हैं। इसके अलावा, हम यह कैसे भूल सकते हैं कि सूरज विटामिन D का मुख्य स्रोत है, जो हमारी हड्डियों को मजबूत बनाता है।



### विमफिक्स

- **विमफिक्स** Vim (ऊर्जा), Vigour (जोश) और Vitality (चैतन्य) शक्ति को बढ़ाने के लिए एक प्रभावी आयुर्वेदिक समाधान है।
- यह आयुर्वेद के दृष्टि से पुरुषों के लिए संपूर्ण स्वास्थ्य टॉनिक है, जो कामोत्तेजा का अभाव और शीघ्रस्खलन जैसी समस्याओं में सुधार करता है।
- शुद्ध शिलाजीत कामेच्छा, जोश और उत्साह को बढ़ाता है। कौंच बीज, सफेद मुशली, अश्वगंधा जैसे १५ आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियाँ इसका हिस्सा हैं जो

सब शरीर के सभी धातुओं के लिए बलवर्धन का काम करती हैं।

- तनाव और चिंता को दूर करके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करता है, और खोये हुए आत्मविश्वास को लौटाता है।



विमफिक्स

- **विमफिक्स** पुरुषों के समग्र स्वास्थ्य के लिए एक नैसर्गिक और आदर्श समाधान है।

### साण्डू अश्वगंधारिष्ट

- **साण्डू अश्वगंधारिष्ट** उत्तम रसायन, बल्य, वाजीकर औषधि कल्प है।
- इसमें अश्वगंधा, यष्टिमधु, वचा और अर्जुन जैसी आयुर्वेदिक औषधियाँ शामिल हैं जो शारीरिक और मानसिक उत्साह में वृद्धि करती हैं।
- बुद्धिजीवी वर्ग के लोग इसके नियमित सेवन से तनावजन्य व्याधियाँ (प्रमेह, अनिद्रा, हृद्रोग) इ.से दूर रहेंगे।

- यह रोगप्रतिकारशक्ति को बढ़ाने में फायदेमंद है, मांसपेशियों की ताकत बढ़ाता है और पूरे शरीर की प्रणाली को पुनर्जीवित करता है।

- **साण्डू अश्वगंधारिष्ट** सामान्य कमजोरी, नींद की कमी, मानसिक थकान, तनाव जैसी कई स्थितियों में मदद करता है।



साण्डू अश्वगंधारिष्ट

- यह शरीर के सप्तधातुओं को पोषण देने वाला एक उत्कृष्ट कल्प है।

### वानरी

- **साण्डू वानरी** रसायन कार्य करने वाला आयुर्वेदिक टॉनिक है।
- इसका प्रमुख घटक द्रव्य कपिकच्छु है जो शारीरिक ताकत, शक्ति में सुधार करता है और सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।
- यह ग्रंथों में वर्णित सर्वोत्तम रसायनों में से एक है।



वानरी

\*उपरोक्त दवाईयाँ केवल पंजीकृत चिकित्सकों के परामर्श से लिजिए  
Email: [customercare@sandhu.in](mailto:customercare@sandhu.in), Phone: 022- 2528 4402

### मुहूर्त

#### केश मुंडन मुहूर्त

ता. १ बुधवार, ता. २ गुरुवार, ता. ३ शुक्रवार (दोपहर १२ तक), ता. १३ सोमवार, ता. २० सोमवार (दोपहर १२ तक), ता. २९ बुधवार (दोपहर १२ तक)

#### सगाई के लिए उपयुक्त दिवस

ता. १ बुधवार, ता. २ गुरुवार, ता. ५ रविवार (सुबह ८ से शाम ६ तक), ता. १० शुक्रवार, ता. ११ शनिवार (दोपहर २ तक), ता. १३ सोमवार, ता. १६ गुरुवार, ता. १८ शनिवार, ता. १९ रविवार (दोपहर २ के बाद), ता. २० सोमवार (दुपारी १२ तक), ता. २४ शुक्रवार, ता. २६ रविवार (शाम ६ के बाद), ता. २८ मंगलवार

#### विवाह मुहूर्त

ता. १ बुधवार दोपहर १२.३६, गोरख शाम ६.५३, ता. २ गुरुवार दोपहर १२.३६ गोरख शाम ७.०२

दिनांक	वर्ष	मास	तिथि	वर्ण	दिनांक	वर्ष	मास	तिथि	वर्ण
१	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	१	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
२	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	२	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
३	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	३	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
४	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	४	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
५	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	५	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
६	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	६	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
७	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	७	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
८	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	८	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
९	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	९	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
१०	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	१०	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
११	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	११	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
१२	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	१२	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
१३	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	१३	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
१४	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	१४	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
१५	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	१५	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
१६	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	१६	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
१७	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	१७	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
१८	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	१८	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
१९	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	१९	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
२०	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	२०	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
२१	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	२१	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
२२	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	२२	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
२३	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	२३	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
२४	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	२४	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
२५	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	२५	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
२६	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	२६	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
२७	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	२७	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
२८	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	२८	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
२९	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	२९	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र
३०	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र	३०	२०२४	मार्ग	१३	शुक्र

# महासुदर्शन काढा नं.१ (एमएसके प्लस®)

## रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

रोगप्रतिरोधीशक्ती बढ़ाता है - जैसे ज्वर से उत्पन्न होने वाला सर्दी-जुकाम, सिरदर्द में राहत पहुंचाता है



125  
वर्ष  
विद्यमान है

6

ज्येष्ठ कृ. 9/10 से आषाढ कृ. 9  
शालिवाहन शक 1946

**जून 2024**

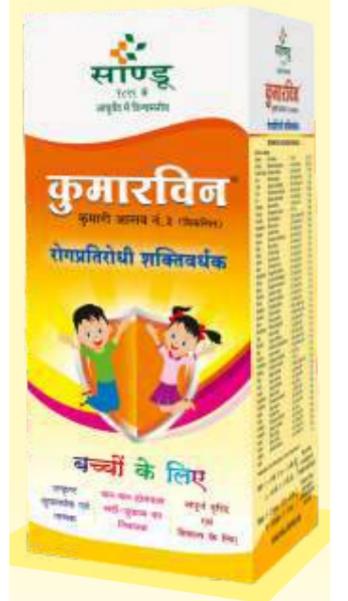
विक्रम संवत् 2080  
उत्तरायण/दक्षिणायन  
ग्रीष्म/ वर्षा ऋतू

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
**आरोग्यदर्शिका®**  
हर दिन, हर घर... आयुर्वेद !

र रविवार	आषाढ कृ. 9 भारतीय आषाढ 9 जया पार्वती व्रतारंभ जिल्लेज मु. 23 06.06 19.19 07.33 मेष	रेवती पंचक समाप्ति 07.33	ज्येष्ठ कृ. 11 भारतीय ज्येष्ठ 12 अपरा स्मार्त एकादशी भद्रकाली एकादशी मु. 24 06.02 19.12 25.39 मेष	रेवती पंचक समाप्ति 25.39	ज्येष्ठ शु. 3 भारतीय ज्येष्ठ 19 महाराणा प्रताप जयंती (तिथीनुसार) मु. 2 06.02 19.14 14.06 कर्क	पुनर्वसू	ज्येष्ठ शु. 10 भारतीय ज्येष्ठ 26 गंगावतार, गंगा दशहरा समाप्ति विश्व फार्स डे मु. 9 06.03 19.16 24.34 तुला	हस्त	आषाढ कृ. 2 भारतीय आषाढ 2 डॉ. शामाप्रसाद मुखर्जी स्मृतिदिन मु. 16 06.04 19.18 22.47 मकर	पूर्वाषाढा
सो सोमवार	<b>डायजीफोर्ट®</b> 	ज्येष्ठ कृ. 12 भारतीय ज्येष्ठ 13 अपरा भागवत एकादशी मु. 25 06.02 19.12 मेष	अश्विनी	ज्येष्ठ शु. 4 भारतीय ज्येष्ठ 20 विनायक चतुर्थी गुरु अर्जुनदेव शहीद दिन विश्वदृष्टिदान दिवस मु. 3 06.02 19.15 कर्क	पुष्य	ज्येष्ठ शु. 11 भारतीय ज्येष्ठ 27 बकरी ईद राजमाता जिजाऊ स्मृतिदिन मु. 10 06.03 19.17 तुला	चित्रा	आषाढ कृ. 3 भारतीय आषाढ 3 मु. 17 06.04 19.18 मकर	उत्तराषाढा	
मं मंगलवार	<b>पाचनशक्ति बढ़ानेवाला टॉनिक</b> 	ज्येष्ठ कृ. 13 भारतीय ज्येष्ठ 14 भौमप्रदोष शिवरात्री मु. 26 06.02 19.12 28.13 वृषभ	भरणी	ज्येष्ठ शु. 5 भारतीय ज्येष्ठ 21 पारसी बेहमन मासारंभ साने गुरुजी स्मृतिदिन मु. 4 06.02 19.15 23.37 सिंह	आश्लेषा	ज्येष्ठ शु. 11 भारतीय ज्येष्ठ 28 निर्जला एकादशी राणी लक्ष्मीबाई स्मृतिदिन श्री गायत्री जयंती मु. 11 06.03 19.17 तुला	स्वाती	आषाढ कृ. 4 भारतीय आषाढ 4 श्री गणेश अंगारक संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय रात 10.28 (मुंबई) मु. 18 06.04 19.18 25.49 कुंभ	श्रवण	
बु बुधवार	<b>साण्डू वासा®</b> <b>खाँसी के लिए हर्बल सिरप</b> 	ज्येष्ठ कृ. 14 भारतीय ज्येष्ठ 15 सावित्री चतुर्दशी श्री गोलवलकर गुरुजी स्मृतिदिन अमावास्या प्रारंभ शाम 7.55 विश्व पर्यावरण दिवस मु. 27 06.02 19.13 वृषभ	कृत्तिका	ज्येष्ठ शु. 6 भारतीय ज्येष्ठ 22 अरण्यषष्ठी, विंध्यवासिनी पूजा बालश्रम निषेध दिन मु. 5 06.02 19.15 सिंह	मघा	ज्येष्ठ शु. 12 भारतीय ज्येष्ठ 29 प्रदोष वटसावित्री व्रतारंभ चंपक द्वादशी मु. 12 06.03 19.17 11.04 वृश्चिक	विशाखा	आषाढ कृ. 5 भारतीय आषाढ 5 राजर्षी शाहू महाराज जन्मदिन सामाजिक न्याय दिन मु. 19 06.05 19.18 कुंभ	धनिष्ठा	
गु गुरुवार	<b>वासा</b> <b>खाँसी के लिए हर्बल सिरप</b> 	ज्येष्ठ अमावास्या भारतीय ज्येष्ठ 16 दर्श भावुका अमावास्या अमावास्या समाप्ति शाम 6.07 शिवराज्याभिषेक उत्सव रायगड शनेश्चर जयंती धनिष्ठा नवक समाप्ति रात 8.16 मु. 28 06.02 19.13 वृषभ	रोहिणी	ज्येष्ठ शु. 7 भारतीय ज्येष्ठ 23 राणी लक्ष्मीबाई पुण्यतिथी (तिथीनुसार) मु. 6 06.02 19.15 सिंह	पूर्वाफाल्गुनी	ज्येष्ठ शु. 13 भारतीय ज्येष्ठ 30 कर्कण्यन देरात 2.21, दक्षिणायनारंभ वर्षा ऋतू प्रारंभ, शिवराज्याभिषेक दिन शिवशक 351 प्रारंभ मु. 13 06.03 19.17 वृश्चिक	अनुराधा	आषाढ कृ. 6 भारतीय आषाढ 6 मु. 20 06.05 19.18 28.31 मीन	शतताराका	
शु शुक्रवार		ज्येष्ठ शु. 1 भारतीय ज्येष्ठ 17, करिदिन नूतन चंद्रदर्शन, गंगा दशहरारंभ, सूरज मृग नक्षत्र में देरात 1.04 वाहन: सियार दत्तात्रेय कृष्ण साण्डू, पुण्यतिथी जिल्लाद मु. 29 06.02 19.14 07.55 मिथुन	मृग	ज्येष्ठ शु. 8 भारतीय ज्येष्ठ 24 दुर्गाष्टमी क्षीर भवानी मेला कश्मीर मु. 7 06.02 19.16 11.53 कन्या	उत्तराफाल्गुनी	ज्येष्ठ शु. 14 भारतीय ज्येष्ठ 31 वटपूर्णिमा, अयन करिदिवस पूर्णिमा प्रारंभ सुबह 7.31 सूर्य आद्रा नक्षत्र में रात 12.5 वाहन: मयूर विश्व योग दिवस मु. 14 06.04 19.17 18.18 धनु	ज्येष्ठा	आषाढ कृ. 7 भारतीय आषाढ 7 कालाष्टमी मु. 21 06.05 19.19 मीन	पूर्वाभाद्रपदा	
श शनिवार	ज्येष्ठ कृ. 9/10 भारतीय ज्येष्ठ 11 जिल्लाद मु. 23 06.02 19.12 मीन	उत्तराभाद्रपदा	ज्येष्ठ शु. 2 भारतीय ज्येष्ठ 18 रंभाव्रत मु. 1 जिल्लेज मु. 1 06.02 19.14 मिथुन	आर्द्रा	ज्येष्ठ शु. 9 भारतीय ज्येष्ठ 25 महेश नवमी कुमारी पूजन मु. 8 06.02 19.16	उत्तराफाल्गुनी	ज्येष्ठ पूर्णिमा आषाढ कृ. 1 भारतीय आषाढ 1 देव स्नान पूर्णिमा पूर्णिमा समाप्ति सुबह 6.37 गुरु हर गोविंद सिंह जयंती संत कबीर जयंती आषाढ मासारंभ मु. 15 06.04 19.18 धनु	मूल	आषाढ कृ. 8 भारतीय आषाढ 8 मु. 22 06.06 19.19 मीन	उत्तराभाद्रपदा

**कुमारविन®**

बच्चों के लिए  
आयुर्वेदिक  
इम्युनिटी  
बुस्टर



उत्कृष्ट  
क्षुधावर्धक एवं  
पाचक

बार-बार होनेवाले  
सर्दी-जुकाम का  
निवारक

संपूर्ण वृद्धि  
एवं  
विकास के लिए



साण्डू के उत्पादों के विषय में  
डॉक्टरों का अभिप्राय  
जानकारी लेने के लिए  
QR CODE स्कैन करें  
डॉक्टरों के अभिप्राय डॉ. जगजीवन सिंग, सहारनपुर



स्वास्थ्यसंबंधी  
जानकारी के लिए  
QR CODE स्कैन करें



संपर्क करने हेतू  
QR CODE स्कैन करें  
संपर्क करने हेतू



साण्डू  
१८९९ से  
आयुर्वेद में विश्वसनीय  
साण्डू उत्पादों की  
जानकारी  
www.sandu.in



बच्चों के लिए इम्युनिटी बूस्टर



१८९९ से आयुर्वेद में विश्वसनीय

# आरोग्यदर्शिका®

जून 2024



125 वर्ष विवाह के



उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

## हैलो, डॉ. साण्डू...!!! स्वास्थ्य रक्षक

### बुद्धि का मटका !

नए वर्ष की शुरुआत पर स्कूल प्रशासन ने पहले दिन सभी बच्चों के लिए एक स्वागत समारोह का आयोजन किया। इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि डॉ. साण्डू ने बच्चों को संबोधित करते हुए एक मजेदार और दिलचस्प कहानी सुनाई। जो ऐसी थी : एक बार बादशाह अकबर बीरबल पर इतने क्रोधित हो गए की उन्होंने बीरबल को राज्य छोड़ने के लिए कह दिया। दुखी होकर बीरबल ने राज्य छोड़ कर पास के गाँव में एक किसान के घर में शरण ली और खेतों में कड़ी मेहनत करने लगे। लेकिन जैसे समय बीतता गया और बादशाह का गुस्सा कम होने लगा तो उन्हें अपने प्रिय बीरबल की याद आने लगी और उन्होंने बीरबल को खोजने के लिए अपने शाही रक्षकों को काम पे लगाया। उन्होंने बीरबल को सभी दिशाओं में खोजा, लेकिन उनके सभी प्रयास व्यर्थ रहे। आखिरकार तंग आकर अकबर ने बीरबल को ढूँढने की एक तरकीब सोची और उन्होंने राज्य में एक फरमान जारी कर दिया - 'जो कोई भी ज्ञान से भरा घड़ा लाएगा, उसे हीरों से भरा घड़ा इनाम में दिया जाएगा।' यह खबर हर जगह फैल गई और बीरबल तक भी पहुँची। तब बीरबल ने इस रहस्य को सुलझाने की पेशकश की और एक महीने का समय अवधि माँगा। बीरबल ने एक घड़ा लिया और एक छोटा सा तरबूज बिना उसकी बेलों से काटे रख दिया। एक महीने के बाद वह तरबूज आकार में बढ़कर बर्तन के समान हो गया। अब यह मटका बादशाह के पास भेजा गया और उससे कहा गया की वह मटके को तोड़े बिना इसमें से केवल बुद्धि ही निकाल लें। बादशाह अकबर समझ गए की यह कोई और नहीं बल्कि बीरबल ही है और इसके बाद बादशाह बीरबल को सम्मान से दरबार में वापस ले आये।

डॉ. साण्डू : तो इस कहानी के अनुसार यह स्पष्ट होता है की शांत और स्थिर मन से कुछ भी हासिल किया जा सकता है। जैसा की हम इस महीने योग दिवस मना रहे हैं, मैं आपको अपने मानसिक स्वास्थ्य के लिए कुछ खास ध्यान धारणा के बारे में थोड़ा बताऊंगा।



### डॉ. साण्डू समझाना शुरू करते हैं

- 'त्राटक' शब्द का अर्थ है स्थिर होकर देखना। योगाचार्य किसी छोटे बिंदु पर तब तक एकटक देखते रहने को 'त्राटक' कहते हैं जब तक कि आंखें आंसुओं से भर न जाएं।
- 'त्राटक' मनोवैज्ञानिक समस्याओं के इलाज, किशोरों में मानसिक स्थिरता बढ़ाने और ध्यान के समान मानसिक शांति प्रदान करने में बहुत प्रभावी है।
- कई संशोधनपर अभ्यास भी 'हठ योग प्रदिपिका (भाग २/ ३२-३३)' के शब्दों का समर्थन करते हैं, की 'त्राटक' आलस्य को दूर करके जागरूकता लाता है, आंखों से संबंधित समस्याओं को दूर करता है और आंखों की मांसपेशियों के तनाव को भी कम करता है।

- शामिल हैं।
- अच्छी रोशनी वाले कमरे में आंखें खोलें और उन्हें दाएं, बाएं, ऊपर और नीचे दिशाओं में घुमाएं।
- इसके बाद अपनी आंखें बंद करके १० मिनट तक शांत बैठे रहें।
- दूसरे चरण में एक अंधेरे और शांत कमरे में २ मीटर की दूरी पर आंखों के समान्तर स्तर रखी मोमबत्ती की लौ को देखने का अभ्यास शामिल है।
- मोमबत्ती की लौ को बिना पलकें हिलाए सीधे २-३ मिनट तक देखें और आंखें बंद करके भौहों के बीच मोमबत्ती की लौ देखने की कोशिश करते शांत मन से ध्यान लगाएं। ऐसा तीन बार करें।
- इन सभी प्रक्रियाओं को १० मिनट तक करें।

### त्राटक ध्यान कैसे करें ?

- 'त्राटक' में २ सत्र होते हैं और २०-३० मिनट का एक अभ्यास सत्र होता है।
- पहले चरण में १० मिनट के लिए प्रारंभिक नेत्र व्यायाम



## द्रव्य - गुण -संग्रह

## हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

### वचा

शास्त्रीय नाम : *Acorus calamus Linn.* (कुल: Araceae)  
अन्य नाम : वेखंड, वच  
उपयुक्त अंग : जड़ें  
संस्कृत अर्थ : वाणी में स्पष्टता और गुणवत्ता लानेवाला

वचा स्मरणशक्ति को बेहतर बनाने में भी मदद करता है।

यह रोगप्रतिकारशक्ति वर्धक है।

वचा के तेल और अन्य घटकों में पाचनशक्ति वर्धक गुण होते हैं।

इसका मस्तिष्क शामक प्रभाव है।



वचा विभिन्न श्वसन विकारों में उपयोगी है।

इसमें जीवाणुरोधी और एंटीफंगल गुण होते हैं।

यह पाचन संबंधी शिकायतों को दूर करने में मदद करता है।

## सार्वभौम आयुर्वेद

हमारी हिंदू पौराणिक कथाओं में 'ॐ' को सभी ध्वनियों का जनक माना जाता है और अधिकांश मंत्रों की शुरुआत भी 'ॐ' से होती है। संस्कृत शब्द 'ओम' का उच्चारण 'ॐ' के रूप में किया जाता है और यह समय के विभाजन यानी जागृत अवस्था, स्वप्न अवस्था और गहरी नींद का प्रतिनिधित्व करता है। यह ईश्वर या सार्वभौमिक चेतना, सृजन की आवाज़, सृष्टि में मौजूद सभी चीजों का प्रतिनिधित्व करता है और मानव शरीर

में ७ चक्रों से बहने वाली ऊर्जा को विकसित करता है। 'ॐ', गायत्री मंत्र आदि में से किसी भी मंत्र का जाप करने से बुद्धि की संज्ञानात्मक क्षमता में सुधार होता है, सतर्कता बढ़ती है और मन को एकाग्र करने में मदद मिलती है।



### हिमोक्लिन

- हिमोक्लिन मंजिष्ठा, रक्त-चंदन, हल्दी और नीम की जड़ी बुटीयों से बनी एक प्रभावी औषधि है जो उत्कृष्ट रक्त शुद्धी कारक है।
- यह मुंहासों और फुंसियों के लिए सबसे अच्छा और प्रभावी आयुर्वेदिक पॉलीहर्बल टॉनिक है, अत्यधिक धूप के कारण बेजान त्वचा, वर्ण और काले धब्बों को रोकता है।
- यह २१ रक्तशुद्धिकर आयुर्वेदिक औषधियों का एक ऐसा संयोजन है जो त्वचा को पोषण देने और इसे विभिन्न संक्रमणों से बचाने में सहायता करता है।

- हल्दी, गुड़ची, नीम आदि जड़ी-बूटियों का मिश्रण हिमोक्लिन को एक जीवाणुरोधी, एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर तथा फ्री रेडिकल्स के दुष्परिणामों से बचाता है। जो एक मुंहासे मुक्त और चमकती त्वचा प्रदान करता है।



### हिमोक्लिन

### साण्डू भृंगजीवनी

- साण्डू भृंगजीवनी एक आयुर्वेदिक हेयर टॉनिक है।
- यह विभिन्न कारणों से बालों के झड़ने और समय से पहले सफेद होने के लिए फायदेमंद है।
- यह बालों के विकास और पोषण में मदद करता है।
- तनाव को कम करने में मदद करता है।
- साण्डू भृंगजीवनी में भृंगराज, हरीतकी और

पिप्पली जैसी शक्तिशाली जड़ी बूटियां हैं जो बालों को झड़ने से रोकती हैं।



### भृंगजीवनी

### अशोका कम्पाउण्ड

- साण्डू अशोका कम्पाउण्ड स्त्री रोग संबंधी समस्याओं के लिए एक आदर्श टॉनिक है।
- अशोक, लोध्र, मंजिष्ठा आदि जड़ी-बूटियों के अनूठे संयोजन के साथ यह कल्प महिलाओं की प्रजनन प्रणाली का स्वास्थ्य बढ़ाता है।
- यह महिलाओं को उनके मासिक धर्म के दौरान होने वाले दर्द और परेशानी को कम करने में मदद करता है।

- साण्डू अशोका कम्पाउण्ड एक प्राकृतिक कल्प है जो महिलाओं को असहजता और अस्वस्थता से राहत दिलाता है।



### अशोका कम्पाउण्ड

\*उपरोक्त दवाईयाँ केवल पंजीकृत चिकित्सकों के परामर्श से लीजिए  
Email: [customercare@sandu.in](mailto:customercare@sandu.in), Phone: 022- 2528 4402

### मुहूर्त

#### केश मुंडन मुहूर्त

ता. २ रविवार, ता. ३ सोमवार, ता. ९ रविवार, ता. १६ रविवार, ता. २६ बुधवार, ता. २७ गुरुवार (दोपहर १२ तक), ता. ३० रविवार

#### सगाई के लिए उपयुक्त दिवस

ता. २ रविवार, ता. ३ सोमवार, ता. ९ रविवार, ता. १२ बुधवार, ता. १४ शुक्रवार (सुबह ११ ते शाम ७ तक), ता. १६ रविवार, ता. २४ सोमवार (दोपहर १२ तक)

#### विवाह मुहूर्त

ता. २९ शनिवार दोपहर १२.४२, ता. ३० रविवार दोपहर १२.४२, गोरज शाम ७.१२

#### वास्तुशांती मुहूर्त

ता. २९ शनिवार (वृष) दोपहर २.२० तक

#### भूमिपूजन मुहूर्त

ता. २९ शनिवार दोपहर २.२० तक

दिनांक	वर्ष	मास	तिथि	दिनांक	वर्ष	मास	तिथि
०१	२०२४	जून	०१	०१	२०२४	जून	०१
०२	२०२४	जून	०२	०२	२०२४	जून	०२
०३	२०२४	जून	०३	०३	२०२४	जून	०३
०४	२०२४	जून	०४	०४	२०२४	जून	०४
०५	२०२४	जून	०५	०५	२०२४	जून	०५
०६	२०२४	जून	०६	०६	२०२४	जून	०६
०७	२०२४	जून	०७	०७	२०२४	जून	०७
०८	२०२४	जून	०८	०८	२०२४	जून	०८
०९	२०२४	जून	०९	०९	२०२४	जून	०९
१०	२०२४	जून	१०	१०	२०२४	जून	१०
११	२०२४	जून	११	११	२०२४	जून	११
१२	२०२४	जून	१२	१२	२०२४	जून	१२
१३	२०२४	जून	१३	१३	२०२४	जून	१३
१४	२०२४	जून	१४	१४	२०२४	जून	१४
१५	२०२४	जून	१५	१५	२०२४	जून	१५
१६	२०२४	जून	१६	१६	२०२४	जून	१६
१७	२०२४	जून	१७	१७	२०२४	जून	१७
१८	२०२४	जून	१८	१८	२०२४	जून	१८
१९	२०२४	जून	१९	१९	२०२४	जून	१९
२०	२०२४	जून	२०	२०	२०२४	जून	२०
२१	२०२४	जून	२१	२१	२०२४	जून	२१
२२	२०२४	जून	२२	२२	२०२४	जून	२२
२३	२०२४	जून	२३	२३	२०२४	जून	२३
२४	२०२४	जून	२४	२४	२०२४	जून	२४
२५	२०२४	जून	२५	२५	२०२४	जून	२५
२६	२०२४	जून	२६	२६	२०२४	जून	२६
२७	२०२४	जून	२७	२७	२०२४	जून	२७
२८	२०२४	जून	२८	२८	२०२४	जून	२८
२९	२०२४	जून	२९	२९	२०२४	जून	२९
३०	२०२४	जून	३०	३०	२०२४	जून	३०

# वासा



**2X दुगुनी शक्ति**  
अडुलसा और तुलसी की

**खाँसी के लिए**  
आयुर्वेदिक कफ सिरप

**7**

आषाढ कृ.10 से श्रावण कृ.11  
शालिवाहन शक 1946

**जुलाई 2024**

विक्रम संवत् 2080  
वर्षा ऋतू दक्षिणायन

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
**आरोग्यदर्शिका**®  
हर दिन, हर घर... आयुर्वेद !

र रविवार	आषाढ शु. 2 भारतीय आषाढ 16 जगन्नाथरथ यात्रा चंद्रदर्शन	पुष्य आषाढ शु. 8 भारतीय आषाढ 23 दुर्गाष्टमी, परशुरामाष्टमी अष्टान्हिक पर्वारंभ	चित्रा आषाढ पूर्णिमा भारतीय आषाढ 30 गुरु पूर्णिमा व्यास पूजन पूर्णिमा समामी दोपहर 03.47 साईबाबा शिर्डी उत्सव सन्यासिजनोका चातुर्मास्यारंभ	उत्तराषाढा श्रावण कृ. 8 भारतीय श्रावण 6 कालाष्टमी	अश्विनी श्रावण कृ. 8 भारतीय श्रावण 6 कालाष्टमी
	जिल्लेज मु.30 06.08 19.19 कर्क	मु.7 06.11 19.18 08.42 तुला	मु.14 06.13 19.17 07.26 मकर	मु.21 06.16 19.15 मेष	मु.21 06.16 19.15 मेष
सो सोमवार	आषाढ कृ. 10 भारतीय आषाढ 10 डॉक्टर डे	आश्लेषा आषाढ शु. 3 भारतीय आषाढ 17 मुस्लिम नुवन वर्षारंभ हिजरी सन 1446 प्रारंभ	स्वाती आषाढ शु. 9 भारतीय आषाढ 24 पुनर्यात्रा मेला शरीफ भगवती (कश्मीर)	श्रवण श्रावण कृ. 1 भारतीय आषाढ 31 श्रावण मासारंभ, अशुन्य शयनव्रत साईबाबा उत्सव समाप्ति शिर्डी	भरणी श्रावण कृ. 9 भारतीय श्रावण 7
	जिल्लेज मु.24 06.06 19.19 मेष	मोहरम मु.1 06.08 19.19 कर्क	मु.8 06.11 19.18 तुला	मु.15 06.13 19.17 मकर	मु.22 06.16 19.14 16.44 वृषभ
मं मंगलवार	आषाढ कृ. 11 भारतीय आषाढ 11 योगिनी एकादशी संत निवृत्तीनाथ यात्रा त्र्यंबकेश्वर	आश्लेषा आषाढ शु. 4 भारतीय आषाढ 18 विनायक चतुर्थी (अंगारक योग)	विशाखा आषाढ शु. 10 भारतीय आषाढ 25 सूरज कर्क राशी में सुबह 11.18 विट्ठल नवरात्रारंभ पुनर्यात्रा	धनिष्ठा श्रावण कृ. 2 भारतीय श्रावण 1 लोकमान्य तिलक जन्मदिन	कृत्तिका श्रावण कृ. 10 भारतीय श्रावण 8
	मु.25 06.06 19.19 11.13 वृषभ	मु.2 06.09 19.19 07.51 सिंह	मु.9 06.11 19.18 19.50 वृश्चिक	मु.16 06.14 19.16 09.20 कुंभ	मु.23 06.16 19.14 वृषभ
बु बुधवार	आषाढ कृ. 12/13 भारतीय आषाढ 12 प्रदोष संत निवृत्तीनाथ महाराज पुण्यतिथी	मघा आषाढ शु. 4 भारतीय आषाढ 19	अनुराधा आषाढ शु. 11 भारतीय आषाढ 26 देवशयनी एकादशी, पंढरपूर यात्रा चातुर्मास्यारंभ मुहरम (ताजिया) करिदिवस	शततारका श्रावण कृ. 3/4 भारतीय श्रावण 2 श्री गणेश संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय रात 9.48 जया पार्वती व्रत समामी	रोहिणी श्रावण कृ. 11 भारतीय श्रावण 9 कामिका एकादशी नाना शंकर शेट पुण्य दिवस
	मु.26 06.07 19.19 वृषभ	मु.3 06.09 19.19 सिंह	मु.10 06.12 19.18 वृश्चिक	मु.17 06.14 19.16 कुंभ	मोहरम मु.24 06.17 19.13 22.15 मिथुन
गु गुरुवार	आषाढ कृ. 14 भारतीय आषाढ 13 शिवरात्री अमावास्या प्रारंभ देररात 4.57 स्वामी विवेकानंद स्मृति दिवस	मृग आषाढ शु. 5 भारतीय आषाढ 20 पारसी अस्पंदार्मद मासारंभ विश्व जनसंख्या दिवस	ज्येष्ठा आषाढ शु. 12 भारतीय आषाढ 27 वामन पूजन शाक गोपध्वजतरारंभ जया पार्वती व्रत	पूर्वा भाद्रपदा श्रावण कृ. 5 भारतीय श्रावण 3	पंचक श्रावण कृ. 5 भारतीय श्रावण 3
	मु.27 06.07 19.19 15.57 मिथुन	मु.4 06.10 19.19 19.48 कन्या	मु.11 06.12 19.18 27.24 धनु	मु.18 06.15 19.16 10.44 मीन	मु.18 06.15 19.16 10.44 मीन
शु शुक्रवार	आषाढ अमावास्या भारतीय आषाढ 14 दर्श अमावास्या अमावास्या समामी देर रात 4.26 सूर्य पुनर्वसू नक्षत्र में रात 11.39 वाहन : हाथी	आर्द्रा आषाढ शु. 6 भारतीय आषाढ 21 कुमार षष्ठी, कसुबा षष्ठी श्री वल्लभाचार्य कैलास गमनम्	मूल आषाढ शु. 13 भारतीय आषाढ 28 प्रदोष, बेंदूर सूरज पुष्य नक्षत्र में रात 11.10 वाहन: मेंढक स्वामी विवेकानंद पुण्यतिथी	उत्तरा भाद्रपदा श्रावण कृ. 6 भारतीय श्रावण 4	पंचक श्रावण कृ. 6 भारतीय श्रावण 4
	मु.28 06.07 19.19 मिथुन	मु.5 06.10 19.19 कन्या	मु.12 06.12 19.17 धनु	मु.19 06.15 19.16 मीन	मु.19 06.15 19.16 मीन
श शनिवार	आषाढ शु. 1 भारतीय आषाढ 15 महाकवी कालिदास दिन डॉ. शामप्रसाद मुखर्जी जयंती	पुनर्वसू आषाढ शु. 7 भारतीय आषाढ 22 विवस्वत सप्तमी	हस्त आषाढ शु. 14 भारतीय आषाढ 29 पूर्णिमा प्रारंभ शाम 5.59 साईबाबा उत्सव प्रारंभ शिर्डी	पूर्वाषाढा श्रावण कृ. 7 भारतीय श्रावण 5 सीतला सप्तमी	रेवती श्रावण कृ. 7 भारतीय श्रावण 5 सीतला सप्तमी
	मु.29 06.08 19.19 22.33 कर्क	मु.6 06.10 19.19 कन्या	मु.13 06.13 19.17 धनु	मु.20 06.15 19.15 12.59 मेष	मु.20 06.15 19.15 12.59 मेष

**महासुदर्शन**  
काढा नं.१  
(एमएसके प्लस)  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक



विविध प्रकार के  
ज्वरों में  
व्याधिप्रत्यनिक  
औषधि

रोगप्रतिरोधीशक्ती  
बढाता है और  
ज्वर से  
उत्पन्न होने वाला  
सर्दी-जुकाम,  
सिरदर्द में  
राहत पहुंचाता है

**हिमोक्लिन**  
उत्तम रक्तशुद्धिकर  
निखरी, चमकती  
त्वचा के लिए



साण्डू के उत्पादों के विषय में  
डॉक्टरों का अभिप्राय  
जानकारी लेने के लिए  
QR CODE स्कैन करें  
डॉ. अंजली मौर्य, प्रयागराज



स्वास्थ्यसंबंधी  
जानकारी के लिए  
QR CODE स्कैन करें



संपर्क करने हेतू  
QR CODE स्कैन करें  
संपर्क करने हेतू



साण्डू  
१८९९ से  
आयुर्वेद में विश्वसनीय  
साण्डू उत्पादों की  
जानकारी  
www.sandu.in



बच्चों के लिए इम्युनिटी बूस्टर



१८९९ से आयुर्वेद में विश्वसनीय

# आरोग्यदर्शिका®

जुलाई 2024



125 वर्ष विह्वल के



उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

## हैलो, डॉ. साण्डू...!!! स्वास्थ्य रक्षक

### मौसम मस्ताना लेकिन...???

आखिरकार गीता अपने दोस्तों के साथ पिकनिक से घर वापस आ गई। उन्होंने लोनावला के पास कई सारे झरनों का और घर लौटते समय तेज बारिश में गाड़ी चलाने के मजे लिये और रास्ते में बहुत सारा वड़ा पाव, पकोड़े और बढ़िया सी मसाला चाय का भी लुत्फ उठाया था।



**माँ :** गीता, उठो, कॉलेज जाने का समय हो गया है वरना तुम्हें कॉलेज के लिए फिर देर हो जाएगी। (गीता को धीरे से हिलाते हुए)

**गीता :** मुझे नहीं लगता मैं आज जा पाऊंगी। मुझे थोड़ा असहज महसूस हो रहा है।

**माँ :** अरे बापरे ! (गीता के माथे को छूकर) तुम्हें तो बुखार है ! तुम बच्चे कभी भी बड़ों की नहीं सुनते। मैंने तुम्हें चेतावनी दी थी की बारिश में बाहर मत जाओ और तुमने कल क्या क्या खाया ?

गीता, जो अभी भी पूरी तरह नींद से जाग नहीं पाई है, कल्पना करती है की कल के वड़े, समोसे और अन्य खाद्य पदार्थ उसे देखकर जैसे उसपर हस रहे हो।

**माँ :** चलो, उठो! अब डॉ.साण्डू के पास ही चलते हैं, वोही तुम्हें कुछ समझा सकते हैं!

### (स्थान डॉ. साण्डू क्लिनिक)

**डॉ. साण्डू :** देखो बेटा, मौज-मस्ती हमेशा अपनी सीमा में रह के करना ही अच्छा है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं की हम अपनी सेहत को नजर अंदाज करें। बरसात के मौसम में ऐसी समस्याएँ आम हैं क्योंकि जल स्रोत असुरक्षित होते हैं।

### डॉ. साण्डू समझाना शुरू करते हैं :

- वर्षा ऋतु में औषधीय या उबला हुआ पानी पीने की सलाह दी जाती है।
- उत्पल (*Nelumbo nucifera*), नागकेसर (*Mesua ferrea*), चंपक (*Michelia hampaca*) और पाटला (*Stereospermum suaveolens*) इन औषधी वनस्पतियों द्वारा शुद्ध किया हुआ पानी पियें।
- इस शुद्ध जल को सुविधानुसार सोने, चांदी, तांबे या पीतल के बर्तन में रात भर रखना चाहिए और अगली सुबह पीना चाहिए।
- तांबे के बर्तन में पानी रखने से सूक्ष्म कीटाणु, जीवाणु और कवक (फंगस) की वृद्धि रुक जाती है।
- ऐसे पानी में आंशिक रूप से घुला हुआ तांबा रासायनिक और भौतिक संतुलन बनाए रखता है, जो प्रदूषकों, हार्मोन और अन्य दूषित पदार्थों के नकारात्मक प्रभावों के कारण बदला हो सकता है।
- उल्लिखित कीटाणुशोधन का दूसरा रूप है पानी को

- सूरज की रोशनी में रखना, पानी को उबालना, गर्म लोहे को पानी में डुबाना आदि।
- इसके विपरीत घनघोर बादलों से घिरे मौसम में शहद, तुलसी या अदरक के साथ पानी का सेवन करें।
- सीधे हथेलियों से पानी न पियें क्योंकि यह पानी दूषित होने की संभावना अधिक हो सकती है।
- धूप और कीटाणुशोधन के लिए लोबान के उपयोग के साथ-साथ, कपड़े सुखाने एवं कीटाणु/जीवाणु को मारने के लिए सूखी नीम की पत्तियों के उपयोग की सिफारिश की जाती है।
- शास्त्रीय ग्रंथों में कहा गया है कि असुरक्षित और अशुद्ध पानी पीने से बदहजमी, त्वचा रोग, खाँसी, पेट दर्द, बुखार, आंखों के संक्रमण आदि जैसी बीमारियाँ हो सकती हैं।



## द्रव्य - गुण - संग्रह हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

### तुलसी

**शास्त्रीय नाव :** *Ocimum sanctum* Linn (कुल: Lamiaceae)  
**अन्य नाम :** तुळस, गौरी  
**उपयुक्त अंग :** संपूर्ण पौधा  
**संस्कृत अर्थ :** अतुलनीय गुणों से युक्त

तुलसी तंत्रिका तंत्र (Nervous System) और हृदय को मजबूत बनाने में मदद करती है।

तुलसी उत्तम रक्तशोधक है।

यह क्षुधावर्धक के रूप में कार्य करती है, पाचन में सुधार करती है और कब्ज से बचाती है।

यह शरीर की विभिन्न प्रक्रियाओं को संतुलित रखता है और तनाव को नियंत्रित करता है।



तुलसी दांतों के स्वास्थ्य को बनाए रखने और सांसों की दुर्गंध को दूर करने के लिए भी फायदेमंद है।

तुलसी के पत्ते चबाने से, तुलसी डाल के उबला हुआ पानी पीने से या गरारे करने से सर्दी - जुकाम से राहत मिलती है।

आंखों के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए तुलसी एक प्रभावी उपाय है।

### सार्वभौम आयुर्वेद

वेद, विशेष रूप से ऋग्वेद, अथर्ववेद, यजुर्वेद और पुराणोंमें वाष्पीकरण, बादल निर्माण, जल गति, जल रिसाव और नदी प्रवाह और जल चक्र की पुनरावृत्ति की अवधारणाओं का उल्लेख किया हुआ है। इसका स्पष्टीकरण रामायण और महाभारत में भी दिया गया है। महाभारत में वर्षा ऋतु और पौधों द्वारा पानी ग्रहण करने की प्रक्रिया के बारे में भी बताया गया है। आयुर्वेद

शास्त्रीय ग्रंथ जल स्रोतों के प्रकार और उनके व्यक्तिगत गुणों के साथ पीने के लिए कौन सा स्रोत सर्वोत्तम है, इसकी भी व्याख्या करते हैं।



### शतारी

- साण्डू शतारी एक आयुर्वेदिक टॉनिक है जो स्तनपान के दौरान फायदेमंद होता है।
- यह शतावरी और यष्टिमधु के संयुक्त गुणों से स्तन के दूध की गुणवत्ता और मात्रा को बढ़ाता है।
- यह नयी माताओं को प्रसवोत्तर कमजोरी से उभरने में मदद करता है, तनाव और मानसिक थकान को कम करता है।



शतारी

### प्रेग युटेरो

- साण्डू प्रेग युटेरो गर्भवती माताओं के लिए एक आवश्यक आयुर्वेदिक पूरक औषधि है।
- इसमें शतावरी, अक्षगंधा, ब्राह्मी, गोक्षुर आदि शक्तिशाली औषधियाँ हैं जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का काम करती हैं।
- यह गर्भावस्था से संबंधित लक्षणों जैसे मतली, उल्टी, सूजन, चिंता और कई अन्य से राहत दिलाने में उपयोगी है।

- यह दूध में आसानी से घुल जाता है और स्वादिष्ट लगता है।
- साण्डू शतारी स्तनपान कराने वाली माताओं को पर्याप्त पोषण प्रदान करने में मदद करता है।

- यह माँ और गर्भ दोनों के लिए आहार में से सूक्ष्म पोषक तत्वों की उपलब्धता सुनिश्चित करने में मदद करता है

- साण्डू प्रेग युटेरो गर्भावस्था के हर चरण में गर्भवती माताओं और गर्भ के प्राकृतिक पोषण में मदद करता है।



प्रेग युटेरो

### साण्डू बालंत काढा नं. १, २, ३

- साण्डू बालंत काढा (नंबर १, २, ३) प्रसव के बाद महिलाओं के लिए एक आवश्यक टॉनिक है।
- ३ अलग-अलग टॉनिक का एक पैक ६० दिनों की साण्डू बालंत काढा नं. २ विभाजित अवधि में ले सकते हैं।
- यह प्रजनन प्रणाली को शक्ति प्रदान करता है और वात दोष को शांत करता है।
- यह नई माँ को प्रसव के बाद के शारीरिक और



साण्डू बालंत काढा नं. २

मानसिक तनाव से निपटने में मदद करता है।

- साण्डू बालंत काढा (१, २, ३) एक रसायन कल्प है जो प्रसव से जुड़ी महीलाओं की असुविधाएँ जैसे कमजोरी, थकान, विभिन्न प्रकार के दर्द, असामान्य स्त्राव आदि को कम करने में मदद करता है।



साण्डू बालंत काढा नं. २



साण्डू बालंत काढा नं. ३

\*उपरोक्त दवाईयाँ केवल पंजीकृत चिकित्सकों के परामर्श से लिजिए  
 Email: [customercare@sandu.in](mailto:customercare@sandu.in), Phone: 022- 2528 4402

### मुहूर्त

#### केश मुंडन मुहूर्त

ता. ७ रविवार, ता. १४ रविवार, ता. १५ सोमवार, ता. २२ सोमवार, ता. २८ रविवार

#### सगाई के लिए उपयुक्त दिवस

ता. ६ शनिवार, ता. ७ रविवार, ता. १२ शुक्रवार, ता. १३ शनिवार (दोपहर ३ तक), ता. १४ रविवार, ता. १५ सोमवार, ता. १९ शुक्रवार, ता. २१ रविवार, ता. २२ सोमवार, ता. २३ मंगलवार (रात ९ तक), ता. २६ शुक्रवार, ता. २७ शनिवार (सुबह १० के बाद), ता. २८ रविवार, ता. ३१ बुधवार

#### विवाह मुहूर्त

ता. ९ मंगलवार दोपहर १२:३७, ता. ११ गुरुवार गोरज शाम ७:२०, ता. १२ शुक्रवार गोरज शाम ७:१२, ता. १३ शनिवार सुबह ९:२९ सुबह १०:१३ दोपहर १२:१५, ता. १४ रविवार सुबह ९:२५ दोपहर १२:४५ गोरज शाम ७:१२, ता. १५ सोमवार सुबह ९:५१ दोपहर १२:४५ गोरज शाम ७:१२

#### भूमिपूजन मुहूर्त

दि. १ सोमवार सुबह १०:२६ ते शाम ४ तक

| दि. |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| १   | २   | ३   | ४   | ५   | ६   | ७   | ८   | ९   | १०  |
| ११  | १२  | १३  | १४  | १५  | १६  | १७  | १८  | १९  | २०  |
| २२  | २३  | २४  | २५  | २६  | २७  | २८  | २९  | ३०  | ३१  |

# बिलाजिल®

125  
वर्ष  
विरासत में



अतिसार एवं प्रवाहिका के लिए  
प्रभावी औषधि

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड

**आरोग्यदर्शिका®**

हर दिन,  
हर घर...  
आयुर्वेद !

8

श्रावण कृ.12 से भाद्रपद कृ.13  
शालिवाहन शक 1946

**अगस्त 2024**

विक्रम संवत् 2080  
वर्षा ऋतू दक्षिणायन

र

रविवार



#SayYesToAyurveda

श्रावण अमावास्या  
भारतीय श्रावण 13  
दर्श अमावास्या दीपपूजन  
अमावास्या समाप्ती शाम 4.42  
नक्त व्रतारंभ  
विश्व मैत्री दिवस  
मु. 28  
6.18 19.11 कर्क

श्रावण शु. 7  
भारतीय श्रावण 20  
भानु सप्तमी  
सीतला सप्तमी  
संत तुलसीदास जयंती  
मु. 6  
6.20 19.07 तुला

श्रावण शु. 14  
भारतीय श्रावण 27  
पूर्णिमा प्रारंभ देर रात 3.04  
नेताजी सुभाष चंद्र  
बोस स्मृतिदिन  
मु. 13  
6.22 19.03 मकर

भाद्रपद कृ. 7  
भारतीय भाद्रपद 3  
भानुसप्तमी  
मु. 20  
6.23 18.58 22.29 वृषभ

सो

सोमवार

**ऑप्टिलिफ्ट®**  
(मादीफल रसायनम्)

सही भूख,  
सही खाना



श्रावण शु. 1  
भारतीय श्रावण 14  
नूतन चंद्रदर्शन  
शिवपूजन  
मु. 29  
6.18 19.11 15.20 सिंह

श्रावण शु. 7  
भारतीय श्रावण 21  
भगवान पार्वनाथ निर्वाण दिन  
शिवपूजन  
मु. 7  
6.20 19.07 28.14 वृश्चिक

श्रावण पूर्णिमा  
भारतीय श्रावण 28  
नारीयली पूर्णिमा, रक्षाबंधन  
पूर्णिमा समाप्ती रात 11.55  
शिवपूजन  
जूलन यात्रा समाप्ति  
विश्व छायाचित्र  
दिवस  
मु. 14  
6.22 19.02 19.00 कुंभ

भाद्रपद कृ. 8  
भारतीय भाद्रपद 4  
कालाष्टमी  
श्रीकृष्ण जन्माष्टमी उपवास  
जयंती योग  
शिवपूजन  
मु. 21  
6.23 18.57 वृषभ

मं

मंगलवार

श्रावण शु. 2  
भारतीय श्रावण 15  
हिरेशिमा दिन  
मु. 1  
6.18 19.10 सिंह

श्रावण शु. 8  
भारतीय श्रावण 22  
दुर्गाष्टमी, दुर्वाष्टमी  
मु. 8  
6.21 19.06 वृश्चिक

भाद्रपद कृ. 1  
भारतीय भाद्रपद 29  
खोर्दा (पारसी)  
भाद्रपद मासारंभ  
मु. 15  
6.22 19.01 कुंभ

भाद्रपद कृ. 9  
भारतीय भाद्रपद 5  
गोपालकाला  
संत ज्ञानेश्वर महाराज जयंती (वैष्णव)  
नंदोत्सव  
मु. 22  
6.24 18.56 27.40 मिथुन

बु

बुधवार

श्रावण शु. 3  
भारतीय श्रावण 16  
मधुस्रवा तृतीया  
मु. 2  
6.19 19.10 27.14 कन्या

श्रावण शु. 9  
भारतीय श्रावण 23  
संत नरहरी महाराज जयंती  
पतेती  
मु. 9  
6.21 19.06 वृश्चिक

भाद्रपद कृ. 2  
भारतीय भाद्रपद 30  
मु. 16  
6.23 19.01 19.12 मीन

भाद्रपद कृ. 10  
भारतीय भाद्रपद 6  
मु. 23  
6.24 18.55 मिथुन

गु

गुरुवार

श्रावण कृ. 12  
भारतीय श्रावण 10  
प्रदोष  
लोकमान्य तिलक पुण्यतिथी  
लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे जयंती  
नित्यानंद स्वामी पुण्यतिथी  
मु. 25  
6.17 19.13 मिथुन

श्रावण शु. 4  
भारतीय श्रावण 17  
विनायक चतुर्थी  
मु. 3  
6.19 19.09 कन्या

श्रावण शु. 10  
भारतीय श्रावण 24, कलश दशमी  
स्वतंत्रता दिवस  
पारसी नववर्षारंभ सन 1394 प्रारंभ  
पारसी फरवर्दिन  
मासारंभ  
जूलन यात्रारंभ  
मु. 10  
6.21 19.05 12.52 धनु

भाद्रपद कृ. 3  
भारतीय भाद्रपद 31  
श्री गणेश संकष्ट चतुर्थी  
चंद्रोदय रात 9.02 (मुम्बई)  
कन्यादान रात 8.25  
शरद ऋतू प्रारंभ  
मु. 17  
6.23 19.00 मीन

भाद्रपद कृ. 11  
भारतीय भाद्रपद 7  
अजा एकादशी  
राष्ट्रीय क्रीडा दिवस  
मु. 24  
6.24 18.54 मिथुन

शु

शुक्रवार

श्रावण कृ. 13  
भारतीय श्रावण 11  
शिवरात्री, संत नामदेव म. पुण्यतिथी  
सूरज आश्लेषा नक्षत्र में रात 10.05  
वाहन : गधा  
मु. 26  
6.17 19.12 29.40 कर्क

श्रावण शु. 5  
भारतीय श्रावण 18  
नागपंचमी  
श्री महालक्ष्मी स्थापना और पूजन  
अगस्त क्रान्ती दिन  
विश्व आदिवासी दिवस  
मु. 4  
6.19 19.08 कन्या

श्रावण शु. 11  
भारतीय श्रावण 25  
पुत्रदा एकादशी, पवित्रा एकादशी  
वरदलक्ष्मी व्रत  
सूरज मघा नक्षत्र में  
शाम 7.44  
वाहन: सियार  
मु. 11  
6.21 19.04 धनु

भाद्रपद कृ. 4  
भारतीय भाद्रपद 1  
राष्ट्रीय अंतरिक्ष दिन  
मु. 18  
6.23 18.59 19.54 मेष

भाद्रपद कृ. 12  
भारतीय भाद्रपद 8  
तिथीवासर सुबह 7.49 तक  
सूरज पूर्वा फाल्गुनी नक्षत्र में  
दोपहर 3.45  
वाहन: मूषक  
मु. 25  
6.24 18.54 11.33 कर्क

श

शनिवार

श्रावण कृ. 14  
भारतीय श्रावण 12  
संत सावला महाराज  
पुण्यतिथी  
अमावास्या प्रारंभ  
दोपहर 3.50  
मु. 27  
6.18 19.12 कर्क

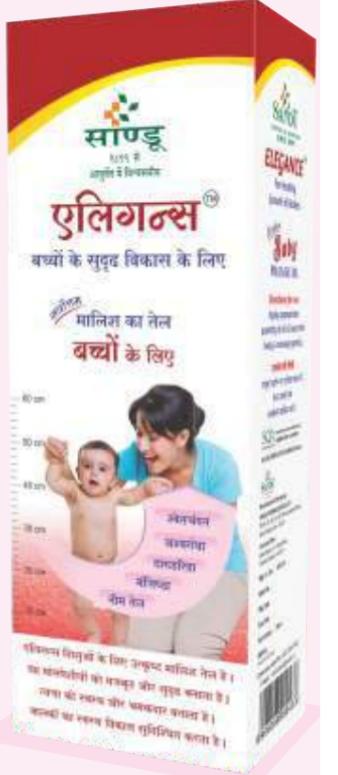
श्रावण शु. 6  
भारतीय श्रावण 19  
सूपोदन वर्ण  
श्रियाल षष्ठी  
श्रीकल्की जयंती  
मु. 5  
6.20 19.07 16.17 तुला

श्रावण शु. 12/13  
भारतीय श्रावण 26  
शनिप्रदोष  
मु. 12  
6.22 19.04 17.28 मकर

भाद्रपद कृ. 5/6  
भारतीय भाद्रपद 2  
मु. 19  
6.23 18.58 मेष

भाद्रपद कृ. 13  
भारतीय भाद्रपद 9  
शनिप्रदोष  
अश्वत्थ मारुती पूजन  
पर्युषण पर्वारंभ  
(चतुर्थी पक्ष) - जैन  
केलास यात्रा  
सफर मु. 26  
6.25 18.53 कर्क

**एलिगन्स™**  
बच्चों के सुदृढ  
विकास के लिए



सर्वोत्तम  
मालिश का तेल  
**बच्चों**  
के लिए



साण्डू के उत्पादों के विषय में  
डॉक्टरों का अभिप्राय  
जानकारी लेने के लिए  
QR CODE स्कैन करें  
डॉ. प्रियांका शर्मा, अजमेर



स्वास्थ्यसंबंधी  
जानकारी के लिए  
QR CODE स्कैन करें



संपर्क करने हेतु  
QR CODE स्कैन करें



साण्डू  
१८९९ से  
आयुर्वेद में विश्वसनीय  
साण्डू उत्पादों की  
जानकारी  
www.sandu.in



बच्चों के लिए इम्युनिटी बूस्टर



१८९९ से आयुर्वेद में विश्वसनीय

# आरोग्यदर्शिका®

अगस्त 2024



उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

## हैलो, डॉ. साण्डू...!!! स्वास्थ्य रक्षक

लंघन या बंधन ?

### पहला स्थान : पाटिल निवास

आज श्रावण मास के व्रत का अंतिम दिन था। बिल्डिंग की सभी महिलाएँ उत्साह के साथ एकत्र हुईं और गाने और हर्सी-मजाक के साथ इस पल का आनंद ले रही थीं। खेलते-खेलते मानसी की सांस फूल गई और वह थोड़ा हटकर बैठ गई। उसे इतना थका हुआ देख श्रीमती पाटिल ने गहरी चिंता के साथ उसके स्वास्थ्य के बारे में पूछा।

**श्रीमती पाटिल :** तुम इतनी थकी हुई क्यों हो मानसी ? कुछ ठण्डा पी लो और कुछ खा भी लो। इससे तुम्हें तुरंत कुछ ऊर्जा मिलेगी।

**मानसी :** धन्यवाद चाचीजी ! लेकिन, मैं इसे नहीं ले सकती। मैं वजन कम करने के लिए 'श्रावण स्पेशल डाइटिंग' कर रही हूँ।

**श्रीमती पाटिल :** अब यह क्या नयी चीज है ? इस तरह भूखे रहनेसे वजन कम होना तो दूर लेकिन इसका तुम्हारे शरीर पर बहुत बुरा असर पड़ेगा। तुम कल ही मेरे साथ हमारे परम स्नेही डॉ. साण्डू इनसे मिलने चलो। वो जरूर तुम्हें इस विषय में मदद करेंगे।



### दूसरा स्थान : डॉ. साण्डू क्लिनिक

**मानसी :** नमस्ते डॉक्टर। कृपया मुझे बताएं कि मैं अपने स्वास्थ्य की देखभाल के साथ-साथ अपना वजन भी कैसे नियंत्रित रख सकती हूँ ?

### डॉ. साण्डू मानसी को समझाने लगते हैं :

- आयुर्वेद में लंघन के १० प्रकार उल्लेखित हैं और उपवास उनमें से एक है।
- उपवास एक उपचार पद्धति है जो शारीरिक स्वास्थ्य को संतुलित रखने में मदद करती है।
- इस बीच, आयुर्वेद केवल भोजन के बारे में ही नहीं बल्कि क्रोध, शोक, लालच, मोह आदि से भी दूर रहने की सलाह देता है।
- उपवास की आधुनिक और गलत सोच मतलब साबूदाना, वेफर्स, उबले आलू, अधिक मात्रा में फलों का सेवन आदि पचने में कठिन भोजन करना।
- उपवास की प्रक्रिया पाचन तंत्र को आराम देकर, त्रिदोषों को संतुलित करने में मदद करती है, पाचन में सुधार करती है और पचन संस्था के रोगों से बचाती है।
- बेहतर पाचनअग्नि से पचनसंस्था की रुकावटें दूर होकर अनेकों विकारों से मुक्ती देती है।
- इस अवधारणा को अब ऑटोफॉजी के नाम से जाना जाता है।

- कोशिकाएं किसी भी अवांछित उत्पाद को क्षरण द्वारा पुनर्चक्रित करती हैं और शरीर के सभी कार्यों को बनाए रखती हैं।
- आयुर्वेद 'अहो रात्रिभोजना अभावः' यानी उपवास या रात भर भोजन से वंचित रहने की स्थिति को भी उपवास या उपवास का ही एक रूप मानता है।
- इस रूप में भी शरीर स्वयं को शुद्ध और पुनर्जीवित करता है और अगले दिन यह चयापचय से मलशुद्धि करता है।
- **उपवास के बारे में भ्रांतियाँ :**
- १. **वजन घटाना :** वजन कम करना उपवास प्रक्रिया का एक हिस्सा है और अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद कर सकता है।
- २. **भुखमरी :** उपवास और भुखमरी दो बिल्कुल अलग चीजें हैं। लंबे समय तक और अत्यधिक कैलोरी प्रतिबंध से भुखमरी और कुपोषण होता है।



### सारक चूर्ण

- कब्ज और संबंधित समस्याओं के लिए **सारक चूर्ण** सबसे अच्छा उपाय है।
- इसका मुख्य घटक सोनामुखी एक उत्कृष्ट रेचक है और आंतों की गतिशीलता को बढ़ाता है।
- अन्य गुणकारी आयुर्वेदिक औषधियां जैसे सौंफ, विडंग, अजवायन आदि आंतों से मल निकालने में मदद करती हैं।



### सारक चूर्ण

### साण्डू महारासनादि काढ़ा

- **साण्डू महारासनादि काढ़ा** एक उत्तम कल्प है जो शरीर में वात के बढ़ने से होनेवाले जोड़ों के दर्द, अकड़न, सूजन से आराम दिलाता है।
- यह वृद्धावस्था में होने वाले हड्डियों के अवनति को रोकता है।
- यह प्रमुख तौर से रासना, गुग्गुलु आदि से युक्त है जो दर्द एवं सूजन को कम करने के साथ ही रोगप्रतिकारक शक्ति को भी बढ़ाता है।



### साण्डू महारासनादि काढ़ा

### ऑस्टिऑन - डी

- **साण्डू ऑस्टिऑन-डी** यह प्राकृतिक कैल्शियम का नैसर्गिक स्रोत है।
- यह सभी उम्र के लोगों में हड्डियों के उत्कृष्ट पोषण के लिए कैल्शियम का सबसे अच्छा प्राकृतिक स्रोत है और गर्भावस्था के दौरान, स्तनपान कराने वाली माताओं और बच्चों में अतिरिक्त कैल्शियम की आवश्यकता को पूरा करता है।
- यह गुर्दे की पथरी जैसे दुष्प्रभावों से मुक्त है क्योंकि यह शरीर में आसानी से अवशोषित होने से हड्डियों को मजबूत बनाता है।
- यह फ्रॅक्चर को तेजी से ठीक करने, दांतों को मजबूत बनाने और बालों के झड़ने में मदद करता है क्योंकि इसमें दशमूल का शक्तिशाली संयोजन है जो कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाता है।
- यह रजोनिवृत्ति और बुढ़ापे के दौरान ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों की कमजोरी) को रोकने में फायदेमंद है।
- **साण्डू ऑस्टिऑन - डी** एक पूरक कल्प है जो न केवल पर्याप्त कैल्शियम प्रदान करता है बल्कि शरीर में इसका अवशोषण करने में सहायता करता है।



### ऑस्टिऑन-डी

## द्रव्य - गुण - संग्रह हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

### बिल्व

**शास्त्रीय नाम :** *Aegle marmelos Carr.* (कुल: Rutaceae)  
**अन्य नाम :** बेल  
**उपयुक्त अंग :** फल, पत्ते, जड़े  
**संस्कृत अर्थ :** प्रकुपित वात-कफ दोषोंको कम करनेवाला

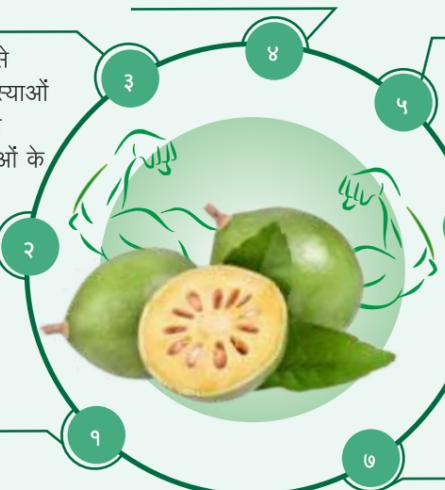
इसका पेट और आंतों की परत पर भी सुरक्षात्मक प्रभाव होता है।

इसमें कई तरह के एंटीऑक्सीडेंट मौजूद होते हैं।

बिल्व का पौधा वातावरण से रासायनिक प्रदूषकों और जहरीली वायुओं को अवशोषित करता है और उन्हें निष्क्रिय करता है।

यह पेट और आंतों से संबंधित विभिन्न समस्याओं का कारण बनने वाले कीटाणु और जीवाणुओं के खिलाफ प्रभावी है।

बिल्व भूख और पाचन अग्नि को उत्तेजित करता है और आंतों की गतिशीलता को नियंत्रित करता है।



बिल्व वायु-शुद्ध करने वाली प्रजातियों के समूह का हिस्सा है जो सूर्य के प्रकाश में बड़ी मात्रा में ऑक्सीजन उत्सर्जित करते हैं।

बिल्व वृक्ष भी "सुगंधित प्रजाती" कि श्रेणी में आता है, जिसके फूल और परिवर्तनशील वाष्प क्षतिग्रस्त भोजन की गंध को कम करके जीवाणु के विकास की प्रक्रिया को रोकते हैं।

### मुहूर्त

#### केश मुंडन मुहूर्त

ता. १ गुरुवार, ता. ९ शुक्रवार, ता. २३ शुक्रवार, ता. २८ बुधवार

#### सगाई के लिए उपयुक्त दिवस

ता. १ गुरुवार (दोपहर ३ तक), ता. ६ मंगलवार, ता. ७ बुधवार, ता. ८ गुरुवार (सुबह ११ तक), ता. ९ शुक्रवार, ता. १० शनिवार, ता. ११ रविवार, ता. १६ शुक्रवार (सुबह ९ के बाद), ता. १८ रविवार, ता. १९ सोमवार (दोपहर २ के बाद), ता. २२ गुरुवार (दोपहर २ के बाद), ता. २३ शुक्रवार ता. २७ मंगलवार

#### वास्तुशांती मुहूर्त

ता. १० शनिवार (कलश) शाम ४ तक, ता. १४ बुधवार (वृष, कलश) सुबह १०.२३ से दोपहर १२.११ तक ता. १६ शुक्रवार (वृष कलश) सुबह ९.३९ से दोपहर १२.४३ तक, ता. १९ सोमवार (वृष) दोपहर १.३२ ते शाम ४ तक, ता. २८ बुधवार (कलश) दोपहर १.२२ तक

#### भूमिपूजन

ता. ७ बुधवार शाम. ४ तक, ता. ९ शुक्रवार शाम ४ तक, ता. १४ बुधवार सुबह १०.२३ ते १२.११ तक, ता. १६ शुक्रवार सुबह ९.३९ ते १२.४३, ता. २१ बुधवार शाम ४ तक, ता. २३ शुक्रवार सुबह ११.५४ से शाम ४ तक, ता. २८ बुधवार दोपहर १.२२ तक

दिनांक	वृष	शुक्र	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि
१	गुरु	शुक्र	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि
२	शुक्र	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र
३	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र	गुरु
४	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र	गुरु	मंगल
५	गुरु	शुक्र	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि
६	शुक्र	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र
७	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र	गुरु
८	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र	गुरु	मंगल
९	गुरु	शुक्र	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि
१०	शुक्र	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र
११	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र	गुरु
१२	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र	गुरु	मंगल
१३	गुरु	शुक्र	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि
१४	शुक्र	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र
१५	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र	गुरु
१६	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र	गुरु	मंगल
१७	गुरु	शुक्र	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि
१८	शुक्र	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र
१९	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र	गुरु
२०	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र	गुरु	मंगल
२१	गुरु	शुक्र	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि
२२	शुक्र	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र
२३	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र	गुरु
२४	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र	गुरु	मंगल
२५	गुरु	शुक्र	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि
२६	शुक्र	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र
२७	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र	गुरु
२८	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र	गुरु	मंगल
२९	गुरु	शुक्र	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि
३०	शुक्र	मंगल	बुध	गुरु	शनि	रवि	शुक्र

## सार्वभौम आयुर्वेद

हमारे ज्ञान सम्पदा का सबसे पुराना स्रोत ऋग्वेद कहता है, "औषधीय पौधों से समृद्ध वनों के प्रति आभारी रहें।" यहां तक की अथर्ववेद भी वन संरक्षण और वन संसाधनों के संरक्षण पर जोर देता है। वृक्ष आयुर्वेद अग्निपुराण का एक हिस्सा है और इसमें पौधों के संरक्षण और वृक्षारोपण पर जोर देने के साथ कृषि विज्ञान को समर्पित लेख हैं। बीज संरक्षण प्रक्रिया में, उन्हें राख के साथ मिलाया जाता था या औषधीय पौधों का धुआँ (एंटीबायोटिक एजेंट) दिया जाता था। इसके अध्यायों में वनस्पती जीव विज्ञान और तत्सम अनेक विषयोंका वर्णन है। इसमें कहा गया है कि पौधों में भी जीवन और

भावनाएँ होती हैं। मनुष्य और वृक्ष के बीच अंतर बताते हुए यह वर्णन किया गया है की - "वृक्ष का सिर धरती में गहराई तक जड़ें जमाए होता है और दूसरी ओर शाखाएँ हवा में फैली होती हैं; वहीं दूसरी ओर मनुष्य अपना सिर ऊँचा रखता है और अपनी शाखाओं यानी पैरों पर चलता है"।



# डायजीफोर्ट®

125  
वर्ष  
विद्यमान है



पाचनशक्ति बढ़ानेवाला टॉनिक

भूख न लगना, अपचन, अपचनजन्य उदरदाह, पेट का दर्द



9

भाद्रपद कृ. 14 से आश्विन कृ. 13  
शालिवाहन शक 1946

**सितम्बर 2024**

विक्रम संवत् 2080  
शरद ऋतू दक्षिणायन

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
**आरोग्यदर्शिका®**  
हर दिन, हर घर... आयुर्वेद !

र रविवार	भाद्रपद कृ. 14 भारतीय भाद्रपद 10 शिवरात्री पर्वुषण पर्वारंभ (पंचमी पक्ष) अमावास्या प्रारंभ देर रात 5.21 केलास यात्रा सफर मु. 27 06.25 18.52 21.47 सिंह	आश्लेषा भाद्रपद शु. 5 भारतीय भाद्रपद 17 संवत्सरी (पंचमी पक्ष) ऋषी पंचमी श्री गजानन महाराज पुण्यतिथी माता कलावती देवी जयंती विश्व साक्षरता दिवस मु. 4 06.26 18.46 तुला	स्वाती भाद्रपद शु. 12 भारतीय भाद्रपद 24 प्रदोष, वामन जयंती श्रवणोपवास अभियंता दिवस मु. 11 06.27 18.40 29.43 कुंभ	श्रवण पंचक प्रारंभ 29.43	आश्विन कृ. 5 भारतीय भाद्रपद 31 विषुव दिन पंचमी षष्ठी श्राद्ध तुलायन शाम 6.14 दक्षिण गोलारंभ मु. 18 06.29 18.34 वृषभ	कृत्तिका आश्विन कृ. 12 भारतीय आश्विन 7 द्वादशी श्राद्ध, मघा श्राद्ध सन्ध्यासीनां महालय मु. 25 06.30 18.27 सिंह	मघा
	भाद्रपद अमावास्या भारतीय भाद्रपद 11 दर्श सोमवती पिठोरी अमावास्या अमावास्या दिन रात वृषभ पूजन पोला, मातृदिन शिवपूजन मु. 28 06.25 18.51 सिंह	मघा भाद्रपद शु. 6 भारतीय भाद्रपद 18 सूर्य षष्ठी कार्तिकेय दर्शन श्री बलराम जयंती मु. 5 06.26 18.45 11.27 वृश्चिक	विशाखा भाद्रपद शु. 13 भारतीय भाद्रपद 25 ईद-ए-मिलाद श्री विश्वकर्मा पूजन मु. 12 06.28 18.39 कुंभ	धनिष्ठा पंचक	आश्विन कृ. 6 भारतीय आश्विन 1 चंदन षष्ठी सप्तमी श्राद्ध मु. 19 06.29 18.33 वृषभ	रोहिणी आश्विन कृ. 13 भारतीय आश्विन 8 सोमप्रदोष शिवरात्री त्रयोदशी श्राद्ध रविलावल मु. 26 06.30 18.27 सिंह	पर्वी फाल्गुनी
सो सोमवार	भाद्रपद अमावास्या भारतीय भाद्रपद 12 अमावास्या समाप्ती सुबह 7.24 मु. 29 06.25 18.50 सिंह	पर्वी फाल्गुनी भाद्रपद शु. 7 भारतीय भाद्रपद 19 ललिता सप्तमी ज्येष्ठा गौरी आवाहन रात 8.02 तक अमुक्ता भरण व्रत राधाष्टमी मु. 6 06.27 18.44 वृश्चिक	अनुराधा भाद्रपद शु. 14 भारतीय भाद्रपद 26 अनंत चतुर्दशी प्रौष्ठपदी पूर्णिमा पूर्णिमा प्रारंभ सुबह 11.44 मु. 13 06.28 18.38 29.43 मीन	शततारका पंचक	आश्विन कृ. 7 भारतीय आश्विन 2 कालाष्टमी मध्याष्टमी श्राद्ध अष्टमी श्राद्ध मु. 20 06.29 18.32 09.54 मिथुन	मृग असिबिन® असिबिटी नाशक स्वादिष्ट फॉर्म्युला	
मं मंगलवार	भाद्रपद शु. 1 भारतीय भाद्रपद 13 नूतन चंद्रदर्शन मौन व्रतारंभ मु. 30 06.25 18.49 09.54 कन्या	उत्तरा फाल्गुनी भाद्रपद शु. 8 भारतीय भाद्रपद 20 दुर्गाष्टमी, राधाष्टमी, ज्येष्ठा गौरी पूजन विनोबा भावे जन्मदिन मु. 7 06.27 18.43 21.20 धनु	पूर्णिमा आश्विन कृ. 1 भारतीय भाद्रपद 27, अश्विन मासारंभ पूर्णिमा समाप्ती सुबह 08.03 पंचक सन्ध्यासी जनों का चातुर्मास्य समाप्ती भागवत सप्ताह समाप्ती महालयारंभ प्रतिपदा श्राद्ध मु. 14 06.28 18.37 मीन	पूर्वा भाद्रपदा पंचक	आश्विन कृ. 8 भारतीय आश्विन 3 सौभाग्य नवमी नवमी श्राद्ध मु. 21 06.29 18.31 मिथुन	आर्द्रा	
बु बुधवार	भाद्रपद शु. 2 भारतीय भाद्रपद 14 डॉ. राधाकृष्णन जन्मदिन शिक्षक दिन मु. 1 06.26 18.49 कन्या	हस्त भाद्रपद शु. 9 भारतीय भाद्रपद 21 अदुःख नवमी ज्येष्ठा गौरी विसर्जन रात 9.51 तक भागवत सप्ताहारंभ दोरक धारण मु. 8 06.26 18.42 धनु	मूल आश्विन कृ. 2 भारतीय भाद्रपद 28 द्वितीया श्राद्ध मु. 15 06.28 18.36 29.14 मेष	उत्तरा भाद्रपदा रेवती पंचक समाप्ती 29.14	आश्विन कृ. 9 भारतीय आश्विन 4 दशमी श्राद्ध, गुरुपुष्यामृत रात 11.31 से अगले दिन सूर्योदय तक सूरज हस्त नक्षत्र में देररात 1.09 वाहन: मयूर मातृनवमी मु. 22 06.29 18.30 27.11 कर्क	पुनर्वसू बिलाजिल® अतिसार एवं प्रवाहिका के लिए प्रभावी औषधि	
गु गुरुवार	भाद्रपद शु. 3 भारतीय भाद्रपद 15 गौरी व्रत हरितालिका तृतीया वराह जयंती मु. 2 06.26 18.48 22.59 तुला	हस्त भाद्रपद शु. 10 भारतीय भाद्रपद 22 सूरज उत्तरा फाल्गुनी नक्षत्र में सुबह 9.34 वाहन: हाथी रामकृष्ण परमहंस पुण्यतिथी मु. 9 06.26 18.42 27.23 मकर	पूर्वाषाढा आश्विन कृ. 3 भारतीय भाद्रपद 29 तृतीया श्राद्ध बृहत गौरी डोरली व्रत मु. 16 06.28 18.35 मेष	अश्विनी आश्विन कृ. 10 भारतीय आश्विन 5 एकादशी श्राद्ध गजगौरी व्रत विश्व पर्यटन दिवस मु. 23 06.30 18.29 कर्क	पुष्य	बिलाजिल® अतिसार एवं प्रवाहिका के लिए प्रभावी औषधि	
शु शुक्रवार	भाद्रपद शु. 4 भारतीय भाद्रपद 16 श्री गणेश चतुर्थी पार्थिव गणेश पूजन चंद्र अस्त रात 9.18 संवत्सरी (4 पक्ष) मु. 3 06.26 18.47 तुला	चित्रा भाद्रपद शु. 11 भारतीय भाद्रपद 23 परिवर्तिनी एकादशी पारसी आदिबेहस्त मासारंभ हिंदी भाषा दिन डोल ग्यारस (म. प्र.) मु. 10 06.26 18.41 मकर	उत्तराषाढा आश्विन कृ. 4 भारतीय भाद्रपद 30 श्री गणेश संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय रात 9.04 चतुर्थी श्राद्ध भरणी श्राद्ध मु. 17 06.29 18.34 30.08 वृषभ	भरणी आश्विन कृ. 11 भारतीय आश्विन 6 इंद्रा एकादशी मु. 24 06.30 18.28 27.37 सिंह	आश्लेषा	बिलाजिल® अतिसार एवं प्रवाहिका के लिए प्रभावी औषधि	
श शनिवार						QR CODE #SayYesToAyurveda	

**साण्डू**  
**गुलकंद**  
प्रवालयुक्त

**जिंदगी की हर धूप-छाँव में रोज खाईये**

**स्वादिष्ट**

**रोज खाईये**

**पित्तशामक**

**आरोग्यदायक**



साण्डू के उत्पादों के विषय में  
डॉक्टरों का अभिप्राय  
जानकारी लेने के लिए  
QR CODE स्कैन करें  
डॉ. पी. एन. पांडे, रांची



स्वास्थ्यसंबंधी  
जानकारी के लिए  
QR CODE स्कैन करें



संपर्क करने हेतु  
QR CODE स्कैन करें



साण्डू  
१८९९ से  
आयुर्वेद में विश्वसनीय  
साण्डू उत्पादों की  
जानकारी  
www.sandu.in



बच्चों के लिए इम्युनिटी बुस्टर



१८९९ से आयुर्वेद में विश्वसनीय

# आरोग्यदर्शिका®

सितम्बर 2024



125 वर्ष विह्वल के



उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

## हैलो, डॉ. साण्डू...!!! स्वास्थ्य रक्षक

### वजनदार !

गणेश महोत्सव बड़े धूम धाम से मनाया जा रहा था। 'जय देव... जय देव' का उद्घोष करते हुए उल्लासपूर्ण ढंग से आरती सम्पन्न हुई और जिस क्षण का सभी को इंतजार था वह आखिरकार आ गया। जैसे ही मोदक की प्रसाद की थाली घूमने लगी, सभी बच्चों ने उसे लपक लिया, मानो इस बात की होड़ मच गई की कौन सबसे ज्यादा मोदक खाएगा ? इसी मस्ती में केशव ने अपने पसंदीदा मोदकों का लुप्त उठाना शुरू कर दिया। नारियल, काजू, खोया आदि विभिन्न प्रकार के मोदकों का स्वाद लेते वह थक नहीं रहा था। आखिर में एक क्षण ऐसा आया की केशव ने इतने ज्यादा मोदक खाये की उसे अभी नींद आने लग गयी थी। इसी लिए उसने एक झपकी लेने का फैसला किया लेकिन एक-दो घंटे बाद केशव पेट पकड़ कर रोने लगा और दर्द से कराहने लगा। अवश्य ही मोदक के अत्यधिक सेवन से उसे बदनजमी हो गयी थी। उसकी हालत देखकर माँ ने तुरंत डॉ. साण्डू को बुलाया। फिर क्या जैसे ही डॉ. साण्डू अंकल घर आये उन्होंने पहले तो केशव को बहोत डॉट लगायी लेकिन उसके बाद यह भी बताया की संयमित रहकर भोजन का आनंद कैसे उठाया जा सकता है।



### डॉ. साण्डू समझाने लगते हैं :

- एक प्रमाणित अध्ययन के अनुसार अधिक खाने की ७ अलग-अलग शैलियाँ हैं :
- १. फूड फ्रिटिंग (भोजन के बारे में अतिचिंता)
- २. टास्क स्नैकिंग (अन्य कार्य करते हुए खाना)
- ३. इमोशनल इटिंग (भावना नियंत्रण करने खाना)
- ४. फास्ट फूडिज्म (प्रक्रिया किआ हुआ खाना)
- ५. सोलो डाइनिंग (अकेले खाना)
- ६. अनऑपेटायज़िंग एटमॉस्फेर (अरुचिकर वातावरण)
- ७. सेन्सॉरी डिसरिगार्ड (संवेदना को नजरअंदाज करना)
- संशोधन से पता चला है की अत्यधिक स्वादिष्ट पदार्थ हेरोइन और कोकीन जैसी नशीली दवाओं के समान ही मस्तिष्क को प्रभावित करते हैं।
- विशेष रूप से, वे डोपामाइन (हैप्पी हार्मोन) जैसे मस्तिष्क रसायनों को उत्तेजित करते हैं।
- कुछ खाद्य पदार्थ खाने से मस्तिष्क में डोपामाइन का बढ़ा हुआ संचरण लोगों को दोबारा जल्दी से कुछ खाने या अधिक खाने के लिए प्रेरित करता है।
- लक्षणों में कम समय में बड़ी मात्रा में खाना खाना, जल्दी-जल्दी खाना, पेट भर जाने पर या भूख न लगने पर खाना, अपने खाने पर नियंत्रण ना कर पाना, अकेले या छिपकर खाना और अवसाद,

- घृणा, शर्म, खाने को लेकर अपराधबोध आदि शामिल हैं।
- रक्तप्रवाह में शर्करा की मात्रा बढ़ने से मस्तिष्क को अधिक शर्करा की लालसा होती है।
- ऐसे समय में मिठाई और उच्च चीनी युक्त कार्बोहाइड्रेट वाले खाद्य पदार्थ खाने से अधिक खाने की लालसा बढ़ सकती है।
- इन खाद्य पदार्थों का बहुत अधिक सेवन डोपामाइन के कार्य को कम कर सकता है।
- इसका मतलब है की केवल भोजन की मात्रा इंद्रियों को संतुष्ट करने के लिए पर्याप्त नहीं है, इसलिए अधिक खाने से बचना चाहिए।
- मीठे, वसायुक्त और नमकीन खाद्य पदार्थ भी मस्तिष्क के 'रिवॉर्ड सर्किट्स' में उन्हीं रसायनों को सक्रिय करते हैं जो नशीली दवाओं से जुड़े होते हैं।
- जल्दी में भोजन करना और खाने पर ध्यान न देना संतोषजनक नहीं है परिणामस्वरूप अधिक भोजन करना पड़ सकता है।
- सचेत रूप से भोजन करने से धीरे-धीरे ऊर्जा व्यय कम हो जाता है और तृप्ति के संकेतों को पूर्व-संवेदन करके अधिक खाने से रोका जा सकता है।



## द्रव्य - गुण - संग्रह हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

### हरिद्रा

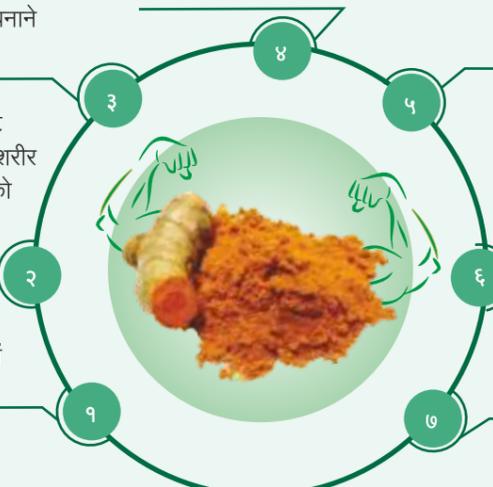
शास्त्रीय नाम : *Curcuma longa linn* (कुल: Zingiberaceae)  
 अन्य नाम : हल्दी, हळद  
 उपयुक्त अंग : प्रकंद  
 संस्कृत अर्थ : पीले रंग वाली

इसका पाचन तंत्र और आंतों पर सुरक्षात्मक प्रभाव रहता है।

पाचन अग्नि बढ़ाकर, भूख में सुधार करके, बदनजमी और अन्य पाचन एवं आंतों के विकारों से राहत देती है।

हरिद्रा त्वचा की रंगत और बनावट को बेहतर बनाने में मदद करती है।

इसमें एंटीऑक्सीडेंट होने के कारण यह शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालती है।



## सार्वभौम आयुर्वेद

आज के वैज्ञानिक कहते हैं और पौराणिक कहानियों से भी पता चलता है की रावण के छोटे भाई कुंभकर्ण को स्लीप एप्निया, हाइपोथैलेमिक ओबेसिटी या क्लेन्-लेविन् सिंड्रोम हो सकता है। हाइपोथैलेमिक ओबेसिटी यह हाइपोथैलेमस (मस्तिष्क का एक हिस्सा) में चोट लगने के कारण होता है जिससे वजन अतिरिक्त बढ़ता है। क्लेन्-लेविन् सिंड्रोम किशोरावस्था का एक दुर्लभ विकार है, जिसमें समय-समय पर गहरी नींद, अतृप्त भूख के साथ-साथ



अन्य व्यवहारिक और संज्ञानात्मक कठिनाइयाँ आती हैं। कुंभकर्ण की नींद का स्वरूप इस सिंड्रोम के लक्षणों से मेल खाता है जो २ से ८० दिनों तक दिखाई देते हैं। पौराणिक कथाओं में से एक और विशेष उदाहरण मतलब ब्रह्मदेवजी के पूछने पर कुंभकर्ण ने 'इंद्रासन' के बजाय 'निद्रासन' कहा; बोलने में असंगति और अस्पष्ट भाषण यह एक लक्षण भी क्लेन्-लेविन् सिंड्रोम के दो-तिहाई मामलों में भी बताया गया है।

### साण्डू च्यवनप्राश

- च्यवन ऋषि द्वारा निर्मित यह एक प्रभावी रसायन है जो आयुर्वेद का वरदान माना जा सकता है।
- आँवले से बना यह कल्प बच्चों से लेकर बूढ़ों तक हर उम्र की लोगो के लिए संजीवनी का काम करता है।
- इसमें अष्टवर्ग, दशमुल, अश्वगंधा जैसी आयुर्वेदिक औषधियाँ हैं जो रोगप्रतिकार शक्ति बढ़ाती है।

• यह बार - बार होने वाली सर्दी, खाँसी और बुखार में फायदेमंद है खासकर फेफड़ों को ताकद देकर उनकी जीवनीय शक्ति बढ़ाता है।

• साण्डू च्यवनप्राश पुरे शरीर के लिए रसायन का कार्य करता है और दीर्घायु बनाता है।



### साण्डू च्यवनप्राश स्पेशल

### साण्डू अमृतारिष्ट

- साण्डू अमृतारिष्ट जीर्ण ज्वर और तत्तुज्य दौर्बल्य में रसायन एवं रोगप्रतिकारशक्तिवर्धक (इम्युनिटी) है।
- गिलोय अमृतारिष्ट की प्रमुख औषधि है। इसमें इम्यूनोमॉड्यूलेटरी, एंटीऑक्सीडेंट और सप्त धातुवर्धक गुण हैं। यह विभिन्न कारणों से उत्पन्न होने वाली पुरानी और पुनरावर्ती संक्रामक स्थितियों में फायदेमंद है।
- यह जलन, शरीर में दर्द, बेचैनी और अत्यधिक प्यास को कम करता है।

• इसका उल्लेख ज्वर, जीर्ण ज्वर, वातरक्त और प्रमेह जैसी स्थितियों के लिए ग्रंथों में बताया गया है।

### साण्डू अमृतारिष्ट

रोगप्रतिकारशक्ति में सुधार करता है, बार-बार होनेवाली बिमारीयों को कम करता है और संक्रमण के बाद ठिक होने में लगने वाले समय को कम करता है।



### साण्डू अमृतारिष्ट

### साण्डू दशमूलारिष्ट

- साण्डू दशमूलारिष्ट वातशामक शक्तिशाली आयुर्वेदिक औषधियाँ जैसे दशमूल, गुडूची, आमलकी आदि का उत्तम संयोजन है।
- यह जोड़ों के दर्द, गर्दन के दर्द, विभिन्न जोड़ों की जखडन से राहत दिलाने में फायदेमंद है।
- यह हड्डियों में कैल्शियम के अवशोषण और स्तर को भी बढ़ाता है।

• यह सभी उम्र की महिलाओं के लिए फायदेमंद है, खासकर किशोरावस्थामें यह उनकी प्रजनन प्रणाली को मजबूत करता है। यह मासिक धर्म के दौरान होनेवाले दर्द में राहत दिलाता है।

• प्रसव के बाद के चरण में भी साण्डू दशमूलारिष्ट प्रजनन प्रणाली को मजबूत करता है, प्रसव के बाद की कमजोरी से राहत देता है और गर्भाशय को वापस सामान्य स्थिति में लाता है।



\*उपरोक्त दवाईयाँ केवल पंजीकृत चिकित्सकों के परामर्श से लीजिए  
 Email: [customercare@sandu.in](mailto:customercare@sandu.in), Phone: 022- 2528 4402

### साण्डू दशमूलारिष्ट

### मुहूर्त

**केश मुंडन मुहूर्त**  
 ता. ५ गुरुवार, ता. ६ शुक्रवार, ता. ८ रविवार (दोपहर १२ तक), ता. १५ रविवार, ता. १६ सोमवार, ता. १९ गुरुवार, ता. २० शुक्रवार (सुबह ११ तक), ता. २६ गुरुवार

**सगाई के लिए उपयुक्त दिवस**  
 ता. ४ बुधवार, ता. ५ गुरुवार, ता. ६ शुक्रवार, ता. १० मंगलवार, ता. १२ गुरुवार, ता. १४ शनिवार (सुबह ९ तक), ता. १५ रविवार, ता. १६ सोमवार, ता. १९ गुरुवार, ता. २० शुक्रवार (सुबह ११ तक), ता. २३ सोमवार (दोपहर २ तक), ता. २६ गुरुवार

**विवाह मुहूर्त**  
 सप्टेंबर महिने में विवाह मुहूर्त नहीं हैं।

**वास्तुशांती मुहूर्त**  
 सप्टेंबर महिने में वास्तुशांती मुहूर्त नहीं हैं।

**भूमिपूजन मुहूर्त**  
 सप्टेंबर महिने में भूमिपूजन मुहूर्त नहीं हैं।

दिनांक	वर्ष	दिनांक	वर्ष	दिनांक	वर्ष	दिनांक	वर्ष
०१	२०२४	०२	२०२४	०३	२०२४	०४	२०२४
०५	२०२४	०६	२०२४	०७	२०२४	०८	२०२४
१०	२०२४	११	२०२४	१२	२०२४	१३	२०२४
१५	२०२४	१६	२०२४	१७	२०२४	१८	२०२४
२०	२०२४	२१	२०२४	२२	२०२४	२३	२०२४
२६	२०२४	२७	२०२४	२८	२०२४	२९	२०२४
३०	२०२४	३१	२०२४	०१	२०२५	०२	२०२५
०५	२०२५	०६	२०२५	०७	२०२५	०८	२०२५
१०	२०२५	११	२०२५	१२	२०२५	१३	२०२५
१५	२०२५	१६	२०२५	१७	२०२५	१८	२०२५
२०	२०२५	२१	२०२५	२२	२०२५	२३	२०२५
२६	२०२५	२७	२०२५	२८	२०२५	२९	२०२५
३०	२०२५	३१	२०२५	०१	२०२६	०२	२०२६

# गुलकंद

प्रवालयुक्त

जिंदगी की हर धूप-छाँव में रोज खाईये



गुलाब



खडीशक्कर



रोज खाईये  
आरोग्यदायक  
स्वादित  
पित्तशामक

125  
वर्ष  
विविधान से

10

आश्विन कृ.14 से कार्तिक कृ.14  
शालिवाहन शक 1946

अक्टूबर 2024

विक्रम संवत् 2080  
शरद, हेमंत ऋतू प्रारंभ

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
आरोग्यदर्शिका® हर दिन,  
हर घर... आयुर्वेद !

र

रविवार



#SayYesToAyurveda

आश्विन शु. 3  
भारतीय आश्विन 14  
विनायक चतुर्थी  
मु. 2  
06.32 18.22 17.32 वृश्चिक

विशाखा  
आश्विन शु. 10  
भारतीय आश्विन 21  
पाशांकुशा स्मार्त एकादशी  
श्री मध्वाचार्य जयंती  
मु. 9  
06.33 18.16 15.43 कुंभ

धनिष्ठा  
कार्तिक कृ. 3/4  
भारतीय आश्विन 28  
श्री गणेश संकष्ट चतुर्थी  
चंद्रोदय रात 8.35  
करवा चौथ  
करक चतुर्थी  
दशरथी चतुर्थी  
मु. 16  
06.36 18.11 18.11 वृषभ

कृत्तिका  
कार्तिक कृ. 11  
भारतीय कार्तिक 5  
मु. 23  
06.38 18.07 सिंह

सो

सोमवार

शिशूविन®  
सर्वोत्कृष्ट जन्म घुंटी  
शिशुओं की  
संजीवनी

आश्विन शु. 4  
भारतीय आश्विन 15  
ललिता पंचमी  
उपांग ललिता व्रत  
मु. 3  
06.32 18.21 18.21 वृश्चिक

अनुराधा  
आश्विन शु. 11/12  
भारतीय आश्विन 22  
पाशांकुशा भागवत एकादशी  
श्रीरदान द्विदल व्रत  
पारसी खोर्दाद मासारंभ  
भरत मिलाप  
मु. 10  
06.34 18.15 18.15 कुंभ

शततारका  
कार्तिक कृ. 5  
भारतीय आश्विन 29  
राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज पुण्यतिथी  
मु. 17  
06.36 18.10 18.14 मिथुन

रोहिणी  
कार्तिक कृ. 11  
भारतीय कार्तिक 6  
रमा एकादशी  
गोवत्स द्वादशी  
वसुवारस  
मु. 24  
06.38 18.06 22.09 कन्या

मं

मंगलवार

आश्विन कृ. 14  
भारतीय आश्विन 9  
शखसे मृत्यू व्यक्ती का श्राध्द  
चतुर्दशी श्राध्द  
अमावास्या प्रारंभ रात 9.38  
रक्तदान दिवस  
मु. 27  
06.30 18.26 16.01 कन्या

पुष्य  
आश्विन शु. 5  
भारतीय आश्विन 16  
पंचरात्रोत्सवारंभ  
मु. 4  
06.32 18.20 28.07 धनु

ज्येष्ठा  
आश्विन शु. 13  
भारतीय आश्विन 23  
भौमप्रदोष  
विश्व अध दिवस  
मु. 11  
06.34 18.15 16.49 मीन

पूर्वा भाद्रपदा  
कार्तिक कृ. 6  
भारतीय आश्विन 30  
वृश्चिकायन देररात 3.44  
हेमंत ऋतू प्रारंभ  
मु. 18  
06.36 18.10 18.10 मिथुन

आर्द्रा  
कार्तिक कृ. 12  
भारतीय कार्तिक 7  
धन्वंतरी जयंती, धनत्रयोदशी  
आयुर्वेद दिवस  
भौमप्रदोष  
गुरुद्वादशी  
यमदिपदान  
मु. 25  
06.39 18.06 18.06 कन्या

बु

बुधवार

आश्विन अमावास्या  
भारतीय आश्विन 10  
सर्वपित्री दर्श अमावास्या  
अमावास्या श्राध्द  
अमावास्या समामी रात 12.18  
महात्मा गांधी जयंती  
लाल बहादूर शास्त्री जयंती  
मु. 28  
06.31 18.25 18.25 कन्या

उत्तरा फाल्गुनी  
आश्विन शु. 6  
भारतीय आश्विन 17  
सरस्वती आवाहन  
आयंबील ओली प्रारंभ (जैन)  
मु. 5  
06.32 18.19 18.19 धनु

मूल  
आश्विन शु. 14  
भारतीय आश्विन 24  
पौर्णिमा प्रारंभ रात 8.41  
कोजागरी पूर्णिमा  
शरद पूर्णिमा  
कुमार पूर्णिमा  
विश्व खाद्य दिवस  
मु. 12  
06.34 18.14 18.14 मीन

उत्तरा भाद्रपदा  
कार्तिक कृ. 7  
भारतीय कार्तिक 1  
सूरज स्वाती नक्षत्र में रात 12.41  
वाहन: सियार  
मु. 19  
06.37 18.09 24.01 कर्क

पुनर्वसू  
कार्तिक कृ. 13  
भारतीय कार्तिक 8  
शिवरात्री  
काली चौदस  
मु. 26  
06.39 18.05 18.05 कन्या

गु

गुरुवार

आश्विन शु. 1  
भारतीय आश्विन 11  
घटस्थापना  
शारदीय  
नवरात्रारंभ  
मातामह श्राध्द  
शारदीय नवरात्रारंभ  
मु. 29  
06.31 18.24 29.05 तुला

हस्त  
आश्विन शु. 7  
भारतीय आश्विन 18  
श्री महालक्ष्मी पूजन, सरस्वती पूजन  
सूरज चित्रा नक्षत्र में दोपहर 2.05  
वाहन: भैस  
मानसिक  
आरोग्य दिन  
मु. 6  
06.33 18.18 18.18 धनु

पूर्वाषाढा  
आश्विन पुर्णिमा  
भारतीय आश्विन 25  
नवात्र पूर्णिमा  
पूर्णिमा समामी शाम 04.56  
आयंबील ओली  
समाप्ति (जैन)  
वाल्मीकी जयंती  
कार्तिक स्नानारंभ  
मु. 13  
06.35 18.13 16.20 न. मेष

रेवती  
कार्तिक कृ. 8  
भारतीय कार्तिक 2  
कालाष्टमी, कराष्टमी  
गुरुपुष्यामृत दिन रात  
अहोमी अष्टमी  
मु. 20  
06.37 18.08 18.08 कर्क

पुष्य  
कार्तिक कृ. 14  
भारतीय कार्तिक 9  
नरक चतुर्दशी, अभ्यंगस्नान  
चंद्रोदय 5.28, सरदार वल्लभाई  
पटेल जन्मदिन  
इंदिरा गांधी स्मृतिदिन  
अमावास्या प्रारंभ  
दोपहर 3.52  
रविलाखर मु. 27  
06.40 18.05 11.15 तुला

शु

शुक्रवार

आश्विन शु. 2  
भारतीय आश्विन 12  
नूतन चंद्रदर्शन  
मु. 30  
06.31 18.23 18.23 तुला

चित्रा  
आश्विन शु. 8  
भारतीय आश्विन 19  
दूर्गाष्टमी, महाष्टमी, सरस्वती बलिदान  
महानवमी उपवास, आयुध पुजन  
संधीकाल पूजा सुबह 11.42 से  
दोपहर 12.30 तक  
मु. 7  
06.33 18.18 11.40 मकर

उत्तराषाढा  
कार्तिक कृ. 1  
भारतीय आश्विन 26  
कार्तिक मासारंभ  
मु. 14  
06.35 18.12 18.12 मेष

अश्विनी  
कार्तिक कृ. 9  
भारतीय कार्तिक 3  
चक्रपाणी महाराज जयंती  
स्वामी चक्रधर जयंती  
मु. 21  
06.37 18.08 18.08 कर्क

पुष्य  
महासुदर्शन  
काढा नं.१  
(एमएसके प्लस)  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक

श

शनिवार

आश्विन शु. 3  
भारतीय आश्विन 13  
ससरात्रोत्सवारंभ  
मु. 1  
06.31 18.23 18.23 तुला

स्वाती  
आश्विन शु. 9  
भारतीय आश्विन 20  
महानवमी  
विजया दशमी, दशहरा  
नवरात्रोत्थापन  
सरस्वती विसर्जन  
धम्मचक्र प्रवर्तन दिन  
शिर्डी उत्सव  
मु. 8  
06.33 18.18 18.18 मकर

श्रवण  
कार्तिक कृ. 2  
भारतीय आश्विन 27  
मु. 15  
06.35 18.12 16.10 वृषभ

भरणी  
कार्तिक कृ. 10  
भारतीय कार्तिक 4  
पार्थ जयंती  
मु. 22  
06.37 18.08 09.44 सिंह

आश्लेषा  
मु. 22  
09.44 सिंह

मकरप्राश®

उत्कृष्ट  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक



सुवर्णयुक्त  
लक्ष्मीविलास रस,  
रोष्य और  
मोतीयुक्त

बलवर्धक एवं  
कार्यक्षमतावर्धक

हृदय और  
मस्तिष्क  
पुष्टिवर्धक

उत्साहवर्धक

आपके परिवार का  
स्वास्थ्यरक्षक



साण्डू के उत्पादों के विषय में  
डॉक्टरों का अभिप्राय  
जानकारी लेने के लिए  
QR CODE स्कैन करें  
डॉ. उमा बांगड, राजस्थान



स्वास्थ्यसंबंधी  
जानकारी के लिए  
QR CODE स्कैन करें



संपर्क करने हेतू  
QR CODE स्कैन करें



साण्डू  
१८९९ से  
आयुर्वेद में विश्वसनीय  
साण्डू उत्पादों की  
जानकारी  
www.sandu.in



बच्चों के लिए इम्युनिटी बूस्टर

साण्डू  
१८९९ से  
आयुर्वेद में विश्वसनीय

# आरोग्यदर्शिका®

अक्टूबर 2024

125  
वर्ष विह्वार के



उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

हॅलो, डॉ. साण्डू...!!!

स्वास्थ्य रक्षक

दशानन !

विजयादशमी पर दशानन रावण के दहन को जैसे हमेशा बुराई पर अच्छाई के विजय का प्रतीक माना जाता है वैसे रावण के मस्तक समान ही विभिन्न विकारों का सामना आज के आधुनिक 'पुरुषोत्तम' कैसे कर सकते हैं इसके कुछ विशेष उपाय यहाँ डॉ. साण्डू द्वारा दिए गए हैं :

पुरुषों के लिए कुछ विशेष स्वास्थ्यप्रद उपाय

- सभी रसायन सामान्य रूप से पोषण-प्रवर्तक हैं, लेकिन कुछ अवयव और ऊतक विशिष्ट रसायन भी हैं, जैसे मस्तिष्क के लिए मेध्य रसायन, हृदय के लिए हृद्य रसायन, आँखों के लिए चक्षुष्य रसायन आदि।
- सामान्य तौर पर रसायन जीवन काल के विभिन्न चरणों में होने वाली प्राकृतिक क्षति से संबंधित पोषण को भी बढ़ावा देते हैं।
- च्यवनप्राश, मुसली पाक, अश्वगंधादि लेह जैसे हर्बल सप्लीमेंट के रूप में अश्वगंधा, ब्राह्मी जैसे एडाप्टोजेन्स (ऐसी जड़ी-बूटियाँ जो शरीर को तनाव के अनुकूल बनाने में मदद करती हैं) किसी भी आहार संबंधी कमी को पूरा करने के लिए पोषक तत्व प्रदान करते हैं।
- एडाप्टोजेन में न्यूरोप्रोटेक्टिव, श्रमहर, निराशा, चिंता-अवसाद दूर करनेवाले पोषक तत्व शामिल होते हैं।
- आहार संबंधी घटक आंतों और गुर्दे के कार्यों को सुचारु रूप से चलाने में भी बहुत योगदान देते हैं।
- उच्च वसायुक्त आहार, अपर्याप्त पोषण, ऑक्सालेट क्रिस्टल युक्त भोजन, उच्च प्रोटीनयुक्त आहार से किडनी संबंधी शिकायतें हो सकती हैं।
- अत्यधिक कैलोरी और परिष्कृत खाद्य पदार्थों के सेवन के साथ और गलत खान-पान की आदतें रोगप्रतिकारशक्ति को कमजोर कर सकती हैं।
- इससे अनिद्रा और उत्साह की कमी होके, जीवन की गुणवत्ता कम हो सकती है।
- इसलिए, बेवजह दवाओं का सेवन करने के बजाय कैलोरी प्रतिबंध या सावधानीपूर्वक आहार लेनेको प्रोत्साहित किया जाता है।
- उत्तम मौखिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए आपकी दैनिक दिनचर्या में आयुर्वेदोक्त दंत धावन, जिह्वा लेखन, गण्डुष या कवल शामिल होना चाहिए।



द्रव्य - गुण - संग्रह हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

अश्वगंधा

शास्त्रीय नाम : *Withania somnifera* Dunal (कुल : Solanaceae)  
अन्य नाम : असगंध, आसंध  
उपयुक्त अंग : जड़ें, पत्तें  
संस्कृत अर्थ : घोड़े के शरीर समान तीखी सुगंध रहने वाली

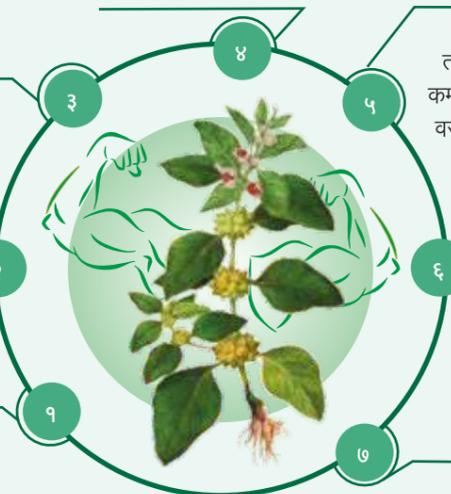
अश्वगंधा एक एडाप्टोजेनिक औषधि है जो 'युवा जोश' को बढ़ावा देकर, मांसपेशियों की ताकत को बढ़ाती है और समग्र रूप से बेहतर स्वास्थ्य प्रदान करती है।

यह शरीर में सभी शारीरिक प्रक्रियाओं के समुचित कार्य को बनाए रखने में भी मदद करती है।

यह तीव्र शारीरिक थकान, कमजोरी, चिंता - अवसाद, बुढ़ापा और समय से पहले वृद्धत्व को रोक के स्वास्थ्य पुनर्स्थापित करती है।

यह सभी आयु समूहों में शरीर के ऊतकों को उचित पोषण प्रदान करने में मदद करती है।

अश्वगंधा में एंटीऑक्सीडेंट और रसायन गुण होते हैं।



अश्वगंधा मांसपेशियों की ताकत बढ़ाकर उनकी क्षति को कम करती है, शरीर में अतिरिक्त वसा का प्रतिशत कम करती है, ऊर्जा के स्तर में सुधार करती है और शारीरिक शक्ति बढ़ाती है।

यह मन स्थिर करके, चिंता निवारक के रूप में कार्य करती है और मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालती है।

सार्वभौम आयुर्वेद

मनुष्य और कुछ पशुओं ने परस्पर निर्भरता और सहचर्य के परिणामस्वरूप कई लाभों का फायदा लिया है। उसमें से ही एक है दोनों के स्वास्थ्य हेतु जागरूक रहना। अग्निपुराण में पशुओं की सुख-सुविधाओं और आवश्यकताओं की पूर्ति के तरीकों का वर्णन है। पशुओं के लिए औषधियाँ विभिन्न शाखाओं में विकसित की गईं जैसे घोड़ों के लिए औषधियाँ (अश्व आयुर्वेद), हाथियों के लिए औषधियाँ (गज आयुर्वेद) आदि। ऋग्वेद में अश्विनी कुमारों ने



धनु गाय का कैसे उपचार किया उसका उल्लेख है। चरक संहिता के प्राचीन ग्रंथों में हमें ऋषि पालकाप्य का संदर्भ मिलता है जिन्होंने विशेष रूप से हाथियों के उपचार पर एक पुस्तक लिखी थी। घोड़ों की बीमारियों पर केंद्रित एक और शास्त्रीय ग्रंथ आचार्य शालिहोत्र द्वारा लिखा गया था और इसका उल्लेख महाभारत में कई बार किया गया है। राजा अशोक के शासनकाल में भी पुरुषों और जानवरों के लिए २ विशेष अस्पताल स्थापित किए गए थे।

साण्डू परिपाठादि काढा (पाठाजीवनी)

- साण्डू परिपाठादि काढा (पाठाजीवनी) गर्मी से होने वाले त्वचा विकारों के लिए एक अच्छा उपाय है।
- यह परिपाठ, रक्तचंदन, खदिर, हरिद्रा जैसी जड़ी-बूटियों से बना है जो त्वचा विकारों में प्रभावी है।
- इस कल्प का दाहशामक और शीतल प्रभाव है।
- साण्डू परिपाठादि काढा (पाठाजीवनी)

संक्रमण के दौरान उत्पन्न विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है और सम्पूर्ण स्वास्थ्य में सुधार करता है।



साण्डू परिपाठादि काढा (पाठाजीवनी)

साण्डू चंदनासव

- साण्डू चंदनासव मूत्र विकारों के लिए एक भरोसेमंद उपाय है।
- यह चंदन, मुस्ता, रक्तचंदन, न्यग्रोध और इसी तरह की अन्य शीतल प्रभावी जड़ी बूटियों से बना है।
- यह मूत्र मार्ग की सूजन और दर्द को कम करता है।

साण्डू चंदनासव प्रतिजैविक (Antimicrobial) है, संक्रमण से राहत देता है और मूत्रवह संस्था के कार्य में सुधार करता है।



साण्डू चंदनासव

साण्डू गोक्षुर काढा

- साण्डू गोक्षुर काढा (साण्डू गोखरू काढा) विभिन्न प्रकार के मूत्र समस्याओं के लिए सर्वोत्तम है।
- पथरी को खंडित करके बाहर निकालता है, दर्द और पेशाब में कठिनाई से राहत देता है।
- साण्डू गोक्षुर काढा (साण्डू गोखरू काढा) के

नियमित उपयोग से पथरी के पुनरोत्पत्ति कि संभावना भी कम होती है।



साण्डू गोक्षुर काढा

\*उपरोक्त दवाईयाँ केवल पंजीकृत चिकित्सकों के परामर्श से लिजिए  
Email: [customer@sandu.in](mailto:customer@sandu.in), Phone: 022- 2528 4402

मुहूर्त

केश मुंडन मुहूर्त

ता.३ गुरुवार, ता.१३ रविवार, ता.१७ गुरुवार (सुबह ७ के बाद), ता. १८ शुक्रवार ता. २१ सोमवार (सुबह ७ के बाद) ता. २४ गुरुवार

सगाई के लिए उपयुक्त दिवस  
ता.३ गुरुवार, ता. ७ सोमवार (सुबह ९ के बाद), ता.९ बुधवार, ता.११ शुक्रवार, ता.१२ शनिवार, ता. १३ रविवार (रात ८ तक), ता. १६ बुधवार (रात ९ तक), ता. १७ गुरुवार (सुबह ७ के बाद), ता. १८ शुक्रवार, ता. २१ सोमवार, ता. २४ गुरुवार

विवाह मुहूर्त

ऑक्टोबर महीने में विवाह मुहूर्त नहीं हैं.

वास्तुशांती मुहूर्त

ऑक्टोबर महीने में वास्तुशांती मुहूर्त नहीं हैं.

भूमिपूजन मुहूर्त

ऑक्टोबर महीने में भूमिपूजन मुहूर्त नहीं हैं.

दिनांक	वर्ष	दिनांक	वर्ष	दिनांक	वर्ष	दिनांक	वर्ष
01	01	02	02	03	03	04	04
05	05	06	06	07	07	08	08
09	09	10	10	11	11	12	12
13	13	14	14	15	15	16	16
17	17	18	18	19	19	20	20
21	21	22	22	23	23	24	24
25	25	26	26	27	27	28	28
29	29	30	30	31	31		

# मकरप्राश®

उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

बलवर्धक एवं  
कार्यक्षमतावर्धक

हृदय और  
मस्तिष्क पुष्टिवर्धक

उत्साहवर्धक

सुवर्णयुक्त  
लक्ष्मीविलास रस,  
रौप्य और  
मोतियुक्त



125  
वर्ष  
विरासत में

आपके परिवार का स्वास्थ्यरक्षक

11

कार्तिक अमावास्या से मार्गशीर्ष कृ.14  
शालिवाहन शक 1946

**नवम्बर 2024**

विक्रम संवत् 2080-81  
हेमन्त ऋतू दक्षिणायन

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
**आरोग्यदर्शिका®** हर दिन,  
हर घर... आयुर्वेद !

र  
रविवार

सो  
सोमवार

मं  
मंगलवार

बु  
बुधवार

गु  
गुरुवार

शु  
शुक्रवार

श  
शनिवार



#SayYesToAyurveda

कार्तिक शु. 2  
भारतीय कार्तिक 12  
यमद्वितीया, भाईदूज  
चंद्रदर्शन  
3  
रविलाखर मु. 30  
06.41 18.03 वृश्चिक

अनुराधा  
कार्तिक शु. 9  
भारतीय कार्तिक 19  
कुम्भांड नवमी  
अक्षय नवमी  
10  
मु. 7  
06.44 18.00 कुंभ

धनिष्ठा  
मार्गशीर्ष कृ. 2  
भारतीय कार्तिक 26  
लाला लजपतराय स्मृतिदिन  
17  
मु. 14  
06.48 17.59 28.30 मिथुन

रोहिणी  
मार्गशीर्ष कृ. 9  
भारतीय अग्रहायण 3  
गुरु तेग बहादुर शहीद दिन  
24  
मु. 21  
06.52 17.58 29.01 कन्या

तनाव व थकवा में लाभदायक  
**स्ट्रेसान®**  
नैसर्गिक  
शांतीदायक



कार्तिक शु. 3  
भारतीय कार्तिक 13  
4  
जमादिलावल मु. 1  
06.42 18.03 वृश्चिक

अनुराधा  
कार्तिक शु. 10  
भारतीय कार्तिक 20  
मौलाना अब्दुल कलाम आझाद  
स्मृतिदिन  
11  
मु. 8  
06.45 18.00 26.21 मीन

शततारका  
मार्गशीर्ष कृ. 3  
भारतीय कार्तिक 27  
श्री गणेश संकष्ट चतुर्थी  
चंद्रोदय रात 8.17  
18  
मु. 15  
06.49 17.59 मिथुन

मृग  
मार्गशीर्ष कृ. 10  
भारतीय अग्रहायण 4  
25  
मु. 22  
06.53 17.58 कन्या

**एलिगन्स®**  
बच्चों के सुदृढ  
विकास के लिए  
मालिश तेल



कार्तिक शु. 4  
भारतीय कार्तिक 14  
विनायक चतुर्थी (अंगारक योग)  
5  
मु. 2  
06.42 18.02 09.44 धनु

ज्येष्ठा  
कार्तिक शु. 11  
भारतीय कार्तिक 21  
प्रबोधिनी एकादशी  
पंडरपूर, हरीहरेश्वर यात्रा  
संत नामदेव  
महाराज जयंती  
12  
मु. 9  
06.46 18.00 मीन

पूर्वा भाद्रपदा  
उत्तरा भाद्रपदा  
मार्गशीर्ष कृ. 4  
भारतीय कार्तिक 28  
इंदिरा गांधी जयंती  
19  
मु. 16  
06.49 17.59 मिथुन

आर्द्रा  
मार्गशीर्ष कृ. 11  
भारतीय अग्रहायण 5  
उत्पत्ती एकादशी  
आलंदी निर्मल यात्रा  
26  
मु. 23  
06.54 17.58 कन्या

कार्तिक अमावास्या  
भारतीय कार्तिक 10  
दर्श अमावास्या,  
अमावास्या समाप्ती शाम 6.16  
लक्ष्मी कुबेर पूजन अभ्यंगस्नान  
शाम 6.04 ते 8.35 तक  
हरयाणा-पंजाब दिवस  
श्री महावीर निर्वाण  
रविलाखर मु. 28  
1  
मु. 5  
06.40 18.04 तुला

स्वाती  
कार्तिक शु. 7  
भारतीय कार्तिक 17  
संत जलाराम जयंती  
श्री सहस्रार्जुन जयंती  
8  
मु. 5  
06.43 18.01 मकर

उत्तराषाढा  
कार्तिक पूर्णिमा  
भारतीय कार्तिक 24  
देवदीपावली त्रिपुरारी पूर्णिमा  
पूर्णिमा समाप्ती देर रात 2.58  
गुरु नानक जयंती तुलसी विवाह समाप्ती  
कार्तिक स्वामी दर्शन  
पुष्कर मेला अजमेर  
रात 9.55 से  
देर रात 2.58  
मु. 12  
15  
मु. 12  
06.47 17.59 27.16 वृषभ

भरणी  
मार्गशीर्ष कृ. 7  
भारतीय अग्रहायण 1  
22  
मु. 19  
06.51 17.58 17.08 सिंह

आश्लेषा  
मार्गशीर्ष कृ. 13  
भारतीय अग्रहायण 8  
शिवरात्री  
ठक्कर बाप्पा जन्मदिन  
29  
मु. 26  
06.56 17.58 30.02 वृश्चिक

कार्तिक शु. 1  
भारतीय कार्तिक 11  
दीपावली पडवा, अभ्यंगस्नान  
बलिप्रतिपदा अनंग नाम संवत्सर  
विक्रम संवत्सर 2081 प्रारंभ  
महावीर जैन संवत् 2551  
अन्नकूट गोवर्धन पूजा  
2  
मु. 29  
06.41 18.04 23.22 वृश्चिक

विशाखा  
कार्तिक शु. 8  
भारतीय कार्तिक 18  
दूर्गाष्टमी  
गोपाष्टमी  
9  
मु. 6  
06.44 18.01 23.27 कुंभ

श्रवण  
मार्गशीर्ष कृ. 1  
भारतीय कार्तिक 25  
मार्गशीर्ष मासारंभ  
कृत्तिका  
मार्गशीर्ष कृ. 8  
भारतीय अग्रहायण 2  
कालाष्टमी  
कालभैरव जयंती  
16  
मु. 13  
06.48 17.59 वृषभ

मघा  
मार्गशीर्ष कृ. 14  
भारतीय अग्रहायण 9  
अमावास्या प्रारंभ सुबह 10.29  
दर्श अमावास्या  
30  
जमादिलावल  
मु. 27  
06.52 17.58 सिंह

विशाखा  
मार्गशीर्ष कृ. 14  
भारतीय अग्रहायण 9  
अमावास्या प्रारंभ सुबह 10.29  
दर्श अमावास्या  
30  
जमादिलावल  
मु. 27  
06.52 17.58 सिंह

**कुमारविन®**  
बच्चों के लिए  
आयुर्वेदिक  
इम्युनिटी  
बुस्टर



उत्कृष्ट  
क्षुधावर्धक एवं  
पाचक

बार-बार होनेवाले  
सर्दी-जुकाम का  
निवारक

संपूर्ण वृद्धि  
एवं  
विकास के लिए



साण्डू के उत्पादों के विषय में  
डॉक्टरों का अभिप्राय  
जानकारी लेने के लिए  
QR CODE स्कैन करें  
डॉ. बुटाराम सिंग, पंजाब



स्वास्थ्यसंबंधी  
जानकारी के लिए  
QR CODE स्कैन करें



संपर्क करने हेतू  
QR CODE स्कैन करें



साण्डू  
१८९९ से  
आयुर्वेद में विश्वसनीय  
साण्डू उत्पादों की  
जानकारी  
www.sandu.in



बच्चों के लिए इम्युनिटी बूस्टर



१८९९ से आयुर्वेद में विश्वसनीय

# आरोग्यदर्शिका®

नवम्बर 2024



125 वर्ष विह्वार के



उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

## हैलो, डॉ. साण्डू...!!! स्वास्थ्य रक्षक

### चर्चा - ए - खास !!

जिस तरह दिवाली और मिठाइयाँ, पटाखे, रंगोली का एक खास रिश्ता है, उसी तरह दिवाली की छुट्टियाँ और 'दिवाली स्पेशल होमवर्क' का भी है। इस वर्ष 'दिवाली स्पेशल होमवर्क' में बाल दिवस और राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस के अवसर पर एक आयुर्वेदिक डॉक्टर का इंटरव्यू लेने के लिए कहा गया था। तो क्या यश और मेघना की सवारी डॉ. साण्डू के आयुर्वेदिक क्लीनिक पर आ पहुंची और दोनों ने मिलकर सवाल-जवाबों की झड़ी लगा दी।

**यश और मेघना :** नमस्ते डॉ. साण्डू ! आपको दिवाली की शुभकामनाएँ ! जैसा कि आप जानते हैं इस महीने हम बाल दिवस और राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस मना रहे हैं। तो क्या आप हमें बता सकते हैं की आयुर्वेद हम छोटे बच्चों के काम कैसे आ सकता है ?

**डॉ. साण्डू :** बिल्कुल ! आप दोनों को भी दिवाली की शुभकामनाएँ ! मैं जरूर आपको आयुर्वेद समझने में मदद करूंगा। लेकिन पहले, मुझे बताओ की जब तुम्हें सर्दी लग जाती है तो तुम्हारी माँ क्या करती है ?

**मेघना :** वह हमें हल्दी वाला दूध देती है या तुलसी, अदरक और गुड़ से बना काढ़ा देती है।

**डॉ. साण्डू :** बिल्कुल और इसके अलावा वह यह भी सुनिश्चित करती है की आपको सुवर्णप्राशन की खुराक समय पर मिले ताकि आपकी रोगप्रतिकारशक्ति मजबूत हो जाए। बच्चों, बस सरल भाषा में यही है आयुर्वेद ! आयुर्वेद का उद्देश्य स्वस्थ लोगों के स्वास्थ्य की रक्षा करना और बीमार लोगोंको फिर से स्वस्थ बनाना है। आइए आपको आयुर्वेद के बारे में कुछ और मजेदार तथ्य बताता हूँ !

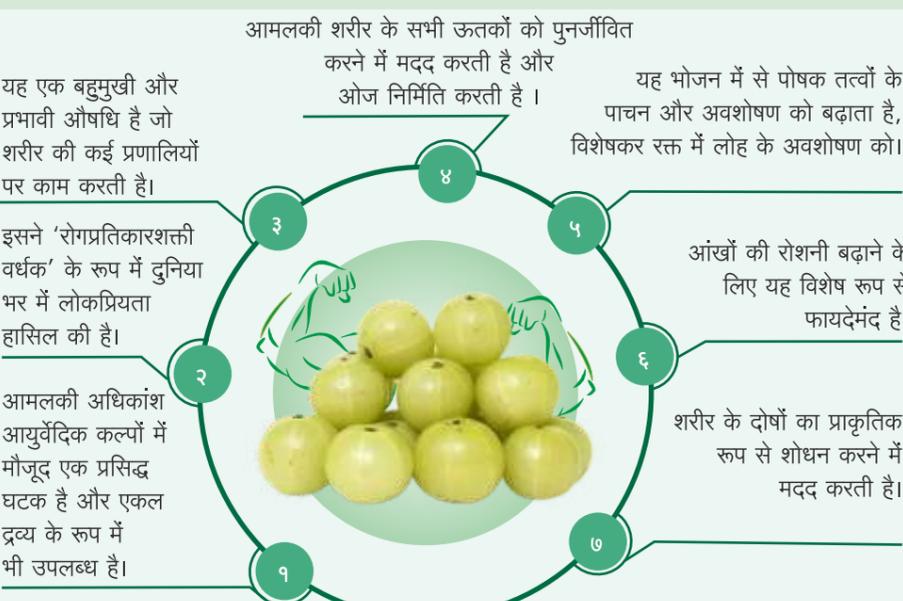
### डॉ. साण्डू समझाने लगते हैं

- 'बचपन एक सुखद समय है' ! जिन बच्चों के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक पोषण और आयुर्वेदिक सिद्धांतों को बचपन से ही उनकी दिनचर्या में शामिल किया जाता है, उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- सुवर्णप्राशन शुद्ध सुवर्ण भस्म, घी, शहद और अन्य मेध्य औषधीयोंका मिश्रण है, जो बच्चों की शारीरिक वृद्धि करके रोगप्रतिकारशक्ति को बढ़ाता है।
- आहार में दूध, घी, मक्खन आदि को शामिल करने से उचित पोषण मिलता है।
- मंडूकपर्णी, यष्टिमधु, गुडुची आदि मेध्य रसायन औषधियाँ आकलन क्षमता, स्मृति और बुद्धिमत्ता को बढ़ाकर मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करती है।
- उचित आहार और हल्के व्यायाम इस तरह की गतिविधियों के बारे में जानकारी बचपन से ही दी जानी चाहिए क्योंकि यह पाचक अग्नि में सुधार करके मेद को कम करता है।
- रोजाना शरीर या पैरों की तेल से मालिश करना या काजल का प्रयोग आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है।
- कर्णपूरण या कान में औषधीय तेल डालने से कानों संबंधी विकार ठीक होते हैं।
- शरीर और दिमाग में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए दैनिक दिनचर्या का पालन करना आवश्यक है। यह व्यक्ति की शारीरिक घड़ी, पाचन, अवशोषण और परिपाक प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से चालू रखकर अनुशासन, शांति और आनंद पैदा करता है।
- आधुनिक संशोधन ने भी आयुर्वेद का समर्थन करते हुए सोने का उचित समय और उम्र के अनुसार पर्याप्त नींद के महत्व को बताया है।
- शारीरिक गतिविधियाँ शरीर में कैल्शियम और विटामिन D के स्तर में बढ़ी भूमिका निभाती हैं।

## द्रव्य - गुण - संग्रह हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

### आमलकी

**शास्त्रीय नाम :** *Emblca officinalis Gaertn.* (कुल : Euphorbiaceae)  
**अन्य नाम :** आमला, आँवला  
**उपयुक्त अंग :** फल  
**संस्कृत अर्थ :** रसायन के सारे गुणों को धारण करने वाली



### सार्वभौम आयुर्वेद

ईसा पूर्व ७०० के दौरान दुनिया का पहला विश्वविद्यालय, तक्षशिला विश्वविद्यालय, भारत में अस्तित्व में था। अन्य प्रसिद्ध विश्वविद्यालयों में से नालन्दा विश्वविद्यालय भी यही पे था। ये दोनों विश्वविद्यालय शैक्षणिक और सांस्कृतिक आदान-प्रदान के केंद्र थे। इन विश्वविद्यालयों ने दुनिया के कोने-कोने से कई विद्वानों को आकर्षित किया और आचार्य नागार्जुन, आचार्य चरक, चंद्रगुप्त मौर्य, आचार्य चाणक्य जैसे कई विद्वान और इतिहास निर्माता तैयार किए। ईस्वी ४०० तक अनेकों आयुर्वेदिक ग्रंथों का चीनी भाषा में अनुवाद किया गया था, ईस्वी ७०० तक कई चीनी

### मकरप्राश

- मकरप्राश** एक सर्वसमावेशक टॉनिक है जो शरीर की कार्यक्षमता बढ़ाता है।
- सुवर्णयुक्त महालक्ष्मी विलास रस, मकरध्वज और अन्य ४७ आयुर्वेदिक औषधियों से युक्त ये कल्प स्वास्थ्य रक्षा के साथ बीमारियों को दूर करने में भी लाभदायी है।
- यह एंटीऑक्सीडेंट्स से भरा ऊर्जादायक, सर्दी, खाँसी जैसे व्याधियों में रोगप्रतिरोधी और शक्तिवर्धन का काम करता है।



मकरप्राश

### साण्डू महासुदर्शन काढा नं. १

- साण्डू महासुदर्शन काढा नं.१** एक प्रोप्रायटरी कल्प है जो सभी सामान्य बीमारियों में अच्छा काम करता है।
- इसमें प्रभावी जड़ी-बूटियाँ जैसे किराततित्त, यष्टिमधु, गुडुची, अश्वगंधा इ. शामिल हैं।
- यह श्वसन मार्ग का अवरोध दूर कर के दाह शामक प्रभाव दिखाता है और एंटीऑक्सीडेंट से समृद्ध है।
- यह सामान्य बीमारियाँ जैसे सिरदर्द, जलन, भूख न

लगना आदि से जुड़े लक्षणों से राहत दिलाने में मदद करता है।

**साण्डू महासुदर्शन काढा नं.१** रोग प्रतिकारशक्ति में सुधार करता है और बीमारियों की पुनरावृत्ति को रोकता है।



साण्डू महासुदर्शन काढा नं. १

### वासा कफ सिरप

- साण्डू वासा कफ सिरप** एक आयुर्वेदिक फार्मूला है जो विभिन्न प्रकार की खाँसी, सर्दी और गले में खराश इ. में त्वरित राहत प्रदान करता है।
- यह श्वसन मार्ग की सूजन को कम करता है और खाँसी और सर्दी के दौरान आसानी से साँस लेने में सहायता करता है।
- वासा और तुलसी आदि जड़ी बूटियों की सहायक क्रिया गीली और सूखी तकलीफदेह खाँसी, कफ से छाती भर जाना, साँस फूलना आदि के लिए फायदेमंद है।

यह शीतल प्रभाव प्रदान करता है, गले की खराश को शांत करता है और अत्यधिक खाँसी के कारण होने वाले दर्द से राहत देता है।

**साण्डू वासा कफ सिरप** एक उत्कृष्ट आयुर्वेदिक कफ सिरप है जो नींद आने जैसे दुष्प्रभाव के बिना विभिन्न प्रकार की खाँसी, सर्दी से राहत प्रदान करता है।



वासा

\*उपरोक्त दवाईयाँ केवल नोंदणीकृत चिकित्सकों के परामर्श से लिजिए  
**Email: customercare@sandu.in, Phone: 022- 2528 4402**

### मुहूर्त

**केश मुंडन मुहूर्त**  
 ता. १० रविवार, ता. ११ सोमवार, ता. १३ बुधवार, ता. २० बुधवार, ता.२१ गुरुवार, ता. २७ बुधवार

**सगाई के लिए उपयुक्त दिवस**  
 ता. ६ बुधवार, ता. ८ शुक्रवार, ता. ९ शनिवार(सुबह ११ के बाद), ता.१० रविवार, ता.११ सोमवार, ता. १२ मंगलवार, (शाम ४ के बाद) ता. १३ बुधवार, ता. १७ रविवार, ता. २० बुधवार, ता.२१ गुरुवार (शाम ५ तक) ता. २३ शनिवार (सुबह ११ तक), ता. २६ मंगलवार, ता. २७ बुधवार

**विवाह मुहूर्त**  
 ता. १७ रविवार सुबह १०.३६, दोपहर १२.२३, ता. २२ शुक्रवार गोरज शाम ५.५२ ता. २३ शनिवार सुबह ९.५६, सुबह १०.३७, ता. २५ सोमवार सुबह १०.०५ सुबह ११.३२, ता. २६ मंगलवार सुबह १०.०१, दोपहर १२.२६, गोरज शाम ५.५० दि. २७ बुधवार सुबह ९.५७, सुबह ११.३२, दोपहर १२.२६ गोरज शाम ५.५२

**वास्तुशांती मुहूर्त**  
 ता. ४ सोमवार (वृष) सुबह ८.०३ तक, ता. ७ गुरुवार (कलश) सुबह ११.५० ते शाम ४.०० तक, ता. ८ शुक्रवार (कलश) सुबह १०.५१ ते शाम ४.०० तक, ता. ९ शनिवार (वृष, कलश) सुबह ११.२४ ते शाम ४.०० तक, ता. ११ सोमवार (वृष, कलश) सुबह ९.४० तक, ता. १३ बुधवार (वृष, कलश) शाम ४ तक, ता. २१ गुरुवार (वृष) दोपहर ३.३४ तक, ता. २५ सोमवार (कलश) सुबह ११.३८ तक, ता. २७ बुधवार (कलश) शाम ४.०० तक

क्र.सं.	दिनांक	दिनांक	दिनांक	दिनांक	दिनांक	दिनांक	दिनांक	दिनांक	दिनांक
१	सुक	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
२	शनि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
३	रवि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
४	शनि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
५	सुक	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
६	शनि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
७	रवि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
८	शनि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
९	सुक	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
१०	शनि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
११	रवि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
१२	शनि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
१३	सुक	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
१४	शनि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
१५	रवि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
१६	शनि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
१७	सुक	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
१८	शनि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
१९	रवि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
२०	शनि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
२१	सुक	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
२२	शनि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
२३	रवि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
२४	शनि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
२५	सुक	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
२६	शनि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
२७	रवि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
२८	शनि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
२९	सुक	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११
३०	शनि	शु. शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११	शनिवार	१८.११

# तेजरस®

## उत्तम बुद्धिवर्धक



125  
वर्ष  
विद्यमान है

12

मार्गशीर्ष अमावास्या से पौष शु.1  
शालिवाहन शक 1946

दिसम्बर 2024

विक्रम संवत् 2081  
हेमन्त ऋतु / शिशिर ऋतु  
दक्षिणायन / उत्तरायण

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
आरोग्यदर्शिका®  
हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

र  
रविवार

सो  
सोमवार

मं  
मंगलवार

बु  
बुधवार

गु  
गुरुवार

शु  
शुक्रवार

श  
शनिवार

<p>मार्गशीर्ष अमावास्या भारतीय अग्रहायण 10 अमावास्या समाप्ती सुबह 11.51 विश्व एड्स निर्मूलन दिवस</p> <p>जमादिलावल मु. 28 06.57 17.59 बुधक</p>	<p>मार्गशीर्ष शु. 7 भारतीय अग्रहायण 17 भानुसमप्ती</p> <p>मु. 6 07.01 18.00 कुंभ</p>	<p>मार्गशीर्ष पूर्णिमा भारतीय अग्रहायण 24 पूर्णिमा समाप्ती दोपहर 2.31 सरदार पटेल पुण्यदिवस</p> <p>मु. 13 07.05 18.03 15.04 मिथुन</p>	<p>पौष कृ. 7 भारतीय पौष 1 भानुसमप्ती, कालाष्टमी अयन करिदिवस</p> <p>मु. 20 07.09 18.06 12.54 कन्या</p>	<p>पौष कृ. 14 भारतीय पौष 8 शिवरात्री अमावास्या प्रारंभ देर रात 4.01</p> <p>मु. 27 07.12 18.10 23.21 धनु</p>
<p>मार्गशीर्ष शु. 1 भारतीय अग्रहायण 11 मार्तण्ड भैरवोत्सवारंभ नूतन चंद्रदर्शन</p> <p>जमादिलावल मु. 29 06.57 17.59 15.45 धनु</p>	<p>मार्गशीर्ष शु. 8/9 भारतीय अग्रहायण 18 दुर्गाष्टमी, भीम जयंती पार्वनाथ निर्वाण</p> <p>मु. 7 07.02 18.00 09.14 मीन</p>	<p>पौष कृ. 1 भारतीय अग्रहायण 25 धनुर्मासारंभ पौष मासारंभ</p> <p>मु. 14 07.06 18.03 15.04 मिथुन</p>	<p>पौष कृ. 8 भारतीय पौष 2</p> <p>मु. 21 07.09 18.06 12.54 कन्या</p>	<p>पौष अमावास्या भारतीय पौष 9 दर्शवेला सोमवती अमावास्या अमावास्या समाप्ती देर रात 3.56</p> <p>मु. 28 07.12 18.10 23.21 धनु</p>
<p>मार्गशीर्ष शु. 2 भारतीय अग्रहायण 12</p> <p>जमादिलाखर मु. 1 06.58 17.59 15.45 धनु</p>	<p>मार्गशीर्ष शु. 10 भारतीय अग्रहायण 19</p> <p>मु. 8 07.02 18.01 09.14 मीन</p>	<p>पौष कृ. 2 भारतीय अग्रहायण 26</p> <p>मु. 15 07.06 18.03 18.47 कर्क</p>	<p>पौष कृ. 9 भारतीय पौष 3 भारतीय ग्राहक दिवस</p> <p>मु. 22 07.10 18.07 25.49 तुला</p>	<p>पौष शु. 1 भारतीय पौष 10 सन 2024 समाप्ती</p> <p>जमादिलाखर मु. 29 07.13 18.11 30.00 मकर</p>
<p>मार्गशीर्ष शु. 3 भारतीय अग्रहायण 13 विनायक चतुर्थी नौदल दिन</p> <p>मु. 2 06.59 17.59 23.19 मकर</p>	<p>मार्गशीर्ष शु. 11 भारतीय अग्रहायण 20 मोक्षदा एकादशी मौनी एकादशी (जैन) गीता जयंती</p> <p>मु. 9 07.03 18.01 11.47 मेष</p>	<p>पौष कृ. 3 भारतीय अग्रहायण 27 श्री गणेश संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय रात्री 9.03 (मुम्बई)</p> <p>मु. 16 07.07 18.04 18.47 कर्क</p>	<p>पौष कृ. 10 भारतीय पौष 4 पार्वनाथजयंती ख्रिसमस नाताळ</p> <p>मु. 23 07.10 18.07 25.49 तुला</p>	<p>मकरप्राश® उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक</p>
<p>मार्गशीर्ष शु. 4 भारतीय अग्रहायण 14</p> <p>मु. 3 06.59 17.59 23.19 मकर</p>	<p>मार्गशीर्ष शु. 12 भारतीय अग्रहायण 21 बाबू गेनू स्मृतिदिन स्वदेशी दिन</p> <p>मु. 10 07.03 18.01 11.47 मेष</p>	<p>पौष कृ. 4 भारतीय अग्रहायण 28</p> <p>मु. 17 07.07 18.04 25.59 सिंह</p>	<p>पौष कृ. 11 भारतीय पौष 5 सफला एकादशी जोर मेला (पंजाब) प्रारंभ</p> <p>मु. 24 07.11 18.08 23.21 तुला</p>	<p>शुद्ध नारियल तेल और</p>
<p>मार्गशीर्ष शु. 5 भारतीय अग्रहायण 15 नागपुजन नागदिवे भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर महापरिनिर्वाण दिन</p> <p>मु. 4 07.00 18.00 29.06 कुंभ</p>	<p>मार्गशीर्ष शु. 13 भारतीय अग्रहायण 22 प्रदोष पारसी अमदाद मासारंभ कृत्तिका दीपम्</p> <p>मु. 11 07.04 18.02 13.19 वृषभ</p>	<p>पौष कृ. 5 भारतीय अग्रहायण 29</p> <p>मु. 18 07.08 18.05 18.47 सिंह</p>	<p>पौष कृ. 12 भारतीय पौष 6 जोर मेला (पंजाब)</p> <p>मु. 25 07.11 18.09 13.56 बुधक</p>	<p>सुवर्णयुक्त लक्ष्मीविलास रस, रौच्य और मोतीयुक्त</p>
<p>मार्गशीर्ष शु. 6 भारतीय अग्रहायण 16 चंपाषष्ठी, स्कंदषष्ठी मार्तण्डभैरवोत्थापन ध्वज दिन</p> <p>मु. 5 07.00 18.00 29.06 कुंभ</p>	<p>मार्गशीर्ष शु. 14 भारतीय अग्रहायण 23 श्रीदत्त जयंती पूर्णिमा प्रारंभ शाम 4.59</p> <p>मु. 12 07.05 18.02 13.19 वृषभ</p>	<p>पौष कृ. 6 भारतीय अग्रहायण 30 मकरायन दोपहर 2.50 उत्तरायणारंभ शिशिर ऋतु प्रारंभ</p> <p>मु. 19 07.08 18.05 18.47 सिंह</p>	<p>पौष कृ. 13 भारतीय पौष 7 शनिप्रदोष जोर मेला (पंजाब) समाप्ती</p> <p>मु. 26 07.12 18.09 23.21 बुधक</p>	<p>QR CODE स्कैन करें</p>

केशीता®  
श्रेष्ठ  
केशवर्धक



शुद्ध नारियल तेल  
और

२०  
केशवर्धक  
वनौषधियों से युक्त



साण्डू के उत्पादों के विषय में  
डॉक्टरों का अभिप्राय  
जानकारी लेने के लिए  
QR CODE स्कैन करें



स्वास्थ्यसंबंधी  
जानकारी के लिए  
QR CODE स्कैन करें



संपर्क करने हेतु  
QR CODE स्कैन करें



साण्डू  
१८९९ से  
आयुर्वेद में विश्वसनीय  
साण्डू उत्पादों की  
जानकारी

www.sandu.in



बच्चों के लिए इम्युनिटी बुस्टर

साण्डू १८९९ से आयुर्वेद में विश्वसनीय

# आरोग्यदर्शिका®

दिसम्बर 2024



उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

## साण्डू की गुणवत्तापूर्ण प्रभावी औषधियाँ

साण्डू प्रोप्रायटरी प्रोडक्ट्स	साण्डू आसव	साण्डू अरिष्ट	साण्डू काढे
<b>मकरप्राश</b> उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक 500, 1000 मि. ली.	<b>साण्डू कुमारी आसव</b> मलावरोध व यकृतविकार में प्रभावी 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू रोहितकारिष्ट</b> प्लीहा-यकृत रोगों की आद्य औषधी 200 मि. ली.	<b>साण्डू महासुदर्शन काढा</b> सर्वदा सर्वावस्था में श्रेष्ठ ज्वरघ्न कल्प 200, 450 मि. ली.
<b>अँसिविन</b> (साण्डू आँदुम्बरावलेह) उष्णता, दाहनाशक श्रेष्ठ कल्प 100, 200 मि. ली.	<b>साण्डू वासकासव</b> जीर्णकास, जीर्ण प्राणवह स्रोतस् एवं विविध शोथ में प्रभावी 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू द्राक्षारिष्ट</b> फुफ्फुस बल्य एवं पाचक श्रेष्ठ योग 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू महामंजिष्ठादि काढा</b> त्वचारोगनाशक रक्तशोधक श्रेष्ठ काढा 200, 450 मि. ली.
<b>हिमोक्लीन</b> उत्तम रक्तशोधक, त्वचाविकार नाशक, त्वचा को निखारे 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू पुनर्वासव</b> शोथघ्न, कामला नाशक प्रभावी औषध 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू कुटजारिष्ट</b> अतिसार, ग्रहणी की आद्य दवा 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू गोक्षुर काढा</b> (गोखरु काढा) मूत्राशमरी को दूर कर पुनरावर्तन रोके 200, 450 मि. ली.
<b>डायजीफोर्ट</b> (पंचासव) पाचनशक्ति बढ़ानेवाला टॉनिक 450 मि. ली.	<b>साण्डू द्राक्षासव</b> परिपूर्ण पाचक 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू अशोकारिष्ट</b> रत्रीमित्र, रक्तंभक, रक्तपित्त दुष्टी नाशक,सावशोषक 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू भूमिम्बादि काढा</b> अम्लपित्त के लिए मूलभूत कल्प 200, 450 मि. ली.
<b>अँटिलिफ्ट</b> (मादीफल रसायनम्) सही भूख, सही खाना 100, 200 मि. ली.	<b>साण्डू पत्रांगासव</b> पित्तज प्रदरोग एवं गर्भाशय के रोगों में लाभदायी 200 मि. ली.	<b>साण्डू विडंगारिष्ट</b> पारंपारिक कृमिनाशक 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू रास्नासप्तक काढा</b> सर्वोच्च शूलघ्न काढा 450 मि. ली.
<b>शिशुविन</b> शिशुओं की संजीवनी 100, 200 मि. ली.	<b>साण्डू चंदनासव</b> मूत्रदाह व मूत्रकृच्छ्र में प्रभावी औषधी 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू अभयारिष्ट</b> मलानुलोकक, जीर्ण मलावरोध व अर्शनाशक कल्प 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू दशमूल काढा</b> श्रेष्ठ वातनाशक कल्प 200, 450 मि. ली.
<b>तेजरस</b> उत्तम बुद्धीवर्धक 200 मि. ली.	<b>साण्डू लोधासव</b> श्रेष्ठ रक्तरक्तंभक, श्वेतप्रदर रोधक 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू अर्जुनारिष्ट</b> हृदयबल्य औषधी 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू त्रिफलादि काढा</b> (साण्डू त्रिफला काढा) कामला में गुणकारी योग 200, 450 मि. ली.
<b>सोमजीवनी</b> (साण्डू सोमासव) श्वासरोग में चैन की साँस 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू सारिवाद्यासव</b> सौम्य, उष्णतानाशक, रक्तशुद्धिकर कल्प 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू सारस्वतारिष्ट</b> स्मृतिवर्धक व मेध्य रसायन 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू महारास्नादि काढा</b> जीर्ण वातविकारों का श्रेष्ठ कल्प 200, 450 मि. ली.
<b>वासाजीवनी</b> (वासावलेह) पुरानी खाँसी में वासा से परिपूर्ण प्रभावी फॉर्म्युला 100, 200 मि. ली.	<b>साण्डू उशिरासव</b> पित्तज योनी विकार नाशक और रक्तरक्तंभक 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू दशमूलारिष्ट</b> प्रसवोत्तर श्रेष्ठ बल्य, वातनाशक आर्तवरोगों में उपयुक्त 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू पथ्यादि काढा</b> विविध शिरःशूलनाशक काढा 200, 450 मि. ली.
<b>भृंगजीवनी</b> (साण्डू भृंगराजासव) केशवर्धक रसायन कल्प 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू कनकासव</b> कफसावक एवं श्वासनलिकाविस्फारक 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू अश्वगंधारिष्ट</b> शुक्रवर्धन व शक्तिवर्धन का सिद्ध कल्प 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू पुनर्वादि काढा</b> श्रेष्ठ मूत्रल, रक्ताल्पता में लाभदायी 200, 450 मि. ली.
<b>साण्डू केशीता</b> (साण्डू महाभृंगराज तेल) केशवर्धक श्रेष्ठ औषधी 100 मि. ली.	<b>साण्डू लोहासव</b> पाँडुरोगनाशक व प्लीहा रोगनाशक 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू अमृतारिष्ट</b> जीर्णज्वर व ज्वरसे उत्पन्न दुर्बलता में श्रेष्ठ रसायन 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू कृमिविकार काढा</b> (बर्मीगॉन) उदरस्थ जटिल कृमिनाशक 200, 450 मि. ली.
<b>ब्राह्मीहिता</b> (साण्डू ओरिजनल ब्राह्मी तेल) मानसिक तनाव व चिंता के लिए औषधी 100 मि. ली.	<b>साण्डू पिप्पल्याद्यासव</b> पाचक व कफनाशक 200 मि. ली.	<b>साण्डू खदिरारिष्ट</b> जटिल त्वचारोगों में बहुपयोगी 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू बाळंत काढा नं. १</b> प्रसूता में गर्भाशयशोधक व वातशामक कल्प 200 मि. ली.
<b>साण्डू दाडिमावलेह</b> श्रेष्ठ रुचिवर्धक, रक्तवर्धक, स्वादिष्ट, बालकों में प्रिय 100, 200 मि. ली.	<b>साण्डू अरविंदासव</b> बालकों के लिए सप्तधातुवर्धक औषधी 200, 450 मि. ली.	<b>प्रोप्रायटरी टैबलेट</b>	
<b>वासा</b> वासा व तुलसीयुक्त प्रभावी कफ सिरप 100, 200 मि. ली.	<b>कुमारविन</b> (कुमारी आसव नं. ३) बालकों में अग्निवर्धक व कफनाशक कल्प 100, 200, 450 मि. ली.	<b>डेबिक्स</b> परिपूर्ण रक्तशर्करा नियंत्रक 30 टैबलेट	<b>साण्डू बाळंत काढा नं. २</b> प्रसूता के लिये जीवनीय शक्तिवर्धक कल्प 200 मि. ली.
<b>साण्डू गुलकंद</b> (प्रवालयुक्त) उष्णता व पित्तशामक उत्कृष्ट कल्प 200, 400, 1000 ग्राम	<b>साण्डू अवलेह व ग्रॅन्युल्स</b>		<b>साण्डू बाळंत काढा नं. ३</b> प्रसूता के लिये सप्तधातुपोषक व गर्भाशयबल्य कल्प 200 मि. ली.
<b>साण्डू बाम</b> सिरदर्द, बदनदर्द, बंद नाक में लाभदायी 10 ग्राम	<b>साण्डू च्यवनप्राश</b> रोगप्रतिरोधी शक्तिवर्धक व आरोग्यदायक 500, 1000 ग्राम	<b>कोरिसान</b> प्रतिश्याय का प्रभावी इलाज 30 टैबलेट	<b>शिशुविन®</b>  <b>सर्वोत्कृष्ट जन्म घुंटी</b>  <b>शिशुओं की संजीवनी</b>
<b>विमफिक्स</b> जोश, शक्ति और चैतन्य के लिये स्पेशल फॉर्म्युला 10 ग्राम	<b>बिलाजिल</b> अतिसार एवं प्रवाहिका के लिये प्रभावी औषधि 250 ग्राम	<b>ऑस्टिऑन डी</b> प्राकृत कैल्शियम का नैसर्गिक स्रोत 30 टैबलेट	
<b>साण्डू परिपाठादि काढा</b> (पाठाजीवनी) ज्वरोत्पन्न दाहनाशक विश्वसनीय कल्प 100, 200, 450 मि. ली.	<b>वानरी</b> जोश, जोम एवं उत्साहवर्धक पुरुषों के लिए टॉनिक 200 ग्राम	<b>इफेनिन</b> अवरोधरहित श्वसन 50 टैबलेट	
<b>साण्डू सितोपलासव</b> कफसावक व शारीरिक, मानसिक दौर्बल्य निवारक 200, 450 मि. ली.	<b>शतारी</b> पर्याप्त स्तन्यजनन का विशिष्ट कल्प 200 ग्राम	<b>हिमाल फोर्ट</b> रक्तवर्धक श्रेष्ठ औषधि 30 टैबलेट	
		<b>जॉन्डेक्स</b> यकृत संरक्षक एवं यकृत शोथहर 30 टैबलेट	

Email: [customer@sandu.in](mailto:customer@sandu.in), Phone: 022- 2528 4402

# साण्डू आरोग्यदर्शिका 2025

मुफ्त पाने के लिए निचे दिए गये नंबर पर

एस्. एम्. एस् या वॉट्सअप के द्वारा नाम दर्ज कराएँ

मो. नं. ९१३७५२०५००

SMS

नाम- जगह- मोबाईल नं. - आप के उपयोग में आनेवाले साण्डू प्रोडक्ट

उदा: सचिन शर्मा - इंदोर - ९८९२२२XXXX - बिलाजिल

## मुहूर्त

**केश मुंडन मुहूर्त**  
ता. ६ शुक्रवार ता. ११ बुधवार, ता. १२ गुरुवार, ता. १५ रविवार ता. २५ बुधवार (सुबह ९ तक) ता. २६ गुरुवार **सगाई के लिए उपयुक्त दिवस**  
ता. ३ मंगलवार, ता. ५ गुरुवार, (दोपहर १ तक), ता. ६ शुक्रवार, ता. ७ शनिवार, ता. ११ बुधवार (दोपहर २ तक), ता. १२ गुरुवार, ता. १४ शनिवार (शाम ४ तक), ता. १५ रविवार, ता. २० शुक्रवार, ता. २४ मंगलवार, ता. २५ बुधवार (सुबह ९ तक) **विवाह मुहूर्त**  
ता. ३ मंगलवार सुबह ११.०८, दोपहर १२.२८, ता. ५ गुरुवार दोपहर १.०६, गोरज शाम ०६.०१, ता. ६ शुक्रवार सुबह ९.४५ गोरज शाम ५.५३, ता. ७ शनिवार सुबह ९.१८ सुबह १०.५२ दोपहर १२.५९, ता. ११ बुधवार सुबह १०.३७ दोपहर १२.३१, ता. १२ गुरुवार सुबह ९.२२, ता. १४ शनिवार सुबह ९.१४ दोपहर १२.३४, ता. १५ रविवार सुबह ९.१० सुबह १०.२१ दोपहर १२.३४, ता. २० शुक्रवार दोपहर १२.०७ गोरज शाम ५.५८ ता. २३ सोमवार सुबह ९.५० गोरज शाम ६.०० ता. २४ मंगलवार सुबह ९.४६ गोरज शाम ६.००, ता. २६ गुरुवार सुबह ९.३८ सुबह ११.४४

| दिनांक |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| १      | २      | ३      | ४      | ५      | ६      | ७      | ८      | ९      | १०     |
| ११     | १२     | १३     | १४     | १५     | १६     | १७     | १८     | १९     | २०     |
| २१     | २२     | २३     | २४     | २५     | २६     | २७     | २८     | २९     | ३०     |
| ३१     | ३२     | ३३     | ३४     | ३५     | ३६     | ३७     | ३८     | ३९     | ४०     |
| ४१     | ४२     | ४३     | ४४     | ४५     | ४६     | ४७     | ४८     | ४९     | ५०     |
| ५१     | ५२     | ५३     | ५४     | ५५     | ५६     | ५७     | ५८     | ५९     | ६०     |
| ६१     | ६२     | ६३     | ६४     | ६५     | ६६     | ६७     | ६८     | ६९     | ७०     |
| ७१     | ७२     | ७३     | ७४     | ७५     | ७६     | ७७     | ७८     | ७९     | ८०     |
| ८१     | ८२     | ८३     | ८४     | ८५     | ८६     | ८७     | ८८     | ८९     | ९०     |
| ९१     | ९२     | ९३     | ९४     | ९५     | ९६     | ९७     | ९८     | ९९     | १००    |