d{kk & %

fVIi.kh

# 6

# nSfud thous vk;qosZn%

आयुर्वेदः पूर्वशरीरं स्वस्थकरणस्य विश्वस्य सर्वप्राचीन मस्ति। अयं त्रिसहस्त्रवषतिपि अधिक कालपूर्वं भारते विकसिंत अयत। अपं एकं विचाराधारितं उपचारं अस्ति। चस्मिन् सम्यक्स्वास्थचस्य आधारं मनः, शरीरं आत्मायाः सन्तुलनं सामञ्चस्यं च मन्यते। साधारणरोगाय आयुर्वेदे बहुसम्यक् उपचारोवलबधं वर्तवे। बहुरोगाः चरा शिरोवेदना चर्मरोगः माइग्रेनः पीनता वायुविकारः मधुमेहः आधाः उपचारं आयुर्वेदे उच्यते। अम्यः प्रमुखोदेश्यं अस्ति सम्यकञ्वास्थचस्य प्रचारं प्रसारं वा करणीयम्। न तु रोगेभ्यः संघर्ष करणीणम। किन्तु उपचारकाश्चिद्रोमान् केन्द्रीत करोति। प्रस्तुतकध्याये वयं आयुवेदस्य अर्य तस्यः नियमः कश्चिद् पादपविषयेधु च ज्ञानवृद्धि कर्मः। अस्मात् ज्ञानात् वयं दैनिकजीवने भवने सति लघुरोगान् साधुं कर्तुंशक्यन्ते।

## mís';kfu

प्रस्तुत अध्याये पठित्वा भवन्तः—

- भारतस्य आयुर्वेद परम्परयाः व्याख्यान्ते ;
- आयुर्वेद प्रमुखनियमातां सूची निमार्तुं शक्पन्ते ;

- जीवनेआयुवेदाये महत्त्वं वेदितुं शक्यन्ते ;
- औषधी भोजनपाकद्रव्यमहाक्षसे प्रयुक्ता सामग्रपाः औषधीगुण वक्तुं शक्यन्ते ;
- साधारण–स्वास्थ्य समस्थान् निर्धारितुं के लिए साधारणोंक्यीपादयानी प्रयक्तुं शक्यन्ते।

## 6-1 vk;qosZnL; Hkkjrh; ijEijkKuEk

सहस्रवर्शपूर्वं आधुनिकाचारपद्धतिः बुद्धिं शरीरसम्बन्धं वा स्वरूपजीवनस्पाधारं मन्यते। भारते सन्तः कर्पोऽयं अत्यन्तपूर्वं विकसितं कत्रतवान चयत् विश्वस्य सर्वप्राचीन शक्तिशाली च बुद्धिं शरीरं वा स्वस्थधारचिंतुा प्रणाली वर्तते। सम्बन्धोऽयं रोगान सम्यक्कर्तुएं बहु–सहायक वर्तते आयुर्वेदजींवनस्य विज्ञानं वर्तते। आयुर अर्थमस्ति जीवनं वा वेदस्य आयमन्ति ज्ञानं विज्ञानं वा। अयं विवेके आधारितं अस्ति यस्मात् जनाः स्वस्थं सक्रिपंवा भवति। सदैव ते स्वकीयसम्पूर्णं ऊर्जां वा कार्यक्षमतां ज्ञातुं शवयन्ते। आयुर्वेदः तथ्योऽयं पुश्टयति चत् 'सूखां उपचारत् श्रेष्ठ'।

आयुर्वेदे निपुणजनः एकं इद्रशी उपचारयोजना निर्मितयति चत् व्यवतां जनस्व अनुसारं निर्मिवपति। अयं भवंन्त शारीरिक संवेगात्मक सम्बन्धान् रचितं प्राथमिक जीवनं चोजयति। आयुर्वेदे विश्वासकर्तारः जनमां मन्यते अथ बात् अस्माकं शरीरं पञ्चपूलतत्त्वेम निर्मितः। जलवायुराकाग्निपृथ्वी आयुर्वेदोपयाराय उद्देश्य भवति अवशिष्ट भुज्यपदाथांन् शरीरतः स्वच्छ कारणीयम् यत् भवन्तः रोगग्रस्त कर्तुं शक्नुवन्तः।

इकं स्वच्द्कर्ता प्रक्रियां पञ्यकर्मुच्यते यस्यः योदना भवन्तः शरीरे भव

fVIi.kh

अपष्टि.पदर्थाना लक्षणं अल्यकर्तं कत्रतवन्तः। सदैव गापे सन्तुलनं एवं लाभञ्सस्यं वर्धयति। उतंसाञ्जस्यं सयपपतुं आयुर्वेदे विपुणाजनः रक्तस्वच्छः मालिशः औषचतैनं जड़ी–बूटी च आद्यों कार्य करोति।

अस्य मूलोदृश्यं अयमस्ति यत् शरीरं–मन आत्मायाः सन्तुलने स्वास्थयाव्यरित भवति। एषः रोगेभ्यः प्रतिरोधेन सह सम्यकस्वास्थ्येऽपि बलं ददाति।

वेदेश्यः वयं ज्ञानसूचना च प्राप्त कर्तुं शक्जुमः। आयुर्वेदमुल्यरूपेण जनकद्वौ मन्यतः। यानां कार्यं अघापि महत्वपूर्ण वर्तते– चरकः सुश्रुतः च। आयुर्वेदस्य ततीयग्रन्थमस्ति 'अष्टाडछदयम' यत् चरकसुश्रुतयोः कार्याजां संहित–वर्णनं अस्ति। मुख्यप्रथा युर्वेदिकग्रन्थाः अद्येव समसामायिकं वर्तते–चरक सुश्रतटाडणहत्रदयसंहिता! इमे ग्रन्थाः कौशतर्षप्राचीनाः वर्तन्ते! ठये ग्रन्या मौलिकाः चस्मात् कारणं महत्वपूर्ण वर्तन्ता सदैव इसे आयुर्वेदिकोषधीनां पूर्णसंदेशं ददाति। आयुर्वेदः वर्तमानसमये प्रचलितं एकं इदृशीं उपचारप्रणाली अस्ति यत् स्वकीयं एवं सम्पूर्ण अस्ति।

## 6-2 vk;qosZnL; ewyHkwrfu;e%

आयुर्वेदस्य नियमाधीनस्वास्थ्यं एकं व्यक्तिगतं विषयं सस्तिध्प्रत्येकजनस्य पृथवा पृथक् प्रकृतिः! अस्मात् जनस्य शारीरिकः मानसिकः च शारीरिक संगठनः स्थित्याः आंकलन क्रियते! सः जनस्य रोगग्रस्त भवनेन कारणानां व्याख्या करोति! प्रकृत्यौ मानवशरीरस्य त्रिस्त्रोजोन् समाहित करोति! पितऊर्जा तीशणबुद्धिमान गतिमानं च मन्यते! यदा पिताना ऊजायां प्रभावित भवति तु अलारं वायुविकारं अपच्यं क्रोध हृदयरोगं युजपीडा च भवति।

वातोर्जाचाः तात्पर्यं वाचुराकाशतः मन्यते। अयं शारीरिकडगात् अपि चुष्यन्ते। वातोर्जायुवतं वनाः हृदयजीवी कलात्मकं मौलिकविचारयुक्तं सन्ति। वातोर्जा

अल्याधिकं भवने सति युजपीडा उपररोगं अर्थरोगं चिन्तितं अन्य च रोगाः भवन्ति।

कफोर्जा तात्पर्य झितिर्जलेन मन्यन्ते। कफोर्जा बलविकास च नियन्त्रिंत कर्तु प्रयुस्यते। अयं वक्षस्थलकटिप्रदंशेन युज्यते कफोर्जितारः जनाः ब्लशाली वीर्यवान च भविस्यति तस्याः जनाः प्रकृतिः शातं भवति। कफोर्जा अल्पाधिकं भावे सति स्थूलता मधुमेहत साससससमस्या पिताष्यरोगः च भवति।

प्रतिजनस्य स्वकीयत्रिदोबात् निर्मित णपुः भवति। किंतु कोऽपि दोबतच्वः परस्य .................. अधिक प्राप्यते! प्रतिदोबशरीत्व कस्यपि कार्य नियन्त्रयति। अथमवि मन्यतेयत् दोबाना सन्तुलनस्य आधारे एव जनः रोगमत्रस्तः भवति। अस्मात् तस्यः स्वास्थ्यसम्बंधी समस्याः धन्ति।

जीवनं वयं अनेक मनोवेदना अवसरं च प्रददाति। सत्योऽयमस्ति चत् तेषु वयं नियन्त्रितं न कर्तु शक्नुमःतु वयं भक्षणंजीवनशैलयां परिवर्तितुं कृत्वा स्वयं रोगग्रस्तभवनेन रझितुं शक्नुमः। जीवनस्य सन्तुलनं वा स्वास्यार्थं वयं ध्यायनं आवश्यकमस्ति। यक्षपान जीवनशैली जनाय शरीरं मस्तिष्कं चेतना च बधीति।

## mipkj;kstuk

ररोगस्य ज्ञानं भापे सति विद्वान् आयुवैदिकचिकित्सकः जनाय निजीयोजना रचपति। अयं भोजन तस्यः आहारें योगे जड़ीबूटयौ व्यायाममालिशे आधारितं भवति।

अयमोपचार पद्धति दोबानां मध्ये सन्तुलनं रचितुं सहायतां करोति।

- आहार– विशेबाहारस्य सहायतायाः जनस्य दोबाणां दूरीकत्रतंस्य प्रयासं क्रियते।

## nfud thou vk;|oln%

d{kk & %

fVIi.kh

- स्वच्छता विषहरणं च—अयं व्रतंस्यआहारांय शारीरिकोपचारस्य गुदोपचारस्य मादयमेण क्रियते।
- जड़ी—बूटी औषधी आयुर्वेदिकीब्बी च मशालानां उदाहरणंमस्ति—हल्दी त्रिफला अश्वगन्धा गुगुलं च।
- योगम्
- ध्यानम्
- व्यायामम्
- शारीरिकोपचारः मालिशं च अस्पोदाहरणमस्ति—अभयंगः (एकायुर्वेदिक—शैल्याः कृत मालिशः) च शिरोधरा (एकोपचारः यस्मिन् जड़ीबूटीं ऊष्णतैले मितिला ललाटे स्थपयन्ति)
- जड़ीबूटीचापम्—पितचायम्, वातचायम्, कफचापम्

## 6-3 thou vk;|olnL;egRo

जीवने आयुर्वेदस्यमहत्वं—आयुर्वेदः अत्माकं सवभावस्य च स्वास्थ्याय मध्ये सम्बन्ध स्थापयति। प्राचीनग्रन्थानुसारं विवेकशीलजनः प्राकृतिकः पदार्थानां सेवनं करोति। यस्मात् औषधी जड़ीबूटी च सम्मिलितं वर्तते। अय भवन्तः चिन्तामुक्तं प्रसठं स्वस्यं च रोगमुक्तं करोति। विश्वाथाच्यसंगठनं आयुर्वेदं 1976 ईरबी अस्मिन् वर्षे मान्यता प्रदत्तं।

आयुर्वेदः वचं सम्यक् जीवनस्य प्राथमिकावश्यकतानां विषये सूचना ददाति। अस्यान्तरगतं अन्नं ध्यानं योगशास्त्रं च आगच्छति। भवत्त यं सयमितं कृत्वा बहु एवं रोगानां बाधितुं शक्नुवन्तः। सदैव हर्षेठा सह जीवनं यापनं कर्तुं सफल भवन्ति। प्रतिरोगस्य मूलं वर्तमानधुनिक जीवनशैल्यां गितं परिवर्तनं

अस्ति। स्वास्थं भवन्तः जीवने आयुर्वेद र्निग्नप्रकारेण लाभकारी वर्तते–

### 1- HkoUr Lodh; çhRok f'k{kfrA

आयुर्वेदः अस्मिन् ताये बलं ददाति यत् भक्तः स्वयमेन प्रीतयन्ता। कश्यिदन्य व्यक्तयाः स्णकीयं तुलन मा कुरू। स्वभीतिकावस्यकतान् श्यायन्तु यत् स्वस्थ जीवनस्य विकसितुं च सम्यकृस्वास्थ्यं दतुं लाभकारी क्षति।

### 2- Lo thouk; ik"kdrUo"k /;k;Ur%

आयुवेदमूलतः भवान् प्रकृतिर्समीपे नयति। भवन्त वातावरणसा संतुलनं न भावे सति भवन्तः स्वास्थ्यं सम्यकं न भविष्यति।

### 3- Hkoku LoÅtk mfprfn'kk;k mi;kx drq 'kD;rA

अद्यपि दैनिकजीवने वयं स्वमानसिकस्य शरीरिक च स्वास्थ्यस्य ध्यातुं आवश्यकतास्ति। मानवः सदैवः एवं धैयहीनं भविस्यति। अतएव अस्मान् अयं ध्यायतुं आवश्यकमस्ति चतूर्जा अस्माकं जीवने किम् स्थानं प्राप्नोति। सह एवं अस्मानं जीवने कल्य कार्यस्य किं महच्वआस्ति। अस्यापि वयं विचारं करणीयम्।

### 4- dkf'kdku LokLF;a /kkj.kh;a

अपचंः अस्माकं शरीरकोशिकान् हानिं ददाति। यदि अलोऽयं समये स्वच्छ न व भविष्यति तु शरीरे एकत्रितं भूत्वा असंतुलनाथा स्थितिः रचयति।

### 5- 'kjhj fo"kk.krRo vYi Hkfo";frA

छोपानां अनुसार भोजनं ग्रहणं करणात् भवन्तं पाचनतंत्र सशक्त भवति।

## nfud thou vk;qosZn%

केचिभोजन पदार्थात्रां सेवनकरणात् पाचनतंत्र उचितंकाले सक्रिय भवति तथा शरीरे निर्मिता विषवित तच्वानां समाप्तिर्भवति।

### 6- ikpurU= l'kfädj.kE

दोपानां अनुसारं भोजनं ग्रहणं करणात् भवन्तं पाचनतत्रं सशक्तं भवति। केचिभोजनपदार्थात्रां सेवनकरणात् पाचनतंत्र उचितकांले सक्रिय भवति तथा शरीरे निर्मिता विषतित तच्वानां समाप्तिर्भवति।

### 7- rukogj.k p mfprLokLFkk; jf{kr; egRoi.k vfLrA

भोजनं भक्ष्येण जने एकं सुन्तुष्टिर्भावं आगच्छति। यदि भवन्तं पा चनतत्व सायक नास्ति तु भवन्तं असहज च खिन्नितुं अनुभवन्तः यत् भवन्त जीवने नाकारात्मकभावं प्रेषयिष्यति।

### ikBxrk ç'uk 6-1

रिक्तस्थानातां पूर्चन्तः

1. आयुर्वेदोऽथ विश्वासं ददाति यत् प्रतित्शक्तिर्पूते ........................... तच्वानि भवन्ति।
2. .................... शरीरं उचितकर्तुं परिवर्तन करोति।
3. प्रकृतिः प्रयी शारीरिकोर्जायाः मन्यतै। तान् ..................... उच्यते।
4. आकलनपश्चादेव आयुर्वेदे निपुणजनः ............................ उपचारय/जनायः निर्माणगतां
5. आयुर्वेदजींवनस्य ......................... आधारं अन्नं ध्यानं योगं च मन्यते।

## 6-4 tMh&cwVh e'kkykek Ikd'kkykex;k% vf"k/kh;x|.kEk

आयुर्वेदिक जड़ी–बूटिनां प्रयोगः दोषहरणार्यं च शरीरस्योप चार कर्तुं कियते आगच्छतु केचित् सामान्यजड़ी–बूटीः मशालेः महानसमामातयाः ओषधयगणविषये विघन्तें–

### 1- yrk (Bail)

लतापत्राणां प्रयोगः डायरिण पेचिशः कब्जं च शोधितुं कियते।

### 2- rqylh (Basil)

पादपोऽपं भारतस्य प्रतिग्तहस्य प्राङगणस्य शोमा वर्धाती। तुलसीपत्राणां प्रयोग कफं जुकामं श्वासरोग पाचनतंत्रं च सशक्तकरणे कियते।

### 3- iksfnuEk (Peppermint)

पापदोऽयं पप्रस्य कारणं स्वादिष्टरूपेण उपयुच्यते। अयं अपचं च ................ ........... सम्यक् कर्तु विशेषरूपेण उपयोगी वर्तते।

### 4- uhe (Neem)

आयुर्वेदनीमवृक्षं विशेषऔषधी मन्यते। अल्य पत्रागां प्रत्येगं .................. क्रियते एवं मानसिकत्नावाय मिर्गीरोगाय विशेषरूपेण प्रयुक्तं भवति।

### 5- egUnh (Heena)

मेहन्दी शरीरे अग्निं करोति। डग्धंस्थनि अपि मेहन्दीप्रयोगं क्रियति।

## 6- nkyphuh (Cinnamon)

दालचीनी एकं प्रसिद्ध कफनाशक वर्तते। दालचीनी बहुश्वासमम्बन्धी रोगः ऋण–अस्थमा श्वासरोग हत्रदयरोगं च ज्वरे विशेषसपेण प्रयुक्तः।

## 7- ySo.Mj (lavender)

पुष्मगंट विशेषावपेण उपयोगी भूतः। अयं सुगन्धदुनतपुष्पं ........ वर्तते। ........... नयं तयतिरोरकअपेण अपि कार्य क्रियते।

## 8- xUFkif"iEk (Marigold)

आतपतात् दहजं मुखचर्मरोगः मूखलाठिभडे गैन्दपुस्प विशेषयोगी कति। जिद्र छालेषु च पाचनरोगे अपि अस्यः प्रयोगं भवति।

## 9- y'kqu% (Galic)

लशुनस्य प्रयोगं रक्चापअल्पकालेनि च मूप्रवसाः अल्मकरणत्वे सति क्रियते। अस्यं रोगलुविरोधी अवि प्रभावं भवति।

## 10- EokjikBe (Aloevera)

अस्मिन पादपे अनेकाः औलधीगुणाः भवन्ति। अयं शतवर्षेश्यः औषधीरूपेण प्रयुक्तः। अयं दहने मधुमेहे वर्णस्पहते धावसार्धुकरणे सरसारो आतसूजने च सूजनविरोधीसपे अवि उपयुष्यते।

## 11- xUndEk (Calendula)

पादपोऽयं विश्वस्य बहुवालिकायां प्राप्यते। अयं कब्जविरोगी सूजनविरोधी

घावरगणे सहायकः रोगाणुविरोधी च रक्तस्पष्टकरणे सहायकं वर्तते।

## 12 yoMxEk (Clove)

आगच्छतु लवङगणस्य किम्बिदोषण्धीयगुलावां ज्ञानं प्राबोरी। ली लवङगमं बयं निम्नरोगेषु प्रयुस्यन्ते–रोगाणुर्विरोसी दुर्धधनाविरोधी उतेजकः क्षयविरोधी तथा पीड़ानिवारकम्।

## 13- uhe (Neem)

निम्बस्मगुणाः प्राचीनसंरक्रत्याः प्रचलन्ति। 'नीम' पदं संस्कृतस्यध'नीव' आगच्छति अस्थार्यमस्ति 'सस्यक् स्वास्थ्य'। नयं चर्मरोगे त्वचोपचारे शिरस्वच्छकरणे सरसाले ...................... च कण्ड्वौ कार्य आगच्छति।

## 14- æfjæk (Turmeric)

हरितायाः हिन्दुस्क्रितयाः वर्तते। अयं स्वच्छता हेतुः योगी वर्तते। हिन्दू जीवनात् युज्यते। अत्यः मुख्यींबथीपगुणं वर्तते–लीवरस्य सुरक्षा दुर्घनारोधनं च रोगाणुविरोधी भवः।

## 15- efFkdk (Fenugeek)

मेथिक एकं गुणकारी औषधीयपादपमुच्यते। मैथिकायां नाना–औषधीयं गुणंवर्तता मेथिका मूत्रवसास्तरं अल्पं करोरि। मेथिका केशसऽनात् रतति पायनतन्त्रं बलशात्री करोति रक्तस्वच्छं करोति खतचापलयं करोति तथा युजपीडा एवं मधुमेहे उपयोगी वर्तते।

## 16- lkSQ (Fennal)

सौंपफ स्वाद एवं खुश्बू दोनों के लिए उपयोग की जाती है। यह अनेक स्वास्थ्य समस्याओं में उपयोगी है। इसके कुछ प्रमुख लाभ हैं–कपफ, कोलेस्ट्रोल नियंत्राण करना, आंखों की ज्योति बढाती है, अम्लीकरण (acidity) और श्वास में बदबू आने से रोकती है।

## 17- /fu;k (Coriander)

धनिया भारतीय रसोई का महत्वपूर्ण तत्व है। इस पौध्े की पत्तियाँ, और बीज सेहत के लिए उपयोगी है। धनिया आपको हमेशा स्वस्थ रखता है क्योंकि यह एंटी ऑक्सीडेंट, मूत्राशय समस्याऐं, पाचक तंत्रा मजबूत करना, मासिक चक्र को नियमित बनाता है और कील मुहासों की रोकथाम करती है।

## 18- vfædEk (Ginger)

अचपूण स्वास्थ्यस्य प्रति भवत नयति। अय अपय शिरिवेदना रक्तचाप शीतकोण श्वासरोगे उपयोगी वर्तते।

## 19- vtekinEk (Ajwain)

अथ ववासीरोचार ऋतुयके पीदाहरणं त्वकृरोंग, उदरपीडा वायुविकासय से विरोध करोति।

## 20- vEyEk

अम्लस्य सवप्रचलितः नामः 'आमलकी' भवति। अयं पोषणं लम्यकस्वस्थ्यं व

प्रोत्साध्यति। अन्यः सयोगः अतिक्रियाशीलतका पेपतिकलार उदररोग–चिन्ता–मधमेहाय च क्रियते।

## 21- Rod

त्वक् एकं प्रमुखमशालं वर्ततेद यह सम्पकस्वास्थ्येन सह वाचनतत्तं इदं करोति। अयं मस्तिष्कं शांत करणत्वे सहायकः। अस्यपेयोगः अपचः वयनं पे उदराना भवेत।

## 22- ,yk

अस्यप्रथमां हिचकीन्मने दुर्न्धन्धश्वाये परियायां क्रियते।

## 23- fgax%

हिंगु प्रयोगदैनिक हारे सम्यक् भवति। अयं बहुसमस्यान् निवारितु सफल भवति। विशेषरूपेण उदरपीड़ा उपररोगदि।

## 24- tkfrQyEk

जतिफलं डायरिया ज्वलनं स्थामयितिः उपरि भागे पीडा महत्वपूर्णं औषधी अति।

## 25- thjd%

अयं अपचं डायरिया गतिशौचं बहुचिन्तां ............ च उपयोगी वर्तते।

## 6-5 dfpr~ lkekU; jksxku~ vk"k/kh; iknis'; % lHkh phu dkjpRk

दैनिकजीवने केचन रोगाः वयं आविष्टचन्ति। आगच्छतु तां केचित् आयुवैदिक चिकित्साय विषय जानाति। ते गृधेपचारः वर्तन्ते किंतु केणीद आयुर्वेद विशेषज्ञात् परामर्श अपि आवश्यक मस्ति।

### f'kjksonuk (Headache)

- एकं पक्वं ग्रध्यतु। ऊर्जापरणं व्यक्त्वा लवनं सह प्रतिदिनं प्रातः सितोदरे सप्ताहत सेवयतु।
- अष्टतः दशपर्यन्तं तुलसीपत्रं अर्धमगुल्यं अद्रिकं कृष्णगरीचिका सह पीनो धारयतु जले दच्वा दष्ठां करोतु च पुनः अवरणित्वा ............... स्थापचतु। शोधित्वा अल्पोष्टादुग्धं च मिष्ठिका मिलितवा दिबतु।

### ok;qfodkj%

- अजमोद शुष्क आर्द्रकं उभयो एकं–एकंच मसः मिलित्वा सूक्ष्मपिनष्टः। स्वादानुसार कृष्णलवव्मेसह मिलित्वा सूक्ष्मपिनष्टः। स्वादानुसार कृष्णलवव्मेसह मिलित्वा ऊष्णजलेनसह एकचमसः गृछोतु।
- अद्रिकस्य भागद्वै वा शुण्ठयाः एव उबरे वायुविकारः न भवति।

### d.M dOV;Ek

- लवणं दत्वा अल्मोष्णजलेन दिवसं वारहे आलुणुन करोतु। किंतु ध्वनिः न करूः। ध्वनिः करणेन कण्डयार वर्धिस्यति।
- आर्द्रकतुलसीपदास्य के चिहपप्तं चाये दव्वा गृहचतु।

## 'khrjkxEk

- एकः चमसः कृष्णमरीचिकां दुग्धे ऊष्णकृत्वा दरिद्रा मेलयतु दिवसे एकवारं गृहयतु।
- अतिशीतरोगं भावे सति निम्बईः रसः अर्धद्वयमचषकः ऊष्णजले दत्वा मधुः मिश्रित्वा शयनकाले गृहयतु

## vfuæk (Insomani)

- एकलघुचषकः ऊष्ठादुग्धगध्वुना सह शयनकाले अवश्यं गृध्यतु
- जीरकं ऊष्णचूर्णं पम्वं कदलीफलस्य गूदेंन सह प्रतिपिनां नियमिता पेण गृहयतु।

## jä0irk (,ueh;k & Anenmia)

- चुकन्दश्स्य खण्डाव् विस्बरसे दत्वा प्रातः सितीदरे गृहयवु। अस्मात् शरीरे रक्तमात्रा वर्धयति
- 125 ग्रा. पालकं सप्ताहे .................. अवश्यं ग्रध्यतु।

## çPrp;kohMk (Menstrual Pain)

- केसरस्य लघुचमसः एक लघुचषकः जले ऊष्णीयताम्। यदा जलं अर्ध भवष्यिव्यति तु भागप्रयार्थं अस्यः समानरूपेण विभासयतु केचिद् दिवसपर्यन्तं दिवसे वारप्रये अलगय गृहयात् श्रच्तुचर्यापीड़ायाः समस्या समाप्त भविष्यति।

## e[kgkyEk (Mouth ulcers)

- अजीर ..................... च चवर्णित्वा गरारं करणात् लाभ भवति।
- पक्वं कदलीकलस्य गुदं अपि पीड़ितस्थाने स्थापचात् लाभ भवति।
- नवपक्वनरिकेलस्य जलेन गरारं करणेनउपि ढालं असाधुः भवति।

## e/kqesg%

- भवन्तः स्वकीय आहारे स्वच्छफलं शाकं च गृध्यतु लम्यक् जीवनशैलीं स्वीकरोतु तथा केफीनस्प मात्रा अल्प करोतु।
- हरिद्राप्रयोगं करोतु। इदं भवन्तः रक्ते शर्करामरणा उचितं स्थित्वा साध्यकः।

## oLrihMk (Acid Refliux)

- एकचषक मूवारवाइरसं पीत्वेन लाभं मिलति।
- अयं जीण्सिमस्यायां अपि उपयोगी अस्ति।

## ihurk (obesity)

- निम्बरसं मधुना सह प्रतिदिनगृहेन लाभ मिलति।

## : lh (Dandruff)

- मेधिकानिम्बस्य प्रयोग इदं समस्यायाः भविश्यति।

d{kk & %

fVIi.kh

## ikBxr ç'u 6-2

निम्नवाक्येषु सत्यंमसत्यस्य चिहयतुः–

1. द्ररिद्रा रक्ते शर्कराम नियन्त्रितं सहायकमाति ( )
2. अनिद्रार्थं निम्बरसे वैरयित्वा कन्दमूल प्रातः रिक्तोदरे भयन्ति ( )
3. अद्रिकं खादन पश्चात् चवर्णात् वायुविकार समस्या समाप्त जातं। ( )
4. लवङगे प्रमुखं औषधीगुणं भवति प्रतिरोधक दुर्घटनाप्रतिरोधक रोगाणु प्रतिरोधकं उत्तेजनाल्पकतृका पीड़ानाशक च अति। ( )
5. हिचकी मनें दुर्धन्धध्वासे डायरियायां उपयोगी वर्तते। ( )

## HkoUr fda f'kf{kroUr

- आयुर्वेदस्य भारतीय परम्परा
- आयुर्वेदस्य मूलनियमः
- आयुर्वेदस्य जीवनमहत्त्वा
- जड़ी–बेटी–मशालां पाकशालापदार्थानां च ओवधीयगुवः
- केचितद् सामान्यम्वार यसमास्यानां औषधीपप्रदयेन उपचारः।

## ikBkUr ç'u

1. आयुर्वेदपदेन भवन्तः कि अश्युपगम्यः।

2. आयुर्वेदभूणनियमानां संक्षिप्तव्याख्या कूर्वन्तुः।

3. दोषानां किं अर्थः अस्ति दोबानां संक्षिप्त व्याख्या भूर्वन्तु।

4. आयुर्वेदस्य दैनिकजीवने किम् महत्वमस्ति?

5. निम्न जड़ी–बूटीं कस्मिन् रोगे प्रयुज्यताति–

   (i) हरिप्रम्

   (ii) आर्देकार

   (iii) त्वक्

   (iv) तुलसी

   (v) म्वारपाठा

6. निम्नरोगैः औषधीय उपचारमुवाच–

   (i) कफः

   (ii) रूसी

   (iii) मधुमेहं

   (iv) सविहा

   (v) रक्तक्षीणं

d{kk & %o

fVIi.kh

## mÙkjekyk

### 6-1

1. पञ्च
2. मनस्
3. दोषः
4. वयैस्तिकः
5. प्राथमिकः

### 6-2

1. सत्यम्
2. असत्य
3. सत्यम्
4. सत्यम्
5. असत्यम्