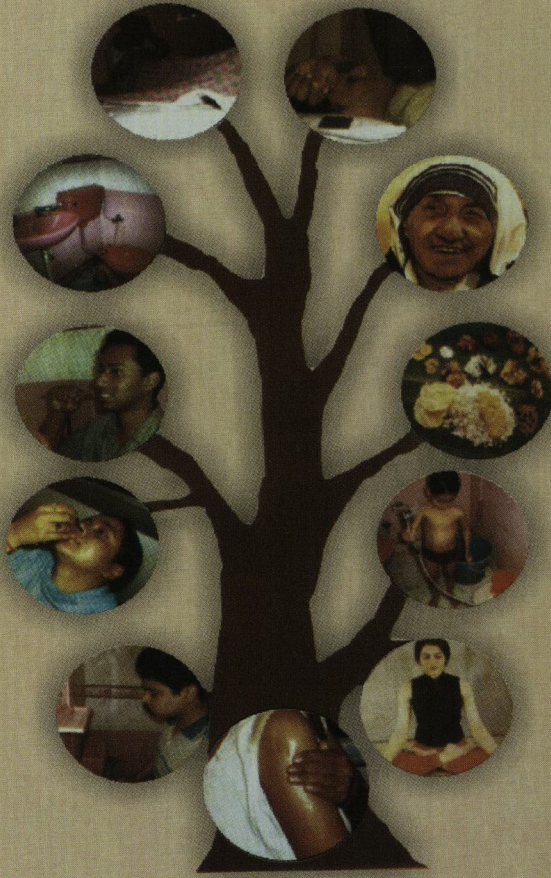


दिनचर्या (दैनिक-पथ्यापथ्य)
कालक्रमिक परिप्रेक्ष्य
(प्रवर्द्धित एवं स्वस्थ जीवन
के लिए आयुर्वेदिक मार्ग)



केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय

(आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी)
भारत सरकार

1. ब्रह्म मुहूर्त जागरण (सुबह उठना)

सूर्योदय से दो घंटे पूर्व अर्थात्
(4.30-5.00 पूर्वाह्न)

यह वह समय है जब दिमाग एवं
सम्पूर्ण वातावरण शांत एवं
प्रदूषण रहित रहता है।

2. मलोत्सर्ग (प्राकृतिक परिचर्या करना)

मल मूत्र इत्यादि वेग को कभी भी नहीं रोकना
चाहिए न ही बलपूर्वक वेग करना चाहिए।

वेगों को रोकने से कई
रोग उत्पन्न हो सकते हैं।

3. दन्त धावन (दाँतों की रक्षा करना)

ताजा दातून का प्रयोग करें :-
- नीम (अजायरेकटा इंडिका)
- खदिर (अकासिया कॅटचु) आदि

दाँतों की सफाई करना
दुर्गन्ध को मिटाता है।

4. नस्य

अणु तैल की दो बूँद नाक में डालें
(यह एक आयुर्वेदिक औषधि है)

समय से पूर्व बालों के पकने एवं
गंजा होने में निवारक तथा गहरी
निद्रा को सुनिश्चित करता है।

5. गंडूष (मुँह धावन क्रिया)

त्रिफला क्वाथ या अन्य औषधियुक्त
तेल से मुँह को भरे।

अत्यधिक प्यास, स्वाद में सुधार
एवं मौखिक स्वास्थ्य संबंधी
निवारण करता है।

6. अभ्यंग (तेल मालिश)

तिल तेल का प्रतिदिन
प्रयोग करें

त्वचा को मुलायम रखता है, इससे
रक्त संचार में सुधार होगा तथा
गंदगी को हटा देता है।

11. निद्रा (शयन)

वातावरण को शांत एवं सुखद रखें। दिवा निद्रा
की उपेक्षा करें अर्थात् दिन के समय में निद्रा न लें।

स्वास्थ्य एवं दीर्घायु को प्रदान
करता है। शारीरिक आकार-प्रकार
एवं भावोद्दीप्त में सुधार करता है।

10. सद्वृत्त

आयुर्वेदिक सिद्धान्त को अपनाएं। हिंसा का अनुकरण
न करें। प्रफुल्ल मनोवृत्ति रखें तथा जरूरतमन्द की
सहायता करें

मानसिक शांति एवं वातावरण
को सुखद रखता है

9. भोजन

मसालेदार भोजन की उपेक्षा करें
रुचिवर्द्धक पोष्टिक आहार लें
ज्यादा आहार न लें।

तेजी से वृद्धि एवं
मजबूती प्रदान करता है।

8. स्नान

व्यायाम के पश्चात् आधे से एक
घंटे तक स्नान करें

भूख में सुधार शक्ति वर्धक
एवं शारीरिक महक को
मिटा देता है

7. व्यायाम

अपने क्षमता की आधी मात्रा तक व्यायाम करें।

सहन-शक्ति एवं प्रतिरोधी
शक्ति में वृद्धि तथा शारीरिक रक्त
संचार में सुधार।

आयुर्वेदिक पथ्या-पथ्य उचित
जीवन के लिए स्वास्थ्य

के रखरखाव

एवं दीर्घ जीवन प्राप्ति हेतु रूप
रेखा है जो रोग से राहत
प्रदान करता है और जीवन
को संतोषप्रद आनन्द हेतु अनुमति
देता है एवं वास्तविकता को
प्रदान करता है।

