



Ministry of Ayush
Government of India



National Commission for
Indian System of Medicine



ALL INDIA INSTITUTE
OF AYURVEDA



आयुर्वेद के नवरत्न

• **निद्रायत्तं सुखं दुःखं पुष्टिः काश्यं बलाबलम्।**

സുഖകരമായ ഉറക്കം ആരോഗ്യത്തിന്റേയും സന്തോഷത്തിന്റേയും നല്ല ഉറവിടമാണ്.

• **अभ्यङ्गमाचरेत् नित्यं स जराश्रमवातहा ॥**

ദിവസേനയുള്ള മസാജ് വഴി നിങ്ങളുടെ വാർദ്ധക്യം വൈകിപ്പിക്കുക

• **आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते ॥**

മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യത്തിനായി വ്യായാമം ചെയ്യുക

• **तैलमेव च नस्यार्थे नित्याभ्यासेन स्वस्थस्य नेतरे ।**

ദിവസവും മുക്കിൽ എണ്ണ ഒഴിക്കുന്നത് നിങ്ങളെ ആരോഗ്യത്തോടെ നിലനിർത്തുന്നു

• **आहार विधिविधानं अरोगाणां ॥**

നല്ല ഭക്ഷണക്രമം നിങ്ങളെ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് അകറ്റി നിർത്തുന്നു.

• **न वेगितोऽन्यकार्यः स्यान्नाजित्वा साध्यमामयम्॥**

സന്തുഷ്ടവും സുഖപ്രദവുമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ പെരുമാറ്റച്ചട്ടം പിന്തുടരുക

• **सुखं च न विना धर्मात्तस्माद्धर्मपरो भवेत् ॥**

സന്തുഷ്ടവും സുഖപ്രദവുമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ പെരുമാറ്റച്ചട്ടം പിന്തുടരുക

• **लाभोपायो हि शस्तानां रसादीनां रसायनम्॥**

രസായനങ്ങളിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുക

• **ऋतुविशेषवशाच्चाहार विहार सेवन प्रतिपादनार्थमृतुचर्या ॥**

കാലാനുസൃതമായ വൃതിയാനങ്ങൾ നിലനിർത്താൻ ജതുചര്യകൾ പാലിക്കുക