

Navan Din- swasth shareer ke Ayurvedik Sinddhant

Novice– Shabdarth (Word meaning)

Shabd / Word	Arth / Meaning
स्वस्थ शरीर /Swasth Shareer	Healthy body
पंच तत्व / Panch Tatve	Five-Elements
क्षिति / Kshiti	Earth
जल / Jal	Water
पावक / Pawak	Fire
गगन / Gagan	Sky
समीरा / Sameera	Air
पृथ्वी / Prithvi	Earth
अग्नि / Agni	Fire
आकाश / Aakaash	Sky / ether
वायु / Vaayu	Air
ज्ञानेन्द्रिय / gyanendriy	Organs of senses
नाक / Naak	Nose
जीभ – Jeebh	Tounge
आँख – Aankh	Eyes
कान – Kaan	Ears
त्वचा / Tvacha	Skin
नाभि / Naabhi	Belly button
सीना / Seena	Chest
त्रिदोष / Tridosh	tri-energies
वात / Vaat	Vaat
पित्त / Pitta	Pitta
कफ / Kapha	Kapha
संतुलन / Santulan	Balance
असंतुलन / Asantulan	Imbalance
स्वस्थ / Swasth	Healthy
सक्रिय / Sakriy	Active
बीमारियाँ Bimaariyan	Sicknesses
मौसम / Mausam	Season

Shabd / Word	Arth / Meaning
जलवायु / Jalvayu	Climate
भोजन / Bhojan	Food
व्यायाम / Vyayaam	Exercise
फल / Fal	Fruits
सब्जियाँ / Sabjiyan	Vegetables
पौष्टिक / Paushtik	Healthy
मसाले / Masaale	Spices
हल्दी / Haldi	Turmeric
जीरा / Jeera	Cumin seeds
धनियाँ / Dhaniyan	Coriender
जड़ी बूटियाँ/Jadi Bootiyan	Herbs
तुलसी / Tulasi	Basil
पोदीना / Podina	Mint
आंवला / Aanvala	Goose berry
अदरक / Adarak	Ginger
हरड़ / Harad	A kind of herb
बहेड़ा / Baheda	A kind of herb
गरम चीजें / Garam cheejen	Hot things
सर्दी का मौसम/Sardi ka mausam	Winter
ठंडी चीजें/Thandhi cheejen	Cold things
गर्मी का मौसम / Garmi ka mausam	summer
तिल-गुड़ / Til-gud	A sweet made with sesame seeds & jagari
ठंडाई / Thandhai	A kind of cold drink
साल / Saal	Year
महीने / Mahine	Months
कहावत / Kahavat	Proverb, Saying
विरुद्धाहार (Viruddha ahara) /	Incompatible Food

