

विषयानुक्रमिका.

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
प्रथम अध्याय १		लिङ्गविवरण	१९
मगलाचरण... ..	१	वचनवर्णन	२०
गुरुमहिमा नमस्कार	१	कारकोंका वर्णन	२०
स्वरवर्णोंका विवरण	१	अव्ययोंका विशेष वर्णन	२१
व्यंजनवर्णोंका विवरण	१	वाक्यविचार	२२
सयुक्ताक्षरोंका वर्णन	२	द्वितीय अध्याय २	
दारह्यअक्षरीका वर्णन	२	चाणक्यनीतिसार दोहावली	२७
दारह्यअक्षरीका स्वरूप	३	सुभाषितरत्नावलीके दोहे	५८
दो अक्षरोंके शब्द	३	चेला गुरु प्रश्नोत्तर	७४
तीन अक्षरोंके शब्द	३	तृतीय अध्याय ३	
चार अक्षरोंके शब्द	३	ब्रीपुरुषोंका धर्म	८१
छोटे वाक्य	४	ब्रीका पतिके साथ कर्तव्य... ..	८१
कुछ बड़े वाक्य	४	पतिका ब्रीके साथ कर्तव्य	८८
कुछ आवश्यक शिक्षायें	४	पतिव्रता ब्रीके लक्षण	९३
व्याकरणविषय ।		पतिव्रताका प्रताप	९६
शुद्धशुद्ध उच्चारण	५	पतिके पश्चात् पतिव्रताके नियम	९८
प्रथमसंधिका विवरण	६	ब्रीका ऋतुमती होना	१००
वर्णविचार	६	रजोदर्शनसे शरीरमें फेरफार	१००
वर्णके स्थान और प्रयत्न	१०	रजोदर्शन होनेका समय	१०१
प्रयत्नवर्णन	११	रक्तश्रावका साधारण समय	१०१
प्रथमभेद-दीर्घ	११	नियमित रजोदर्शन	१०२
द्वितीयभेद-गुण	१२	रजोदर्शनके पहले चिह्न	१०२
तृतीयभेद-दृष्टि	१२	रजोदर्शनके बाद होनेके कारण	१०३
चौथामेद-यण्	१२	रजोदर्शनके पूर्व करनेसे हानि	१०३
पाचवामेद-अयादि	१३	रजोदर्शनके समय ब्रीका कर्तव्य	१०४
व्यंजनसंधि... ..	१३	रजोदर्शनके पश्चात् वर्तव्य न करनेसे	१०५
निसर्गसंधि	१४	रजोदर्शनके योग्य संभाल न होनेसे	१०५
शब्दविचार... ..	१५	बालकपर अक्षर	१०६
संज्ञाका विशेष वर्णन	१५	गर्भिणीब्रीके वर्तव्य	११०
सर्वनामका विशेष वर्णन	१६	गर्भिणीब्रीका दोहद	१११
श्लेषका विशेषवर्णन	१७	पेटमें बालकका फिरना	११२
केश्याका विशेष वर्णन	१७	गर्भिणीके दिन पूरे हुएका चिह्न	११२
कालविवरण	१७	मासपरत्व गर्भस्थितिकी दशा	११२
पुरुषविवरण	१९	गर्भसमय विपरीत पदादि	११६

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
गर्भवतीको आवश्यक शिक्षाये	११७	नलका पानी	१७६
बालरक्षण	१२०	तालाबका पानी	१७७
नाल	१२६	श्लेष्मके अनुसार पानीका उपयोग... ..	१७८
ज्ञान	१२७	खराब पानीसे होनेवाले उपद्रव	१७९
वृक्ष	१२९	ज्वर	१७९
दूध पिलाना	१३१	दस्त वा मरोड़ा	१७९
दूध पिलानेका समय	१३२	अजीर्ण	१८०
दूध पिलानेके समय हिफाजत	१३३	कृमि वा बतु	१८०
पूरा दूध न होनेपर कर्तव्य उपाय	१३३	नहश्वा	१८०
घात्रीके लक्षण	१३४	त्वचा नमडीके रोग	१८०
खुराक	१३४	विपूचिका हैजा	१८०
हवा	१३७	अइमरी पथरी	१८०
निद्रा	१३७	पानीकी परीक्षा तथा स्वच्छ करनेकी युक्ति	१८१
कसरत	१३९	पानीका औषधरूपमें उपयोग	१८३
दातोंकी रक्षा	१४०	रफलाव खूनका गिरना	१८३
चरणरक्षा	१४१	सकोचन	१८४
मस्तक	१४१	दाहशामन	१८५
लभ वा विवाह	१४२	सेक... ..	१८५
कर्णरक्षा	१४३	नस्य देना	१८६
शीतलारोगसे रक्षण	१४३	पिचकारी लगाना	१८६
वालगुटिका	१४४	कुरला करना	१८६
आख	१४५	पानीमें बैठना	१८६
चतुर्थ अध्याय ४		खुराककी आवश्यकता	१८८
नैयकशास्त्रकी उपयोगिता... ..	१८७	खुराकका वर्ग	१९१
स्वास्थ्य वा आरोग्यता	१८८	जीवनके लिये अवश्य खुराक	१९४
वायुवर्णन	१५३	पौष्टिक तत्त्व... ..	१९५
स्वच्छहवाके तत्त्व... ..	१५५	चरबीवाले तत्त्व	१९५
हवाके बियाडनेवाले कारण	१५७	आटेके सत्ववाले तत्त्व	१९५
स्वभावजन्य हवाकी शुद्धि	१६३	क्षार	१९५
पानीकी आवश्यकता	१६७	पानी	१९६
पानीके भेद	१६९	खुराकके मुख्य पदार्थोंमें पानी तत्त्वका कोष्टक	१९७
अंतरीक्षजल	१७०	छः रस	२०१
भूमिजल	१७०	छओ रसोंके मिश्रित गुण... ..	२०१
जागलजल... ..	१७१	वैद्यकभाग निर्वह्यु	२०३
आनूपजल	१७१	वान्यवर्ग	२०३
नदीका जल... ..	१७१	गेहू	२०४
कुएँका पानी	१७४	बाजरी	२०५
कुडका पानी	१७५	ज्वार	२०५

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
भूग... ..	२०५	वक्रीका दूध	२१७
अरहर	२०६	भेंडका दूध	२१७
उड़द	२०६	छंटनीका दूध	२१७
मटर	२०८	छीका दूध	२१७
शाकवर्ग	२०९	घारोण्य दूध	२१७
चंदलया बौलाई	२११	खराब दूध	२१८
पालक	२१२	दूधके मित्र	२२०
बधुआ	२१२	दूधके शत्रु	२२१
पानभोगी	२१२	धीके सामान्य गुण	२२२
पानवेधी	२१२	गायका भक्षन	२२३
अड़के पत्ते	२१२	भैसका भक्षन	२२३
भोगरी	२१२		
मूलीके पत्ते	२१२	दूधिवर्ग	
परबल	२१२	दहीके सामान्य गुण	२२३
मीठा दूबा	२१२	खादु /	२२३
कोला पैठा	२१३	खादुम्ल	२२४
बैंगन	२१३	अम्ल	२२४
धिया तोरई... ..	२१३	अलम्ल	२२४
तोरी	२१३	दहीके मित्र	२२४
केरला	२१३		
ककडी	२१३	तक्रवर्ग	
कलीदा मतीरा	२१४	तक्रके भेद	२२६
सेमकी फली	२१४	तक्रसेवनविधि	२२६
शुवारफली	२१४	तक्रसेवनविषेध	२२७
सहजनेकी फली	२१४		
सूरणफद	२१४	फलवर्ग	
आछ	२१४	कच्चे आम	२२८
रताछ तथा सकरकंद	२१५	पके आम	२२८
मूली	२१५	जासुन	२२८
गाजर	२१५	वेर	२२८
कादा	२१५	अनार	२२९
		केला	२२९
		आवला	२२९
		नारिंगी-संतरा	२३०
		दाख वा अंगूर	२३०
दुग्धवर्ग		नींबू	२३०
कालीगायका दूध	२१६	मीठा नींबू	२३१
लालगायका दूध	२१६	नींबूका बाहिरी उपयोग	२३२
सफेदगायका दूध	२१६	खजूर	२३१
सुरत व्याई हुई गायका दूध	२१६	फालसा पीछ और करीबके फल	२३२
मिना बछडेकीका	२१७	शीताफल	२३२
भैसका दूध... ..	२१७		