

2nd Class Minutes / Class Notes (14th January 2026, Wednesday)

Understanding Ashtanga Hrudaya, Sutra Sthana Shloka's

**Sadyojata**  
Your health is your asset

**DEERGHANJEEVITIYA  
ADHYAYA**

CHAPTER ON LONGEVITY

Weekly Ayurveda Classes

**"Athāto āyushkāmiyam adhyāyam vyākhyāsyāmaḥ"**  
"Now, we shall expand upon the desire for a long, purposeful life."

**Why "Now"?**  
In Sanskrit, Atha (Now) signifies a transition. You aren't just here to read; you are here to transform.

**The Scientific Link**  
This is the "Biology of Intention." Science shows that when a person consciously decides to improve their health, their nervous system moves from a state of 'Survival' (Stress) to 'Growth' (Repair).

**The Lineage (plural future tense - vyakhyasyamaha)**  
We acknowledge Atreya and the great sages. This isn't just one person's opinion (Vagbhata is not taking sole credit); it is cumulative human data verified over 2,000 years.

**Iti ha smāhu**  
This confirms that what follows is exactly as the great sages like Atreya once stated

**Sadyojata**  
Your health is your asset

**Sadyojata**

Your health is your asset



## Curiosity Check

"If you were guaranteed an extra 20 years of life today, what is the #1 thing you would want to accomplish with that time?"

## "Āyuhkāmāyamānena dharmārthasukhasāadhanam"

Life (Ayuh) is the means (sadhanam) to achieve Dharma (righteousness/duty), Artha (wealth/purpose), and Sukha (happiness). Ayurveda defines life (Ayuh) as the vehicle. If the vehicle breaks down, the journey stops.

### Why is our life so precious?

"Why should we learn about Purushartha (the goals of life) in a health class? Can you have 'Artha' (wealth) without 'Ayush' (health)?"

#### Dharma (Purpose/Duty)

Your contribution to your family and society.

Studies on "Ikigai" and longevity show that people with a sense of purpose have lower cortisol levels and slower cellular aging.

#### Artha (Resource/Wealth)

The physical and mental ability to earn and create.

Health is the ultimate "Human Capital." A brain clouded by poor gut health cannot make sound financial or professional decisions.

#### Sukha (Happiness)

Genuine biological well-being, not just a temporary "high."

This relates to the balance of Serotonin and Dopamine. True Sukha is a nervous system in equilibrium.

**Sadyojata**

Your health is your asset

## "Āyurvedopadeśeṣu vidheyah paramādarah"

To achieve above objectives ayurveda helps. The plural signifies that one should study with vidheya (obidience) all branches and available texts (like surgery, medicine, etc.) to gain complete knowledge.

For those seeking the goals above, "Supreme Respect" (Param Adara) for Ayurvedic teachings is mandatory.

How to give Param adara? (3 Levels of Respect):

### Patha (The Information)

Reading the diet charts or the "do's and don'ts."  
(Acquiring Data)

### Avabodha (The Understanding)

Understanding why caffeine affects your specific body type or why late nights cause inflammation.  
(Neural Integration)

### Anusthana (The Application)

Actually changing the habit. This is where the biological shift happens

**Sadyojata**

Your health is your asset

**Sadyojata**

Your health is your asset

## 💡 The "Knowing-Doing" Gap

"Most people know that sugar is harmful. That is 'Patha.' But only those who reach 'Anusthana' (practice) actually heal. Where do you usually get stuck in your health journey?"

To make this real, let's look at how ignoring these shlokas manifests in modern clinics:

### Case A: The High-Achiever (Artha without Dharma)

- Patient: A 40-year-old CEO with high blood pressure and insomnia.
- The Gap: He has 'Artha' (wealth) but has sacrificed 'Ayuh' (life). Because he ignored the Upadesha (teachings) of sleep and routine, his "vehicle" is crashing before reaching the destination.

### Case B: The Chronic Dieter (Patha without Avabodha)

- Patient: A woman trying every "fad diet" but feeling weaker.
- The Gap: She has 'Patha' (information) but no 'Avabodha' (deep understanding of her own body's needs). She is following a "rule" rather than a "science."

**Sadyojata**

Your health is your asset

## Summary

Health is not the destination; it is the **requirement** for everything else you want to do.

- **Ayurveda is a plural science:** It's not just one herb; it's a system of living.
- **Respect is Action:** If you respect the laws of gravity, you don't jump off a building. If you respect the laws of Biology (Ayurveda), you don't mistreat your body.

"If your body was a temple you had to live in for the next 50 years, would you treat it differently than you did this morning?"

### Clinical Insight:

"In my clinic, I often see that disease is rarely caused by 'bad luck.' It is usually a series of small failures in Anusthana (Practice). You don't need to be perfect; you just need to be Param Adara (Sincere) in your efforts."

**Sadyojata**

Your health is your asset

**Sadyojata**

Your health is your asset

**5-Minute Self-Assessment****Instructions: For each question, give yourself a score from 1 to 5.****1: Rarely / Never, 3: Sometimes, 5: Always / Very Consistently****Question 1: The "Dharma" of Routine**

"How often do you start your day in alignment with nature (waking up before or with the sun and clearing your bowels naturally)?"

- The "Why": This measures if your "Vehicle" is starting in the right gear.

Score: [ ]

**Question 2: The "Avabodha" (Understanding) of Hunger**

"Do you only eat when you feel a genuine physical hunger, rather than eating because of stress, boredom, or 'the clock'?"

- The "Why": This measures your "Deep Understanding" of your internal biological fire (Agni).

Score: [ ]

**Question 3: The "Anusthana" (Action) Gap**

"How often do you actually practice a health habit you already know is good for you (e.g., sleeping early, avoiding junk) instead of just reading about it?"

- The "Why": This measures your "Supreme Respect" (Param Adara) for your health.

Score: [ ]

**Question 4: The "Artha" (Resource) Efficiency**

"Does your current level of physical energy allow you to work or pursue your goals without feeling exhausted or 'brain-fogged' by 3:00 PM?"

- The "Why": This measures if your health is a "Resource" (Artha) or a "Liability."

Score: [ ]

**Question 5: The "Sukha" (Happiness) Quality**

"Do you feel a sense of lightness, mental clarity, and genuine contentment at the end of the day, independent of external distractions like social media or TV?"

- The "Why": This measures your biological "Happiness" (Sukha).

Score: [ ]

**Sadyojata**

Your health is your asset

## Analyzing Your Results

Sadyojata

Your health is your asset

Total Score: \_\_\_\_ / 25

**20–25: The Master Charioteer.** You have "Supreme Respect" for your biology. Your vehicle is primed for the highest goals of life.

**13–19: The Busy Traveler.** You have the knowledge (Patha), but your practice (Anusthana) is inconsistent. Your vehicle is running, but it needs a tune-up to avoid a breakdown.

**5–12: The Warning Light.** You are currently sacrificing your Ayuh (Life) for other goals. Your vehicle is running on "Emergency Mode." It is time to pause and apply the Upadesha (Teachings).

The first shloka discussed was

**"Athatha Ayushkamiyam Adhyayam Vykyasyamaha. Itihasmahur atreyadayo Maharshayaha."**

( [ah su 1/1](#) )

The meaning emphasizes the present moment (atha) as the ideal time to learn and apply the principles of Ayurveda for a purposeful life.

The shloka acknowledges the lineage of knowledge, specifically mentioning Atreya Maharshi, highlighting that this wisdom has been passed down through generations of sages.

The purpose of learning these shlokas is not just intellectual understanding, but to transform one's life. This concept aligns with the modern idea of the 'biology of intention,' where consciously deciding to improve health activates the nervous system for growth and repair.

The second shloka,

**"Ayuh kamayamanena dharmartha sukha sadhanam ayurvedopadesheshu vidheyaha paramadaraha" ( [ah su 1/2](#) )**

Focuses on the path to a long and purposeful life (ayu).

It suggests that fulfilling one's *dharm*a (righteousness, duty), *artha* (resources, wealth including health), and *sukha* (happiness) through the teachings of Ayurveda, is considered as supreme respect (*paramadara*) and approaching and learning the science with obedience (*vidheyaha*), is crucial.

*Dharma* is one's duty and purpose (examples like a housewife's role or a doctor's profession). *Artha* is explained as the resources needed, with health being the primary wealth, and the importance of a healthy gut for clear thinking. *Sukha* refers to genuine, eternal happiness, not fleeting pleasures (which increases serotonin and dopamine levels, promoting balance). The concept of *chaturvidha purushartha* (dharma, artha, kama, moksha) was introduced as the ultimate goal of human life, emphasizing that following *dharm*a is foundational for achieving *artha* and *sukha*, leading eventually to *moksha* (liberation).

## Self-Assessment and Application of Ayurvedic Principles

The questions were designed to evaluate understanding and practice in three key areas:

- 1. **Patha** (Information): Knowing basic health information.
- 2. **Avabodha** (Deep Understanding): Comprehending the 'why' behind health practices.
- 3. **Anushtana** (Application): Actively implementing healthy habits.

Rate on a scale of 1 (rarely/never), 3 (sometimes), or 5 (always) on questions related to:

- 1. Alignment with nature: Waking up before or with the sun and natural bowel clearance.
- 2. Genuine hunger: Eating only when physically hungry, not due to stress, boredom, or clock.
- 3. Practicing health habits: Consistently performing known beneficial actions (e.g., sleeping early, avoiding junk food).
- 4. Resource efficiency (Artha): Having sufficient physical energy to pursue goals without exhaustion or brain fog by 3 PM.
- 5. Happiness (Sukha): Experiencing lightness, mental clarity, and genuine contentment at the end of the day, independent of distractions.

## Introduction to Samhitas, Vedas, and Nighantus

### Definition of Ayurveda

Ayurveda, the science of life, is defined by the Charaka Samhita shloka:

"Hitahitam, sukham, dukham, ayustasya hitahitam, manam ch tat ch yat-yatroktam, ayurvedah sa uchchate."

It explains that Ayurveda teaches about beneficial and detrimental aspects of life, happiness and sorrow, and the measure of life, including different types of *ayu* (hitayu, ahitayu, sukhayu, dukkhayu). *Ayu* is the combination of *sharira* (body), *indriya* (senses), *sattva* (mind), and *atma* (soul), which are interconnected.

The aim of Ayurveda is *swasthasya swasthya rakshanam* (protecting the health of the healthy) and *aaturasya vikara prashamanam* (treating the diseases of the sick).

The ultimate goal is *dhatu samya kriya* (achieving harmony among bodily components).

### Origin of Ayurveda and its connection to Vedas

Ayurveda was not initially a separate science but a way of living embedded in Vedic practices like *dinacharya* (daily regimen) and *ahara paddhati* (dietary practices). The knowledge was scattered across the four Vedas:

- 1. Rigveda: Mentions Ashwini Kumaras (divine physicians), medicinal plants like Soma and Agni-related herbs, and treatments for diseases like Kushtha, wounds, fevers, and fractures. References to *Daiva Vapashraya chikitsa* (divine therapy) and ideas of longevity and youth are present.

-

- 2. Yajurveda: Emphasizes discipline and conduct for health. Rituals like *Agnihotra* are linked to maintaining *Jatara Agni* (digestive fire). It also mentions various body parts like *hridaya* (heart), *kloma* (spleen), and *ashti* (bones).
- 
- 3. Samaveda: Focuses on music, rhythm, and sound, with mantras for health. It addresses the emotional body (*manas*), *prana* (life force), and consciousness. Concepts like *sattvavajaya chikitsa* (mind control), *ojas* (vital essence) are related to Samaveda's principles.
- 
- 4. Atharva Veda: Contains clear descriptions of diseases, symptoms, and treatments. Many herbs and minerals found in Ayurveda, such as *apamarga* (uttarani), *kushta*, *soma*, *ashwatha* (arali), *pippali* (hippali), and *haridra* (turmeric), are mentioned.
- 
- Ayurveda is considered an *Upaveda* (subsidiary Veda) of Atharva Veda.

### Concepts shared between Vedas and Ayurveda

Several core concepts are shared:

- **Purusha:** The concept of the residing entity (atma) within the body, linked to *jeevatma* and *paramatma*, and the larger universal principles of *Prakriti* and *Purusha*.
- **Pancha Mahabhuta:** The five elements (Prithvi, Ap, Teja, Vayu, Akasha) forming the universe and the human body, influencing physiology, anatomy, and medicinal action.
- **Tridosha and Sapta Dhatu:** The foundational principles of Vata, Pitta, Kapha (three doshas) and the seven bodily tissues, reflecting the universal principles within the body.
- **Agni and Soma:** The concepts of fire and lunar energy, as seen in *Loka Purusha Samyata* (the universe is in the individual, and the individual is in the universe).
- **Kala (Time):** Ayurvedic concepts of *samvatsaras* (years), *ayanas* (solstices), *masa* (months), *paksha* (fortnights), and *rutus* (seasons), including *rutucharya* (seasonal regimens), are rooted in Vedic understanding.

### Evolution of Samhitas

The knowledge of Ayurveda, originally from Brahma, was passed to Daksha Prajapati, then to Ashwini Kumaras, and subsequently to Indra. From Indra, the knowledge reached various sages (*Munis*). Bharadwaja learned it from Indra and taught it to Aatreya Punarvasu. Aatreya Punarvasu then taught it to six disciples:

- **Agnivesha:** Wrote Charaka Samhita (originally Agnivesha Tantra).
- **Bhela:** Wrote Bhela Samhita.
- **Jatu Karna:** (His text is less prevalent).
- **Parashara:** (His text is less prevalent).
- **Ksharapani:** (His text is less prevalent).

- **Harita:** Wrote Harita Samhita.

### The Brihatrayi (Great Triad) of Ayurveda

These are the three most important classical texts:

- **Charaka Samhita:** Primarily focuses on *chikitsa* (treatment). It has 120 chapters and eight *sthanas* (sections) with 9295 shlokas. Though attributed to Charaka (a wanderer, compiler), Agnivesha was the original author, and Charaka performed *pratisamskarana* (redaction). Key *sthanas* include *Sutra sthana* (basic concepts), *Nidana sthana* (etiology and diagnosis), *Vimana sthana* (measurements), *Sharira sthana* (anatomy and embryology), *Indriya sthana* (prognosis), and *Chikitsa, Kalpa, Siddhi sthanas* (treatment aspects). *Swastha chatuska* within *Sutra sthana* covers *dinacharya*, *rutucharya*, *nidra*, and *aahara*.
- **Sushruta Samhita:** The primary text for *shalya tantra* (surgery) and *para-surgical* procedures. Sushruta is considered the father of surgery, having described procedures like *Agni karma* (cautery), *Kshara karma* (alkaline therapy), *Jalaukavacharana* (leech therapy), and wound management techniques. Sushruta, a disciple of Divodasa Dhanvantari (an incarnation of Lord Dhanvantari), even performed plastic surgery (rhinoplasty, known as the Indian flap technique) and human dissection. It details anatomy, including organs, bones (*asthies*), joints (*sandhies*), and vital points (*marmas*). *Uttaratantra* specializes in diseases of the eyes, ears, tongue, and mouth (ENT).
- **Ashtanga Hridaya:** Authored by Acharya Vagbhata (who also wrote Ashtanga Sangraha). It is a compilation and synthesis of Charaka and Sushruta Samhitas, known for its conciseness, systematic approach, and easy memorization. Vagbhata stated it is "nati samkshipta vistaram" (neither too elaborate nor too short), making it accessible to a wider audience. The first chapter, *Ayushkamiya Adhyaya*, is the focus of this workshop.

### Nighantus

Nighantus are like dictionaries of Ayurvedic medical knowledge. They categorize words, providing synonyms (*paryayas*), qualities (*rasa, guna, virya, vipaka*), actions (*karma*), and uses (*prayoga*) of various *dravyas* (substances).

They are crucial for correct identification of medicinal plants, which can have different names across regions. This field is called *Dravya Guna Vignana*.

Important Nighantus include Dhanwantari Nighantu, Madanapala Nighantu, Raja Nighantu, and Bhava Prakash Nighantu.

They categorize substances into groups (*vargas*) such as *Oushadhi* (herbs), *Phala* (fruits), *Dhatu* (minerals), *Mamsa* (animal products), *Jala* (waters), *Shaka* (vegetables), *Ratna* (precious stones), *Dugdha* (milk products), *Madya* (alcoholic preparations), and *Taila* (oils), each with detailed properties and effects on the body.

In conclusion, Vedas provide the vision for life, Samhitas offer the path for healing by systematizing knowledge, and Nighantus detail the properties of herbs and other substances. The upcoming classes will simplify this wisdom for practical application.

ತರಗತಿ ನಿಮಿಷಗಳು / ತರಗತಿ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು - 2 ನೇ ತರಗತಿ (14 ಜನವರಿ 2026, ಬುಧವಾರ)

ಆಯುರ್ವೇದ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಅರ್ಥ

ಮೊದಲ ಶ್ಲೋಕ

"ಅಥ ಉದ್ಯಮಿಯಂ ಅಧ್ಯಾಯಂ ವ್ಯಖ್ಯಾನ್ಯಾಮಃ. ಇತಿಹಾಸ್ಯಹರ್ ಅತ್ರೇಯದಯೋ ಮಹರ್ಷಯಃ".

ಇದರ ಅರ್ಥವು ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಷಣವನ್ನು (ಅಥ) ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಅನ್ವಯಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಜ್ಞಾನದ ವಂಶಾವಳಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಆತ್ರೇಯ ಮಹರ್ಷಿಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ, ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಋಷಿಗಳ ತಲೆಮಾರುಗಳ ಮೂಲಕ ರವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಉದ್ದೇಶವು ಕೇವಲ ಬೌದ್ಧಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಲ್ಲ, ಆದರೆ ಒಬ್ಬರ ಜೀವನವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು. ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು 'ಉದ್ದೇಶದ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ'ದ ಆಧುನಿಕ ಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ದುರಸ್ತಿಗಾಗಿ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

"ಆಯುಃ ಕಾಮಯಾಮನೇನ ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಸುಖ ಸಾಧನಂ ಆಯುರ್ವೇದೋಪದೇಶೇಷು ವಿಧೇಯಃ ಪರಮದರಾಃ"

ಎಂಬ ಎರಡನೇ ಶ್ಲೋಕವು ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ (ಆಯು) ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

Your health is your asset

ಆಯುರ್ವೇದದ ಬೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬರ ಧರ್ಮ (ಸದಾಚಾರ, ಕರ್ತವ್ಯ), ಅರ್ಥ (ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಂಪತ್ತು), ಮತ್ತು ಸುಖ (ಸಂತೋಷ) ಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದನ್ನು ಪರಮ ಗೌರವ (ಪರಮದಾರ) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಧೇಯತೆ (ವಿಧೇಯಃ) ದೊಂದಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವುದು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿಂತನೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕರುಳಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ. ಸುಖವು ಕ್ಷಣಿಕ ಅನಂದಗಳಲ್ಲ, ನಿಜವಾದ, ಶಾಶ್ವತ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಸಿರೋಟೋನಿನ್ ಮತ್ತು ಡೋಪಮೈನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಜೀವನದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥ (ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷ), ಧರ್ಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಸುಖವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ (ಮುಕ್ತಿ) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ತತ್ವಗಳ ಸ್ವಯಂ-ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಅನ್ವಯಿಕೆ

ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ:

1. ಪಥ (ಮಾಹಿತಿ): ಮೂಲಭೂತ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಅವಬೋಧ (ಆಳವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ): ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಹಿಂದಿನ 'ಏಕೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು.

2. ಅನುಷ್ಠಾನ (ಅನ್ವಯ): ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದು.

3. ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ: ಸೂರ್ಯನ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕರುಳಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ.

4. ನಿಜವಾದ ಹಸಿವು: ಹಸಿವು ಒತ್ತಡ, ಬೇಸರ ಅಥವಾ ಗಡಿಯಾರದಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಸಿದಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುವುದು.

5. ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು: ತಿಳಿದಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು (ಉದಾ., ಬೇಗನೆ ಮಲಗುವುದು, ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಅನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು).

6. ಸಂಪನ್ಮೂಲ ದಕ್ಷತೆ (ಅರ್ಥ): ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿನ ಮಂಜು ಇಲ್ಲದೆ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು.

7. ಸಂತೋಷ (ಸುಖ): ದಿನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹಗುರತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು, ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲಗಳಿಲ್ಲದೆ.

ಸಂಹಿತಗಳು, ವೇದಗಳು ಮತ್ತು ನಿಘಂಟುಗಳ ಪರಿಚಯ

ಆಯುರ್ವೇದದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

ಜೀವನದ ವಿಜ್ಞಾನವಾದ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಚರಕ ಸಂಹಿತ ಶ್ಲೋಕವು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತದೆ:

"ಹಿತಹಿತಂ, ಸುಖಂ, ದುಃಖಂ, ಆಯುಸ್ತಸ್ಯ ಹಿತಹಿತಂ, ಮನಂ ಚ ತತ್ ಚ ಯತ್-ಯತ್ಪ್ರೋಕ್ತಂ, ಆಯುರ್ವೇದಃ ಸ ಉಚ್ಯತೇ."

ಆಯುರ್ವೇದವು ಜೀವನದ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ದುಃಖ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಅಳತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಯುಗಳು (ಹಿತಯು, ಅಹಿತಯು, ಸುಖಯು, ದುಃಖಯು) ಸೇರಿವೆ.

ಆಯುವು ಶರೀರ (ದೇಹ), ಇಂದ್ರಿಯ (ಇಂದ್ರಿಯಗಳು), ಸತ್ತ್ವ (ಮನಸ್ಸು) ಮತ್ತು ಆತ್ಮ (ಆತ್ಮ) ಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇವು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಗುರಿ ಸ್ವಸ್ಥಸ್ಥ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ (ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು) ಮತ್ತು ಆತುರಸ್ಥ ವಿಕಾರ ಪ್ರಶಮಾನಂ (ರೋಗಿಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು).

ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಧಾತು ಸಮ್ಯಕ್ ಕ್ರಿಯಾ (ದೈಹಿಕ ಘಟಕಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು).

ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲ ಮತ್ತು ವೇದಗಳೊಂದಿಗಿನ ಅದರ ಸಂಪರ್ಕ

ಜ್ಞಾನವು ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿತ್ತು:

1. ಋಗ್ವೇದ: ಅಶ್ವಿನಿ ಕುಮಾರರು (ದೈವಿಕ ವೈದ್ಯರು), ಸೋಮ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಂತಹ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠ, ಗಾಯಗಳು, ಜ್ವರಗಳು ಮತ್ತು ಮೂರಿತಗಳಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು

ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ. ದೈವ ವಾಪಾಶ್ರಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ (ದೈವಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಯೌವನದ ವಿಚಾರಗಳ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿವೆ.

2. ಯಜುರ್ವೇದ: ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಶು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರದಂತಹ ಆಚರಣೆಗಳು ಜಟಿಲ ಅಗ್ನಿ (ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಬೆಂಕಿ) ಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಇದು ಹೃದಯ (ಹೃದಯ), ಕ್ಲೋಮ (ಗುಲ್ಮ) ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ವಿವಿಧ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಹ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ.

3. ಸಾಮವೇದ: ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಗೀತ, ಲಯ ಮತ್ತು ಶಬ್ದದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದೇಹ (ಮನಸ್), ಪ್ರಾಣ (ಜೀವ ಶಕ್ತಿ) ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ವಜಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ (ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ), ಓಜಸ್ (ಪ್ರಮುಖ ಸಾರ) ದಂತಹ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಸಾಮವೇದದ ತತ್ವಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ.

4. ಅಥರ್ವ ವೇದ: ರೋಗಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಪಮಾರ್ಗ (ಉತ್ತರಾಣಿ), ಕುಷ್ಠ, ಸೋಮ, ಅಶ್ವಥ (ಅರಳಿ), ಪಿಪ್ಪಲಿ (ಹಿಪ್ಪಲಿ), ಮತ್ತು ಹರಿದ್ರ (ಅರಿಶಿನ) ನಂತಹ ಅನೇಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಅಥರ್ವ ವೇದದ ಉಪವೇದ (ಉಪವೇದ) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವೇದಗಳು ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದ ನಡುವೆ ಹಂಚಿಕೆಯಾದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಹಲವಾರು ಮೂಲ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ:

- ಪುರುಷ: ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೇಹದೊಳಗಿನ ವಾಸಿಸುವ ಅಸ್ತಿತ್ವದ (ಆತ್ಮ) ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪುರುಷನ ದೊಡ್ಡ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ತತ್ವಗಳು.
- ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತ: ಐದು ಅಂಶಗಳು (ಪೃಥ್ವಿ, ಅಪ, ತೇಜ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ) ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಮತ್ತು ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ, ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರ, ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

- ತ್ರಿದೋಷ ಮತ್ತು ಸಪ್ತ ಧಾತು: ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ (ಮೂರು ದೋಷಗಳು) ಮತ್ತು ಏಳು ದೈಹಿಕ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವಗಳು, ದೇಹದೊಳಗಿನ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ.
- ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಸೋಮ: ಲೋಕ ಪುರುಷ ಸಂಯುತದಲ್ಲಿ (ವಿಶ್ವವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ) ಕಂಡುಬರುವಂತೆ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು.
- ಕಾಲ (ಸಮಯ): ಸಂವತ್ಸರಗಳು (ವರ್ಷಗಳು), ಅಯನಗಳು (ಸಂಕ್ರಾಂತಿಗಳು), ಮಾಸ (ತಿಂಗಳುಗಳು), ಪಕ್ಷ (ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳು), ಮತ್ತು ಋತುಗಳು (ಋತುಗಳು), ಋತುಚರ್ಯ (ಋತುಗಳು) ಸೇರಿದಂತೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ವೈದಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿವೆ.

#### ಸಂಹಿತಗಳ ವಿಕಸನ

ಆಯುರ್ವೇದದ ಜ್ಞಾನವು ಮೂಲತಃ ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಬಂದಿದ್ದು, ದಕ್ಷ ಪ್ರಜಾಪತಿಗೆ, ನಂತರ ಅಶ್ವಿನಿ ಕುಮಾರರಿಗೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಇಂದ್ರನಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಯಿತು. ಇಂದ್ರನಿಂದ, ಜ್ಞಾನವು ವಿವಿಧ ಋಷಿಗಳನ್ನು (ಮುನಿಗಳು) ತಲುಪಿತು. ಭಾರದ್ವಾಜನು ಅದನ್ನು ಇಂದ್ರನಿಂದ ಕಲಿತು ಆತ್ರೇಯ ಪುನರ್ವಸುವಿಗೆ ಕಲಿಸಿದನು. ನಂತರ ಆತ್ರೇಯ ಪುನರ್ವಸು ಅದನ್ನು ಆರು ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಕಲಿಸಿದನು:

ಅಗ್ನಿವೇಶ: ಚರಕ ಸಂಹಿತ (ಮೂಲತಃ ಅಗ್ನಿವೇಶ ತಂತ್ರ) ಬರೆದನು.

ಭೇಲ: ಭೇಲ ಸಂಹಿತವನ್ನು ಬರೆದನು.

ಜತು ಕರ್ಣ: (ಪಠ್ಯವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ).

ಪರಾಶರ: (ಪಠ್ಯವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ).

ಕ್ಷರಪಾಣಿ: (ಪಠ್ಯವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ).

ಹರಿತ: ಹರಿತ ಸಂಹಿತ ಬರೆದರು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಬೃಹತ್ತಯೀ

ಇವು ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಗಳಾಗಿವೆ:

**ಚರಕ ಸಂಹಿತಾ:** ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ (ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು 9295 ಶ್ಲೋಕಗಳೊಂದಿಗೆ 120 ಅಧ್ಯಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಎಂಟು ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು (ವಿಭಾಗಗಳು) ಹೊಂದಿದೆ. ಚರಕನಿಗೆ ( ಸಂಕಲನಕಾರ) ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಅಗ್ನಿವೇಶನು ಮೂಲ ಲೇಖಕ, ಮತ್ತು ಚರಕನು ಪ್ರತಿಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು (ಪುನಃಕರಣ) ಮಾಡಿದನು.

ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸೂತ್ರ ಸ್ಥಾನ (ಮೂಲ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು), ನಿದಾನ ಸ್ಥಾನ (ರೋಗಕಾರಕ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರ್ಣಯ), ವಿಮಾನ ಸ್ಥಾನ (ಮಾಪನಗಳು), ಶರೀರ ಸ್ಥಾನ (ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣಶಾಸ್ತ್ರ), ಇಂದ್ರಿಯ ಸ್ಥಾನ (ಮುನ್ಸೂಚನೆ), ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ, ಕಲ್ಪ, ಸಿದ್ಧಿ ಸ್ಥಾನಗಳು (ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಂಶಗಳು) ಸೇರಿವೆ. ಸೂತ್ರ ಸ್ಥಾನದೊಳಗಿನ ಸ್ವಸ್ಥ ಚತುಷ್ಕವು ದಿನಾಚಾರ್ಯ, ಋತುಚಾರ್ಯ, ನಿದ್ರಾ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

**ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತ:** ಶಲ್ಯ ತಂತ್ರ (ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಮತ್ತು ವ್ಯಾಘ್ರಾ-ಸರ್ಜಿಕಲ್ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪಠ್ಯ. ಅಗ್ನಿ ಕರ್ಮ (ಕಾಟರಿ), ಕ್ಷರ ಕರ್ಮ (ಕ್ಷಾರೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ), ಜಲೌಕವಚನ (ಲೀಚ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಮತ್ತು ಗಾಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರಗಳಂತಹ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ ಸುಶ್ರುತನನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪಿತಾಮಹ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದಿವೋದಾಸ ಧನ್ವಂತರಿಯ (ಭಗವಾನ್ ಧನ್ವಂತರಿಯ ಅವತಾರ) ಶಿಷ್ಯ ಸುಶ್ರುತ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ (ರೈನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ, ಭಾರತೀಯ ಫ್ಲಾಪ್ ತಂತ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ಮಾನವ ಭೇದನವನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಿದನು. ಇದು ಅಂಗಗಳು, ಮೂಳೆಗಳು (ಅಸ್ಥಿಗಳು), ಕೀಲುಗಳು (ಸಂಧಿಗಳು) ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು (ಮರ್ಮಗಳು) ಸೇರಿದಂತೆ ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರತಂತ್ರವು ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕಿವಿಗಳು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ (ಇಎನ್‌ಟಿ) ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿದೆ.

**ಅಷ್ಠಾಂಗ ಹೃದಯ:** ಆಚಾರ್ಯ ವಾಗ್ಭಟ (ಅಷ್ಠಾಂಗ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನೂ ಬರೆದವರು) ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಚರಕ ಮತ್ತು ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಗಳ ಸಂಕಲನ ಮತ್ತು ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತತೆ, ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾದ ಕಂಠಪಾಠಕ್ಕೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದೆ. ವಾಗ್ಭಟ ಇದನ್ನು "ನಾತಿ ಸಮಿಪ್ತ ವಿಸ್ತಾರಂ" (ತುಂಬಾ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಲ್ಲ), ಇದು ವಿಶಾಲ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲ ಅಧ್ಯಾಯ, ಆಯುಷ್ಯಾಮಿಯಾ ಅಧ್ಯಾಯ, ಈ ಅವಧಿಗಳ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾಗಿದೆ.

ನಿಘಂಟುಗಳು

ನಿಘಂಟುಗಳು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನದ ನಿಘಂಟುಗಳಂತೆ. ಅವು ಪದಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸುತ್ತವೆ, ಸಮಾನಾರ್ಥಕ ಪದಗಳು (ಪರ್ಯಾಯಗಳು), ಗುಣಗಳು (ರಸ, ಗುಣ, ವೀರ್ಯ, ವಿಪಾಕ), ಕ್ರಿಯೆಗಳು (ಕರ್ಮ) ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ (ಪದಾರ್ಥಗಳು) ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು (ಪ್ರಯೋಗ) ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದಾದ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳ ಸರಿಯಾದ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಗೆ ಅವು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಈ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ದ್ರವ್ಯ ಗುಣ ವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ನಿಘಂಟುಗಳೆಂದರೆ ಧನ್ವಂತರಿ ನಿಘಂಟು, ಮದನಪಾಲ ನಿಘಂಟು, ರಾಜ ನಿಘಂಟು, ಮತ್ತು ಭಾವ ಪ್ರಕಾಶ ನಿಘಂಟು. ಅವರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ (ವರ್ಗಗಳು) ವರ್ಗೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಔಷಧಿ (ಮೂಲಿಕೆಗಳು), ಫಲ (ಹಣ್ಣುಗಳು), ಧಾತು (ಖನಿಜಗಳು), ಮಾಮ್ಸ (ಪ್ರಾಣಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು), ಜಲ (ನೀರುಗಳು), ಶಾಕ (ತರಕಾರಿಗಳು), ರತ್ನ (ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಕಲ್ಲುಗಳು), ದುಗ್ಧ (ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು), ಮದ್ಯ (ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ಯುಕ್ತ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು), ಮತ್ತು ತೈಲ (ಎಣ್ಣೆಗಳು).

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ವೇದಗಳು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ, ಸಂಹಿತೆಗಳು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿಘಂಟು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಂಬರುವ ತರಗತಿಗಳು ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅನ್ವಯಕ್ಕಾಗಿ ಸರಳಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

# Sadyojata

Your health is your asset