

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

## Understanding Ashtanga Hrudaya, Sutra Sthana Shloka's



## "Athāto āyuṣkāmīyam 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 – vyākhyāsyāmaḥ)

We acknowledge Atreya and the great sages. This isn't just one person's opinion (Vaghbhata 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



## 💡 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?"

### "Āyuḥkāmayamānena dharmārthasukhasādhanam"

Life (Ayuh) is the means (sadhana) 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.



## "Āyurvedopadeśeṣu vidheyah paramādaraḥ"

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





### 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: [ ]



## Analyzing Your Results

Total Score: \_\_\_ / 25

Sadyojata

Your health is your asset

**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 Vykhayasyamaha. 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,

**"Ayuḥ kamayamanena dharmartha sukha sadhanam ayurvedopadeshesu vidheyaha paramadaraḥ"** ( [ah su 1/2](#) )

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

It suggests that fulfilling one's *dharma* (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 *dharma* 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-yatrotktam, 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*, *ashwaththa* (arali), *pippali* (ippali), 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 Aatreyo Punarvasu. Aatreyo 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 Vaghbata (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. Vaghbata 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 (*parayayas*), 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 ನಿರ್ಮಿಷಗಳು / ತರಗತಿ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು - 2 ನೇ ತರಗತಿ (14 ಜನವರಿ 2026, ಬುಧವಾರ)

ಅಯುವೇದ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಅರ್ಥ

ಮೊದಲ ಶ್ಲೋಕ

"ಅಧಿಕ ಆಯುಷ್ಯ ಮಿಯಂ ಅಧ್ಯಾಯಂ ವ್ಯವ್ಯಾಖ್ಯಾಮಃ. ಇತಿಹಾಸ್ಯಾಹುರ್ ಅತ್ಯೇಯದಯೋ ಮಹಂತಯಃ".

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

ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಜ್ಞಾನದ ವಂಶಾವಳಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಆತ್ಮೇಯ ಮಹಂತಯಃ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ, ಈ ಬಿಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗಳ ತಲೆಮಾರುಗಳ ಮೂಲಕ ರವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಉದ್ದೇಶವು ಕೇವಲ ಬೌದ್ಧಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲ, ಆದರೆ ಒಬ್ಬರ ಜೀವನವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು.

ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು 'ಉದ್ದೇಶದ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ'ದ ಆಧುನಿಕ ಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿರ್ದರ್ಶಿಸುವುದು ಬೇಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ದುರಸ್ತಿಗಾಗಿ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಸೆರ್ಕಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

**"ಅಯುಃ ಕಾಮಯಾಮನೇನ ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಸುಖ ಸಾಧನಂ ಆಯುವೇದೋಪದೇಶೇಷು ವಿಧೇಯಃ ಪರಮದರಾಃ"**

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

**>Your health is your asset**

ಆಯುವೇದದ ಬೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬರ ಧರ್ಮ (ಸದಾಚಾರ, ಕರ್ತವ್ಯ), ಅರ್ಥ (ಸಂಘರ್ಷಾರ್ಥಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಂಪತ್ತು), ಮತ್ತು ಸುಖ (ಸಂತೋಷ) ಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವುದನ್ನು ಪರಮ ಗೌರವ (ಪರಮದಾರ) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಧೇಯತೆ (ವಿಧೇಯಃ) ದೊಂದಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಮೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಯಲು ನಿಷಾಯಿಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವು ಹಾಥಮಿಕ ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ಸ್ವಷ್ಟಿ ಬೆಂತನೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕರುಳಿನ ಹಾಮುಖ್ಯತೆ. ಸುಖವು ಕ್ಷಣಿಕ ಅನಂದಗಳಲ್ಲ, ನಿಜವಾದ, ಶಾಶ್ವತ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಸಿರೋಟೋನಿಂ ಮತ್ತು ಡೋಪಮೈನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಜೀವನದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಚತುರ್ವಿದ್ವ ಪ್ರಯಂತಾರ್ಥ (ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೌಲ್ಯ), ಧರ್ಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಸುಖವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ (ಮುಕ್ತಿ) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಯುವೇದ ತತ್ತ್ವಗಳ ಸ್ವಯಂ-ಮೌಲ್ಯಮಾಡನ ಮತ್ತು ಅನ್ವಯಿಕೆ

ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಡನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಶ್ನಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ:

1. ಪಂಥ (ಮಾಹಿತಿ): ಮೂಲಭೂತ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಅವಬೋಧ (ಆಳವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ): ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಹಿಂದಿನ 'ಹಕ್ಕೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು.

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

3. ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ: ಸೂರ್ಯನ ಮೊದಲು ಅಧ್ವಾ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಲಾಗಿ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕರುಳಿನ ಬುದ್ಧಿಕರಣ.

4. ನಿಜವಾದ ಹಸಿವು: ಹಸಿವು ಒತ್ತಡ, ಬೇಸರ ಅಧ್ವಾ ಗಡಿಯಾರದಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ದೃಹಿಕವಾಗಿ ಹಸಿದಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಲಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು.

Your health is your asset

5. ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು: ತಿಳಿದಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಶ್ರಯಿಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀರ್ವಹಿಸುವುದು (ಉದಾ., ಬೇಗನೆ ಮಲಗುವುದು, ಜಂಕ್ ಘುರ್ಡ್ ಅನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು).

6. ಸಂಪನ್ಮೂಲ ದಕ್ಷತೆ (ಅರ್ಥ): ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಆಯಾಸ ಅಧ್ವಾ ಮೆದುಳಿನ ಮಂಜು ಇಲ್ಲದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾರಕ್ಕು ದೃಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು.

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

ಸಂಹಿತೆಗಳು, ವೇದಗಳು ಮತ್ತು ನಿಷಂಟಗಳ ಪರಿಚಯ

ಆಯುವೇದದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

ಜೀವನದ ವಿಜ್ಞಾನವಾದ ಆಯುವೇದವನ್ನು ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ ಅನ್ನೀಕರುವ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತದೆ:

"ಹಿತಹಿತಂ, ಸುಖಂ, ದುಃಖಂ, ಆಯುಸ್ತಸ್ಯ ಹಿತಹಿತಂ, ಮನಂ ಚ ತತ್ತ ಚ ಯತ್-ಯತ್ಯೋತ್ತಂ, ಆಯುವೇದಃ ಸೇ ಉಳ್ಳಂತೇ."

ಆಯುವೇದವು ಜೀವನದ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮತ್ತು ಕಾನಿಕಾರಕ 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), ಸತ್ತ (ಮನಸ್ಸು) ಮತ್ತು ಆತ್ಮ (ಆತ್ಮ) ಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇವು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ.

ಆಯುವೇದದ ಗುರಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಾಧನೆ ರಕ್ಷಣೆ (ಅರೋಗ್ಯವಂತರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು) ಮತ್ತು ಆತುರಸ್ಯ ವಿಕಾರ ಪ್ರಶ್ನಾನಂ (ರೋಗಿಗಳ ಕಾರ್ಯಲಾಭಗಳಿಗೆ ಬೆಳೆಸುವುದು).

ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಧಾತು ಸಮ್ಯಾ ಕ್ರಿಯಾ (ದ್ಯುಹಿಕ ಘಟಕಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ನಾಧಿಸುವುದು).

ಆಯುವೇದದ ಮೂಲ ಮತ್ತು ವೇದಗಳೊಂದಿಗೆ ಅದರ ಸಂಪರ್ಕ

ಜ್ಞಾನವು ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿತ್ತು:

- ಮುಗ್ಗೇದ: ಅಶ್ವಿನಿ ಕುಮಾರರು (ದ್ಯುವಿಕ ವೈದ್ಯರು), ಸೋಮ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಂತಹ ಪೈಷಧಿಯ ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕುಷ್ಣ, ಗಾಯಗಳು, ಜ್ಞಾರಗಳು ಮತ್ತು ಮುರಿತಗಳಂತಹ ಕಾರ್ಯಲಾಭಗಳಿಗೆ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ. ದ್ಯುವ ವಾವಾಶ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ದ್ಯುವಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಮತ್ತು ದೀಘಾಯುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಯೌವನದ ವಿಚಾರಗಳ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದೆ.

- ಯಜುವೇದ: ಆರೋಗ್ಯಕ್ಷಾರಿ ಶಿಸ್ತ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರದಂತಹ ಆಚರಣೆಗಳು ಜಡಿತ ಅಗ್ನಿ (ಜೀವಕಾರಿ ಬೆಂಕಿ) ಯನ್ನು ಕಾಷಾದಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಹೃದಯ (ಹೃದಯ), ಹೃಣಿ (ಗುಲ್ಬು) ಮತ್ತು ಮೂರ್ಖಗಳ ವಿವಿಧ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಹ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸಾಮವೇದ: ಆರೋಗ್ಯಕ್ಷಾರಿ ಮಂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಗೀತ, ಲಯ ಮತ್ತು ಶಬ್ದದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದೇಹ (ಮನಸ್ಸು), ಪಾಣ (ಜೀವ ಶಕ್ತಿ) ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯ ಜಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ), ಓಜನ್ (ಪ್ರಮುಖ ಸಾರ) ದಂತಹ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಸಾಮವೇದದ ತತ್ವಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.
- ಅಧವ್ರ ವೇದ: ರೋಗಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸ್ವಷ್ಟ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಆಯುವೇದದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಪಮಾಗಿ (ಉತ್ತರಾಣ), ಕುಷ್ಣ, ಸೋಮ, ಅಶ್ವಧ (ಅರಳಿ), ಹಿಷ್ಟಲಿ (ಹಿಷ್ಟಲಿ), ಮತ್ತು ಹರಿಧು (ಅರಿಶಿನ) ನಂತಹ ಅನೇಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಯುವೇದವನ್ನು ಅಧವ್ರ ವೇದದ ಉಪವೇದ (ಉಪವೇದ) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವೇದಗಳು ಮತ್ತು ಆಯುವೇದದ ನಡುವೆ ಹಂಚಿಕೆಯಾದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಹಲವಾರು ಮೂಲ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ:

Your health is your asset

- ಪುರಣ: ಜೀವಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೇಹದೊಳಗಿನ ವಾಸಿಸುವ ಅಸ್ತಿತ್ವದ (ಅತ್ಯ) ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪುರಣ ದೊಡ್ಡ ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ತತ್ವಗಳು.
- ದಂಚ ಮಹಾಭಾಷಣ: ಬಿಂದು ಅಂಶಗಳು (ಪೃಥಿವೀ ಅವ, ತೇಜ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ) ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಮತ್ತು ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ, ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರ, ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಜೀವಧಿಯ ಶೀಯೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

- त्रिदोष मुत्तु संप्रदाता: वात, पित्त, कफ (मुलुरु दोषगूचु) मुत्तु एक द्युहिक अंगांशगूचु मुलभूत तत्त्वगूचु, दोषदोषगूचुने सावधानीक तत्त्वगूचुन्ने प्रतिबिंबिन्नत्वे.
- अग्नि मुत्तु संकेत: योक्तु पुरुष संयुतदली (विश्वावृ वृक्षतीयलीदे मुत्तु वृक्षतीयलीदलाने) कंदुभरुवंते बोक्तु चंद्र शक्तियू परिकल्पनेगूचु.
- काल (समय): संवत्सरगूचु (वर्षगूचु), अयुनगूचु (संकारांतिगूचु), मास (त्रिमिसुगूचु), पक्ष (कदिनेद्यु दिनगूचु), मुत्तु मुत्तुगूचु (मुत्तुगूचु), मुत्तुचय्य (मुत्तुगूचु) संकेतदेवं आयुवेददद परिकल्पनेगूचु वृद्धिक त्रिमिसुकेयली बोरोरिवे.

### संकेतगूचु विक्षेपन

आयुवेदद ज्ञानवृ मुलतः बुक्त्वानिद बांधिद्यु, दक्ष वृज्जापत्तिगै, नंतर अश्विनी कुमाररिगै मुत्तु नंतर इंद्रिनिगै रवानेयामितु. इंद्रिनिद, ज्ञानवृ विविध मुक्तिगूचुन्ने (मुनिगूचु) तलाहितु. भारद्वाजनु अदन्नु इंद्रिनिद कलितु आत्मेयू पुनर्वासुवारे कलिसिदनु. नंतर आत्मेयू पुनर्वासु अदन्नु आरु शिष्यरिगै कलिसिदनु:

अग्निवेशः चरक संकेत (मुलतः अग्निवेश तंत्र) बरेदनु.

भैलः भैल संकेतन्नु बरेदनु.

जतु कणः (पर्यावृ कदिमै वृच्छलितवागिदै).

पराशरः (पर्यावृ कदिमै वृच्छलितवागिदै).

क्षरपाणः (पर्यावृ कदिमै वृच्छलितवागिदै).

हरितः हरित संकेत बरेदरु.

## ಅಯುವೇದದ ಬೃಹತ್ತಮೀ

ಇವು ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪತ್ರಗಳಾಗಿವೆ:

ಜರಕ ಸಂಹಿತಾ: ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು 9295 ಶ್ಲೋಕಗಳೊಂದಿಗೆ 120 ಅಧ್ಯಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಎಂಟು ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು (ವಿಭಾಗಗಳು) ಹೊಂದಿದೆ. ಜರಕನಿಗೆ (ಸಂಕಲನಕಾರ) ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಅಗ್ನಿದೇಶನು ಮೂಲ ಲೇಖಕ, ಮತ್ತು ಜರಕನು ಪ್ರತಿಸಂಸ್ಖಾರವನ್ನು (ಪುನಃಕರಣ) ಮಾಡಿದನು.

ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸೂತ್ರ ಸ್ಥಾನ (ಮೂಲ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು), ನಿದಾನ ಸ್ಥಾನ (ರೋಗಕಾರಕ ಮತ್ತು ರೋಗನಿಣಿಯ), ವಿಮಾನ ಸ್ಥಾನ (ಮಾಪನಗಳು), ಶರೀರ ಸ್ಥಾನ (ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಭೂಣಾಶಾಸ್ತ್ರ), ಇಂದ್ರಿಯ ಸ್ಥಾನ (ಮುನ್ಸೂಜನೆ), ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕಲ್ಪ, ಸಿದ್ಧಿ ಸ್ಥಾನಗಳು (ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಂಶಗಳು) ಸೇರಿವೆ. ಸೂತ್ರ ಸ್ಥಾನದೊಳಗಿನ ಸ್ವಷ್ಟ ಚರ್ಚಾವು ದಿನಾಚಾರ್ಯ, ಮತ್ತು ಜಾರ್ಯ, ನಿದ್ರಾ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಒಳಗೊಂದಿದೆ.

ಸುಶೃತ ಸಂಹಿತೆ: ಶಲ್ಯ, ತಂತ್ರ, (ಶಸ್ತ್ರಾಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥಾ-ಸರ್ವಿಕಲ್ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪಠ್ಯ. ಅಗ್ನಿ ಕರ್ಮ (ಕಾಟರಿ), ಕ್ಷರ ಕರ್ಮ (ಕ್ರಾರೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ), ಜಲಾರ್ಥಾಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಲೀಚ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಮತ್ತು ಗಾಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರಗಳಿಂತಹ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ ಸುಶೃತನನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಾಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹಿತಾಮಕ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದಿವೋದಾನ ಧನ್ಯಾಂತರಿಯ (ಭಗವಾನ್ ಧನ್ಯಾಂತರಿಯ ಅವತಾರ) ಶಿಷ್ಯ ಸುಶೃತ ಘಾಸ್ತಿಕ್ ಸಚರಿ (ರ್ಯಾನೋಘಾಸ್ತಿ, ಭಾರತೀಯ ಘಾಾರ್) ತಂತ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ಮಾನವ ಭೇದನವನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಿದನು. ಇದು ಅಂಗಗಳು, ಮೂಳೆಗಳು (ಅಸ್ತಿಗಳು), ಕಿಲುಗಳು (ಸಂಧಿಗಳು) ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು (ಮುಮುಗಳು) ಸೇರಿದಂತೆ ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರತಂತ್ರವು ಕಣ್ಣಗಳು, ಕಿವಿಗಳು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ (ಇವನ್ನಾಂತಿರಿಸಿ) ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿದೆ.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ: ಆಚಾರ್ಯ ವಾಗ್ಣಣ (ಅಷ್ಟಾಂಗ ಸಂಗ್ರಹದನ್ನೂ ಬರೆದವರು) ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಜರಕ ಮತ್ತು ಸುಶೃತ ಸಂಹಿತೆಗಳ ಸಂಕಲನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತತೆ, ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾದ ಕಂರಣಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಹಳೆಯವಾಸಿಯಾಗಿದೆ. ವಾಗ್ಣಣ ಇದನ್ನು "ನಾತಿ ಸಮಿಷ್ಟ ವಿಸ್ತಾರಂ" (ತುಂಬಾ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಲ್ಲ), ಇದು ವಿಶಾಲ ಪ್ರೇಕ್ಷಣರಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲ ಅಧ್ಯಾಯ, ಆಯುಷ್ಯಾಮಿಯಾ ಅಧ್ಯಾಯ, ಈ ಅವಧಿಗಳ ಕೇಂದ್ರಬೆಂದುವಾಗಿದೆ.

ನಿಷ್ಣಂಬಾಗಳು

ನಿಷಂಟಗಳು ಆಯುವೇದ ವ್ಯಾದ್ಯತೀಯ ಜ್ಞಾನದ ನಿಷಂಟುಗಳಂತೆ. ಅವು ಪದಗಳನ್ನು ವರ್ಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ, ಸಮಾನಾಧರಕ ಪದಗಳು (ಪರ್ಯಾಯಗಳು), ಗುಣಗಳು (ರಸ, ಗುಣ, ವೀಯ್ಯ, ವಿವಾಕ), ಕ್ರಿಯೆಗಳು (ಕರ್ಮ) ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ (ಪದಾರ್ಥಗಳು) ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು (ಪ್ರಯೋಗ) ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

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

ಷಷ್ಮುಖ ನಿಷಂಟುಗಳಂದರೆ ಧನ್ಯಂತರಿ ನಿಷಂಟು, ಮದನಪಾಲ ನಿಷಂಟು, ರಾಜ ನಿಷಂಟು, ಮತ್ತು ಭಾವ ಷ್ರೀಶ ನಿಷಂಟು. ಅವರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ (ಹರಗಳು) ವರ್ಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪೈಷಧಿ (ಮೂಲಿಕೆಗಳು), ಘೆಲ (ಹಣ್ಣಗಳು), ಧಾತು (ಬಿಸಿಜಗಳು), ಮಾಮ್ಯ (ಪ್ರಾಣಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು), ಜಲ (ನೀರುಗಳು), ಶಾರ (ತರೆಕಾರಿಗಳು), ರತ್ನ (ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಕಲ್ಲುಗಳು), ದುಗ್ಂ (ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು), ಮಧ್ಯ (ಅಲ್ಲೂಕಾಲ್ಯಕ್ತ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು), ಮತ್ತು ತ್ಯುಲ (ಎಣ್ಣಗಳು).

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ವೇದಗಳು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ, ಸಂಹಿತಗಳು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಷಂಟಸ್ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂಬಯಿದೆ ತರಗತಿಗಳು ಈ ಬ್ರಹ್ಮವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಕ ಅನ್ವಯಿಕ್ಕಾಗಿ ಸರಳಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

# Sadyojata

Your health is your asset