

17.	ವೈದಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಶುಚಿತ್ವದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ - ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಜಿ. ಎಮ್., ಧಾರವಾಡ	63-67
18.	ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ವಿದ್ವಾನ್ ಡಾ. ಪ್ರಭುಸ್ವಾಮಿ ಎಸ್., ಬೆಂಗಳೂರು	68-71
19.	ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ : ಒಂದು ನೋಟ ಹೆದ್ದಾರಿ ರವಿಕುಮಾರ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ	72-74
20.	ಮಾನಸೋಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ಗೀಡಮೂಲಿಕಾ ರಸವೈವಿಧ್ಯ ಡಾ. ಭೀಮಾ ನಾಯ್ಕ ಎಸ್., ಬೆಂಗಳೂರು	75-77
21.	ಅಷ್ಠಾಂಗ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮೂರ್ತಿ ವಿ. ಹೆಚ್, ಬೆಂಗಳೂರು	78-80
22.	ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಡಾ. ವನರಾಜ ಬಿ. ಕೆ., ಬೆಂಗಳೂರು	81-83
23.	Wisdom of health as per our ancient scriptures Dr. Gouramma R Elangadi. Sollarapur.	84-87
24.	ಸಂಸ್ಕೃತ ಸುಭಾಷಿತಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಡಾ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಹ. ಕಾಖಂಡಕಿ., ವಿಜಯಪುರ	88-92
25.	ಆಯುರ್ವೇದವೇದೋಕ್ತ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳು ಡಾ. ಚನ್ನಕೇಶವಯ್ಯ ಹೆಚ್. ಬಿ., ಶಂಕರಘಟ್ಟ	93-96
26.	ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಡಾ. ಮೈತ್ರೇಯಿ ಹೆಚ್. ಎಲ್., ಶಿವಮೊಗ್ಗ	97-100
27.	ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವದ ಪಾತ್ರ ಡಾ. ಪ್ರಮೋದ ಚಂದಿ, ಧಾರವಾಡ	101-104
28.	संस्कृतसाहित्ये व्यायामो विश्रान्तिश्च - स्वास्थ्यरक्षणे तयोः प्रासङ्गिकता डा. केयूर रा. करगुदरि, धारवाड	105-111
29.	आरोग्यसूत्राणि - एकं सिंहावलोकनम् विदुषी. लता पाटील, धारवाड	112-115
30.	संस्कृतसाहित्ये स्यास्वास्थ्य रक्षणम् : तस्य प्रस्तुतता डा सविता एन्., शिवमोग्ग.	116-118
31.	ಕಾಳಿದಾಸನ ಋತುಸಂಹಾರಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ವಿಚಾರ ಡಾ. ನರೇಂದ್ರ ಬಿ ಎಸ್, ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ	119-121

ಬೀಳಿಕೆ:-

ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಾಠಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತಜ್ಞರು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ
ಪಾಗೂ ಯುಷ್ಮಿಗಳನ್ನು ಮನ್ನಿಸಿರುವವರಿಂದ ವೈದಿಕರೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಾಠಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತ
ಪ್ರಕೃತ ವಾಗ್ಮಣಾಚಾರ್ಯರು ಬರೆದ ಮುಖ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬರೆದಿರುವರು. ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಾಠಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತ
ಸಂಗ್ರಹವು. ಸುಮಾರು 13000 ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗ-ಸಂಗ್ರಹ ಹಾಗೂ ಅಷ್ಟಾಂಗ-ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೂವು
ಯವನರಿಂದ ಅವನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪ ಮಾಡಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ-ಹೃದಯ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದರು. ಕಂಠಪಾಠವಾಗಿ
ಪದ್ಯಮಯವಾಗಿ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಭರತಖಂಡದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಇತರ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥವು
ಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ಬರೆದಿರುವರು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಜ್ಯೋತಿಷೀ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡ, ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಷಾಂತರವಾದ ಅಷ್ಟಾಂಗ-
ಸಂಗ್ರಹ. ಚರಕ ಹಾಗೂ ಸುಶ್ರುತಗಳಂಥ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲಗ್ರಂಥಗಳು ವಿಶೇಷತಃ ವೈದ್ಯ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಮಾನ್ಯವಾದ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಿಂದ ವೈದ್ಯ-ವೈದ್ಯರವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಬಿಳುವ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯಪುಸ್ತಕವೇ ಆಯುರ್ವೇದದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ
ಇದನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಬರೆದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ
ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಬಹು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು.

ವಿಷಯ ಪ್ರವೇಶ :-
ವೈದ್ಯಕಾಸ್ಯದ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಾದ ಆರೋಗ್ಯಾನುವೃತ್ತಿ, ರೋಗ ನಿವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದಾದ
ಮುಹತ್ವವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಶಾಸ್ತ್ರೀ ಮೂಲನಿರೀಕ್ಷಿಸ್ವಸ್ಥಾಂಗಾಭಿಮಾನಿಗಳು: ॥

ಆಯುಷ್ಯರಕ್ಷಣೆಯಾಗಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ನಿರೋಧಿಯಾದವನು ಬ್ರಾಹ್ಮ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳಬೇಕು. ಏಳಬೇಕಾದ
ಒಬ್ಬರಿಂದ ಜ್ಞಾನ: ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಏಳಬೇಕಾದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬ್ರಾಹ್ಮ ಎಂಬ ಹೆಸರು. ನಿರೋಧಿಯಾದವನೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಈ
ಕಾಲಕ್ಕೆ ಏಳಬೇಕು.

ಶಾರೀರಿಕಾನಿರೀಕ್ಷಿಸ್ವಸ್ಥಾಂಗಾಭಿಮಾನಿಗಳು: ॥

