

## Shabdarth (Word meaning)

Shabd / Word	Arth / Meaning	Shabd / Word	Arth / Meaning
स्वस्थ शरीर	Healthy body	मौसम	Season
पंच तत्व	Five-Elements	जलवायु	Climate
क्षिति	Earth	भोजन	Food
जल	Water	व्यायाम	Exercise
पावक	Fire	फल	Fruits
गगन	Sky	सब्जियां	Vegetables
समीरा	Air	पौष्टिक भोजन	Healthy food
पृथ्वी	Earth	मसाले	Spices
अग्नि	Fire	हल्दी	Turmeric
आकाश	Sky / ether	जीरा	Cumin seeds
वायु	Air	धनियाँ	Coriander
ज्ञानेन्द्रिय	Organs of senses	जड़ी बूटियाँ	Herbs
नाक	Nose	तुलसी	Basil
जीभ	Tounge	पोदीना	Mint
आँख	Eyes	आंवला	Goose berry
कान	Ears	अदरक	Ginger
त्वचा	Skin	हरड़	A kind of herb
नाभि	Belly button	बहेड़ा	A kind of herb
सीना	Chest	गरम चीजें	Hot things
त्रिदोष	tri-energies	सर्दी का मौसम	Winter
वात	Vaat	ठंडी चीजें	Cold things
पित्त	Pitta	गर्मी का मौसम	summer
कफ	Kapha	तिल-गुड़	A sweet made with sesame seeds & jagari
संतुलन	Balance	ठंडाई	A kind of cold drink
असंतुलन	Imbalance	साल	Year
स्वस्थ	Healthy	महीने	Months
सक्रिय	Active	कहावत	Proverb, Saying
विभिन्न प्रकार	Many types	विरुद्धाहा (Viruddhahara)	Incompatible Food
बीमारियाँ	Sicknesses		