



Ministry of Ayush
Government of India

75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav



നിങ്ങളുടെ സ്വാഭാവിക വേഗങ്ങളെ ഒരിക്കലും തടയരുത്

സന്തുഷ്ടവും സുഖപ്രദവുമായ
ജീവിതം നയിക്കാൻ
പെരുമാറ്റച്ചട്ടം പിന്തുടരുക

न वेगितोऽन्यकार्यः स्यान्नाजित्वा साध्यमामयम्॥
(अष्टाङ्ग हृदयम्)

1 ശരീരത്തിന്റെ 14 സ്വാഭാവിക
വേഗങ്ങളെ തടയാൻ പാടില്ല

2 മൂത്രം, മലം, തുമ്മൽ, ചുമ, ഛർദ്ദി
കണ്ണുനീർ (ദുഃഖം നിമിത്തം),
തുമ്മൽ, ദാഹം, വിശപ്പ്
തുടങ്ങിയ പ്രതിഫല
നങ്ങളാണ് അവ.

3 ഈ പ്രേരണകളെ സ്ഥിരമായി
അടിച്ചമർത്തുന്നത്
രോഗവ്യാപനത്തിന്
കാരണമാകുമെന്ന്
ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

4 ചിലപ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ
ഇടയ്ക്കിടെ തടഞ്ഞുവെക്കുന്ന
ശീലം നിങ്ങളുടെ
മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യം
അപകടത്തിലാക്കിയേക്കാം

5 ആയുർവേദം അനുസരിച്ച്,
എല്ലാ രോഗങ്ങളിലുമുള്ള
ചികിത്സയുടെ ആദ്യപടി "
രോഗകാരണം ഒഴിവാക്കുക"
എന്നതാണ്, അതിനാൽ
അവയെ ഒരിക്കലും തടയരുത്.

