

LPGS Veliyam  
4c  
Ayana Vinod .V

### ഭോഗപതിഭരായം

നമ്മുടെ ശരീരത്തിനു സ്വാഭാവികമായ ഭോഗപതിഭരായ ഭരണിമാണ് അതിനെ ശരിയായ ജീവിത ശൈലി കൊണ്ട് ശക്തമാക്കി നിലനിർത്താൻ സാധിക്കും. നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ നിലനിർത്താൻ ദിവസേനയുള്ള വ്യാധാരം, നല്ല ഭക്ഷണം, ശുചിത്വം ഇവയ്ക്കുള്ള പങ്ക് വളരെ വലുതാണ്.

### വ്യാധാരം

ദിവസേന അരമണിക്കൂറിൽ കുറേയൊരു വ്യാധാരം ചെയ്യുന്നത് നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കും.

### നല്ല ഭക്ഷണം

നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ പച്ചക്കറി, ഇലവർഗ്ഗങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ, സമീകൃത ഹാരങ്ങൾ ഇവ ഉൾപ്പെടുത്തണം. മത്സ്യ മാംസങ്ങൾ ശരിയായി പാകം ചെയ്ത് കഴിക്കണം. പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കുന്നതും മിതമായ തോതിലുള്ള ഭക്ഷണവും ആയിരിക്കണം.

എണ്ണയിൽ വറുത്തതും നന്നായി  
പാകം ചെയ്യാത്തതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ  
പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.

### ശുചിത്വം

ശുചിത്വം നമ്മുടെ ആരോഗ്യ  
പരിപാലനത്തിന് ആവശ്യം വേണ്ടതാണ്.  
വ്യക്തി ശുചിത്വത്തോടൊപ്പം പരിസര  
ശുചിത്വവും നിലനിർത്തേണ്ടതാണ്.  
ഇങ്ങനെ നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നിലനിർ-  
ത്തുന്നതിലൂടെ രോഗപ്രതിരോധം  
ശേഷിയും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കും.

---