

th
SANSKRIT CLASS FOR VI STANDARD



स्वास्थ्यमस्तु नः ।

LESSON - 3
SESSION - 1



VIVEK M V

तृतीयः पाठः ।

भागः - १

स्वास्थ्यमस्तु नः ।

" भोः महाशय ! शीघ्रं औषधं यच्छतु ।

मम उदरवेदना असह्या एव"



"അല്ലയോ മഹാത്മാവേ ! വേഗം മരുന്ന് നല്കിയാലും

എന്റെ വയറുവേദന അസഹ്യം തന്നെ"

स्वास्थ्यमस्तु नः ।

" भोः महाशय ! मम पुत्रस्य भक्षणकार्ये -
निष्ठा नास्त्येव ।



"അല്ലയോ മഹാത്മാവേ !

എന്റെ പുത്രന്റെ ഭക്ഷണകാര്യത്തിൽ

ഒരു നിഷ്ഠയും ഇല്ല.

स्वास्थ्यमस्तु नः ।

कदापि मितत्वं न पालयति।



ഒരിക്കലും മിതത്വം പാലിക്കുന്നില്ല.
(അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു)

स्वास्थ्यमस्तु नः ।

बुभुक्षितः सः कदाचित् हस्तप्रक्षालनं -

विनापि भोजनं करोति"



വിശന്നാൽ അവൻ ചിലപ്പോൾ

കൈ കഴുകാതെയും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു.

स्वास्थ्यमस्तु नः ।

"हे बालक ! भक्षणकार्ये नियन्त्रणं
शुचित्वं च आवश्यकम् ।



" ഹേ കുട്ടി ! ഭക്ഷണകാര്യത്തിൽ നിയന്ത്രണവും
ശുചിത്വവും ആവശ്യമാണ് .

स्वास्थ्यमस्तु नः ।

अन्नदोषः बहूनां रोगाणां -

कारणं भवति ।



ഭക്ഷണദോഷമാണ് എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും

കാരണമാകുന്നത് .

स्वास्थ्यमस्तु नः ।

अतः अमितम् अहितम् अनावृतं च -
भक्षणं त्याज्यम् ।



അതുകൊണ്ട് അമിതവും ഹിതമല്ലാത്തും

മുടിവെയ്ക്കാത്തതുമായ -

ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിക്കണം .



स्वास्थ्यमस्तु नः ।

स्वस्थाः जनाः राष्ट्रस्य सम्पदः भवन्ति ।
शारीरिकसुस्थितिः एव स्वास्थ्यम् ।

स्वास्थ्यपरिपालने त्रयः अंशाः प्राधान्यम् अर्हन्ति ।



शुचित्वम्,
भक्षणम्,
व्यायामः ।



ആരോഗ്യമുള്ള ജനങ്ങൾ

രാഷ്ട്രത്തിന്റെ സമ്പത്താണ് .

ശാരീരിക സുഖംതന്നെയാണ് സ്വാസ്ഥ്യം.

ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിൽ

മൂന്ന് കാര്യങ്ങളാണ് പ്രധാനമായുള്ളത് .

ശുചിത്വം - ഭക്ഷണം - വ്യായാമം

स्वास्थ्यमस्तु नः ।

व्यायामो हि सदा पथ्यो
बालानां स्निग्धभोजिनाम् ।



स च शीते वसन्ते च
तेषां पथ्यतमः स्मृतः ॥

स्वास्थ्यमस्तु नः ।

(സ്വാസ്ഥ്യമുള്ള ശരീരത്തിന്)

എല്ലായ്പ്പോഴും വ്യായാമം ഹിതമാണ് .
കുട്ടികൾ മിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കണം .



അത് ശീതകാലത്തും വസന്തകാലത്തും
നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഹിതമാണെന്ന്
അറിയുക.

മഹാഭാരതം