



Ministry of Ayush
Government of India



आहार विधि विधानं अरोगाणां .. |

നല്ല ഭക്ഷണക്രമം നിങ്ങളെ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് അകറ്റി നിർത്തുന്നു.

- उष्णं भुञ्जीत - ഭക്ഷണം ചൂടോടെ വിളമ്പുക
- स्निग्धं भुञ्जीत- സ്നിഗ്ദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- मात्रावत् भुञ्जीत- ശരിയായ അളവിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- जीर्णं भुञ्जीत- നേരത്തെ കഴിച്ച ഭക്ഷണം ദഹിച്ചതിന് ശേഷം മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- इष्टे देशे भुञ्जीत- സുഖകരവും സുഖപ്രദവുമായ സ്ഥലത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- इष्टसर्वोपकरणं भुञ्जीत- ഉചിതമായ പാത്രങ്ങളിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- नातिद्रुतं भुञ्जीत- തിടുക്കത്തിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്
- नाति विलम्बितम् भुञ्जीत- വളരെ പതുക്കെ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്
- अजल्पन् अहसन् भुञ्जीत - ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ സംസാരിക്കുകയോ ചിരിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്
- तन्मना आत्मानमभिसमीक्ष्य सम्यक् भुञ्जीत- ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും അനുയോജ്യമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക

