



Ministry of Ayush
Government of India



सुखं च विना धर्मात्तस्माद्धर्मपरो भवेत्।

സന്തോഷകരവും സുഖപ്രദവുമായ ജീവിതത്തിനായി സദ് വൃത്തം പാലിക്കുക

- സദ് വൃത്തം വ്യക്തിപരവും സാമൂഹികവുമായ പെരുമാറ്റത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു, അത് ഹിത ആയുവും (സമൂഹത്തിന് പ്രയോജനപ്രദമായ ജീവിതം) സുഖ ആയുവും (വ്യക്തിഗത സന്തോഷം നൽകുന്ന ജീവിതം) നൽകുന്നു.
- ആചാര്യ വാഗ്ദേന്ദ്ര സദ് വൃത്തം നിർവചിക്കുന്നത്, എല്ലാ സൃഷ്ടികളോടും അനുകമ്പ, ത്യാഗം, ശാരീരികവും വാചികവും മാനസികവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുക, തന്റെ ജ്ഞാനത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങൾ തന്റേതായി കണക്കാക്കുകയും അതിനനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതത്തിനുള്ള സദ് വൃത്തം

- എപ്പോഴും സത്യം സംസാരിക്കുക.
- എപ്പോഴും പരിമിതമായ വാക്കുകളിൽ, ഹൃദ്യമായും അർത്ഥപൂർണ്ണമായും ഉചിതമായ സമയത്ത് സംസാരിക്കുക.
- എല്ലാവർക്കും ബഹുമാനം നൽകുക.
- ദുർബലരോടും കുട്ടികളോടും മുതിർന്നവരോടും മര്യാദ കാണിക്കുക, ഒരിക്കലും അവരെ കളിയാക്കരുത്.
- അസുയയോ അത്യാഗ്രഹമോ ഒഴിവാക്കുക, അനാവശ്യ വിമർശനങ്ങളും ശത്രുതയും ഒഴിവാക്കുക.
- ക്ഷമയോടെയിരിക്കുക, നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുക.
- വിജയത്തിൽ ആഹ്ലാദവും പരാജയങ്ങളിൽ വിഷാദവും തോന്നരുത്, രണ്ടും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ സ്വീകരിക്കുക.
- ദിവസത്തിൽ രണ്ടുതവണ ബ്രഷ് ചെയ്യും, രണ്ടുതവണ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു തവണ കുളിച്ചും വ്യക്തിപരമായ ശുചിത്വം പാലിക്കുക,
- നിങ്ങളുടെ മുടി, നഖം, താടി എന്നിവ ഉചിതമായ സമയത്ത് ട്രിം ചെയ്യുക.
- ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും എപ്പോഴും വായ മൂടുക.
- വസ്ത്രങ്ങളും പാദരക്ഷകളും വൃത്തിയുള്ളതും സീസണിന് അനുയോജ്യവുമായിരിക്കണം
- ഒരിക്കലും നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിനോ കാലത്തിനോ അനുയോജ്യമല്ലാത്ത പഴകിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്.

