THE VILLAGE
INTERNATIONAL SCHOOL
"We Nurture Dreams"
AIM HIGH, TOGETHER WE FLY

പാഠം IV

ആരോഗ്യവും അധ്വാനവും

അർഥം കണ്ടെത്തി എഴുതുക

നിദർശനം- ഉദാഹരണം

വിഷലിപ്തം-വിഷം പുരട്ടിയത്

ജൈവം-ജീവനുള്ള

മെയ്യ് -ശരീരം

എതിർപദം എഴുതുക.

പുരോഗതി-അധോഗതി

ആരോഗ്യം-അനാരോഗ്യം

കഠിനം- ലളിതം

വിഗ്രഹിക്കുക.

ബാങ്കുനിക്ഷേപം-ബാങ്കിലെ നിക്ഷേപം

മാംസാഹാരം-മാംസം കൊണ്ടുള്ള ആഹാരം

പ്രഭാതഭക്ഷണം-പ്രഭാതത്തിലെ ഭക്ഷണം

കഠിനാധ്വാനം-കഠിനമായ അധ്വാനം

കണ്ടെത്താം എഴുതാം

1.കേരളത്തിൽ ഇന്ന നിലനിൽക്കുന്ന ജീവിതശൈലി എന്ത്

മാംസാഹാരങ്ങളും കൊഴുപ്പ് ധാരാളം കലർന്ന ബേക്കറി നിർമ്മിത ഭക്ഷണ വസ്തുക്കളും മൃഷ്ടാന്നം കഴിക്കുന്ന ഒരു ശീലമാണ് ഇന്ന് മലയാളികൾക്ക് ഉള്ളത് ഇത്തരം ഭക്ഷണം കഴിച്ച് മെയ്യനങ്ങാതെ പുലരുന്ന ഒരു ജീവിതശൈലിയാണ് കേരളത്തിൽ ഇന്ന് നിലനിൽക്കുന്നത്

2.മലയാളി ഇന്നനുഭവിക്കുന്ന മിക്കരോഗങ്ങൾക്കും കാരണമെന്ത്

ഇന്നത്തെ ഭക്ഷണക്രമവും ജീവിതരീതിയും ആണ് മലയാളി ഇന്നനുഭവിക്കുന്ന മിക്ക രോഗങ്ങൾക്കും കാരണം

3.ആരോഗ്യപൂർണമായ ജീവിതം തുടരാൻ വേണ്ടത് എന്ത്

ആരോഗ്യപൂർണമായ ജീവിതത്തിന് രണ്ട് ഘടകങ്ങൾ പരമപ്രധാനമാണെന്ന് ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം നിർദ്ദേശിക്കുന്നു വിഷം കലരാത്ത ഭക്ഷണവും കഠിനമായ അധ്വാനവും

4.എന്തിനെക്കുറിച്ചാണ് മലയാളി ബോധവാൻ ആകേണ്ടത്

മലയാളി ഭക്ഷിക്കുന്ന പച്ചക്കറികളിലും പൊടി വർഗ്ഗങ്ങളിലും കടന്നുകൂടിയിരിക്കുന്ന മാരകമായ രാസവസ്തുക്കളെ കുറിച്ച് നാം ബോധവാന്മാരാകുന്നത്

5.ആരോഗ്യത്തിനു മുതൽക്കൂട്ട് ആവുന്നത് എന്ത്

മൺവെട്ടി എടുത്ത് ഒരു മൂട് തെങ്ങിന്റെ തടം തുറക്കുമ്പോഴും കുഴിയെടുത്ത് ഒരു വാഴ വിത്ത് നടുമ്പോഴും പയർ പാവൽ വെണ്ട തുടങ്ങി അത്യാവശ്യ വേണ്ട പച്ചക്കറികൾ നട്ടു നനച്ച് വളർത്തുമ്പോഴും ലഭിക്കുന്ന ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ഊർജ്ജവും ആഹ്ലാദവും ആണ് ആരോഗ്യത്തിന് മുതൽക്കൂട്ട്

TVIS